

MATERSKÁ ŠKOLA BUDAPEŠTIANSKA 1, ELOKOVANÉ
PRACOVISKO VIEDENSKÁ 34, KOŠICE 04013



SPRÁVA K PROJEKTU
„Zdravé nôžky“

REGISTRÁCIA DO PROJEKTU : Mgr. Iveta Strukanová

KOORDINÁTOR KY PROJEKTU : Aurélia Mačatková

Beáta Smolíková

Tatiana Weissová

Andrea Rajkovits

Správa k projektu:

V školskom roku 2022/2023 bol vyhlásený 2. ročník celoslovenského projektu pre deti materských škôl pod názvom „Zdravé nôžky“, do ktorého nás v mesiaci marec zapojila a zaregistrovala pani riaditeľka Mgr. Iveta Strukanová.

Časový harmonogram projektu:

V mesiaci apríl nám boli zaslané materiály potrebné pre prácu s deťmi.

V mesiaci máj plnenie naplánovaných pohybových aktivít, ktoré mali deti pripraviť na hľadanie pokladu.

V mesiaci jún plnenie aktivít počas hľadania pokladu „Zdravé nôžky“.

V mesiaci jún realizácia aktivít, ktoré sa nestihli v máji.

Pani riaditeľka Mgr. Iveta Strukanová pre obe školy zakúpila materiál, ktorý bol potrebný na realizáciu projektu „Zdravé nôžky“:

- Pokladovka bosonožková
- Pexeso Zdravé nôžky XXL
- Pexeso Zdravé nôžky
- Omaľovanka Zdravé nôžky
- Pohybová abeceda

Na nástenkách v materských školách ako aj na webovom sídle školy sme informovali rodičov o projekte „Zdravé nôžky“, jeho zámere a v krátkosti o aktivitách, ktoré deti čakajú.

Na začiatku projektu koordinátorky vytlačili materiál potrebný pre prácu s deťmi a rozdelili ho do tried. Taktiež oboznámili pani učiteľky s postupom plnenia pohybových aktivít podľa časového harmonogramu a pomôckami, ktoré sú vhodné na ich realizáciu.

Ciele projektu „Zdravé nôžky“:

- Viest' deti k starostlivosti o svoje zdravie
- Prostredníctvom pohybových aktivít viesť deti k poznaniu, o dôležitosti pohybu pre ľudské telo.
- Rozvíjať u detí telesnú zdatnosť a obratnosť,
- Viest' deti k rôznym pohybovým činnostiam zameraným na pohyb a športovú súťaživosť
- Predchádzať obezite upevnením zásad zdravej životosprávy.

Získaním nových vedomostí o ľudskom tele a jeho funkciách si deti overili svoje poznatky v pracovných listoch, v omaľovánkách podľa zadania. Po splnení aktivít a úloh si deti nalepili nálepku na pokladovku. Využili sme materiály a rôzne kartičky, ktoré nám pani riaditeľka zakúpila k projektu. a rôzne pomôcky z našich telocviční.

Fotodokumentácia v prílohe č.1

1.aktivita:

Počas prvého týždňa v úvodnej aktivite s deťmi sme ich hravou formou oboznámili s projektom a to informáciou o tom, že v materskej škole sa nachádza poklad, ktorý je veľkým tajomstvom.

Cesta za jeho objavením je dlhá a čaká nás veľa hier a súťaží, ktoré musíme splniť, aby sme ho našli. Deťom sme predstavili myšlienkovú mapu bosonožkovú podložku. Vysvetlili sme im, že za splnenie hier a súťaží, ktoré zvládnu nalepíme na ňu nálepku.

2. aktivita:

S deťmi sme sa porozprávali o básničke, ktorá opisuje ľudské telo a naučili sme sa ju. Povedali sme si ako cvičíme v škôlke a pripomenuli, čo je to zdravie a prečo je pre naše telo dôležitý pohyb.

3. aktivita:

Pohybová hra: „Stavebnicový poklad“ Do stredu hracej plochy sme si vysypali stavebnicu lego, ktorá predstavovala poklad a časť z neho získali deti len ak dodržali pravidlá pohybovej hry. Jedno z detí ukázalo cvik, ostatné ho museli napodobniť. Ak deti cvik vedeli zopakovať, zobrali si jeden dielik lega. Ak cvik nevedeli, lego si nevzali. Deti sa medzi sebou striedali. Na záver si z kociek lega, ktoré počas hry získali, poskladali obrázok alebo postavili stavbu.

