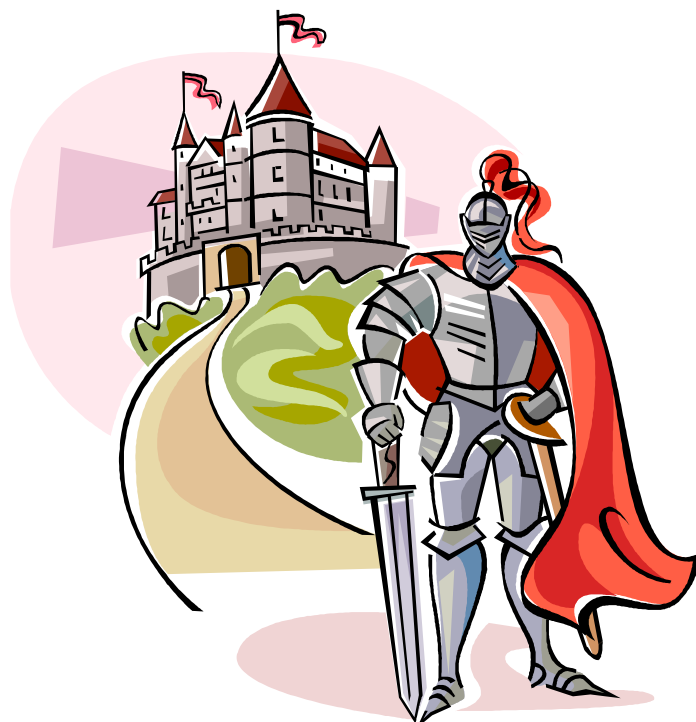




SBORNÍK MATERIÁLŮ PRO VZDĚLÁVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Hustopeče (ČR) a Stará Turá (SK) - červen 2014

Vznikl z aktivit mikroprojektu Regionu Bílé Karpaty s názvem „POZNÁVÁME SVĚT NAŠICH PŘÁTEL“

CZ/FMP.10/0293



PROGRAM
CEZHRANIČNEJ
SPOLUPRÁCE
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍČ



FOND MIKROPROJEKTŮ

Sborník metodických materiálů je společným výstupem z výše jmenovaného projektu s názvem „POZNÁVÁME SVĚT NAŠICH PŘÁTEL“ s číslem CZ/FMP.10/0293. Projekt byl realizován v měsících září 2013 až červen 2014. Rozpočet projektu byl v celkové výši 7743,- Eur a byl financován z prostředků EU (Evropský fond pro regionální rozvoj) .

Účastnily se ho Mateřská škola Hustopeče, Školní 25, okres Břeclav a Mateřská škola Stará turá, Hurbanova 142/46, Stará Turá. Školy tímto projektem navázaly na projekt minulý (z let 2011-12), který byl s environmentální tematikou. Obě mateřské školy spolupracují od té doby na portále e-twinning, kde tvoří společné projekty na různá témata.

Projekt byl realizován v šesti aktivitách:

- 1 vytvoření dvojjazyčného leporela na téma historie našeho okolí
- 2 společný seminář pedagogů obou škol v Hustopečích (ČR)
- 3 společný seminář pedagogů obou škol ve Staré Turé (SK)
- 4 společný výlet předškolních dětí obou škol na Trenčianský hrad (SK)
- 5 společný výlet předškolních dětí obou škol na hrad Veverí (ČR)
- 6 vytvoření fotoknihy, sborníku materiálů a dohody o následující spolupráci.

Sborník je určen k obohacení a inovaci práce učitelek mateřských škol na české i slovenské straně. Bude použit jako součást vzdělávacích programů obou škol. Přináší metodické náměty a návody na práci s dětmi, které vedou k všestrannému rozvoji dítěte dle rámcových vzdělávacích programů obou zemí. Sborník bude součástí webových stránek škol a bude přístupný pro inspiraci dalším mateřským školám.

Náměty jsou otevřeným materiálem. Je možné dle fantazie a zkušeností učitelek přidávat další: omalovánky, pracovní listy, papírové skládanky atd. Také je možné spojit téma s návštěvou okolních historických památek (na české straně: Veverí, Valtice, Lednice, Janohrad, zřícenina na Pálavě, Špilberg .. atd.). Na Slovenské straně (Bratislavský hrad,

TÝDEN HRÁTEK NA TÉMA STŘEDOVĚK

Keywords: hrad, zámek, rytíř, erb, vlajka, princezna, princ, podhradí

Charakteristika integrovaného bloku: Soubor her a tvůrčích činností zaměřených na přiměřenou znalost historie, vytvoření přátelského prostředí bez projevů rivality a agrese, rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách, pocit sounáležitosti se skupinou, sportovní a soutěžní klání v duchu fair-play a především získání citových prožitků a uspokojení.

