



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Erika Martišová

## **Edukačné hry a aktivity v záujme zdravia**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Bratislava  
2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Erika Martišová

**Kontakt na autora:** Materská škola, Hospodárska 7, 949 01 Nitra  
[emartisova@gmail.com](mailto:emartisova@gmail.com)

**Názov OPS/OSO:** Edukačné hry a aktivity v záujme zdravia

**Rok vytvorenia** 2014

**OPS/OSO:** X. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** Mgr. Miriam Hajrová

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Ochrana života a zdravia detí, zdravý životný štýl, zdravá materská škola, edukačná aktivita

## **Anotácia**

Práca sa zameriava na inovatívne poznatky a každodenné životné skúsenosti v oblasti ochrany života a zdravia detí v materskej škole. Podrobne opisuje odskúšaný metodický postup prostredníctvom ktorého môžeme aplikovať do edukačného procesu materskej školy výchovu k zdravému životnému štýlu.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Prehľbovanie kompetencií učiteľov predprimárneho vzdelávania v oblasti integrácie detí so zdravotným znevýhodnením - 1313/2013 - KV

Zdravý životný štýl mládeže ako výsledok zážitkového učenia - 1038/2013-KV

Ochrana života a zdravia - 798/2012- KV

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1 VÝCHODISKÁ A CIELE OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI .....	6
1.1 Kontext a rámec .....	6
2 OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA DETÍ V PREDŠKOLSKOM OBDOBÍ.....	9
3 PODROBNÝ OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI.....	11
3.1 Edukačné hry a aktivity v záujme zdravia.....	11
3.2 Tematický celok: Chceme byť zdraví.....	11
3.3 Tematický celok: Obrúsok, prestri sa.....	14
3.4 Tematický celok: Bezpečne s pravidlami.....	18
ZÁVER .....	24
Zoznam príloh .....	26

## ÚVOD

Inovatívne teoretické poznatky, uznanie múdrosti predkov a každodenné životné situácie a skúsenosti spôsobili zmeny v myslení a názoroch na pojem ochrana života a zdravia. Nazeráme naň v oveľa širších súvislostiach, než ako bolo v tradičnom ponímaní. Hovoríme o zdravom životnom štýle, zdravej strave, o zdravých medziľudských vzťahoch, ale aj o zdravej krajine, zdravom meste, lese či zdravej škole. Výchova k zdravému spôsobu života je jednou zo súčastí podpory zdravia, čo predpokladá, že by mala byť súčasťou každej školy. Výchova k zdraviu sa nerovná pojmu podpora zdravia. Kým výchova k zdraviu obsahuje presne stanovené okruhy, témy, ktoré je možné dopĺňať a obmieňať, podpora zdravia je obsahovo vnímaná ako *aktivity akéhokoľvek druhu v záujme zdravia*. (Wiegerová, Bicková, 2004)

Tému edukačné aktivity v záujme zdravia som si zvolila kvôli aktuálnosti výchovy k životného štýlu detí. U detí je stále väčší počet tých, ktoré majú nadmernú hmotnosť a trpia obezitou a to v celosvetovom meradle. To vedie k neskorším problémom so zdravým a k chronickým chorobám. Pod pojmom zdravý životný štýl si väčšina z nás predstaví zdravú stravu, ktorá nemá žiadnu chuť, veľkú záťaž pri cvičení a dodržiavanie rôznych zásad, na ktoré nemá človek čas. Ale pod pojmom zdravý životný štýl sa skrýva viac. Záleží pravdaže na strave i pohybe, ale ďalšími dôležitými faktormi sú spánok, psychická pohoda a kludné prostredie pre život. Masmédiá sa s obezitou detí v posledných rokoch zaoberajú veľmi často. Ministerstvo školstva pripravuje pre školy rôzne programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu detí.

V bežnom živote som sa stretla s deťmi, ktoré mali veľmi nevhodné návyky týkajúce sa zdravia. Tieto návyky však nepochádzajú od detí samotných, ale od rodičov, ktorí ich k nim učia a sami tak žijú.

