

ZŠ s MŠ Pionierska 2, sídlo MŠ B. Nemcovej 17

v B R E Z N E



**CELOROČNÝ PROJEKT**

Projekt

športovo-pohybových aktivít

**„POHYB HRAVÝ, VESELÝ A ZDRAVÝ “  
I. trieda**

**Školský rok 2021 / 2022**

Budovať si návyk

pohybovať sa s radosťou a prijať šport

ako súčasť zdravého životného štýlu.

**Spracovala : Soňa Roháčová**

**Projekt realizujú: Soňa Roháčová a Ľuba Bamburová**

**Úvod**

Rozvoj civilizácie, technizácia a digitalizácia života vedú k obmedzovaniu pohybovej aktivity populácie, preto má veľký význam pohybovo stimulovať mladú generáciu, najmä vo vzťahu ku kvalite a kvantite pohybových aktivít (Liba, 2007, s. 63).

Do popredia sa dostáva potreba efektivizácie výchovy k zdravému životnému štýlu

v predprimárnom vzdelávaní. Predškolský vek patrí k rozhodujúcim obdobiam pre získavanie návykov, spôsobov správania i základov zdravého životného štýlu. Úroveň zdravia podnecuje: správna životospráva, racionálna výživa, duševná hygiena, emocionálna vyváženosť, ekologicky čisté prostredie, aktívny životný štýl – kvantitatívne a kvalitatívne hodnotný pohybový režim, pravidelné striedanie práce a odpočinku, zmysluplné trávenie voľného času, pocit istoty a spokojnosti.

Vzhľadom k zásadnému významu životného štýlu pre zdravie je nutné neustále skvalitňovať výchovu k zdraviu, viesť deti k zodpovednosti za vlastné zdravie.

Pravidelná fyzická aktivita, pohyb dieťaťa v materskej škole má byť každodenný, spontánny aj organizovaný. Chceme iniciovať u deti záujem a ochotu pohybovať sa rôznorodými spôsobmi a v rozmanitých prostrediach. Skvalitniť základné motorické a kognitívne kompetencie nevyhnutné pre udržiavanie zdravia a zdravého životného štýlu.

Zabezpečiť a ponúkať zábavný a dostatočne intenzívny pohybový program, ktorý bude rozvíjať ich telesnú zdatnosť a psychickú odolnosť a zároveň poskytne radosť a zábavu.

Projekt športovo-pohybových aktivít

I. trieda MŠ – B. Nemcovej 17, B R E Z N O

**Názov projektu:**

**„ POHYB HRAVÝ, VESELÝ A ZDRAVÝ “**

**Ciele projektu:**

* Na základe primerane riadenej i spontánnej pohybovej činnosti aktivizovať celú osobnosť dieťaťa, aby mu pohyb prinášal radosť a pohodu.
* Vnímať pohyb všetkými zmyslami s vyjadrením emócií.
* Vytvárať si pozitívny vzťah k pohybu.
* Upevňovať si zdravie, rozvíjať telesnú zdatnosť a pohybové schopnosti v prepojení pôvodných zručností s novými prostredníctvom vlastných skúseností pri každodenných telesných aktivitách a to cestou vlastnej skúsenosti.

**Naše pedagogické zámery**:

* Chceme deťom ukázať zmysel pre humor.
* Chceme navodiť pozitívny prístup k životu, ukázať im, že smiech funguje, v každej situácii.
* Chceme s nimi uskutočňovať činnosti pre zábavu.
* Chceme podporovať ich spontánnosť, povzbudzovať ich vlastné záujmy.
* Chceme podporovať ich priateľstvá a  kamarátsku pomoc.
* Chceme podporovať telesnú pohodu a voľný pohyb.
* Chceme navodiť u detí fyzickú a psychickú rovnováhu s cieľom podpory zdravia.
* Chceme sa s nimi radovať zo života.

