

PDF publikácia

ZDRAVIE A POHYB V MŠ ZÁSObNÍK AKTIVÍT

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.

ZAP-002/6



ROK



Zdravotné cvičenia a hry s PET fľašami

Zameranie:

Aktivity v príspevku ponúkajú iný pohľad na použitie plastových fliaš ako odpadového materiálu. Predstavujú netradičné využitie PET fliaš pri pohybových aktivitách a zdravotných cvičeniach. Uvedené aktivity môžeme využiť pri príležitosti osláv Dňa Zeme, pri preberaní tém o ochrane prírody, pri hrách na školskom dvore alebo v prírodnom prostredí v okolí materskej školy.

Výkonový štandard:

Vykoná tieto základné polohy a postoje podľa pokynov: stoj, drep, kľak, sed, ľah. Ovláda tieto základné lokomočné pohyby: chôdza, beh, skok, lezenie, plazenie, kotúľanie. Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. Dodržiava pravidlá v pohybových hrách.

Obsahový štandard:

Učiteľka na základe opakovaných pokynov a ukážok podporuje u detí osvojovanie si základných polôh a postojov (stoj čelom vpred, stoj čelom vzad, drep, kľak, sed, ľah vpred, ľah vzad). Vhodné je využívať poradové cvičenia a správnu terminológiu (upažiť, zapažiť, vzpažiť, predpažiť, pripažiť, unožiť, zanožiť, prednožiť, prinožiť, pokrčiť, skrčiť a pod.). Prostredníctvom vhodných telesných cvičení a pohybových hier učiteľka deťom pomáha osvojiť si a zdokonaľiť správnu techniku základných lokomočných pohybov (beh rýchly a pomalý, slalomový beh, beh cez prekážky, beh zo štartu do cieľa, skoky znožmo na mieste, skoky znožmo z miesta do diaľky, skoky zo zvýšenej podložky, skoky na jednej nohe, preskakovanie prekážok, skoky na švihadle, rôzne techniky lezenia, podliezania a preliezania). Učiteľka využíva pri manipulácii s náčiním rôzne cvičenia, napr. hádzanie lopty jednoručne a obojručne, hádzanie a chytanie lopty vo dvojiciach, hádzanie lopty na cieľ, psychomotorické cvičenia a hry s využitím netradičného náčinia, ako sú šatky, padáky, balančné plošiny a iné. V pohybových hrách učiteľka vysvetľuje význam pravidiel a dôležitosť ich dodržiavania. Súčasne u detí podporuje súťaženie a myšlienku fair-play.

Evaluačné otázky:

Aké cvičenia má dieťa najradšej? Aké cvičenia nechce robiť? Prečo? Ako zareaguje pri zadaní slovného pokynu (vykoná správne zadanú polohu, postoj)? Akú techniku využíva pri vykonávaní základných lokomočných pohybov (ako chodí, behá, skáče)? Ako prekonáva preskokom prekážku?

Pomôcky:

PET fľaše (max 0,5 l) pre každé dieťa, špagát, lano, voda/piesok, nálepky na ozdobenie fliaš.

Čo je dobré vedieť?

Pri zdravotných cvičeniach dodržiavame zdravotné, hygienické a bezpečnostné potreby detí. Dbáme na bezpečnosť detí, primerané oblečenie a volíme aj vhodný priestor na hry.

Je dôležité, aby deti neboli preťažené ťarchou fľaše a dokázali ju uchopiť aj v jednej ruke. Vyberáme fľaše s vhodným objemom, odporúčame maximálne 0,5 l.

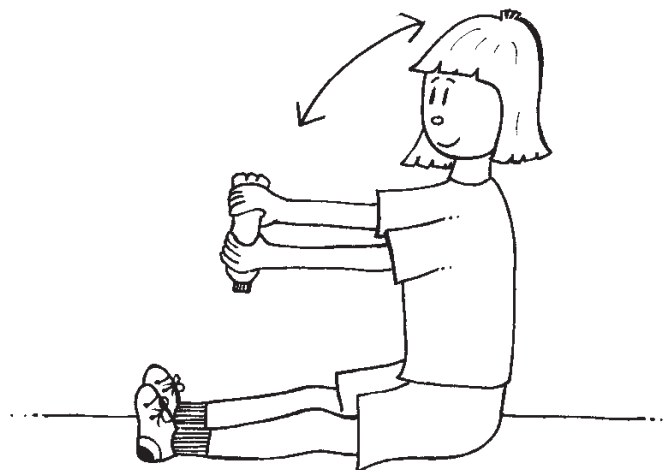
Pri jednotlivých cvičeniach používame skratky: SS = svalová skupina, PO = počet opakovaní, PP = pracovný povel.