V našej materskej škole je výchova k zdravému životnému štýlu záležitosťou všetkých pracovníkov školy. Snažíme sa byť deťom správnym vzorom v jeho predškolskom veku, v období kedy deti najviac napodobňujú.

Práca má tri kapitoly. V prvých dvoch opisujem východiská OPS a teoretická podklady o zdravom životnom štýle detí, v poslednej kapitole opisujem konkrétne edukačné aktivity, ktoré aplikujem v našej materskej škole.

*Priemerný učiteľ, rozpráva, dobrý učiteľ vysvetľuje, výborný učiteľ ukazuje a najlepší učiteľ inšpiruje. (A. Warda)*

# 1 VÝCHODISKÁ A CIELE OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Životný štýl každého jedinca má najväčší vplyv na jeho celkové zdravie a preto by nemal byť zanedbávaný. Zahŕňa v sebe rôzne typy správania v rôznych životných situáciách, vyberáme ich z rôznych možností, ktoré sa nám ponúkajú. Záleží potom len na nás, aký spôsob riešenia situácie si zvolíme. Naše rozhodovanie môže prebiehať za pomocou zdravších alternatív, ktoré potom vedú aj k zdravému životnému štýlu, alebo sa dáme cestou, ktorá zdraviu škodí. O tom, ako sa človek v ktorej situácii rozhodne, ktorej ceste dá prednosť, svedčia aj jeho znalosti v oblasti zdravého životného štýlu.

Dôležitým elementom k tomu, aby človek viedol taký životný štýl, ktorý smeruje k zdraviu celého tela, je učenie k správaniu životnému štýlu už od útleho detstva. To v sebe zahŕňa správne návyky, vzory správania, poskytovanie informácií. Deti treba učiť zdravému životnému štýlu nielen v rodine, ale tiež v školských zariadeniach, teda aj v materskej škole, kde sa dieťa zoznamuje s touto témou detailnejšie.

Životný štýl sa v priebehu rokov mení. Premennosť spôsobu, akým žijeme, sa odráža v požiadavkách spoločnosti, ktorá na každého jedinca vyvíja tlak, a ten zodpovedá predstave o spôsobe života danej spoločnosti, v ktorej jedinec žije.

Životnému štýlu, na ktorý si dieťa zvykne, sa začína učiť v predškolskom období. Preto je dôležité, aby aj materská škola mala na dieťa v tomto zmysle dobrý vplyv, bola mu dobrým príkladom. Pre deti predškolského veku je práve tento príklad tým, podľa čoho sa v nasledujúcich niekoľkých rokoch budú riadiť.

## 1.1 Kontext a rámec

OPS „Edukačné hry a aktivity v záujme zdravia“ je určená:

**Typ školy:** materská škola, predprimárne vzdelávanie

**Východiská:** k využitiu tejto OPS sa predpokladá, že pedagogický zamestnanec si uvedomuje význam výchovy k zdravému spôsobu života a zdravému životnému štýlu detí predškolského veku, a svoje poznatky aj osobný príklad aplikuje do vlastnej pedagogickej praxe.

**Špecifikácia cieľovej skupiny.**

**OPS je určená:**

**Kategória pedagogických zamestnancov:** učiteľ

**Podkategória pedagogických zamestnancov:** učiteľ pre predprimárne vzdelávanie (učiteľ materskej školy)

**Oblasť výchovy:** vzdelávacia

**Škola:** materská

**Hlavný cieľ a čiastkové ciele:**

Hlavným cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti bolo na základe odborných a vlastných teoretických a praktických poznatkov prezentovať výchovu k zdravému životnému štýlu prostredníctvom edukačných aktivít v materskej škole.

K čiastkovým cieľom OPS patrí:

- Poznávanie samého seba svojich potrieb, čo je pre telo vhodné (potrebné, dobré) a čo nie,
- získavanie poznatkov o zdravom životnom štýle,
- podporovanie a rozvíjanie vhodných hodnôt a postojov zdravého spôsobu života,
- rozvíjanie spôsobilostí napomáhajúcich k samostatnému rozhodovaniu sa v rôznych situáciách,
- podporovanie ochrany svojho zdravia a zdravia iných,
- riešenie modelových situácií ohrozujúcich zdravie,
- prostredníctvom zážitkovej činnosti rozvíjať osobnosť dieťaťa.