4. aktivita:

„V ZOO“- nožičková masáž: podľa vzoru učiteľky si deti pred spaním pomocou prstov rúk urobili masáž chodidiel napodobňovaním pohybu rôznych zvieratiek, napríklad ako sa plazí had, kráča slon, či štekli mravec.

5. aktivita:

Námetová hra: „Princezné a rytieri“ Na začiatku sme oboznámili deti s tým, že princezné nosia šaty a rytieri brnenie. Šaty a brnenie sú pevné a tlačia hrudný kôš a ten pľúca. Spoločne si vyskúšali aké to je, keď nás pri dýchaní niečo tlačí. Deti sa postavili oproti sebe. Jedno sa postavilo vzpriamene a to druhé svojimi rukami vytvorilo brnenie alebo šaty tak, že oboplo z boku hrudník kamaráta v spodnej časti rebier. Jemne stlačili. Úlohou dieťaťa bolo nadýchnuť sa tak, aby svojim nádychom roztiahlo hrudný kôš do strán - uvoľnilo šaty, či brnenie. Deti si to párkrát zopakovali a dvojice sa vymenili.

6. aktivita:

Dychová rozcvička : Všetci si natrhali malé kúsky papiera, ktoré si dali do dlane a pokúsili sa ich na jeden výdych odfúknuť čo najďalej. Vyskúšali si aj súťaž, kde sme sa posadili oproti seba za stôl a do stredu si dali kôpku z papierikov. Na znamenie začali fúkať papieriky na súperovu stranu počas vopred určeného časového limitu. Vyhral ten, kto mal po skončení pesničky na svojej strane menej papierikov.

7. aktivita:

Hra: „Nebo – peklo“ S pomocou učiteľky si deti vymaľovali a poskladali hru z papiera „Nebo– peklo“. V každom rohu skladačky bolo zobrazené zvieratko, ktorého zvuk deti napodobnili ak sa im objavilo. Na jeden nádych húkali ako sova, na jeden nádych zarevali ako lev, na jeden nádych zakričali kvak, kvak, kvak alebo syčali ako had.

8.aktivita:

Pohybová hra: „Hlava, ramená, kolená, palce“ K tejto pohybovej hre sme si s deťmi vytvorili senzomotorický chodník. Deti kráčali počas hudby po chodníku. Keď sa hudba zastavila, každý ostal stáť a zacvičili sme si spolu hru „Hlava, ramená, kolená, palce“. Znova

sme pustili hudbu a pokračovali. Opakovali sme niekoľkokrát a zahrali sme sa aj s dynamikou pohybovej riekanky. Raz rýchlo, raz veľmi pomaly, tak akurát, raz hrubým hlasom, inokedy tenkým hlasom, alebo ako robot. Obyčajná riekanka, ktorú všetci poznáme, sa zrazu premenila na nový zážitok.

9. aktivita:

„Teplo-zima“: Na túto aktivitu sme potrebovali kartičky z pexesa. Deti si vybrali kartičky, ktoré predstavovali dnešnú tému, a to vnímanie. Sadli sme si do kruhu a jedno dieťa poslali za dvere. Spoločne sme ukryli jednu kartičku Nikto nesmel prezradiť, kde je kartička ukrytá. Úlohou dieťaťa za dverami bolo nájsť kartičku podľa pokynov detí. Deti navigovali slovami teplo/zima podľa toho, či sa hľadajúci približoval alebo vzdďaloval od ukrytej kartičky. Teplo - približuje sa, zima - vzdďaluje sa. Pri dodržiavaní pravidiel deti zažili veľa zábavy ale aj napätia pri odhaľovaní tajomstva kartičky.

10. aktivita:

Pohybová hra: „Palce siláci“ V úvode sme si vytvorili senzomotorickú dráhu, ktorú sme využili pri kráčaní na hudbu melódie. Keď sa hudba stopla, každý si našiel kamaráta, postavili sa oproti sebe a vzájomne si opreli palce na rukách o seba. Na „Pripraviť sa, pozor, štart!“ začali pretláčať kamarátov palec. Skúsili sme aj to, aké máme silné palce na nohách. A to tak, že si deti vo dvojiciach sadli oproti sebe a palcom na nohe sa skúsili pretláčať.

Fotodokumentácia v prílohe č.2

Druhý týždeň : Tento týždeň sme sa zamerali na našu silu v chodidlách, ale i v celom tele., lebo aby naše nôžky fungovali potrebujeme nielen silné chodidlá, ale všetky ostatné svaly na tele.

