V projektu s názvem **Se Sokolem do života** aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky se zaměřujeme na nejmladší generaci. U této věkové kategorie je důležité, aby si děti osvojily základy svých schopností a mohly se v pozdějším životě dále rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně tak jako rozvoj řeči, myšlení či poznání. V projektu **Se Sokolem do života** se děti učí vnímat pohyb jako přirozenost a součást jejich života a to díky kladné motivaci, při které je všemi aktivitami provází postavičky zvířátek.  
Metodika, která je pro projekt zpracovaná, vychází ze sokolského cvičení a mnohaleté praxe cvičitelek v oddílech pro předškoláky a rodiče a děti. V současné době je metodický materiál, který pedagogové dostávají v rámci projektu k dispozici, jedním z nejlépe zpracovaným materiálem osnov pro TV, který v naší republice máme.

**Projekt je určený pro děti od 3 do 6 let, je pod záštitou MŠMT a Svazem měst a obcí (SMOČR). V jeho rámci děti plní nejrůznější pohybové aktivity, rozvíjí své poznání a čekají je i některé netradiční aktivity.**

Všechny úkoly v projektu jsou rozděleny do pěti oblastí:  
1) Přirozená cvičení  
2) Obratnost  
3) Dovednosti s míčem  
4) Rozvíjení poznání  
5) Netradiční činnosti

První tři z těchto pěti oblastí jsou věnovány pohybovým dovednostem, které mají za úkol rozvíjet u dětí základní pohyb jako takový. Díky těmto činnostem zjišťují, jak pracovat se svým tělem, jak koordinovat pohyby a zároveň zvyšují svoji tělesnou zdatnost.

Oblast, která se věnuje rozvíjení poznání, nabízí činnosti vhodné pro odpočinkové chvíle mezi cvičením či po něm.

Netradiční aktivity jsou vázány s ročními obdobími, děti tak poznávají, co se dá zažít v zimě nebo na podzim. Tyto činnosti jsou skupinovou záležitostí a zaberou více času, dávají proto příležitost uspořádat větší akci a zapojit do projektu i rodiče, sourozence.

Každou z těchto oblastí reprezentuje zvířátko, podle kterého se děti mohou orientovat v jednotlivých úkolech. S kobylkou Emilkou trénují základní pohybová cvičení, s opičkou Haničkou obratnost a s ježečkem Marečkem cvičí s míčem. Veverka Věruška je učí novým věcem a rozvíjí jejich poznání a s beruškou Danuškou zkouší netradiční činnosti.

Projekt je rozdělený do tří kategorií podle obtížnosti, aby vyhovoval růstu a vývoji dětí v předškolním věku. Konkrétně to jsou tyto věkové skupiny - nejmladší kategorie 3-4 roky, prostřední kategorie ve věku 4-5 let a nejstarší děti ve věku 5-6 let.

Každá věková kategorie má svůj pracovní materiál (Sešit 1,2,3), ve kterém jsou zahrnuté všechny výše popsané oblasti s přiměřeným počtem úkolů a náročností.

Účast v projektu je zpoplatněna částkou 20,-Kč za přihlášené dítě na celý školní rok. Spolufinancováním nám zapojené subjekty pomáhají rozvíjet další metodickou podporu pro pedagogy, kteří cvičí se zvířátky v podobě metodických videí, publikací, seminářů ad.

Projekt je koncipovaný pro celý školní rok. Jedná se zejména o netradiční aktivity, které jsou vázané na roční období a nelze je splnit jindy (sáňkování, pouštění draků). Co se týká pohybových úkolů, záleží na šikovnosti dětí, které učíme. Podle toho můžeme měnit obtížnosti úkolů nebo je obměňovat a přizpůsobovat si tak program projektu podle svých možností.