## Vymedzenie kompetencií

Kompetencie, ktoré by malo dieťa získať:

Psychomotorické kompetencie:

- správa sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a k zdraviu iných,
- prejavuje pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu.

Osobnostné kompetencie:

a/ elementárne základy sebauvedomovania

- uvedomuje si vlastnú identitu,
- prejavuje v správaní vzťah k sebe a k iným,
- správa sa sebaisto v rôznych situáciách,

b/ elementárne základy angažovanosti

- obhajuje seba a iných, chorých, osoby so zdravotným znevýhodnením, slabých a bezbranných,

Sociálne kompetencie

- pozerá sa na svet aj očami druhých,
- správa sa empaticky k svojmu okoliu,
- pomáha druhým s pomocou dospelého, aj samostatne.

Komunikatívne kompetencie:

- vyjadruje a komunikuje svoje myšlienky, názory,
- volí primeraný, kreatívny spôsob komunikácie vzhľadom na situáciu.

Kognitívne kompetencie:

a/ elementárne základy riešenia problémov:

- hľadá a objavuje súvislosti medzi jednotlivými informáciami, objavuje tie, ktoré sú nápomocné pri riešení problému,

b/ elementárne základy kritického myslenia:

- odôvodňuje svoje názory, prejavuje postoje, vyslovuje jednoduché úsudky,
- páči/nepáči, čo je správne/nesprávne, čo je dobré/zlé na veciach, osobách, názoroch.

Učebné kompetencie:

- prejavuje zvedavosť a spontánny záujem o spoznávanie nového,
- kladie otázky a hľadá odpovede, aby porozumelo obklopujúcejmu svetu vecí, javov, dejov a vzťahov.

Informačné kompetencie:

- využíva rôzne zdroje získavania a zhromažďovania informácií aj mimo materskej školy /od osôb v okolitom prostredí, z detských kníh, časopisov a encyklopédií, prostredníctvom informačno-komunikačných technológií, z rôznych médií/.



## 2 OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA DETÍ V PREDŠKOLSKOM OBDOBÍ

Výchova k zdravému spôsobu života je jednou zo súčastí podpory zdravia, čo predpokladá, že by mala byť súčasťou života každej školy. Výchova k zdraviu sa nerovná pojmu podpora zdravia. Kým výchova obsahuje presne stanovené okruhy, témy, ktoré je možné dopĺňať a obmieňať, podpora zdravia je obsahovo vnímaná ako *aktivity akéhokolvek druhu v záujme zdravia*. (Wiegerová, Bicková, 2004)

Výchovu k zdravému životnému štýlu je možné chápať ako vzájomnú interakciu zdravej výživy <-> zdravého pohybu <-> vnútornej pohody. Je zameraná na nadobúdanie základných pravidiel ochrany zdravia a na zabezpečovanie ich uplatňovania, napr.:

- Poznávanie samého seba, svojich potrieb, čo je pre telo vhodné (potrebné, dobré) a čo nie,
- získavanie poznatkov o zdravom životnom štýle,
- podporovanie a rozvíjanie vhodných hodnôt a postojov zdravého spôsobu života,
- rozvíjanie spôsobilostí napomáhajúcich k samostatnému rozhodovaniu sa v rôznych situáciách,
- podporovanie ochrany svojho zdravia a zdravia iných,
- riešenie modelových situácií ohrozujúcich zdravie.