11. aktivita:

„ Hádanková hľadačka“ Počas tejto aktivity sme využili vystrihnuté kartičky dievčatka a cvikov, ktoré učiteľka poukryvala po triede a na povel ich deti začali hľadať. Po nájdení všetkých kartičiek deti identifikovali pohyb na obrázku a pokúsili sa ho napodobniť. Neskôr učiteľka postupne predvádzala cvik, ktorý deti zopakovali a vyhľadali ho z kartičiek na koberci.

12. aktivita:

„ Zrkadlo“ V tejto aktivite si každé dieťa našlo dvojicu kamaráta, ktorý predstavoval zrkadlo. Úlohou zrkadla bolo zopakovať každý pohyb, ktorý osoba pred zrkadlom urobí. Po chvíľke si deti úlohy vymenili. Hra sa im veľmi páčila a snažili sa, čo najvernejšie skopírovať pohyb kamaráta.

13. aktivita:

Pracovný list: „ Chodidlo rodiny“

V rámci spolupráce rodiny a školy deti plnili v tejto aktivite domácu úlohu pre celú rodinu. Každé dieťa dostalo pracovný list, na ktorý mali obkresliť chodidlo celej rodiny . Po splnení zadanej úlohy sme sa spoločne porozprávali o chodidlách, ktoré obkreslili. Deti sa podelili s rovesníkmi o pocitoch a dojmach z tejto činnosti a čo vypožorovali. Svoj odťahok chodidla si spoločne vyfarbili.

14. aktivita:

Pohybová hra: „Žirafa“ Počas tejto aktivity sme pustili hudbu a deti mohli behať krížom - krážom. Dávali si pozor, aby do nikoho nenarazili. Keď sa hudba stopla, všetky deti sa postavili na špičky, zdvihli ruky čo najvyššie a takto vydržali, až kým sme si nepovedali básničku. Hru si mohli deti zopakovať niekoľkokrát.

15. aktivita:

„Žirafa a tučniaci“ Deti sa rozdelili do primeraných skupín. Na ihrisku sme natiahli dlhú šnúru v takej výške, aby sa bolo treba natiahnuť na špičky. Na šnúru sme dali štipce na bielizeň. Čo najviac. Deti stáli za sebou v zástupe. Na „Štart!“ vyrazilo prvé dieťa ako žirafa, prišlo ku šnúre, zvesilo jeden štipce a ako tučniak (po päťach) išlo späť. Hra trvala, kým boli na šnúre všetky štipce. Po jej skončení si porátali štipce. Skupina, ktorá ich mala viac, vyhrala.

16. aktivita:

Pohybová hra: „Ponožková výzva“ V tejto aktivite sme plnili niekoľko úloh, kde si deti vyskúšali svoje zručnosti s ponožkami a chodidlami nôh:

- Vyzuj si ponožky bez pomoci rúk.
- Daj si ponožku len na končeky prstov a vykopni ju čo najvyššie.
- Uchop ponožku prstami na nohách a pozametaj s ňou podlahu.
- Zamotaj ponožky do guľôčky a postav sa na ne.
- Sadni si na zem, vystri nohy pred seba a pokús sa obliecť ponožku bez toho aby si pokrčil kolená.

17. aktivita:

„Kreslenie chodidlom“ Počas tejto aktivity sme viedli deti k tomu, aby si všímali, ktoré chodidlo majú zručnejšie pri plnení úlohy. Deťom bola zadaná úloha: „Nakresli si obrázok chodidlami. Raz jedným chodidlom a potom druhým fixou. Fixu si uchopili medzi palec a druhý prst na chodidle. Pevne stisli a kreslili čmáranice, čarbanice. Snažili sa využiť viac farieb, aby pokreslili celý papier.“

Fotodokumentácia v prílohe č.3

Tretí týždeň: Pre naše telo je rovnako ako sila dôležité, aby sme sa vedeli ľahko a bez bolesti hýbať a nič nás neobmedzovalo v pohybe. Napríklad, aby sme si vedeli čupnúť a nič nás neťahalo a netlačilo. Alebo sa predkloniť a dotknúť sa dlaňami zeme. Mať pri tom vystreté kolená. S deťmi sme sa porozprávali o tom z čoho sa skladá chodidlo a akú funkciu má. Spoločne sme si to overili na vlastnom tele realizovaním aktivít zameraných na chodidlo. Tento týždeň sme sa sústredili na uvoľnenie, vybrali sme si posilňujúce cviky. Drepy, výskoky a stoj na jednej nohe atď.