Sociální a personální kompetence -> samostatně rozhoduje o svých činnostech; umí si vytvořit svůj názor a vyjádřit jej.

Komunikativní kompetence -> dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)

Náměty jsou určeny na nejméně na týdenní blok práce s dětmi.

Náměty na činnosti:

1) Motivace

- Prohlížení knih, hledání
- Sbírka pohlednic hradů, zámků
- Výstava modelů hradů a zámků
- Interaktivní tabule- sledování pohádek, web -vyhledávání stránek s hrady a zámky v našem okolí
- Seznámení dětí se životem ve středověku na hradech , zámcích, v podzámčí, podhradí
-

Práce s encyklopediemi a knihami

Čtení knih před spaním, čtení krátkých příběhů, kontrolní otázky pro děti, prohlížení obrázků.
Například:

Eduard Petiška - *Čtení o hradech*

Lucie Seifertová - *Tajemné hrady a zámky českého království*

František Kadlec a Petr Urban - *Praha Lucemburská v obrazech*

Martina Driverová - *České pověsti pro malé děti*

Zdeněk Bígl - *České země za posledních Přemyslovců*

Václav Cibulka - *Pražské pověsti*

2) Pexeso hrady a zámky

paměťová hra s obrázky hradů a zámků

3) Rytířské mravy a zvyklosti

Mravní ctnosti, ochrana slabých, síla, odvaha. Rytířem se chlapec učil od mládí, prošel výcvikem, aby ve svých dvaceti letech mohl být králem pasován. Musel věrnost přísahat:

Rytířská přísaha:

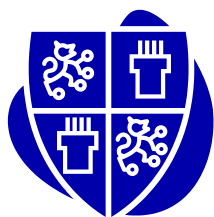
Kdo je rytíř, nemá strach,
ani ve dne, ani v tmách.
Nechová se zbaběle,
chrání svoje přátele.
Rytíř v nouzi pomáhá,
tak zní moje přísaha.

Rytířské rozpočítadlo

Jeden rytíř, dva rytíři
každý někam jinam míří.
První rytíř jede k městu,
druhý zatím hledá cestu.
A to páže, káru maže,
pojede s ní pro menáže.
Ten, ten, ten,
půjde pěšky za vozem.

4) Rytířské erby

Každý rytíř- jeho rod měl svůj erb. Jeho znakem bylo něco, co charakterizovalo majetek, původ atd. Vymýšlíme s dětmi barvy a tvary, zdobíme erby. Lze zdobit vlajky, trička....



5) Výrobek :

a) Rytíř z plechovky

Rytíř měl své brnění na obranu. Bylo z plechu, z plechu je i plechovka...



Plechovka je tělo. Hlavu dokreslíme, namalujeme hlavu, také domalujeme ruce a nohy.

b) hrad z ruleček wc papírů a krabic

6) Malování hradů- podle pohledů děti malují hrady, vlajky



7) Výroba hradů z keramiky (vyválet placek z hlíny, vykrojit tvar dle šablony, vykrojit nebo otisknout okna, věže, vrata...)



8) Stavby z kostek- malý i velký hrad.

9) Zpěv písniček: - rytířské písně:

Dechová cvičení, gymnastika mluvidel, rytmizace a ozvěna..

Písně:

Od hradu ke hradu - Pavel Novák

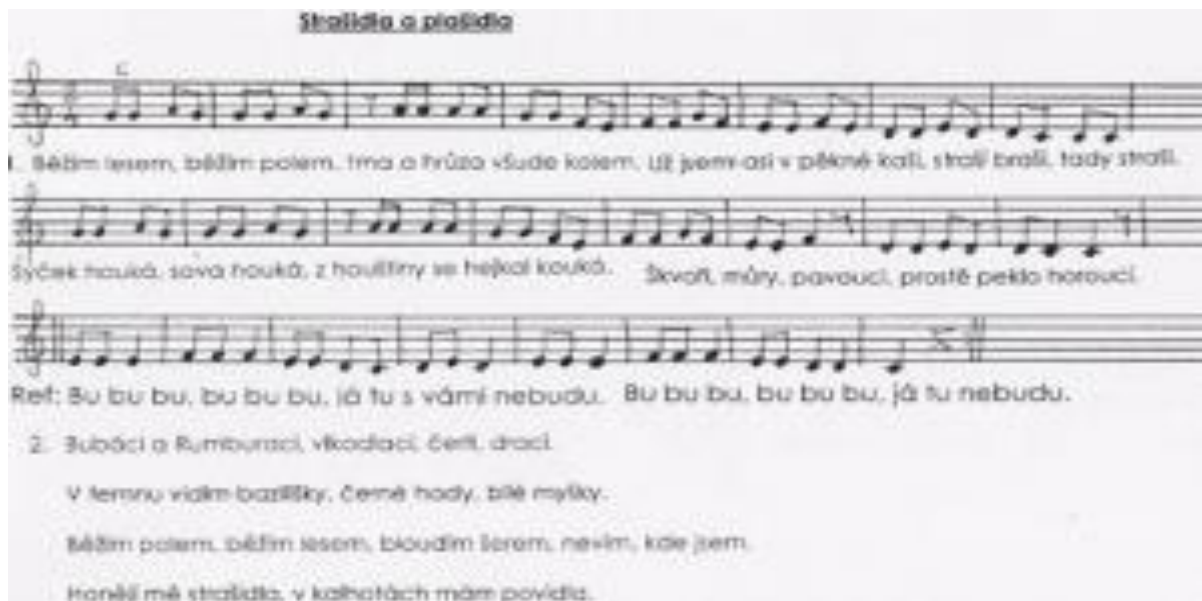
Okoř - zpěvník pro žáky ZŠ – zpěvník Já, písnička

Tři Tamboři - fr. lidová – zpěvník Já, písnička 3

*Rytířská píseň** - lidová, text. H. Sobotková

Strašidla a plašidla - Z. Benešová, úprava textu K. Benetky

Strašidla a plašidla



1. Běžím lesem, běžím polem, tma a hrůza všude kolem, už jsem asi v pěkné kaši, stralí bratři, tady stralí.
Šýček houká, sava houká, z houčírny se hejkal kouká. Škvaří, můry, pavouci, prostě peklo horoucí.
Ref: Bu bu bu, bu bu bu, já tu s vámi nebudu. Bu bu bu, bu bu bu, já tu nebudu.

2. Bubáci a Rumburaci, víkodáci, čert, dráci.
V temnu vidím bazilisky, černé hady, bílé myšky.
Běžím polem, běžím lesem, bloudím lesem, nevím, kde jsem.
Hanějí mě strašidla, v kalhotách mám povidla.

Píseň o Skřípavém království

Byl jednou jeden starý král co v malé zemi panoval trala

la la la tra la la la co v malé zemi panoval

A aby mohl panovat tak postavil si velký hrad
trala la la
tak postavil si velký hrad

U toho hradu zahradu a malou branku do sadu
trala la la
a malou branku do sadu

Vlak tahle branka tralala ta strašlivě mu skřípala
trala la la
ta strašlivě mu skřípala

než by branku namazal radši ty zvuky poslouchal
trala la la
radši ty zvuky poslouchal

Ten král měl královnu princeznu co nikdy nechtil za ženu
trala la la

Vždyt každý ženich to se ví znal to skřípavé tajemství
trala la la
znal to skřípavé tajemství

Až jednou přijel do těch míst princ co byl asi z Nemanic
trala la la
princ co asi z Nemanic

Ten princ tu branku namazal a princeznu si za to vzal
trala – la – la
a princeznu si za to vzal

Tak byla svatba veliká a k tomu hrála muzika
trala – la – la
a k tomu hrála muzika

10) Rytířské (pohybové kolektivní) hry:

Král vysílá své vojsko - dvě družstva stojí v řadě proti sobě, každé má svého krále. Král vysílá vojáka do boje. Vybraný hráč jde zvolna k nepřátelskému vojsku a sám si zvolí soupeře tím, že ho plácne do nastavené dlaně a rychle prchá zpět ke svému vojsku. Soupeř ho pronásleduje, pokud ho chytí, získává ho jako svého zajatce. Poté vysílá vojáka druhý král. Nakonec se sečtou zajatci. Vojsko, které získalo více zajatců, vyhrává.

Kokeš - krok před zástupem hráčů stojí chytač. K ostatním je obrácený čelem. Kokeš - osloví prvního v čele zástupu: "Co chceš?", odpoví první: "Toho zadního", řekne chytač. "Tak si ho chyt' za křídlo", odpoví Kokeš. Chytač vyběhne, aby chytil posledního v zástupu. Může běžet buď po

pravé, nebo po levé straně. Smí naznačit výpad vpravo. Jestliže se zadní dostal do čela zástupu aniž mu chytač dal babu, je zachráněn a stává se Kokešem. Když ho chytač plácne, převezme jeho úlohu. Chytač se postaví do čela zástupu

11) Rytířské klání (soutěže jednotlivců):

- například dětský den na téma středověk
- na zahradě mateřské školky jsou rozmístěná stanoviště
- splněný úkol orazí učitelka razítkem s motivem hradu

Každý rytíř- dvorní dáma- má svoji kartičku- plní úkoly.