Podporu zdravia implementujeme do výchovno- vzdelávacieho procesu z troch hľadísk, ktoré korešpondujú so všeobecnou definíciou zdravia podľa WHO – **zdravie je stav fyzickej, psychickej a sociálnej pohody**. **Aspekt fyzickej pohody** je obsiahnutý v dennom poriadku, najmä v organizačnej forme, v pohybových a relaxačných cvičeniach a v pobyte vonku, v ktorých si deti naplňajú svoju **potrebu pohybu**. Ďalej v psychomotorických kompetenciách a v perceptuálno-motorickej oblasti, vo všetkých tematických okruhoch. **Aspekt psychickej pohody** je zahrnutý v dennom poriadku, v organizačnej forme, v hrách a hrových činnostiach, edukačnej aktivite, ďalej pobyte vonku ako aj v činnostiach zabezpečujúcich životosprávu a v realizácii celého obsahu výchovy a vzdelávania (na pozadí kompetencií, všetkých tematických okruhov, vzdelávacích oblastí a vzdelávacích štandardov), v ktorých si deti uspokojujú svoju **potrebu sebarealizácie**, v rôznych druhoch spontánnych a edukačných hier ako aj v rôznych obsahovo zameraných výchovno-vzdelávacích činnostiach. **Aspekt sociálnej pohody** sa nachádza v programe a v zdôraznení priaznivej psychosociálnej klímy materskej školy a adekvátneho pedagogického prístupu k deťom, v ktorom prevládajú **harmonické interpersonálne vzťahy**.

**Podpora zdravia je obsiahnutá aj v tzv. skrytom kurikule, ktoré je výsledkom etiky materskej školy**, hlavne vzájomného etického (v krajných prípadoch aj neetického) správania sa celého pedagogického a nepedagogického kolektívu školy, pretože aj to poskytuje deťom **modely správania, ktoré deti napodobňujú**.

**Prierezová téma Ochrana života a zdravia** sa sústreďuje nielen **na nadobúdanie poznatkov o svojom tele, o všetkom, čo súvisí so zdravím**, ale najmä na utváranie **pozitívnych postojov k svojmu organizmu, k svojmu zdraviu i k zdraviu iných a zachovania zdravia v bežných i krízových situáciách**.

**Prostredníctvom tejto prierezovej témy** dieťa učíme **vnímať stav svojho zdravia i choroby** a vyjadriť dospelému **pocity z vlastného ochorenia** ako aj na elementárnej úrovni pomôcť druhým pri úraze alebo ochorení, napríklad privolaním dospelšej osoby.

Deti usmerňujeme k tomu, aby dokázalo identifikovať akútne zmeny vo svojom zdravotnom stave, napr. bolí ma hlava, hrdlo, brucho, príp. aby aj ukázalo miesto, kde ho to bolí, atď.

Ďalšou obsahovou náplňou tejto prierezovej témy je **utvárať a rozvíjať návyky správnej hygieny, zdravého životného štýlu**, uskutočňovanie pravidelných pohybových aktivít vrátane pohybu vonku a v prírode (počnúc pohybovými hrami, zdravotnými cvikmi až po športové aktivity), atď. Snahou je pripraviť dieťa na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nezastupiteľnou súčasťou je budovanie adekvátnych reakcií detí na situácie ohrozujúce zdravie ako aj upozornenie na možné riziká pri vzniku živelných pohrôm a ekologických havárií. Tu je evidentný prienik s ďalšou prierezovou témou, ktorou je environmentálna výchova. Potrebné je rozvíjať schopnosť sebaochrany v simulovaných, život ohrozujúcich situáciách a tým pripraviť dieťa na zvládnutie skutočných okamihov, ktoré môže život priniesť.

Dôležité sa javí uplatňovať a preferovať aktivizujúce a interaktívne metódy, napr. cez rolové hry, dramatické a edukačné hry. Menej efektívne je jednoduché odovzdávanie informácií prostredníctvom slovných metód, alebo slovného objasňovania neznámych skutočností.