**Motto: :** „ Cvičíme, cvičíme,

denne aspoň, chvíľu,

cvičíme, cvičíme,

utužujme silu...“

**Stratégie projektu:**

Preferovaním pravidelných športovo – pohybových aktivít chceme ponúknuť deťom zábavný a dostatočne intenzívny pohybový program, ktorý bude rozvíjať ich telesnú zdatnosť a psychickú odolnosť a zároveň poskytne radosť a zábavu.

Zdravý životný štýl je vo významnej miere v predškolskom veku ovplyvnený rodinným prostredím. Preto budeme ponúkať aktivity nie len pre deti, ale aj pre rodičov s deťmi, na ktorých sa môžu oboznámiť s odporúčanými prístupmi pre podporu zdravého životného štýlu. Cielenými aktivitami budeme nabádať k pohybu a zdravému životnému štýlu nie len deti, ale aj ich rodičov.

**Poznámka:** Aktivity s rodičmi budú organizované v súlade s aktuálnymi odporúčaniami a opatreniami RÚVZ proti šíreniu COVID 19.

Pohybové aktivity na jednotlivé mesiace sú tematicky zamerané, ich téma vychádza   
z ročného obdobia, zo sviatkov, z atmosféry školy...

**SEPTEMBER „Slniečko nás zobudilo, a s nami si zaskákalo“**

**Motivácia:** „Ľavá nôžka, pravá nôžka, zašantíme si mi troška“

**Cieľ:**

* Utvárať stav pohody / psychickej, fyzickej, sociálnej /
* Uľahčovať adaptačný proces prostredníctvom motivácie , ktorá by mala presvedčiť dieťa na spoluprácu
* Uplatňovať hravosť, spontánnosť, tvorivosť a radosť z pohybu v priestore
* Koordinovane využívať dynamickú silu nôh, pri skokoch znožmo vpred, prostredníctvom skokov rozvíjať si odvahu
* Osvojovať si správne hygienické návyky

**OKTÓBER „Naháňačky so šarkanom“**

**Motivácia: „**Na lúke si pobeháme, so šarkanmi zašantíme“

**Cieľ:**

* Rozvíjať kladné stránky osobnosti a pokúsiť sa ovládať svoje správanie
* Rozvíjať schopnosť spolupracovať
* Upevňovať pocit istoty a bezpečia
* Uplatňovať opakovaný rýchly beh / naháňačky s jednoduchými pravidlami, šarkany, stuhy... /
* Na elementárnej úrovni chápať prečo je pohyb dôležitý pre zdravie

**NOVEMBER „V zdravom tele zdravý duch“**

**Motivácia:** „Aj my chce zdraví byť, vitamíny doplniť, tiež si trošku zacvičiť.“

**Cieľ:**

* Na základe správneho a kultivovaného pohybového vzoru napodobňovať rôzne zdravotné, relaxačné i dychové cviky
* Oboznamovať sa s názvami polôh tela pri cvičení, názvami jednoduchých cvikov
* Rešpektovať jednoduché pravidlá
* Zdokonaľovať si skoky znožmo na mieste, z miesta, preskok nízkej prekážky
* Uvedomovať si dôležitosť každodennej konzumácie ovocia a zeleniny

**DECEMBER „Tešíme sa s Mikulášom“**

**Motivácia:**  „Mikuláša privítame a spolu si ním zatancujeme“

**Cieľ:**

* Uplatňovať získané schopnosti v pohybovej improvizácii podľa hudby
* Rozvíjať kladné stránky osobnosti a ovládať svoje správanie
* Spolupracovať v skupine
* Vyjadriť náladu piesne a hudby prirodzeným kultivovaným pohybom
* Uvedomovať si dôležitosť každodenného pohybu na čerstvom vzduchu aj v zimnom období

**JANUÁR „My sa zimy nebojíme na snehu si zašantíme“**

**Motivácia:** „Vonku sa my zoberieme, na klzákoch povozíme, snehuliakov postavíme“

**Cieľ:**

* Precvičovať prirodzený namáhavejší pohyb v nerovnom teréne
* Prekonávať strach z kĺzania, jazdiť na klzákoch z mierneho svahu
* Precvičovať všetky svalové skupiny
* Dbať na vlastnú bezpečnosť, aj bezpečnosť kamaráta
* Podporovať odvahu pri pohybovej činnosti, zvyšovať sebadôveru

a samostatnosť

* Otužovať sa vzduchom

Spoločná aktivita s rodičmi: **Snehuliacka párty** s cieľom posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť.

