

PRÍPRAVA NA VEDENIE ZDRAVOTNÝCH CVIČENÍ	
Zariadenie: MŠ	Názov triedy: Motýliky
Meno študenta: Veronika Benčová	Dátum: 11.04.2018
Téma: <u>Zvieratká na farme</u>	
Počet detí: Vek detí: 5-6	Skupina: homogénna
Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb ZaP	Výkonový štandard: Ovláda rôzne techniky lezenia, plazenia a preliezania
Podoblasť: Pohyb a telesná zdatnosť	
Úroveň výkonového štandardu: Ovláda plazenie a preliezanie primeraných	
Kompetencie podľa ŠVP: komunikačné, kompetencie učiť sa, riešiť problémy, tvorivo a kriticky myslieť	
Zásady: <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Zásada vytvorenia optimálnych podmienok</u> pre vyučovací proces 2. <u>Zásada primeranosti a individuálneho prístupu</u> 3. <u>Zásada vedeckosti</u> 4. <u>Zásada spojenia teórie s praxou</u> 5. <u>Zásada názornosti</u> 6. <u>Zásada motivácie, uvedomelosti a aktivity</u> 7. <u>Zásada sústavnosti a postupnosti</u> 8. <u>Zásada trvácnosti a operatívnosti výsledkov</u> vyučovacieho procesu 	

Zdravotné cvičenie

Forma: hromadné – frontálne vyučovanie+ skupinové + individualizované

Pomôcky:

CD-prehrávač,švihadlo,rebrík s držiakom,paličky

Metódy: MOTIVAČNÉ METÓDY = - vstupné motivačné metódy-

-motivačné rozprávanie (slovné približovanie toho, o čom sa budú deti učiť)

-- motivačný rozhovor (vediem dialóg, pričom prebúdzam záujem o nové učivo)

- motivačná demonštrácia (využitie pomôcok → vzbudenie záujmu žiakov)

- **priebežné motivačné metódy –**

- motivačná výzva (vyzvem žiakov, aby dávali pozor,vykonali určitú úlohu)

- aktualizácia obsahu učiva (spájam učivo s príkladmi zo života,spestrujem učivo zaujímavými príkladmi,hádkami)

-pochvala, povzbudenie,kritika →VÝCHOVNÉ METÓDY (využívam veľmi citlivo,primerane. Pomalšie pracujúcich žiakov treba chváliť aj za drobnejšie úspechy a povzbudzovať do ďalšej práce)

EXPOZIČNÉ METÓDY - Monologické slovné metódy –

-rozprávanie (zamerané na predstavy,city,fantáziu)

-opis (spojený s pozorovaním,ukázkou,javu)

-vysvetľovanie(vysvetľovanie spestruje využívaním pomôcok. Dbám na aktivitu žiakov)+ metóda nácviku, cvičenia a tréningu

FIXAČNÉ METÓDY-

Metóda otázok a odpovedí

Organizácia prostredia:

- vyvetranie priestoru (prísun čerstvého vzduchu)
- príprava pomôcok
- počas rušnej časti deti stoja a pohybujú sa v kruhu,
- počas zdravotných cvikov deti stoja pri sebe ,tak aby mali priestor jedného upaženia,
- počas záverečnej časti deti v kruhu a jedno dieťa v strede

Popis hygienických zásad pred zdravotným cvičením:

- Samoobslužné činnosti – toaleta, umytie rúk
- Vyžutie topánok a uloženie topánok (vedenie k poriadkumilovnosti, samostatnosti)
- Prezlečenie do úboru
- dievčatám zopneme vlasy do vrkoča
- všetky nebezpečné predmety odstránim

Rušná časť :

- Deti motivujem tým, že sa zahráme na zvieratká

Spolu s deťmi lokomočné cvičenia realizujeme na :

https://www.youtube.com/watch?v=448isX-1o_8

POČAS RUŠNEJ ČASTI VYKONÁVAME –

1. podpor klačmo – pohybujeme sa ako „ psík“ + vydávame zvuk - „HAU“
2. hlboký drep – zahráme sa na kačičky, kačacie kroky
3. zakopávanie
4. beh vpred
5. podpor drepmo + výskok - žabky
6. cval bokom -koník