### 3 PODROBNÝ OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

V našej materskej škole realizáciu prierezovej témy Ochrana života a zdravia implementujeme do každodenných činností materskej školy, stala sa organickou súčasťou života našej školy. Uvedomujeme si, že významnou zložkou celkového zdravia je pohoda, pocit spokojnosti, radosť a zdravie. Podporu zdravia v našej MŠ vidíme ako kombináciu zdravotnej oblasti a všetkých aktivít, ktoré naša MŠ vyvíja, aby chránila a podporovala zdravie všetkých, ktorí v nej pracujú. Popri upevňovaní hygienických a bezpečnostných návykov a poskytovaní primeraných vedomostí o ochrane zdravia a stavbe ľudského tela, sme sa zamerali aj na rozvíjanie kompetencií v oblasti pestovania zdravého sebavedomia, zručností, komunikácie, kooperácie, predstavivosti, schopnosti, empatie a tolerancie, ale aj na rozvíjanie praktických zručností so zdravotným materiálom. Deti učíme sa vyrovnávať so záťažovými situáciami, ktoré so sebou prináša stav choroby a naopak mať radosť a tešiť sa z vlastného zdravia a zdravia svojich blízkych, ako aj dokázať si zdravie svoje aj druhých chrániť.

Ako som už uviedla téma ochrany života a zdravia je širokospektrálna, ja sa pokúsim vo svojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti opísať aspoň niektoré aktivity, ktoré sú pre nás inovatívne. Verím, že moja OPS bude pozitívnym prínosom pre kolegyne nielen predprimárneho vzdelávania a bude inšpiratívnym zdrojom pre ich prácu.

#### 3.1 Edukačné hry a aktivity v záujme zdravia

#### 3.2 Tematický celok: Chceme byť zdraví.

**Charakteristika, ciele aktivity:** Deti spoznávajú svoje telo, pomenúvajú jeho jednotlivé časti, zoznámia sa s možnosťami prevencie úrazu a chorôb, uvedomia si hodnotu vlastného zdravia. Budeme sa snažiť vzbudzovať v deťoch pocit potreby zdržiavať sa v zimnej prírode, športovať a zdravo sa stravovať.

**Výkonové štandardy:** zaujať adekvátne postoje k pohybu a športovým aktivitám, prejaviť pozitívne postoje k svojmu telu a vyjadriť ich prostredníctvom rôznych umeleckých výrazových prostriedkov, poznať, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé potraviny, dodržať zásady ochrany zdravia (s pomocou dospelých).

**Časový rozsah:** dva týždne

**Pomôcky:** makety obrázkov/lyže, sane, korčule../, obrázkový materiál, výstroj hokejistu, výtvarný materiál, drierka, špáradlá, paličky z nanukov, vankúše, prestieradlo, rytmické hudobné nástroje, obrázky odkopírovaných vnútorných orgánov, encyklopédie, knihy, časopisy, maľušky, divadielko, rekvizity.

#### **Opis tematického celku:**

Tematický celok zaradím na začiatku zimy, vtedy s deťmi začíname korčuľarsky výcvik a prichádza obdobie vírusov. Preto je pre mňa veľmi dôležité, aby sme boli na toto obdobie pripravení a deti vedeli zaujať adekvátne postoje k novým situáciám.

#### **Návrh edukačných aktivít:**

##### **Aktivita o zimných športoch**

- s deťmi striháme a skladáme športovú výbavu na zimu, ktorú si nakreslili podľa vopred pripravených obrázkov ( lyže, sane, korčule, hokejka ) – učíme sa správne držať nožnice, vystrihnuté obrázky poukladáme do kruhu;

- rozprávame sa o športovaní, zimných športoch (nadväzujeme na zážitky detí, niektoré deti sa učia hrať hokej, tak priniesli vlastné fotografie a ostatným kamarátom ich odprezentujú);
- kamarátom s nadšením opisujú zážitky z tréningov), rozprávame sa o spôsoboch ochrany zdravia (prilba, nákrčník - vystavujeme donesené výstroje a výzbroje kamarátov hrajúcich hokej), zoznamujeme sa s novými slovami: skúter, lanovka + obrázky;
- deti po rozhovore charakteristickým pohybom pantomimicky predvádzajú jednotlivé športy, ostatní kamaráti hádajú;
- kreslíme, vystrihujeme lyžiarov, doplníme paličky (špáradlá), lyže (paličky z nanukov), všetko inštalujeme na deťmi vytvorenú snehovú horu (vankúše, prestieradlo - deti sa najskôr s vankúšmi „ohadzovali“, tvrdili, že sa gulujú);
- rytmizujeme riekanku s detskými rytmickými nástrojmi: *"Nech je zima, nech je mráz, nebojí sa žiadny z nás. Nech si mrzne, nech je zima, zimné športy, tie sú príma."*
- nakoniec sa zahráme pohybovú hru: "Na zajka a snehuliakov" /Príloha č.4/, vytvárame snehuliakov zo snehových gúľ + precvičujeme počítanie a pravdaže znovu gulovačka.