Prejaviť , hravosť, spontánnosť a radosť zo spoločnej činnosti.

**FEBRUÁR „Fašiangové veselenie“**

**Motivácia:** „Na karneval sa tešíme, spolu tančiť budeme“

**Cieľ:**

* Pestovať zmysel pre rytmus v reakcii na zvukové podnety
* Použiť tanečné improvizácie na výrazne rytmickú detskú hudbu
* Podporovať iniciatívu, samostatnosť a tvorivosť
* Podporovať objavovanie a rozvoj vyšších citov - spolupatričnosť
* Na elementárnej úrovni praktizuje jednoduchú prevenciu pred prenášaním infekčného ochorenia

**MAREC** **„Už je zo mňa taký smelec, urobím aj kotrmelec“**

**Motivácia:** „Žinenku si rozložíme, kotrmelec urobíme“

**Cieľ:**

* Upevňovať spôsobilosť v základných akrobatických postojoch a polohách
* Postupne si zdokonaľovať obratnosť, pohotovosť a prekonávať strach z neobyčajných polôh.
* Správne reagovať na slovné inštrukcie učiteľky pri zmenách postojov a polôh
* Upevňovať pocit spolupatričnosti v skupine
* Mať správne držanie tela v stoji a v sede

**APRÍL „Kamarátka lopta“**

**Motivácia:** „Bavíme sa smejeme, aj loptu si hádžeme“

**Cieľ:**

* Podporovať rozvoj šikovnosti a rýchlosti uchopovaním a manipuláciou

s loptami rôznych veľkostí

* Osvojovať si správne pohyby pri hádzaní a chytaní
* Zdokonaľovať postreh, cibriť zmysly
* Využívať prirodzenú detskú hravosť a spontánnosť
* Na elementárnej úrovni uvádzať príklady zdravej a nezdravej výživy

**MÁJ „My sme deti hravé, nôžky máme zdravé“**

**Motivácia:** „Ľavá nôžka, pravá nôžka, zasúťažíme si mi troška“

**Cieľ:**

* Utvárať schopnosť čestne športovo zápoliť
* Rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť
* Posilňovať vôľové vlastnosti ako trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť a úsilie prekonávať prekážky spojené s fyzickou námahou (nevzdávať sa)
* Na elementárnej úrovni identifikovať zdravie ohrozujúce situácie

Spoločná aktivita s rodičmi: **Športová detská olympiáda** s cieľom umožniť zážitky úspechu

a zvyšovať sebaúctu. Utvárať si schopnosť čestne športovo zápoliť.

S cieľom dokázať rodičom, že spoločne strávený čas je to najlepšie,

čo deťom môžu dať.

**JÚN** „**Od štartu k cieľu“**

**Motivácia: „**Zoberieme motorku či kolobežku, povozíme sa my trošku“

„Pripraviť sa, pozor, štart, bude sa aj čas merať“

**Cieľ:**

* Zvládnuť na elementárnej úrovni špeciálne pohybové zručnosti a schopnosti
* Utvárať schopnosť čestne športovo zápoliť
* Rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť
* Posilňovať vôľové vlastnosti ako trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť a úsilie prekonávať prekážky spojené s fyzickou námahou (nevzdávať sa)

**ZÁVER**

Program športovo pohybových aktivít sme pripravili s cieľom umožniť deťom aj ich rodičom osvojiť si, zdokonaliť a upevniť pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvýšiť svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvýšiť všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávaných pohybových aktivít, dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu

s ohľadom na záujmy detí, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Pozitívny vzťah detí k fyzickej aktivite ovplyvňuje pozitívne nie len ich budúci zdravotný stav, ale aj budúce úspechy v živote. Je totiž veľmi pravdepodobné, že z aktívnych detí vyrastú aktívni dospelí, ktorí budú pozitívnym príkladom pre svoje deti.