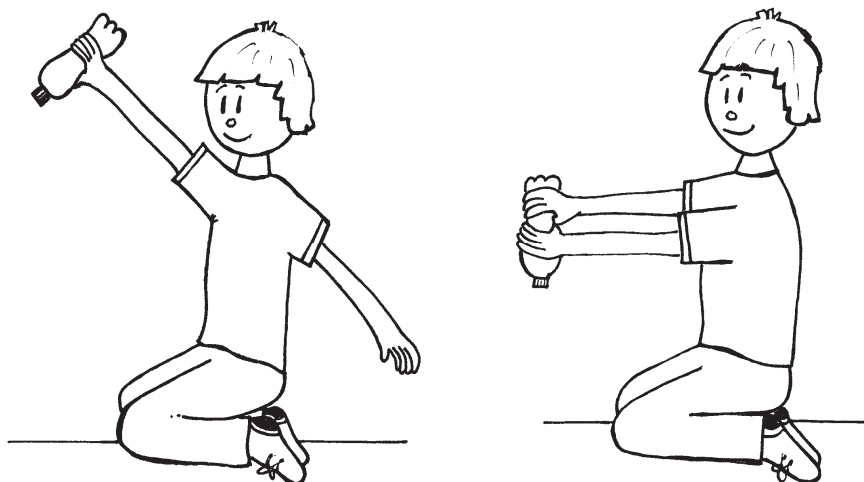
CIELENÁ VZDELÁVACIA AKTIVITA Č. 1: ZDRAVOTNÉ CVIČENIE S VYUŽITÍM PET FLIAŠ

Postup:

1. **Rozohriatie:** Fľaše môžeme naplniť vodou, prípadne pieskom, aby nepadali. Nenaplníme ich celé, pri cvičení by mohli byť pre deti neúmernou záťažou. **V triede alebo vo vymedzenom priestore rozložíme s deťmi plastové fľaše do kruhu. Na vopred dohodnutý signál sa deti budú pohybovať po priestore a na ďalší signál sa zastavia, hľadajú svoju fľašu a urobia pri nej drep.** Deťom vysvetlíme, že nie je dôležité nájsť svoju fľašu čo najrýchlejšie, skôr pokojne a pomaly. Predídeme tým zmätku a zraneniam. Opakujeme podľa potreby detí. Ako obmenu môžeme fľaše poukladať v inom tvare alebo porozkladať po priestore.
2. Po rušnej časti zaradíme krátke dychové cvičenie, napríklad: pri fľaši sa postavíme do stoja mierne rozkročeného. S nádychom vystrieme chrbát, s výdychom prejdeme do drepu.
3. **Zdravotné cvičenia:**
 - Sed rovný, paže v predpažení, fľaša uchopená v dlaniach na oboch koncoch. Pomaly zdvíhame paže do vzpaženia. Oči sledujú predmet v rukách a hlavou jemne kopírujeme pohyb paží. Chrbát nehrbíme.
SS: pletenec hornej končatiny, krčná chrbtica, svaly chrbta.
PO: 5x.
PP: predpaž, vzpaž, pomaly predkloň a opatrne mierne zakloň.



- Sed na päťkách, paže upažiť von. PET fľaša v pravej ruke. S výdychom pomaly prekladáme fľašu z pravej ruky do ľavej pred telom. Oči a hlava kopírujú pohyb fľaše a otáčame krkom vľavo a vpravo.
SS: pletenec hornej končatiny, krčná chrbtica.
PO: 4x.
PP: vzpaž von, nádych, pozri vpravo, prelož fľašu pred telom, výdych, pozri vľavo, nádych.





