

PDF publikácia

CVIČÍME DENNE ASPOŇ CHVÍĽU, NABERÁME SILU POHYBOVÝ PROGRAM V MŠ

Upozornenie pre užívateľa tejto publikácie:

Elektronická verzia publikácie podlieha rovnakým pravidlám užívania ako tlačená. Všetky práva sú vyhradené. Všetky práva, najmä právo na titul (názov), licenčné právo a priemyselné ochranné práva majú na základe výhradného oprávnenia udeleného licenčnou zmluvou vydavateľstvá INFRA, s. r. o. a INFRA Slovakia, s. r. o. a sú chránené autorským zákonom.

Žiadna časť nesmie byť reprodukováná a šírená bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Ďalšie šírenie publikácie či jej častí inej osobe je v rozpore s autorským zákonom.

INFRA Slovakia, s. r. o. vydavateľstvo
J. Hollého 875, 908 73 Veľké Leváre
infra@kafomet.sk, www.infraslovakia.sk

© INFRA Slovakia, s. r. o., 2020
Všetky práva vyhradené.
Vydanie prvé.

Táto pdf-publikácia obsahuje príspevky, ktoré pôvodne vyšli v tlačenej publikácii KAUCING pre MŠ a aktualizáciách.

OBSAH

ZAP-003/16	Cvičíme denne aspoň chvíľu, naberáme silu (jar, leto)	PhDr. Eva Luknárová	jar, leto
ZAP-004/16	Cvičíme denne aspoň chvíľu, naberáme silu (jeseň, zima)	PhDr. Eva Luknárová	jeseň, zima





STREDA	Edukačná aktivita z oblasti Pohyb a zdravie:	Cvičenie v parku (na dvore)
	Rušná časť:	Rýchla chôdza po schodoch
	Prípravné a zdravotné cviky:	Cvičenie v parku (na dvore)
	Hlavná časť:	Zdolávanie prírodných a terénnych prekážok pri chôdzi do svahu
	Pohybová hra:	Už sme v lese – cvičenie s využitím riekaniek
	Upokojenie:	Relaxácia
	Pobyť vonku:	Upevňovanie vytrvalosti a posilňovanie svalstva pri cvičení na náradí pre zdravie v parku (na dvore)
ŠTVRTOK	Hry a činnosti podľa výberu detí:	Na hasičov – lezenie, plazenie
	Rušná časť:	Intervalový tréning
	Prípravné a zdravotné cviky:	Opica – prvok z jogy
	Pohybová hra:	Červená Čiapočka
	Upokojenie:	Dychové cvičenie, relaxácia
	Telovýchovná chvíľka:	Na mravčeky – hudobno-pohybová hra
	Pobyť vonku:	Hádzanie loptičiek do obruče
PIATOK	Hry a činnosti podľa výberu detí:	Bránky
	Zdravotné cvičenie:	Cvičenie s pohárikmi a loptičkami
	Rušná časť:	Chodím, behám, skáčem – hra
	Prípravné a zdravotné cviky:	Cvičenie s tyčami
	Pohybová hra:	Chytili sme kohútika
	Upokojenie:	Dychové cvičenie, relaxácia
	Telovýchovná chvíľka:	Skáčeme škôlku – posilňovanie svalstva dolných končatín, koordinácie, rovnováhy
	Pobyť vonku:	Na dopravné prostriedky – pohybová hra
POPOLUDŇAJŠIA ČINNOSŤ		
PONDELOK	Cielená pohybová aktivita:	Kvietky a slniečko – motivované jogové cvičenie
	Hádzanie:	Trafiš levovi do papule?
	Dychové cvičenie:	Cítiš vôňu ihličia?
	Pobyť vonku:	Naháňačka vo dvojiciach – pohybová hra
	Hry a činnosti podľa výberu detí:	Šikovné ručičky – poslušné loptičky – hra



Kruhový tréning

Pomôcky: Obrázky zvierat – sliepka, kôň, zajac, slimák, opica.

Postup:

V priestore je rozložených v kruhu 5 obrázkov zvierat v typických lokomočných činnostiach. Sliepka – chôdza, kôň – beh, zajac – skok, slimák – lezenie, opica – hádzanie. Náhodným výberom detí priradíme k jednotlivým obrázkom, podľa ktorých uskutočňujú znázornenú činnosť. Deti striedajú stanovišťa v smere hodinových ručičiek. Činnosť uskutočňujú spoločne, v časovom intervale 1 minúta. Pri výmene stanovišť sa deti vydýchajú.

Intervalový tréning

Pomôcky: Žiadne.

Postup:

V tomto tréningu deti uskutočňujú opakované lokomočné pohyby, polohy a postoje (beh, drep, ľah na chrbát, ľah na brucho, vztyk, chôdza v drepe – kačičky, skoky z drepu – žabky...) maximálnej intenzity. Dĺžka cvičenia závisí od trénovanosti a fyzickej kondície detí.

Kinogram

Pomôcky: Kinogram (séria obrázkov znázorňujúcich pohyb zvierat).

Postup:

Pozorovať typický pohyb zvieratka z obrázka – kinogramu a napodobniť ho vlastným pohybom. Spolu s deťmi si vytvoríme mapu cesty a deti navrhujú nové zvieratká a príslušný pohyb k nim. Sliepka – chôdza, kôň – beh, zajac – skok vpred, pes – lezenie po zvýšenej ploche, veverička – hádzanie horným oblúkom do koša umiestneného vo výške očí detí.

