

<b>PRÍPRAVA NA VEDENIE VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍCH ČINNOSTÍ V MŠ</b>	
<b>Zariadenie:</b> MŠ	<b>Názov triedy:</b> Včielky
<b>Meno študenta:</b> Dominika Štefanková	<b>Dátum:</b> 11.04.2018
<b>Téma:</b> Zelená jar <b>Podtéma:</b> Jarné kvety	
<b>Počet detí:</b> 18 <b>Vek detí:</b> 4 - 5	<b>Skupina:</b> homogénna
<b>Vzdelávacia oblasť:</b> Zdravie a pohyb ZaP	<b>Výkonový štandard:</b> Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. /U4/
<b>Podoblasť:</b> Pohyb a telesná zdatnosť	
<b>Úroveň výkonového štandardu:</b> Manipuluje s náčiním: chytanie /U3/	
<b>Kompetencie podľa ŠVP:</b> komunikačné a matematické kompetencie, kompetencie učiť sa, riešiť problémy	
<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> frontálna, skupinová, individualizovaná
<b>Pomôcka/y:</b> podložky na cvičenie, lopty
<b>Metódy:</b> kontrola cvičenia, metódy súťaženía a hry, pozorovanie činnosti žiaka, vysvetľovanie, demonštrácia, metóda hodnotenia, nácvik, cvičenie, metóda vysvetľovania, metóda opakovania, metóda vysvetľovania
<b>Organizácia prostredia:</b> Deti sa pohybujú v celom priestore prednej časti telocvične.
<b>Popis hygienických zásad pred zdravotným cvičením:</b> Vyvetrám miestnosť. Deti sa prezujú, uvoľnia si odev, odložia sponky alebo iné veci, ktoré by im mohli pri cvičení prekážať. Odstránim nepotrebné veci v miestnosti.

### **Rušná časť :**

Deti pred vstupom do telocvične upozorním na bezpečnosť pri cvičení a oboznámim ich s pravidlami, ktoré treba dodržiavať pri pobyte v priestore telocvične. Potom vstúpime dnu a vytvoríme spoločne kruh.

*„Za ruky sa chytíme, veľké kolo spravíme. A už sme sa chytili, veľké kolo spravili.“*

S deťmi sa pri LP zahráme na záhradníka.

### **Striedanie lokomočných pohybov:**

- **chôdza**

*Jedného krásneho dňa sa záhradník prechádzal po svojej záhradke.*

- **beh**

*Keď započul, ako jeho tulipán plače, rýchlo pribehol k nemu.*

- **skok**

*Musel preskočiť celý záhon kvietkov, fialky, snežienky, sedmokrásy, aby sa dostal k nemu dostal.*

- **cval bokom**

*Záhradník sa s tulipánom začal rozprávať o tom, čo ho trápi. Ten sa mu zveril s tým, že sa mu stratil jeho maličký najmilší tulipánik. Záhradník neváhal ani sekundu, zobral si jedného zo svojich koní a vydal sa malý tulipán hľadať.*

- **plazenie**

*Záhradník uvidel malý tulipánik v tmavom lese v ohrození, tak sa k nemu potichu vybral plazením, aby ho nikto nevidel.*

- **lezenie**

*Záhradník mal so sebou kvetináč s lopatku, presadil si ho doň kvietok na cestu a lezením sa vrátili naspäť spolu s koníkom k veľkému tulipánu, kde ho k nemu zasadil.*

### **Hlavná časť (zdravotné cviky):**

1. sed skrčmo skrížny, loptičku držíme v rukách na skrížených nohách – predklon hlavou (pozrieť na loptičku), späť do základnej polohy
2. sed skrčmo skrížny, upažiť (loptičku držíme v jednej ruke) – predpažiť, odovzdať loptičku z jednej ruky do druhej, upažiť
3. sed spojný pokrčmo (nohy urobia „tunel“), upažiť (loptičku držíme v jednej ruke) – pripažiť, loptičku cez tunel odovzdať z jednej ruky do druhej, upažiť
4. sed spojný, vzpažiť, (loptičku držíme vo vzpažených rukách) – hlboký predklon s loptičkou k členkom, späť do základnej polohy
5. stoj mierne rozkročný, pripažiť (loptičku držíme v ľavej ruke) – bočné kruhy vzad ľavou pažou, preložiť loptičku do pravej ruky, bočné kruhy vzad pravou pažou
6. stoj rozkročný, loptičku držíme v pravej ruke, mierny predklon, v tvare osmičky prepletáme loptičkou pomedzi nohy

Relaxácia.

- Dychové cvičenia zaradujem podľa potreby detí.
- S deťmi cvičím zrkadlovo.
- Cvik im predvediem raz alebo dvakrát, potom kontrolujem správnosť cvičenia.
- Dbám na dostatočné rozostupy.

**Záver:**

**Pohybová hra:** *Nezbedná lopta*

**Postup hry:** *Všetky deti si posadajú do polkruhu. Učiteľka sedí v strede s loptou, ktorú bude hádzať deťom. Deti loptu hádzaním vracajú učiteľke. Po zvládnutí je možné zväčšiť vzdialenosť medzi deťmi a učiteľkou.*

**Pohybová hra:** *Beh s loptou*

**Postup hry:** *Deti bežia v priestore telocvične. Jedno dieťa drží v rukách loptu. Keď naháňač povie meno svojho kamaráta, ten zastane, naháňač mu loptu hodí a to dieťa sa stane naháňačom.*

V závere hodiny zhodnotím prácu detí - pochválim ich, prípadne upozorním.

Spýtam sa, či sa im dnešná hodina páčila / nepáčila.

**Hodnotenie: 1-výborný**