CIELENÁ VZDELÁVACIA AKTIVITA Č. 2: FAREBNÉ PLANÉTY

Čo je dobré vedieť?

V tejto psychomotorickej hre sa rozvíja u detí tvorivosť v pohybovom prevedení a zdokonaľuje sa manipulácia s netradičným náčiním. Hra si vyžaduje vedomé zosúladienie pohybu s pohybovou predstavou – kinesteticko-diferenciačná schopnosť. Tiež vidíme, ako motorické procesy ovplyvňujú emócie, poukazujú na úzke prepojenie duševnej stránky dieťaťa a pohybovej stránky dieťaťa.

Postup:

- 1. Odovzdaj farbu!** Deti stoja v štyroch radoch tak, aby dva rady stáli oproti sebe, a naučia sa **správne chytať a podávať** si fľašku. **Úchop fľašky v strede vo zvislej polohe jednou rukou.** Oproti sebe stojace rady si na dohodnutý pokyn *Odovzdaj farbu!* podaním vymenia fľašky. Opakujeme niekoľkokrát.
- 2. Pohybová hra Farebné planéty.** Motivujeme deti krátkym rozhovorom. *Čo možno vidieť na oblohe okrem pohybujúcich sa lietadiel? Oblaky, hviezdy. Keby sme pozorovali oblohu špeciálnymi ďalekohľadmi, prístrojmi – čo by sme videli? Rôzne hviezdy – malé, veľké, planéty. Aké poznáte planéty, sú všetky rovnaké, sú rovnakých farieb, veľkostí?* Atd. **Skúsime sa na ne zahrať. Vysvetlíme deťom pravidlá hry.** Deti vytvoria štyri zástupy – podľa farieb, držia sa za fľašky. Voľne chodia vo viazanom zástupe podľa hudby po celom priestore triedy. Pohybujú sa rôznym smerom – podľa vlastného uváženia tak, aby sa nezrazili. Na dohodnutý pokyn každá skupina detí vytvorí vlastnú planétu. Napríklad: *Naša planéta je Mars* – deti vytvoria kruh, držiak sa za červené fľašky – zdvihnú ruky hore. Iná skupina si sadne na zem – vytvorí elipsu – sed rozkročný – špičkami nôh sa vzájomne dotýkajú a v predklone kotúľajú zelenú fľašku pohybom ruky tak, aby pohyb fľašky mali pod kontrolou: *Sme planéta mimozemšťanov.* Ďalšia skupina detí si sadne do radu – sed skrížny skrčmo – deti si položia fľašku na hlavu – držiak ju dvomi rukami: *Sme blikajúca modrá planéta.* Atd.
- 3. Deti v skupine spolupracujú – vedome zosúladiť pohyb s pohybovou predstavou,** ktorú verbálne v skupine navrhli. (Pred začatím hry si skúsia povedať, ako by napríklad znázornili pohybom svoju planétu). Opakujeme niekoľkokrát, pričom vždy vytvoria iné planéty. Deti by mali mať dostatok priestoru na pohybové vyjadrenie sa.

CIELENÁ VZDELÁVACIA AKTIVITA Č. 3: SLALOMOVÝ BEH

Čo je dobré vedieť?

Prostredníctvom tejto pohybovej aktivity si deti osvojujú a zdokonaľujú pohybové schopnosti a zručnosti, správnu techniku základných lokomočných pohybov – slalomový beh. Zameriame sa na správnu techniku behu – využitie paží pri behu – beh cez prekážky. Zohľadníme úroveň zvládnutia kvality daného lokomočného pohybu.