NÁVRHY NA JOGOVÉ CVIČENIA

Motýlik 1

Základná pozícia: sed, ruky na kolenách. Skrčíme nohy, spojíme chodidlá a pritiahneme si päty čo najbližšie k telu. Prepletieme si prsty rúk a chytíme špičky nôh. Pohybujeme kolenami hore a dolu, ako keď motýlik máva krídlami. Chrbát držíme vystretý.



Motýlik 2

Ľah rovný vzadu (na chrbte), nohy mierne rozkročené, ruky voľne pri tele, dlane nahor. Pri nádychu ruky pomaly upažujeme až postupne vzpažíme. Pri výdychu pomaly ruky presúvame zo vzpaženia cez upaženie až do priapaženia.

Kvietky a Slniečko

Učiteľka určí spomedzi detí Slniečko. Deti (kvetky) rozmiestnené voľne v priestore triedy v drepe, hlavou smerujúcou dolu, spia. Slniečko svojím dotykom, piesňou Slniečko sa zobudilo a svojimi hrejivými lúčikmi pohladí a zobudí kvietky, ktoré sa nadychujú a vydychujú.



Šaty pre snehuliaka

Pomôcky: Tenké listy bieleho papiera, biele obruče, farebný papier – čierny, červený, modrý.

Postup:

Keď napadne veľa snehu, všetkých nás láka postaviť si snehuliaka. Na plochu položíme obruče tak, aby pripomínali obrys snehuliaka. Náš snehuliak je smutný, šaty sa mu na slniečku roztopili, a tak mu urobíme nové. Deti sa rozdelia na 6- až 8-členné skupiny. Z hárkov tenkého bieleho papiera trhajú primerané kúsky – snehové vločky, ktorými pokrývajú priestor v obručiach – robia šaty pre snehuliaka. Z farebného papiera skúsia vytrhať gombíky, oči, nos, ústa, hrniec, prípadne metlu a ďalšie doplnky pre snehuliaka podľa vlastnej fantázie. Okolo snehuliaka môžu deti ďalej tvoriť z papiera – domy, stromy, kopce.

Obmena: Vytrhávačky z bieleho papiera sa dajú zmenšiť a lepiť formou koláže na farebný papier.

Kto je pod snehom?

Pomôcky: Biela plachta.

Postup:

Sneh padal a padal, až zasypal snehuliaka. Kto ho spozná? Jedno z detí odíde bokom tak, aby nevidelo na skupinu detí, neskôr sa stane hádačom. Ďalšie dieťa bude snehuliakom. Lahne si na koberec a ostatné deti ho prikryjú bielou plachtou tak, aby ho nebolo vidieť. Po vyzvaní prichádza hádač a musí určiť, ktoré dieťa zo skupiny sa premenilo na snehuliaka a chýba. Pod plachtu schováваме len to dieťa, ktoré chce, dbáme na bezpečnosť.

HRY S PADÁKOM

Kto nám chýba?

Pomôcky: Padák, 6 – 8 predmetov/hračiek podľa výberu.

Postup:

Deti sa posadia okolo padáka a dobre si prezrú všetkých spoluhráčov. Učiteľka vyberie dieťa, ktoré bude hádať (to sa vzdiali od skupiny na určené miesto). Učiteľka bez slov vyberie ďalšie dieťa, ktoré sa schová pod padák tak, aby ho nebolo vidieť. Na zavolanie prichádza hádajúce a zisťuje, kto zo spoluhráčov chýba. Ak uhádne meno ukrytého, ten sa stáva novým „hádačom“. Hru opakujeme podľa záujmu detí. Pokiaľ „hádač“ nevie, kto chýba, učiteľka mu pomáha pomocnými otázkami, prípadne dieťa pod padákom prehovorí a „hádač“ háda podľa hlasu.

Obmena: Pod padák môžeme ukryť predmet (hračku), ktorú vyberieme zo 6 – 8 predmetov, ktoré si deti vopred prezrú a snažia sa ich zapamätať. Potom deti hádajú, čo chýba.

Kolo, kolo mlynské – hra s padákom

Pomôcky: Padák.

Postup:

Deti chytia okraj padáka oboma rukami. Po motivácii učiteľkou deti roztočia padák ako kolo mlynské. Deti kráčajú pri speve piesne Kolo mlynské a točia sa jedným smerom. Na zazvonenie zvončeka deti kolo mlynské zastavia. Hra sa opakuje a kolo mlynské sa krúti opačným smerom.

Vlny – hra s padákom

Pomôcky: Farebný padák.

Postup:

Na zem rozprestrieme farebný padák, ktorý bude znázorňovať farebné, vlniace sa more. Deti sa držia padáka oboma rukami, ak ich je viac, môžu sa držať aj jednou rukou. Deti v stoj s jemným hojdaním v kolenách rozhýbu padák tak, že zdvíhajú ruky, ohýbajú ich v zápästí, postupne sa vlny zväčšujú a sú silnejšie. Ruky ohýbame v lakťoch a padák zdvíhame vyššie. Veľké morské vlny sa zdvíhajú až nad hlavu detí vzpažením rúk, zdvihnú padák do výšky. (Deti pred pohybovou aktivitou sledujú rozbúrené more na interaktívnej tabuli a počúvajú jeho šum). Vlny sa postupne zmenšujú a more sa na záver celkom utíši, padák položíme na zem. Deti si ľahnú vedľa mora, slnia sa a relaxujú. Hra sa opakuje podľa záujmu detí.