

<b>PRÍPRAVA NA VEDENIE VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍCH ČINNOSTÍ V MŠ</b>	
<b>Zariadenie:</b> MŠ	<b>Názov triedy:</b> Včielky
<b>Meno študenta:</b> Veronika Micháliková	<b>Dátum:</b> 02.05.2018
<b>Téma:</b> Zelená jar	
<b>Podtéma:</b> Dopravné prostriedky	
<b>Počet detí:</b> 18	<b>Skupina:</b> homogénna
<b>Vek:</b> 4 – 5 rokov	
<b>Vzdelávacia oblasť:</b> Zdravie a pohyb ZaP	<b>Výkonový štandard:</b> Dodržiava pravidlá v pohybových hrách
<b>Podoblasť:</b> Pohyb a telesná zdatnosť	
<b>Úroveň výkonového štandardu:</b> Dodržiava pravidlá v pohybových hrách /U3/	
<b>Kompetencie podľa ŠVP:</b> komunikačné, kompetencie učiť sa, riešiť problémy, sociálne a personálne kompetencie	
<b>Zásady:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zásada vytvorenia optimálnych podmienok pre vyučovací proces</li> <li>○ zásada primeranosti a individuálneho prístupu</li> <li>○ zásada vedeckosti</li> <li>○ zásada spojenia teórie s praxou</li> <li>○ zásada názornosti</li> <li>○ zásada motivácie, uvedomelosti a aktivity</li> <li>○ zásada sústavnosti a postupnosti</li> <li>○ zásada trvácnosti a operatívnosti výsledkov vyučovacieho procesu</li> </ul>	

<b>Zdravotné cvičenie</b>
<b>Forma:</b> hromadné – frontálne vyučovanie, skupinové, individualizované
<b>Pomôcka/y:</b> podložky, malé kruhy, terčík, bubienok/píšťalka, notebook
<b>Metódy:</b> metóda názornej ukážky, motivačné rozprávanie, hodnotenie, kontrola cvičenia, metóda príkladu a vzoru, metóda súťaženia a hry, metóda pozorovania činnosti žiaka, metóda vysvetľovania, metóda kontroly cvičenia, antropomotorické metódy, metóda cvičenia s navýkaním

**Organizácia prostredia:**

Deti sa pohybujú len po koberci v priestore triedy.

**Popis hygienických zásad pred zdravotným cvičením:**

Po skončení ranných hier sa deti presunú do šatne, kde si uvoľnia odev, odložia nepotrebné veci, vyzujú si papučky, prípadne, ak potrebujú, pôjdu na WC. Pred začatím vyvetrám miestnosť. A odložím nebezpečné predmety.

**Rušná časť :**

Cestou zo šatne vytvoríme vláčik, pomocou ktorého sa premiestnime do triedy.

Lokomočné pohyby budeme vykonávať v kruhu.

1. Chôdza (*vláčik sa rozbieha zo stanice*)
2. Beh (*vláčik sa rozbehol a ide po trati*) – *meníme sa na autička*
3. Výdych (*autičko musí zastaviť, lebo cez prechod idú chodci*)
4. Skok (*ale cez prechod nejdú len chodci, ale aj malý zajko – skáčeme ako zajkovia*)
5. Cval (*Ned'aleko cesty sa pasú koníky – cválame ako koníky*)
6. Lezenie (*A vidíme aj mačičku, ktorá musí podliezť plot, aby sa dostala na lúku – lezieme ako mačičky*)

*Ideme ďalej po ceste (ako autá), ale ...*

7. Plazenie (*Auto sa nám pokazilo, musíme ísť k opravárovi, ktorý sa musí plaziť pod auto, aby sa pozrel, čo s ním máme – zahráme sa na opravárov – plazíme sa*)

Dbám na bezpečnosť – hlavne dostatočné rozostupy v kruhu. Podľa potreby zaradím dychové cvičenia.