Postup:

- 1. Deti sa postaví do zástupov podľa farieb vo fľaškách za štartovaciu čiaru – šnúru.** Fľašky si rozstavia v pravidelných vzdialenostiach v dlhom rade – cca 7 metrov. Prví zo zástupov detí bežia slalomom okolo fľašiek, snažia sa fľašku nezhodiť. Naspäť utekajú vedľa fľašiek. Druhí vyštartujú, až keď sa kamarát vráti a dotkne sa jeho ruky ťapnutím. Cvičenie robíme najprv nesúťažne, aby si všetky deti vyskúšali dráhu a vedeli bežať tak, aby fľašky nezrážali. Ak dieťa zhodí fľašku – urobí tri skoky znožmo.
- 2. Súťažná štafeta – slalomový beh medzi fľaškami.** Zabezpečíme rovnaký počet detí v družstvách. (Odporúčanie: Dieťa – deti „navyše“ sú v pozícii rozhodcov, potom sa vymenia s iným dieťaťom. Iná alternatíva: Na vyrovnanie počtu detí v družstvách určíme, ktoré deti bežia dvakrát.)
- 3. Dôsledne upozorníme deti na dodržanie pravidiel.** Jedno z pravidiel – vybehnúť až po ťapnutí kamaráta.
- 4. Záverečná časť – upokojenie organizmu a relaxácia:** Deti si ľahnú v kruhu, nohy smerom do stredu, fľaška vedľa tela na zemi, ruky v pripažení. **S nádychom viesť ruky po zemi do vzpaženia, pripažiť, výdych.**
- 5. Farebné kruhy:** Deti sa postaví a vytvoria tri súradné kruhy podľa farieb. **Vonkajší kruh – najväčší** – dve skupiny detí sa držia za konce červených a modrých fľašiek. **Prostredný kruh – menší** – deti so zelenými fľaškami sa držia s roztiahnutými rukami. **Vnútorý kruh – najmenší** – deti sa držia rukami pri sebe – žlté fľašky položia do stredu. V rytme hudby *Jarný vánok* sa točia v protismere.

ZAP-010/10



ROK



Pohybové hry s lanom, švihadlami a šnúrkami

Zameranie:

Jednoduchý motivačný príbeh sa stáva inšpiráciou k rôznorodým aktivitám a činnostiam s deťmi zameraným predovšetkým na rozvoj pohybových schopností. Na motiváciu sú využité autorské básničky a ľudové riekanky. Pri pohybovej činnosti tvorivo využívame švihadlá, laná, povrázky, šnúrky ako zábavný a inšpiratívny doplnok pre pohyb.

Výkonový štandard:

Vyjadrí charakter piesní a hudby prirodzeným kultivovaným pohybom. Imituje pohyb v hudobno-pohybových hrách. Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. Rytmicky správne využíva základné lokomočné pohyby a tanečné kroky na hudobný sprievod. Dodržiava pravidlá v pohybových hrách.

Obsahový štandard:

Učiteľka vedie deti k správne tanečnému držaniu tela, kultivovanému pohybu pri pohybovom vyjadrení obsahu riekaniek, piesní a hudby. Učiteľka vyberá vhodné hudobno-pohybové hry, v ktorých deti imitujú pohyb, resp. tvoria vlastné pohybové vyjadrenie. Vedie ich k dodržiavaniu pravidiel v hudobno-pohybových hrách. Učiteľka využíva pri manipulácii s náčiním rôzne cvičenia ako psychomotorické cvičenia a hry s využitím netradičného náčinia, ako sú šatky, padáky a iné. Učiteľka zaraďuje hudobno-pohybové hry na osvojenie rytmizácie štvrtových dôb v 2/4 takte hrou na telo a na vyjadrovanie hudobného rytmu pri chôdzi alebo behu. Na základe ukážky deti imitujú tanečné kroky ako napr. krok poskočný, krok prísuný na hudobný sprievod. Následne je možné zaradiť pohybovú improvizáciu na báze vlastnej tvorivosti na známy alebo neznámy hudobný sprievod. V pohybových hrách učiteľka vysvetľuje význam pravidiel a dôležitosť ich dodržiavania.

Evaluačné otázky:

Ako dieťa pohybom reaguje na obsah a charakter riekaniek? Ako imituje dieťa pohyb v hudobno-pohybových hrách? Akú podobu majú jeho vlastné pohybové vyjadrenia? Ako reaguje pohybom na obsah riekanky? Ako imituje pohyb zvierat? Rešpektuje pravidlá v pohybových hrách?

Pomôcky:

Švihadlá rôznych dĺžok, laná tenké aj širšie, silnejšie povrázky rôznych dĺžok, šnúrky. Ďalšie pomôcky a potreby sú uvedené v rámci každej aktivity.