Rytířské ctnosti	Rytířské úkoly	Razítko
odvaha	Zdolej stezku odvahy Svez se na koni	
rozvaha	Přejdi kládu  Vylušti bludiště	
zručnost	Přeručuj lano Uvaž vlajku na hrad	
pozornost	Najdi- vylov ztracený prsten (plátěný pytlík s drobnými předměty) Najdi podle mapy poklad- mapa zahrady	

12) Hradní diskotéka

- dle CD Písničky z pohádek tančíme s dětmi na choreografii (fantazie učitelky)

13) Pasování na rytíře:

Závěr celého bloku her a úkolů- odměnou je pasování všech dětí na rytíře a předávání diplomů. (Polštář, meč, diplomy).



EDUKAČNÁ AKTIVITA: „CESTUJEME PO SLOVENSKU“

Aktivitu využijeme na zoznamovanie s rodnou vlasťou, poznávanie veľkosti, rozmanitosti a symboliky Slovenska.

Cieľ: Ovládanie hračky Bee-Bot, pohyb dopredu, dozadu, vpravo, vľavo – orientácia na mape Slovenska.

Vedieť, že naša vlasť je Slovenská republika - poznávať ďalšie mestá a obce.

Poznať niektoré miestne a štátne symboly – byť spôsobilý porozumieť mu ako zdroju informácie.

Aktivizovanie komunikatívnych kompetencií pri uplatňovaní aktívnej slovnej zásoby vzhľadom na obsahový kontext.

Organizácia práce: pracujem v najstaršej vekovej skupine s 10 deťmi.

Pomôcky: Mapa SR – na nej nakreslená sieť pre pohyb včielky Bee-Bot, veľká detská nástenná mapa SR, štátne symboly SR, obrázkový materiál – pohľadnice rôznych miest SR, ktoré si deti priniesli z domu, erby miest z použitej básne.

Motivácia: Deti sedia na koberci v polkruhu pod detskou nástennou mapou a pozorujú maňušku húsky Zuzky, ako k nim ide s veľkým kufrom. Predstaví sa a porozpráva príbeh, ako sa stretla s kamarátkou a tá jej odporučila navštíviť našu krajinu. Pozná už vlajku a znak Slovenskej republiky (ukáže). Povie deťom že každý štát má svoju vlajku, znak a hymnu, ale tá naša sa jej páči najviac, preto chce spoznať krásy a zaujímavosti našej vlasti.

Priestor pre rozhovor detí, ktoré mestá navštívili s rodičmi, čo tam je zaujímavé, čo tam pekné prežili ako pomôcku využijú prinesené pohľadnice, rozprávať môžu i o mestách, ktoré poznajú z rozprávania iných, počuli o nich v televízii, býva tam ich rodina.

Priebeh aktivity: Navrhne húske, že jej pomôžeme naplánovať cestu a včielka Bee-Bot jej ju na mape ukáže kadiaľ pôjde. Húska Zuzka prezradí, že už má so včielkou pripravený plán cesty a deťom ho povie v rýmoch.

HÚSKA ZUZKA NA CESTÁCH PO SLOVENSKU

HÚSKA ZUZKA NA MAPU HĽADÍ, SO VČIELKOU SA TAKTO RADÍ.

POLETÍM JA CEZ TRNAVU, POOTÁČAM TROCHU HLAVU.

NA VEŽU SI VYLETÍM, VŠETKO ČO CHCEM UVIDÍM.

TRÁPI MA VŠAK PRAVÁ NÔŽKA, V PIEŠTANOCH SI ODDÝCHNEM
TROŠKA.

V KÚPEĽOCH MI PORADIA, NA DLHÚ CESTU PRIPRAVIA.

ODTIAĽ ROVNO DO TRENČÍNA, KDE BÝVALA PREKRÁSNA
FATIMA.

VYSOKÝ TAM MAJÚ HRAD, KAŽDÝ MÁ TEN VÝHLAD RÁD.

