

METODICKÝ POSTUP

(podrobný popis činnosti)

I. ROZOHRIATIE

PH „Ovocie v záhradách“

Motivácia

„Ahoj! Vieš aké máme teraz ročné obdobie?“ Predpokladaná odpoveď – jar.

„A viete aké ovocie dozrieva na jar?“ Predpokladaná odpoveď – čerešne, jahody...

„Výborne, všetko toto ovocie nájdeme v našich záhradách. Poďme sa spolu pozrieť do záhrady, čo v nej nájdeme.“

Postup a priebeh

Urobíme si priestor na pohyb. Dieťa vykonáva pohyb podľa mojich pokynov:

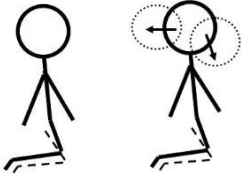
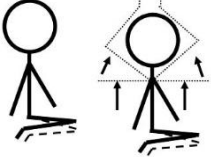
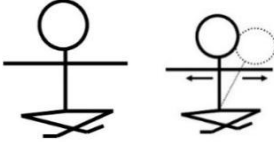
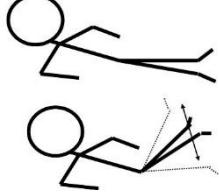
- ✓ „Prišli sme do záhrady a veselo poskakujeme pomedzi stromami.“ - striedavé poskoky po obvode kruhu, za sebou (raz a dva)
- ✓ „Naťahujeme sa za čerešňami na strome.“ - chôdza vo výpone na špičkách, vzpažiť
- ✓ „A teraz rýchlo bežíme k ďalšiemu stromu.“ - beh po obvode kruhu
- ✓ „V tráve sme našli spadnuté čerešne.“ - drep
- ✓ „A už bežíme k ďalšiemu stromu.“ - beh po obvode kruhu
- ✓ „Zbierame jahody.“ - podpor stojmo (na štyroch) – otáčanie na mieste v podpore (rúčkovanie)

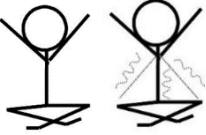
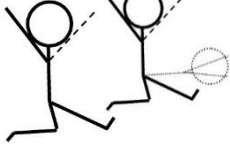
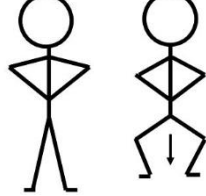
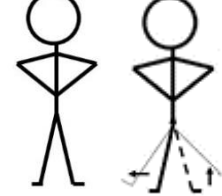
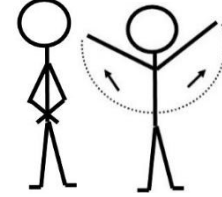
Hru usmerňujem upozorňovaním na správne vykonávanie pohybu.

D: 1x

II. ZDRAVOTNÉ CVIKY

Každý cvik dieťaťu ukážem a potom kontrolujem a upozorňujem.

	<p>T: Kľak, paže voľne vedľa tela; pozri pred seba a predklon (brada na hrudník).</p> <p>PP: Zakloň a pozri pred seba!</p> <p>M: pozerám sa na čerešne na strome a na tie, čo spadli do trávy</p> <p>Ss: krčná časť chrbtice</p> <p>D: 4x4</p>
	<p>T: Kľak, sed na päťach, paže voľne vedľa tela; cez upaženie vzpažiť (zdatnejšie deti môžu tlesknúť) a cez upaženie späť.</p> <p>PP: Upaž, vzpaž, tleskni a späť!</p> <p>M: chytáme mušku čo nám lieta nad hlavou</p> <p>Ss: ramenný pletenec</p> <p>D: 5x</p>
	<p>T: SSS, upažiť; úklon trup v P, v Ľ.</p> <p>PP: Ukloň v P, späť! Ukloň v Ľ, späť!</p> <p>M: čerešňa ohýba svoje konáre lebo hčerešní je na strome veľa</p> <p>Ss: drieková časť chrbtice</p> <p>D: 4x4</p>
	<p>T: Podpor ležmo vzadu na predlaktí; striedavo prednožovať a prednožovať roznožmo.</p> <p>PP: Prednož, roznož, prednož a polož!</p> <p>M: otvárame a zatvárame dverka na záhrade</p> <p>Ss: brušné svalstvo</p> <p>D: podľa potreby</p>

	<p>RELAXÁCIA</p> <p>T: SSS, vzpažiť; podľa pokynov „spúšťať“ P, Ľ pažu na „kolená“, uvoľniť celé držanie tela – vedomé uvoľňovanie svalov.</p> <p>M: „Po zbieraní ovocia v záhrade si na chvíľu oddýchame a uvoľníme svoje svaly – spustíme jednu ruku na koleno, druhú ruku na koleno a pravidelne dýchame – nádych, výdych, nádych, výdych. Oddýchli sme si a môžeme sa vybrať zbierať ďalšie ovocie“</p> <p>D: podľa potreby</p>
	<p>T: Kľak prednožný P, vzpažiť; Predklon trupu k P, Ľ nohe.</p> <p>PP: Predkloň a späť! Vymeň!</p> <p>M: rozviazala sa nám šnúrka na topánke a musíme</p> <p>Ss: zadná strana stehien</p> <p>D: 4x4</p>
	<p>T: Stoj mierne rozkročný, upažiť pokrčmo dole (<i>ruky v bok</i>), špičky smerujú von; podrep, kolena smerujú von a späť</p> <p>PP: Podrep a späť!</p> <p>M: chystáme sa vyskočiť na strom</p> <p>Ss: bedrové kĺby, dolné končatiny</p> <p>D: 4x</p>
	<p>T: Stoj mierne rozkročný, upažiť pokrčmo dole (<i>ruky v bok</i>); striedavo, poskokom unosiť P, Ľ</p> <p>PP: Poskokom striedavo unášaj!</p> <p>M: máme plný košík ovocia, tak si zatancujeme</p> <p>Ss: dolné končatiny</p> <p>D: 4x4</p>
	<p>DYCHOVÉ CVIČENIE</p> <p>T: Stoj mierne rozkročný, pripažiť vpredu skrížmo (<i>ruky pred telom</i>); pomaly cez upaženie do vzpaženia von – NÁDYCH nosom, pomaly cez upaženie do pripaženia – VÝDYCH ústami.</p> <p>M: zbieranie ovocia nie je ľahká práca – trocha sa po nej vydýchajme</p> <p>D: podľa potreby</p>

III. UKLUDNENIE, ZÁVER

PH „Jablčka v košíku“

Motivácia

„Deti, zahráli sme sa v záhrade a na koniec mi ukážete, či viete trafiť jablčkom do košíka.“

Postup a priebeh

Ja si vezmem mäkkú loptu a postavím sa doprostred. Postupne hádzem dieťaťu loptu. Dieťa mi loptu vráti – hodí jablčko do košíka. Nabádam dieťa, aby mi loptu (jablčko) hádzalo horným oblúkom.

ZÁVER

Dieťa pochválím za pekné cvičenie.