Vstupné informácie:

Krátky úvodný príbeh deti motivuje k pohybovým aktivitám a činnostiam, ktoré nevyžadujú žiadnu zvláštnu prípravu zo strany pedagóga. Prvý diel ponúka námety, ktoré využívajú švihadlá, lano, povrázky, prípadne šnúrky. Švihadlá sú ľahko dostupné a cenovo prijateľné športové doplnky, ktoré možno využiť na mnoho rôznych činností, vrátane improvizácie, cvičenie vo dvojici. Lano je výborné predovšetkým pre spoločné hry detí, pre rovnovážne cvičenie, ale aj na vymedzenie alebo rozdelenie hracej plochy. Povrázky, prípadne šnúrky sú vhodné pre individuálne cvičenia detí, ale osvedčili sa tiež pri cvikoch vo dvojici či ako doplnok pre pohybové hry. Pri hre s lanom, švihadlami, povrázkami a šnúrkami vždy dbáme na bezpečnosť detí. Deti si nikdy neviažu tieto pomôcky cez tvár, ústa, okolo krku a pod.



*Potom urobíme skok,
preskočíme cez potok.
Akosi odrazil sa málo,
vykúpanie ho to stálo.*

2. Pre hry si pripravíme viac dlhších švihadiel. Z dvoch dlhších švihadiel (prípadne spojíme dve až tri zviazaním) vytvoríme potôčik, deti stojace vedľa seba v rade potôčik preskočia tam a späť. Potom od seba švihadlá mierne oddialíme, čím je potôčik o niečo širší. Deti opäť vykonajú preskok tam a späť.
3. Potôčik sa rozširuje tak dlho, kým je niektoré z detí schopné ešte bezpečne potôčik preskočiť. Ak to už nie je možné, postavíme cez potok mosty (z kartónových tehál, z penových dosiek a pod.). Deti prechádzajú potok po moste rôznymi spôsobmi – chôdzou, poskokmi, lezením a pod. Potôčik možno prekonávať rôznymi spôsobmi. Dieťa stojace v rade ako prvé predvedie možnosť prekonania potoka – napr. skok znožmo. Ostatné deti opakujú rovnaký spôsob prekonania potôčika tam a späť.
4. Potom ďalšie dieťa predvedie iný spôsob – napr. skok na jednej nohe, dlhý krok, prelezenie po štyroch, skok v drepe ako žaba pod.
5. Okolo potôčika môžu liezť „chrobáčky“ aj poskakovať „žaby“. Deti spoja pohybovú aktivitu s napodobňovaním veršikov:

Pri potôčku
*Pri potôčku v hebkej tráve
veľa chrobáčikov máme.
Náhle žaba vyskočila
a všetky ich vystrašila.*

TIP: Po jednej strane potoka zo švihadiel poskakujú tam a sem deti-žabky, po druhej strane lezú vo vzpore kľačmo deti-chrobáčky. Básničku 2x zopakujeme, potom sa deti vymenia, na pokyn preskočí potok na druhú stranu a pohybová improvizácia sa opakuje s výmenou pohybu. Deti, ktoré predstavovali chrobáčky, sa premenia na žabky, a naopak.

6. Jednoduchá pohybová hra: „Žabka a chrobáčky“. V potoku sedí v drepe dieťa-žabka. Žabka sa môže v priebehu deklamácie básničky pohybovať poskokom, ale iba v rámci potoka – medzi švihadlami. Po oboch okrajoch potôčika lezú deti-chrobáčky. Deklamujeme básničku. Na posledné slovo *vystrašila* vykonáme zvukový signál (udrieme do bubienka, zapískame na píšťalku a pod.). Na tento signál dieťa-žabka rýchlo vyskočí z rybníka a snaží sa chytiť chrobáčka, ktorý je k žabke najbližšie. Chytené dieťa-chrobáček sa v ďalšom kole hry stáva žabkou.

VZDELÁVACIA AKTIVITA Č. 2: DIEVKA MODROOKÁ

Postup:

1. Ľudovú pesničku „Dievka modrooká, neseďavaj u potoka...“ si spoločne s deťmi zaspievame tak, že sedíme priamo na zemi pri našom potôčiku zo švihadiel.