V ŽILINE SA TIEŽ ZASTAVÍM, PO NÁMESTÍ SA PRECHODÍM.
NO A POTOM V RUŽOMBERKU VYROBIA MI PAPIER A LEPENKU.
ZASTAVÍM SA V MIKULÁŠI, KDE MIKULÁŠ ERB IM STRÁŽI.
MESTO V SRDCI LIPTOVA VEĽA TAJOV UKRÝVA.
POLETÍM AJ DO POPRADU, TAM JE VEĽA SNEHU, ĽADU.
NA HODINKU, NA DVE, NA TRI PÔJDEM POZRIEŤ NAŠE TATRY.
NAVŠTÍVIM AJ SPIŠSKÝ HRAD, KAŽDÝ TAM VRAJ CHODÍ RÁD.
NEĎALEKO PREŠOV LEŽÍ, JE TO MESTO TROCH RUŽÍ.
POTOM CESTOU NA KOŠICE KÚPIM PEKNÉ POHĽADNICE.
POZRIEM SI AJ FONTÁNU – SPIEVAJÚCU, PARÁDNU.
TAKTO PLNÁ DOJMOV, SLÁVY, VRÁTIM SA DO BRATISLAVY.
V DINO PARKU VERU VIEM, NIEČO PEKNÉ ZAŽIJEM.
POTOM PRÍDEM OPÄŤ SEM, ZÁŽITKY VÁM ROZPOVIEM.

1. Na sieťovú mapu SR, ktorá je na koberci postupne budeme prikladať a označovať erbmi spomenuté mestá, (zrková kontrola podľa nástennej mapy – orientácia na mape) Vysvetlíme si symboly erbov, ktoré označujú niečo z histórie jednotlivých miest.
2. Do vrecúška dám zmenšené kópie erbov miest a deti si postupne vyberajú a hľadajú príslušné mesto na mape kam potom cestujú so včielkou Bee-Bot. Všetci kontrolujeme naprogramovanie včielky a správnosť posunu po sieti.
3. Na nástennej mape ešte vyhladáme ZOO a miesta podľa záujmu detí, aby čo najzaujímavejšie predstavili našu vlasť a včielkou tam naprogramujú cestu.

Záver: Húska poďakuje za prezentáciu našej krajiny – pochváli šikovnosť detí. Vzájomné hodnotenie a individuálne vyjadrenie pocitov detí z priebehu aktivity. Vyzvem deti na ďalšie nápady využitia sieťovej mapy SR a včielky Bee-Bot.

POHYBOVÉ A PROSOCIÁLNE AKTIVITY:

- **EURÓPA**

V úvode je potrebné deťom jednoducho vysvetliť symboliku piatich olympijských kruhov a význam farieb jednotlivých kruhov. Pomôžeme si glóbusom, alebo detskou mapou sveta. Európa je svetadiel, na ktorom žijeme my. V Európe sa nachádzajú napr.: krajiny: Slovensko, Česká republika, Francúzsko, Nórsko, Taliansko a mnohé iné krajiny. Jednotlivé pohybové hry vybrané do prvej časti projektu sú charakteristické pre jednotlivé krajiny Európy.

Slovensko – naša vlasť, zopakujeme poznatky detí o hlavnom meste, našej prírode: hory, lesy- huby, lesné zvieratá- medveď.

- **Pohybová hra: Ihla, niť a uzlík**

Čiastkový edukačný cieľ: rýchlo reagovať na pohyb druhého, uplatňovať slalomový beh pomedzi prekážky.

Priebeh hry: Tri deti predstavujú ihlu, niť a uzlík. Ostatné deti vytvoria kruh, držia sa za ruky. Na povel učiteľky dieťa- ihla začne šiť- bežať slalomom pod pažami detí. Niť a uzlík bežia za ňou, snažia sa ju sledovať presne v jej stope. Ak sa pravidlo poruší, hra sa preruší, nastupuje ďalšia trojica. Pre mladšie deti zjednodušíme pravidlá- vynecháme uzlík, beží len ihla a niť beží v jej stope.

- **Pohybová hra: Spiaci obor**

Čiastkový edukačný cieľ: Rýchlejšie ako súper prebehnúť určenú vzdialenosť s uplatnením jednoduchých pravidiel súťaženia.

Pomôcky: plastové kruhy, lano

Priebeh hry: Na jednej strane hracej plochy vyznačíme priestor, v ktorom spí obor. Na protiľahlej strane označíme plastovými kruhmi skrýše trpaslíkov. Trpaslíci sa približujú k spiacemu oborovi a dráždia ho. Na zvolanie učiteľky: obor vstáva, obor vyskočí a prenasleduje trpaslíkov, ktorí sa snažia ukryť do svojich skrýš. Chytení trpaslíci sa stávajú obrovými pomocníkmi. Posledný chytený trpaslík sa stáva obrom a hra sa opakuje.

