

Materská škola - meno učiteľky	Materská škola, Lodná ul. 1 Komárno
Názov aktivity	„SNEHOVÉ VLOČKY“
Vzdelávacia oblasť Podoblasť:	Zdravie a pohyb/Pohyb a telesná zdatnosť Človek a spoločnosť/Ľudské vlastnosti a emócie Umenie a kultúra / H.v./Hudobno - pohybové činnosti
Výkonový štandard/ Výkonová úroveň	Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. (ZaP) Spolupracuje v skupinovej činnosti na základe osobnostných predpokladov.(ČaS) Vyjadří charakter piesní a hudby prirodzeným kultivovaným pohybom.(HV) U1 Manipuluje s náčiním: kotúľanie, podávanie. U1 Vyjadří pohybom obsah a charakter piesne.
Pomôcky a učebné zdroje	4 veľké biele obruče/ priemer 80 cm/, stuhy z organzy - 5 strieborných, 5 bielych, 5 bledo modrých, 5 tmavomodrých, malé polystyrénové gule pre každé dieťa/ priemer 6 cm/, 6 stredne veľkých polystyrénových gúl / priemer 15cm /, lavička, 3 veľké biele gymnastické lopty/ /priemer 60cm /, 2 žinenky, detská šmykl'avka,CD prehrávač, CD- rýchla inštrumentálna skladba, CD Fíha - Bumbarasa, pieseň „Vločky sú kočky.“
Organizácia prostredia	Rozohriatie: 4 veľké obruče položené v strede cvičebného priestoru, stuhy pre každé dieťa Rozcvičenie: prípravné cviky s malými polystyrénovými guľami na značkách Hlavná časť: Cvičenie na stanovištiach 1. stanovište - hlavné stanovište: 2 veľké biele obruče, 6 stredne veľkých polystyrénových gúl, lavička a 3 veľké gymnastické lopty, 2. stanovište - žinenka, 3. stanovište - detská šmykl'avka, žinenka

Metodický postup

Motivácia

Zahráme sa na tancujúce vločky - Uč. deťom spieva pieseň „ My sme vločky iskierocky, šaty máme snehové...“

Deti stoja v kruhu, v ruke držia stuhu a napodobňujú po uč. jednoduché pohyby - padanie vločiek – /stoj spojny, vzpažiť, drep, pripažiť/, otočky o 360 stupňov, upažiť, striedavé poskoky na mieste, prísuný krok vpravo a vľavo, ruky vbok.

Rozohratie

Uč. vysvetlí deťom pravidlo pohybovej hry. **Na znamenie bežať k obruči, ktorá má rovnakú farbu ako stuha dieťaťa, chytiť sa s kamarátmi za ruky a vytvoriť v obruči kruh** (vločky sa zlepili do snehovej gule).

- **PH: Na vločky a snehové guľky.**

Rozdeliť deti na 4 skupinky podľa farieb stúh. Deti behajú za sebou po obvode triedy na rýchlu inštrumentálnu skladbu, na znamenie /vypnúť hudbu/, deti bežia do veľkých kruhov, ktoré sú obalené farbami stúh a položené v strede priestoru. Deti, ktoré majú stuhly rovnakých farieb sa postavlia do veľkého kruhu zhodnej farby a chytia sa okolo pása

- vytvorlia „snehovú guľu“.

Rozcvičenie / prípravná časť /, telovýchovné náčinie: **malé polystyrénové gule**

1. Sed rovný pokrčmo, upažiť, guľa v P ruke, vzpažiť, preložiť guľu do Ľ ruky, mierny záklon hlavou, cez upaženie pripažiť a preložiť si guľu pod kolenami do P ruky, mierny predklon hlavou.

2. Sed rozkročný, guľu položiť medzi stehná, rukami posúvať guľu vpred, hlboký predklon a späť.

3. Sed rovný, vzpažiť, guľu držať oboma rukami, hlboký predklon, položiť guľu na členky, vzpor sedmo vzadu, mierne prednožiť, guľa sa kotúľa po nohách a späť.

4. Klak rovný, pripažiť, guľa v P ruke, krúžiť rukou vpred a vzad, to isté Ľ rukou.

5. Sed kláčmo, upažiť, guľa v P ruke, mierny úklon trupom vpravo, späť, preložiť guľu za chrbtom do Ľ ruky, to isté vľavo.

6. Stoj mierne rozkročný, pripažiť, položiť guľu na zem, chodidlom prechádzať po guli, udržiavať rovnováhu, to isté druhou nohou.

Hlavná časť

Rozdeliť deti na 3 skupiny. Učiteľka určí vedúcich skupín, názorne vysvetlí postup a správnu techniku kotúľania gule jednoruč vpred zdola, jednoruč zhora a obojuč zhora. Názorne predvedie cvičenie na 1. stanovišti. Vedúci skupín predvedú cvičenie na všetkých stanovištiach. Na znamenie /zvuk roľničky/sa deti na stanovištiach vystriedajú. Uč. sa zdržiava pri 1. stanovišti. Kontroluje a usmerňuje aj cvičenia na 2. a 3. stanovišti.

Motivácia: „Hra na vločky a snehové guľky“

1. stanovište

- dieťa kotúľa stredne veľkú guľu jednoruč zdola slalomom okolo dvoch veľkých kruhov, položí guľu do pripravenej nádoby
- zoberie si veľkú gymnastickú loptu a kotúľa ju po lavičke jednoruč zhora, dieťa kráča popri lavičke, späť kotúľa loptu pred telom po zemi obojruč zhora, podá ju ďalšiemu dieťaťu.

2. stanovište

- **dieťa:** ľah vzad, vzpažiť, napnúť telo, prevažovať sa plynule za sebou na žinenke.

3. stanovište

- **dieťa:** dieťa vystúpi po schodoch šmyklávky - vyliezanie, sklz po šikmej rovine v sede rovnom na mäkkú podložku – žinenku.

Záverečná časť:

Deti si zoberú stuhy a opakujú jednoduché známe tanečné kroky a pohyby po učiteľke.

Tanečná hra – pieseň z CD Fíha- Bumbarasa „Vločky sú kočky“

- voľná chôdza v priestore, upažiť, upažiť- kmitať rukami,
- stoj rozkročný, prenášať váhu z jednej nohy na druhú, kolísavé pohyby rúk do strán,
- kruh, chôdza po špičkách dovnútra kruhu, cez predpaženie vzpažiť- kmitať rukami, späť von z kruhu, zo vzpaženia cez predpaženie, pripažiť,
- striedať drep, pripažiť, stoj na špičkách vzpažiť.

Relaxácia

- ľah vzadu, pripažiť von, uvoľniť telo /na karaoke verziu piesne „Vločky sú kočky“/, učiteľka prechádza okolo detí so stuhou. To dieťa, ktoré pohladí stuhou po tvári, /vločka / sa zobudí, sadne si do sedu skrčmo skrížneho. Po prebudení všetkých detí /vločiek / nádych - stoj rozkročný, vzpažiť von, výdych – cez upaženie hlboký predklon.

Prílohy

**Kniha – Piesne, hry a riekanky / časť Zima /, pieseň: My sme vločky, iskierocky ,
šaty máme snehové.
Keď je zima metelica,
Do tanca sme hotové....**

CD- rýchla inštrumentálna skladba /podľa výberu uč./

CD Fíha – Bumbarasa, pieseň „Vločky sú kočky“.