*Dychové cvičenie:*

Stoj mierne rozkročný, ruky vzpažiť, stoj na špičky – nádych nosom, ruky predpažiť, mierny predklon – výdych ústami

**Hlavná časť (zdravotné cviky):**

*„Teraz už nebudeme autá, ale vodiči, ktorí tie autá riadia. Rozdám vám vaše volanty,*

*ktoré ale musíte držať pevne v ruke, aby ste nehavarovali.“*

Deťom rozdám podložky – určím, kto kde bude cvičiť – dbám na to, aby všetci videli na mňa.

1. Ľah, prednožiť pokrčmo pravú nohu a vymeniť si pod ňou volant do druhej ruky – výmena nôh
2. Bicykel – ruky s kruhom do predpažené
3. Sed spojný, ruky s kruhom predpažiť – nakláňame sa do strán (zabáčame do strán)
4. Sed spojný, ruky s kruhom predpažiť, hlboký predklon – kruh si dáme na chodidlá – vystrieme sa, zase sa natiahneme za kruhom a zoberieme ho (dbám na vystretý chrbát aj nohy)
5. Kľak na päťach, ruky s kruhom predpažiť – otáčame hlavou doľava – doprava
6. Stoj spojný, kruh máme položený pred sebou na zemi, ruky pokrčmo pripažiť, skáčeme do kruhu a z kruhu
7. Stoj rozkročný, ruky s kruhom vzpažiť, kruh si zoberieme do pravej ruky – hlboký predklon až k ľavej nohe – naspäť vystrieť – výmena
8. Stoj spojný, kruh máme položený pred sebou, ruky sú pripažené, pravú nohu prednožiť (do kruhu), unožiť, zanožiť, prinožiť – výmena nôh
9. Oddych – relaxácia (*Šoféri sú vyčerpaní a musia si oddýchnuť, uvoľníme postupne celé telo, najskôr pravú ruku, ľavú, ...*)

Pri relaxácii budú mať deti pustenú relaxačnú hudbu:

<https://www.youtube.com/watch?v=nBBpavN0PUg>

Deti budú cvičiť na podložkách – značkách, ktoré deťom rozmiestním ja. Dbám na to, aby si podložky nepresúvali, aby mali dostatočné rozostupy. V prípade potreby dieťa pri cvičení presuniem blízko mňa, aby som mala naň lepší dohľad. Všetky cviky predvediem deťom zrkadlovo – dvakrát s presným opisom (v prípade potreby viac), aby deti pochopili, ako majú vykonávať daný cvik, potom skontrolujem, či cvičia správne. Deti, ktoré budú cvičiť nesprávne, napravím, aby cvik odcvičili správne. Popri cvičeniach zaradujem dychové cvičenia podľa potreby.

**Záver:****Pohybové hry***Autá a hasiči*

Deti si rozdelím do dvoch skupín. Jedna skupina budú autá, ktoré musia dávať pozor na semafor. Druhá skupina budú hasiči, ktorí môžu jazdiť aj na červenú (na semafore), keďže majú zapnuté majáky a zachraňujú ľudské životy. Deťom budem ukazovať na terčiku farby, autá budú na červenú zastavovať

*Lietadlá*

Deti si predstavia, že sú lietadlá. Najskôr budeme odlietať z letiska – postupne vzlietneme – lietame (ruky upažíme a bežíme), na pokyn (buchnutie na bubienok/zapískanie) pristávame – až do sedu.

*Autobus*

Deti sa zoradia do radu, prvé dieťa bude šofér autobusu, ostatné deti sú cestujúci. V priestore triedy rozložím kruhy. Úlohou šoféra bude obísť tieto kruhy a dať pozor na svojich cestujúcich.

Po skončení hry sa spoločne zhodnotíme (sebahodnotenie detí). Potom sa deti pôjdu do šatne obuť a prichystajú sa na desiatu.

**Hodnotenie: 1\* - excelentný 😊**