- **Pohybová aktivita: Štafetový beh**

Čiastkový edukačný cieľ: Zvládnuť elementárnu prípravu na kolektívne atletické disciplíny- štafetový beh.

Pomôcky: štafety

Priebeh hry: Deti vytvoria družstvá podľa počtu detí v skupine. Prvé deti z každého družstva držia v ruke štafetu. Na povel učiteľky vybehnú k méte, obehnú ju a bežia späť k svojmu družstvu. Štafetu podajú druhému členovi družstva a zaradia sa na koniec zástupu. Druhí nečakajú na povel učiteľky, ale po prevzatí štafety bežia tou istou trasou a podajú štafetu ďalšiemu. Tak sa vystriedajú všetci členovia družstva. Vyhráva družstvo, v ktorom sa vystriedajú členovia najskôr.

- **Chytaj**

Pomôcka: šatka

Postup hry: Deti majú vzadu za nohavicami zastrčenú šatku tak, aby z nej trčalo cca 20 cm. Na povel sa snažia všetci spolu proti všetkým zobrať čo najviac šatiek deťom, no ubrániť aj svoju. Vyhráva to dieťa, ktorému sa podarilo zobrať najviac šatiek (treba určiť cvičebný priestor, cca 30 sekúnd).

- **Vylučovací beh**

Pomôcky: dlhé lano – štartovacia čiara, malé penové loptičky

Postup hry: Hráči sa postaví na čiaru tak, aby mali rovnomerné rozostupy. Oproti nim vo vzdialenosti cca 20 m postavíme lopty, ktorých počet je o jednu menší ako počet hráčov. Na signál všetci vybehnú a snažia sa chytiť jednu loptu. Komu sa to nepodarí, je z hry vyradený. Jednu loptu odoberieme a hráči sa znovu pripraví na štart. Vo finále sa stretnú poslední dvaja v snahe získať jednu loptu.

- **Z ostrova na ostrov**

Pomôcky: žinenky

Postup hry: V telocvični rozostavíme žinenky tak, aby predstavovali rohy veľkého štvorca. Hráčov rozdelíme do 4 družstiev tak, aby v každom bol rovnaký počet hráčov a každé družstvo sa postaví na jednu žinenku. Na signál všetky družstvá prebiehajú po uhlopriečke na protiľahlú žinenku. Družstvo, ktoré sa celé presunie ako prvé, získa bod. Pri prebiehaní sa hráči stretávajú v prostriedku štvorca, musia sa navzájom vyhýbať a platí pravidlo, že nesmú vraziť do spoluhráča. Môžeme určiť aj polohu, z ktorej sa štartuje a do ktorej sa musia hráči po prebehnutí vrátiť – ľah, sed, kľak.

- **Kompót**

Pomôcky: stoličky

Postup hry: Rozdelíme medzi deti názvy ovocia – hruška, jablko, slivka (menšie deti môžu mať napr. obrázok). Do kruhu poukladáme stoličky sedadlami dovnútra. Použijeme o jednu stoličku menej ako je detí. Deti sa posadia, jedno zostane stáť uprostred kruhu a určí skupinu, ktorá si vymení miesta (napr. „miesta si vymenia hrušky alebo miesta si vymenia jablká a slivky!"). Pri vymieňaní miest sa hráči vždy snažia posadiť na inú stoličku. Ten, ktorému sa miesto neujde, zostane stáť a určí ďalšiu skupinu, ktorá si vymení miesto. Potom sa znova snaží sadnúť si. Pokiaľ ten, čo určuje, povie: „Kompót!", vymenia si miesta všetky deti – „ovocia“.

- **Na trpaslíka**

Pomôcky: lopta

Postup hry: Hráči sa postavíajú po obvode väčšieho kruhu, čelom do stredu a prihrávajú si loptu. Vo chvíli, keď niekomu spadne lopta na zem, všetci hráči zostanú v tej pozícii, v ktorej boli, keď lopta padla. Kto sa ako prvý viditeľne pohne, dostane jednu hlásku. Najskôr t, potom r, a keď ten istý hráč prehrá tento súboj po tretíkrát, musí vysloviť 3 hlásky – trp. Lopta stále lieta sem a tam, hráčom stále pribúdajú hlásky. Kto sa pohne prvý zo všetkých hráčov po ôsmy raz, musí nahlas povedať celé slovo trpaslík a vypadne z hry. „Trpaslík“ opustí kruh a ďalej sa už len pozerá.

- **Naháňačka za loptou**

Pomôcky: lano, lopta

Postup hry: Hráčov rozostavíme po obvode kruhu. Dvaja hráči idú do stredu a snažia sa zmocniť lopty, ktorú si zvyšok družstva medzi sebou hádže, kope a kotúľa. Keď sa niektorý z obidvoch hráčov lopty dotkne, vymení si úlohu s tým, kto mal loptu naposledy.