18. aktivita:

„Chodidlá...“ počas aktivity si overili rôzne funkcie chodidla – pevnosť stáť, unesenie váhy celého tela, stará sa o to, aby telo vedelo na čom stojí, pomocou prstov uchopí veci

- „Mravčekom chodidlá“ - deti sa zoradili do dvojíc. Jedno dieťa z dvojice sa postavilo pevne na zem a druhé sa ho snažilo vlastnými rukami vychýliť z miesta – aby stratilo rovnováhu. Po viacerých pokusoch sa deti vymenili.

- „Bocian“ - overenie si stoja na jednej nohe raz ľavou, raz pravou a na oboch.
- Chôdza po senzomotorických pomôckach – senzomotorický chodník, puzzle, pologule
- Na podlahu sme vysypali predmety rôzneho materiálu a veľkosti –látkové vankúšiky, plyšové lienky, masážne senzomotorické puzzle, farebné laná, penové geometrické tvary, farebná žinienka, balančné farebné kopule, masážny rebrík, farebné šatky – deti si skúšali, či vedľa niektoré predmety uchopiť prstami chodidiel. V závere sme sa s deťmi porozprávali o získaných poznatkoch a za odmenu si prešli po senzomotorickej cestičke vytvorenej z rôznych materiálov. Deťom sa pohybová hra zameraná na chodidlá veľmi páčila.

19. aktivita:

Pohybová hra: „Húsenička“ Pri aktivite sme využili kartičky pohybovej abecedy, kde bola zobrazená húsenička. Opísali sme si ako vyzerá húsenica, spôsob jej pohybu. Skúsili sme ho napodobniť najprv celým telom a neskôr aj pomocou chodidiel. Deti si sadli na zem, opreli chodidlá o podložku a pritiahli päťu k prstom. Chodidlo sa trochu skrátilo a priehlavok sa zaguľatil ako húsenička. Takto kráčali dopredu a potom zase vzad. V závere sa zaguľatili ako húsenička, ktorá sa po pohladení premenila na motýľa.

20. aktivita:

„Ako sa hýbe húsenička a motýľ“ Deti si sadli na podložku, pokrčili nohy a spojili chodidlá pred sebou. Uvoľnili chrbát a bruško, predklonili sa a hlavu opreli o chodidlá a voľne dýchali. S nádychom sa vystreli cez zaguľatený chrbát do vystretia a zamávali krídlami ako motýlik a odleteli.

21. aktivita:

„Veveričky a mačky“

Deti sa rozdelili na dve skupiny: veveričky a mačky. Tie, ktoré predstavovali veveričky sa počas riekanky o veveričkách pohybovali plynulo zo stoja na špičkách do stoja na päťach a hojdali s oboma nohami súčasne. Deti predstavujúce mačky si sadli na zem a natiahli nohy pred seba. Jednu nohu si pokrčili v kolene. Chodidlo na pokrčenej nohe prepli do špičky a palcom hladili vystretú nohu. Potom nohu vymenili.

Štvrtý týždeň: Na chodidle bábätko je veľa tukových vankúšikov. Keď dieťa rastie, tukové vankúšiky sa zmenšujú. Ich úlohou je chrániť kosti a svaly. Ako dieťa rastie a učí sa hýbať, jeho svaly sa naučili reagovať na okolie a pohyb. Jeho nervový systém sa ešte vyvíja a preto necíti, ak mu je topánka malá a tlačí ho. Preto treba častokrát kontrolovať, ako dieťaťu rastie nôžka.

22. aktivita:

„Cudzie topánky“ Na tieto hry sme si pripravili rôzne druhy topánok a jednoduchú dráhu. Slalom, niečo väčšie prekročiť, podliezť, prejsť po čiare. Úlohou detí bolo obuť si jeden pár topánok a prejsť dráhu. Druhé kolo hry bolo, prejsť rovnakú dráhu vo vlastných topánkach (papučkách) a tretie kolo naboso. Záverom hry bola diskusia: Ktoré obutie pre vás bolo najjednoduchšie? Ako ste sa cítili vo veľkých topánkach? Už ste niekedy mali obuté topánky, ktoré vás tlačili? Ako sa vám kráčalo naboso?

23. aktivita:

„**Vidím, vidím chodidlami**“ Na túto hru sme si pripravili rôzne predmety. Všetky predmety sme zakryli dekou, aby deti nevideli, čo máme pripravené. Pri úplne malých deťoch sme predmety nezakrývali. Vyberali sme jedno dieťa, zaviazali mu oči. Dali pred neho predmet. Jeho úlohou bolo chodidlami preskúmať predmet a uhádnuť, o čo sa jedná. Keď sa dieťaťu dlho nedarilo, boli povolené aj ruky.