DYCHOVÉ CVIČENIE –

vzpažiť,upažiť,pripažiť – hlboký predklon → slúži na uvoľnenie tela, vydýchanie

Hlavná časť (zdravotné cviky):

DBÁM :

1. Na vystretý chrbát
2. Dostatočné rozostupy
3. Správne predvedenie každého cviku
4. Zrkadlové predvedenie cvikov
5. Kontrolovanie a naprávanie detí
6. Cvik predvediem a sledujem deti ako cvičia

Deti sa zoradia po celej triede tak, aby mali priestor jedného upaženia

(„zahráme sa vtáčika, ktorý sa otáča a hľadá si miesto na zahniezdenie“ tak, že budú musieť vykonať otočenie o 365° s rozpaženými rukami, nesmú sa dotknúť druhého „vtáčika“) – deti vykonávajú pohyby rúk vystretých – vzpažiť, upažiť, pripažiť

→ Ak sa dotknú posunieme jedno z detí

→ vd'aka tejto technike zistíme, či deti majú dostatok priestoru

! Cviky opakujeme 8-10krát – cviky vykonávame zrkadlovo!

1. Sed skrčmo-skižny, predklon a záklon hlavy
2. Sed skrčmo- skrížny , úklony hlavy – hodiny
3. Sed skrčmo- skrížny, predpaženie a krúženie zápästia pravej ruky
4. Sed skrčmo- skrížny, predpaženie a krúženie zápästia ľavej ruky
5. Podpor drepno, na pokyn výskok, stoj spojný, ruky vzpažiť - žabky
6. Stoj mierne rozkročný, hlboký predklon, kmitanie k pravej nohe
7. Stoj mierne rozkročný, hlboký predklon, kmitanie k ľavej nohe
8. Stoj spojný, poskoky dopredu, dozadu
9. Relaxácia v ľahu – deti sa na povel (nástroj) **zodvihnú** (deti sa vydýchajú, kontrolujem či sú deti uvoľnené)

Z relaxácie sa deti preberajú postupne – otvoria oči, zodvihnú napr. pravú ruku,

Ľavú ruku, pravú nohu, Ľavú nohu, posadia sa a pomaly vstávajú.)

Deťom vysvetlím, že sa nachádzajú na farme.

Motivujem ich tým, že sme sliepočky, ktoré sa musia dostať na bydielko a z bydielka zas do kurína.

Tieto disciplíny sú zamerané na plazenie, lezenie a preliezanie na rôznych pomôckach.

- **Deti prv musia podliezť švihadlo, ktoré bude natiahnuté, plaziť sa po zemi, vyliezť na kolmo položený rebrík poštvornožky, otočiť na o 180° a zliezť druhou stranou, ktorá drží rebrík. Po dolezení po rebríku deti musia utekať naspäť do zástupu a ide ďalší.**

DYCHOVÉ CVIČENIE – vzpažiť, upažiť, pripažiť – hlboký predklon - uvoľnenie tela

Záver: S deťmi sa zahráme hru na kozu a záhradníka-

Deti sa chytia za ruky a utvoria kruh - " záhradu ". Jedno dieťa je v kruhu a predstavuje " kozu ". Druhé dieťa, ktoré stojí mimo kruhu je " záhradník ". Záhradník sa pýta: "**Koza, koza, čo robíš v mojej záhrade?**" Koza odpovedá: "**Na kapuste sa pasiem.**" Záhradník: "**Ty si ju sadila?**" Koza: "**Teraz ju sadím,**" znázorňuje sadenie. Záhradník: "**Ty si ju polievala?**" Koza: "**Teraz ju polievam,**" znázorňuje polievanie. Záhradník: "**Ď keď ja dnu vojdem?**" Koza: "**Ja von!**" Koza vybehne z kruhu a záhradník ju chytá. Keď ju chytí, naháňačka sa končí a určí sa nová dvojica.

Detí sa opýtam či sa im cvičenie a hra páčila, a vyšlem dievčatá na toaletu a zatiaľ s chlapcami počkám na lavičkách a budem sa ich pýtať čo sa im najviac páčilo, neskôr to tak urobím s dievčatami.

Hodnotenie: 1-výborný