- **Opica v kruhu**

(Pomôcky: lopty

Postup hry: Netradičná hra, ktorá okrem reakčnej schopnosti slúži na rozvoj priestorovo-orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti. Môžeme ju používať, ak sa chceme naučiť prihrávky pri netradičných basketbalových hrách. Do každého z troch kruhov basketbalového ihriska sa rozostavia piati hráči. Štyria stoja na čiare kruhu (dotýkajú sa päťami), piaty hráč je v strede kruhu. Hráči na čiare si prihrávajú. Ak sa hráč v strede dotkne lopty, vymení si úlohu s hráčom, ktorý urobil chybu. Hráči na obvode kruhu sa nesmú pohnúť z miesta. Víťazí ten hráč, ktorý bol za určený časový limit najmenej v strede kruhu.

- **Vystáhovalecká**

Pomôcky: laná, lopta

Postup hry: Netradičná hra, ktorá okrem reakčnej schopnosti slúži na rozvoj priestorovo-orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti. Hráme ju na obdĺžnikovom ihrisku, na ktorom v strede vyznačíme neutrálnu zónu. Dve družstvá sa rozostavia v protihľhlých častiach ihriska a každé družstvo vyšle do súperovho územia jedného hráča (vystáhovalca). Družstvo, ktoré má loptu, si prihráva a snaží sa prihrať do súperovho poľa tak, aby ju chytil vystáhovalec. Keď sa to podarí, hráč, ktorý prihrál, prechádza k vystáhovalcovi. Potom rovnako pokračuje súper a víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystahuje do súperovej polovice.

SÚHRN CVIČENÍ PRE JEDNOTLIVCOV A DVOJICE:

ÚVOD /rozohriatie/ : PH „Na sochy“

Pomôcky : CD s hudbou podľa vlastného výberu

Opis činnosti : deti reagujú na spustenie hudby behom, prerušenie hudby – stoj, „socha“

Obmena behu : beh s výskokom s príslušným pohybom paží/ lezenie v podpore stojmo/ výpad vpred - striedanie pravej, ľavej dolnej končatiny/ beh s malými krôčikmi/ beh vzad a i.

ZDRAVOTNÉ CVIKY :

♠ **Cvičenie podľa** : **papierového panáčka** /Učiteľka si vopred pripraví vytrhaného, príp. poskladaného panáka z papiera, s ktorým predvádza názornú ukážku jednotlivých cvikov/.

1. Stoj mierne rozkročný, paže striedavo nahor, nadol

Obmena : ľavá nahor, pravá dolu

2. Stoj spojný, ruky vbok /pravá, ľavá paža skrčmo upažmo nadol/, pravá dolná končatina – ďalej PDK – skrčmo vpred, striedavo – ľavá.

Obmena : mierny predklon hlavou ku DK

3. Stoj mierne rozkročný, striedavo krúžiť pravou, ľavou DK

Obmena : striedavo pravá, ľavá DK – skrčmo vpred s krúžením

4. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, preskoky striedavo PK/LK vpred, vzad

Obmena : skok do stoja spojného a späť

♠ **Cvičenie s** : **hubkami na umývanie riadu** /každé dieťa má jednu hubku/.

1. Vzpor vzadu sedmo pokrčmo, chodidlá na zem. Striedavo pravou a ľavou DK prednožiť a späť, hubku preložiť pod kolenom z PHK do LHK a späť.

Obmena : hubka v PHK, dotknúť sa po prednožení DK špičky chodidla hubkou

2. Ľah rovný, hubku položiť na hrudník, zdvih hlavy vpred /pozrieť na hubku/ a späť.

Obmena : položiť hubku na panvovú kosť, zdvih panvy vpred a späť.

3. Vzpore vzadu sedmo pokrčmo, chodidlá na zem, striedavo pravé a ľavé chodidlo vztýčiť a prepnúť na špičku chodidla.

Obmena : uchopiť hubku prstami DK a späť.

4. Podpor drepmo vpred, chôdza okolo hubky.

5. Stoj spojný, skok vpred na hubku.

6. Vzpriamená chôdza okolo značky, hubka na vrchu hlavy.

Obmena : chôdza po vnútornej či vonkajšej strane chodidiel /opička/.

♠ **Cvičenie s : špajľami** /dieťa sa vopred oboznámi s vlastnosťami špajlí – ľahko sa láme, dĺžka..na cvičenie má každé dieťa jednu špajľu /.