24. aktivita:

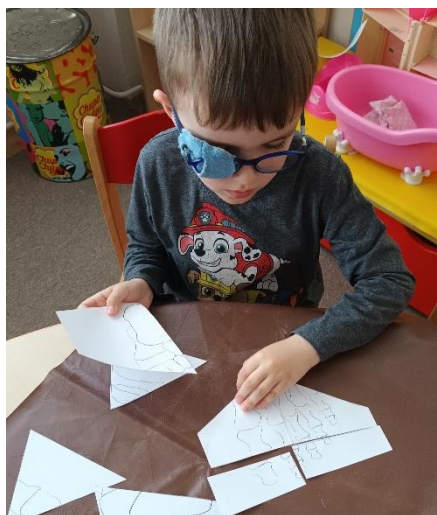
„**Ples zvierat**“ Každému dieťaťu sme dali kartičku so zvieratkom. Pustili sme hudbu, kde všetky zvieratá tancovali. Keď sme hudbu zastavili, každý si našiel dvojicu, navzájom si predviedli zvieratko, ktoré držia v ruke a následne si kartičky vymenili. Pustili sme hudbu a hra pokračovala. . Deťom sme povedali aby striedali kamarátov.

25. aktivita:

„**Cesta k pokladu**“ Deti plnili úlohy hravou formou, kde si upevnili získané vedomosti a pohybové zručnosti. Naučili sa spolupracovať a vzájomne si pomáhať pri plnení jednotlivých aktivít a úloh.

Fotodokumentácia v prílohe č.4

Príloha č.1





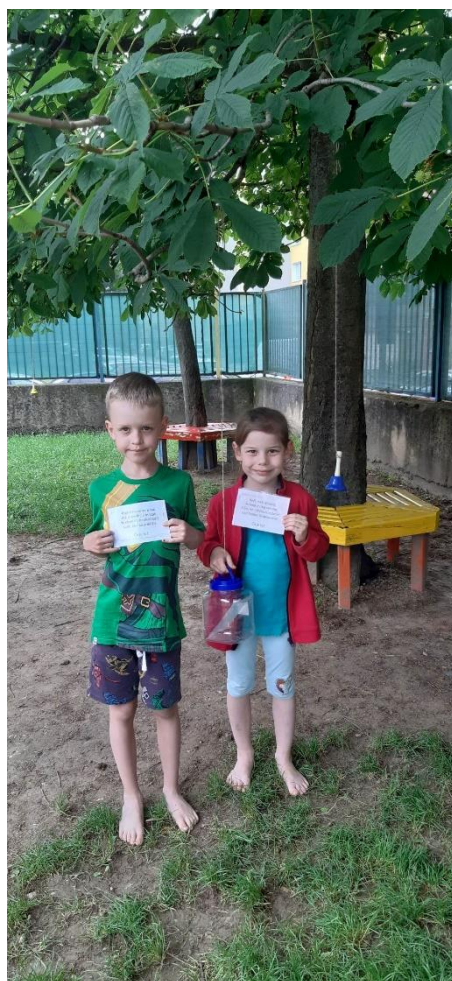
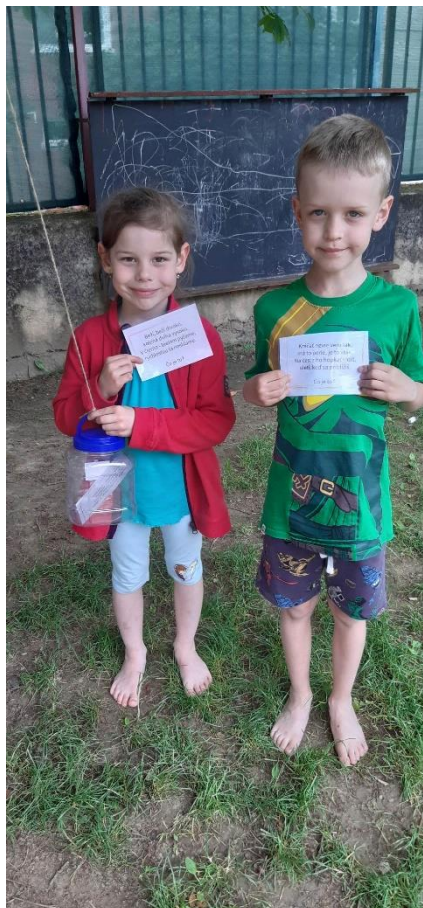
Príloha č.2







Príloha č.3







Príloha č.4