*Dievka modrooká,
nesedávaj u potoka.
Dievka modrooká,
nesedávaj tam.
Zelené vodníčka,
uštipne ťa do líca.
Dievka modrooká, neseďavaj tam.*

2. Deti pobaví aj známa úprava piesne, keď všetky samohlásky v pesničke zameníme za jednu rovnakú, napr. E: Devke medreeke, nesedevej e peteke... a pod.
3. V pesničke sa spieva: „Zelené vodníčka uštipne ťa do líca.“ Skúsime s deťmi vymyslieť k tejto strofe piesne pohyb. Zvolené dieťa predstavuje vodníka a sedí uprostred hracej plochy v obruči. Deti spievajú pesničku a chodia voľne vo väčšom kruhu okolo dostatočne veľkej obruče (prípadne zo švihadiel vytvoríme okolo vodníka rybník) bez držania rúk. Po skončení piesne vodník deti naháňa vo vymedzenom priestore triedy. Ak sa niektorého dieťaťa vodník dotkne rukou, zvolá: *Brekeke, do rybníka skoč!* Chytené dieťa sa musí presunúť do rybníka a tu čaká na koniec hry. Hra sa končí vo chvíli, keď vodník chytiť a do rybníka pošle päť detí. Toto pravidlo možno upraviť v závislosti od počtu detí, ktoré sa do hry zapoja.

ZAP-011/14



ROK



Pohybové hry so stužkami, šatkami a látkovým padákom

Zameranie:

Jednoduchý motivačný príbeh sa stáva inšpiráciou k rôznorodým aktivitám a činnostiam s deťmi, je zameraný predovšetkým na rozvoj pohybových schopností. Na motiváciu sú využité autorské básničky, ľudové riekanky a popevky. Pri pohybových činnostiach sa využívajú stužky, pruhy látok, či kusy textílií, šatky, závoje a látkový padák ako zábavný a inšpiratívny doplnok pre pohyb.

Výkonový štandard:

Vyjadrí charakter piesní a hudby prirodzeným kultivovaným pohybom. Imituje pohyb v hudobno-pohybových hrách. Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. Rytmicky správne využíva základné lokomočné pohyby a tanečné kroky na hudobný sprievod. Dodržiava pravidlá v pohybových hrách.

Obsahový štandard:

Učiteľka vedie deti k správne tanečnému držaniu tela, kultivovanému pohybu pri pohybovom vyjadrení obsahu riekaniek, piesní a hudby. Učiteľka vyberá vhodné hudobno-pohybové hry, v ktorých deti imitujú pohyb, resp. tvoria vlastné pohybové vyjadrenie. Vedie ich k dodržiavaniu pravidiel v hudobno-pohybových hrách. Učiteľka využíva pri manipulácii s náčiním rôzne cvičenia ako psychomotorické cvičenia a hry s využitím netradičného náčinia, ako sú šatky, padáky a iné. Učiteľka zaraďuje hudobno-pohybové hry na osvojenie rytmizácie štvrtových dŕb v 2/4 takte hrou na telo a na vyjadrovanie hudobného rytmu pri chôdzi alebo behu. Na základe ukážky deti imitujú tanečné kroky, ako napr. krok poskočný, krok prísuný na hudobný sprievod. Následne je možné zaradiť pohybovú improvizáciu na báze vlastnej tvorivosti na známy alebo neznámy hudobný sprievod. V pohybových hrách učiteľka vysvetľuje význam pravidiel a dôležitosť ich dodržiavania.

Evaluačné otázky:

Ako dieťa pohybom reaguje na obsah a charakter riekaniek? Ako imituje dieťa pohyb v hudobno-pohybových hrách? Akú podobu majú jeho vlastné pohybové vyjadrenia? Ako reaguje pohybom na obsah riekanky? Ako imituje pohyb zvierat? Rešpektuje pravidlá v pohybových hrách?

Pomôcky:

Stužky, pruhy látok, šatky, kusy textilu, závoje, látkový padák. Ďalšie pomôcky a potreby sú uvedené v rámci každej aktivity a činnosti.