1. Sed skrčmo skrížny, úchop špajle ukazovákom PHK a LHK, v predpažení kmity nahor a nadol.

Obmena : predpažiť, otočiť striedavo vpravo a vľavo špajľou.

2. Sed skrčmo skrížny, úchop špajle ukazovákom PHK a LHK, vzpažiť, úklony vpravo a vľavo.

Obmena : z vzpaženia plytký záklon /predklon/ vzad a späť.

3. Sed rovný, úchop špajle ukazovákom PHK a LHK, hlboký predklon vpred /podľa možností – dotknúť sa špičky chodidla, dieťa nemusí mať vystreté DK/

4. Sed rovný, úchop špajle ukazovákom PHK a LHK, plynulý prechod do kľaku bez kontaktu s podložkou.

Obmena : prechod do stoja spojného bez kontaktu s podložkou.

CVIČENIE VO DVOJICIACH :

5. Stoj mierne rozkročný, dvojice oproti sebe, ukazovákmi navzájom uchopia špajle. Pomalým pohybom prechádzajú do vzpaženia a späť.

Obmena : kmity pažami skrčmo vpred, vzad.

6. Stoj mierne rozkročný, dvojice oproti sebe, ukazovákmi navzájom uchopia špajle vo vzpažení, spoločne úklony vpravo, vľavo.

Obmena : súbežná chôdza okolo značky.

7. Stoj mierne rozkročný, dvojice oproti sebe, ukazovákmi navzájom uchopia špajle vo vzpažení, vonkajším oblúkom do pripaženia a späť.

♠ **Cvičenie vo dvojiciach s : loptami** /dieťa sa vopred oboznámi s vlastnosťami lopty – guľatá, šmykľavá, mäkká...na cvičenie má každá dvojica jednu loptu /.

1.Sed rozkročný, chodidlá dvojice sa navzájom dotýkajú, v predpažení pevný úchop lopty, striedavo hlboký predklon vpred, vzad.

Obmena : predklon na 2 doby.

Obmena 2 : jedno dieťa – ľah a späť.

2. 1 dieťa: Stoj spojný tvárou k druhému

2 dieťa : ľah vpred, DK spojené /na chrbte/.

1.dieťa umiestni loptu na DK svojej dvojice /ďalej SD/, pevne uchopí SD priehlavky DK, mierny zdvih nahor a späť /bez straty lopty/.

3. 1 dieťa: Stoj spojný tvárou k SD

2 dieťa : ľah vpred, DK spojené /na chrbte/.

1.dieťa pevne uchopí SD priehlavky DK, zdvih nahor, chodidlá SD si oprie o svoju panvovú kosť, umiestni loptu na chodidlá SD, jemne krúži a pridrža loptu.

Obmena : kmity vpred, vzad, vpravo, vľavo

4. 1 dieťa: Kľak rovný tvárou k SD

2 dieťa : ľah vzad tvárou k podložke, HK vo vzpažení, dlanami úchop lopty.

1.dieťa pevne uchopí SD ruky, pomalým plynulým pohybom mierny zdvih nahor a späť.

5. 1 dieťa: Kľak rovný tvárou k SD

2 dieťa : ľah vpred tvárou ku SD, HK v pripažení.

1.dieťa pevne uchopí loptu do dlaní, pomalým plynulým pohybom prechádza po tele SD.

Obmena : 2 dieťa – kľak, hlboký predklon /ježko/.

CVIČENIE NA STANOVIŠŤIACH :

Pomôcky : farebné stuhy / 4 farby/, 4 farebné kartóny /namaľovaný tvar – označenie stanovišťa/, stavebnica EDA, horské kamene, trampolína, balančné dosky, tunel, žienka, chodúle, kužele, zvonček.

Opis činnosti : učiteľka /U/ rozdá deťom stuhy v 4 rôznych farbách, ktoré si navzájom upevnia na zápästie. Zatiaľ U označí stanovišťa a rozloží cvičebné pomôcky. Oboznámi deti /D/ s pravidlami cvičenia – deti prístupia ku stanovišťu príslušného k farbe stuhy, ktorú má na

zápěstí, nepredbiehať sa na jednotlivých stanovištiach, na signál -zvonček si deti vymenia stanovištia /U počas jedného cvičenia vymení farebné označenie stanovišť/.

1. *Stanovište* : „prekážková dráha“ - EDA + horské kamene.

2. *Stanovište* : „skok na trampolíne + balančné dosky“

3. *Stanovište* : „kotúl vpred s pomocou U“

4. *Stanovište* : „chôdza na chodúľoch okolo mét“