Vstupné informácie:

Krátky úvodný príbeh deti motivuje k pohybovým aktivitám a činnostiam, ktoré nevyžadujú žiadnu zvláštnu prípravu zo strany pedagóga. Tretí diel ponúka námety, ktoré využívajú stužky, pruhy látok, textílie, šatky alebo látkový padák. Stužky, šatky či kusy látok sú ľahko dostupné a cenovo prijateľné športové doplnky, ktoré možno využiť na mnohé rôzne činnosti, vrátane improvizácií, cvičení vo dvojici. Navyše možno využiť a recyklovať už vyradené textílie – napr. staré záclony, ľahké závesy, prestieradlá. Podmienkou je, že látky vyperieme. Veľakrát postačí iba textílie nastrihať, niekedy je lepšie zamedziť štiepeniu, či páreniu látky endlovaním či zašitím jej okrajov. Látkový padák je výborný predovšetkým na spoločné hry detí, hry pohybové i hudobno-pohybové. Textilné doplnky sú ľahké, pri pohybe vejú vo vzduchu a priamo inšpirujú k hrám tanečným a improvizácnym. Pri improvizácii s obľubou napodobňujeme vietor, vlnky, vodu, kroky motýlikov, tanec víl, let oblakov a pod.



*Paradajky kričia: „Sláva
tomu, kto nám vodu dáva!“*

ZIMNÉ AKTIVITY S PADÁKOM

Postup:

1. V zime využijeme padák z netkanej textílie v pôvodnej, bielej farbe.
2. Pieseň Zimný vietor (CD Zlatá brána) a hudbu v ňom – silný pískajúci vietor, fujavicu môžeme spojiť s hrou s padákom.
3. Padák časť detí drží tesne nad zemou. Druhá časť detí zľahka chodí po ploche padáku a napodobňujú pohybom, že sa boria po snehu a snehových závejoch. Pohybom tela znázorňujú odolávanie silnému vetru, chôdza v miernom predklone a pod.
4. Počas piesne sa môžu deti zahrať na netradičnú guľovačku papierovými guľami umiestnenými na padáku.
5. Deti sú rozdelené na dve skupiny, držia padák vo výške ramien a striedavo dvíha padák vyššie raz jedna, raz druhá skupina detí. Takýmto striedavým pohybom sa papierové guľe presúvajú z jednej strany na druhú – guľovačka.

Na hry s bielym textilným padákom využijeme aj riekanky, ktoré deklamujeme, súčasne padákom rytmicky pohybujeme:

Sneh sa sype (Eva Hurdová):

*Sneh sa sype, sneží, sneží,
biely sneh už všade leží.
Prihnala sa metelica,
prífúkala fujavica.
Všade naokolo biely sneh leží,
na saniach každé dieťa poletí.*

Zimná (Eva Hurdová)

*Padá, padá sneh biely
na doliny i hory.
Zrejme v nebi anjeli
perinu roztrhali.
Padá, padá sneh biely,
chumelí sa, chumelí,
lepšie vonku sánkovať (lyžovať, bobovať, vyvádzať)
než v posteli vylihovať.*

TIP: Básničku opakujeme a vždy do nej doplníme iný druh športu, či aktivity. Padák z netkanej textílie doplníme papierovými snehovými vločkami. Vločky vytvoríme z kúskov bieleho krepového papiera. Vločky položíme na bielu netkanú textíliu. Pohybom textílie snehové vločky nadhadzujeme, znázorňujeme metelicu, fujavicu. Nezabudneme na upratovanie/odhŕňanie snehu na záver hier.

ĎALŠIE VZDELÁVACIE AKTIVITY SO STUŽKAMI:

TREPOTAVÁ OBRUČ

Pomôcky: Plastová obruč, stuhy a pruhy látok.

Postup:

1. Na plastovú obruč priviažeme rôzne stuhy, pruhy látok.
2. Takto ozdobenú obruč využijeme na tanečné a hudobno-pohybové hry, v ktorých obruč predstavuje mrak, slnko, motýľa, rybník s vlnkami a pod.
3. Podľa zamerania volíme aj farebnosť stužiek. Pri pohybe obručou sledujeme pohyb stužiek, ich