#### **Aktivita „Ako vyzerá môj kamarát“:**

- na pripravený baliaci papier kreslíme čiernym fixom veľké nahé postavy, deti usmerňujem k tomu, aby nakreslil každý seba (rozdiely medzi pohlaviami),
- potom všetci spoločne opisujeme časti tela, dokresľujeme kĺby (krúžok) na základe praktického vyskúšania, dolepujeme do tela odkopírované vnútorné orgány,
- vyfarbujeme najdôležitejšie orgány, rozprávame sa o ich funkciu (srdce, pľúca, žalúdok, mozog), dokresľujeme aj prúdiacu krv po celom tele;

#### **Aktivita „Naše zmysly“:**

- *"Mám dve uši na počúvanie, dve očka na pozeranie, dve nožičky na chodenie a dve ruky na maznanie"* – pohybovo stvárňujeme riekanku, pohyb opakujeme viac krát, deti takéto rozohriatia a vzбудenie záujmu obľubujú;
- *"Čo môžeme vidieť, počuť, čuchať, nahmatať?"* – deti pri týchto otázkach zistia, že na to aby vedeli odpovedať na ne sa musia sústrediť, zostanú ticho a potom sa odpovede „sypú“
- vytvárame modelovú situáciu ("mozog nás riadi") – s deťmi sa rozprávam o tom, čo prežili od rána keď vstali až do chvíle keď sme spolu v materskej škole. Snažím sa, aby samostatne rozprávali a navzájom sa počúvali. Po každom rozprávaní sa deti pokúsia zhodnotiť, čo bolo v jeho konaní správne – nesprávne. Deti samé vymýšľajú situácie a hodnotia správanie druhých;
- *"Čo vedia ruky, nohy ...?"* – rozprávame sa o tom, na aké činnosti potrebujeme ruky a nohy, ako by sme sa cítili, keby máme chorú jednu končatinu. Hráme sa hru „na zlomenú ruku, nohu“ - deťom obviažem obvazom jednu končatinu a skúšajú rôzne činnosti (prejdi ku dverám, poupratuj kocky, nakresli obrázok, umy sa ..) potom opisujú svoje pocity.
- Nakoniec sa zahráme pohybovú hru: "Hlava, ramená ..." – deti sa tešia z pohybov hlavne pri zrýchlenom tempe. Obmenou môže byť zmena polohy, ľahneme si na

bruško, na chrbát a hru sa hráme takto, pričom dbáme na správne prevedenie pohybov;

#### **Aktivita „Alenka chce byť zdravá“:**

- hrám príbeh „O neposlušnom dievčatku, ktoré nejedlo zdravo, nemydlí si ruky, nepočúvala mamičku, nedá na jej rady, a preto mala veľmi škaredý sen o baciloch; /Príloha č.1/
- príbeh nemá koniec, tak deti radia Alenke čo má urobiť, aby sa vyliečila. Deti veľmi rady radia a vymýšľajú rôzne konce príbehu /“Alenka už bude jesť ovocie a zeleninu, musí si už umývať ruky, nesmie odvrávať mamičke, to sa nepatrí..“/
- kopírujeme si "špinavé" ruky, vystrihujeme. Deti majú túto činnosť veľmi rady, samotné kopírovanie vlastných rúk je pre ne zaujímavá činnosť, obrázky si potom navzájom porovnávajú a „fujkajú“, že koľko bacilov tam vidia (čierno-biela tlač).

#### **Aktivita „Bacil nás neprekvapí“ :**

- keď sme tak správne „protibacilovo“ naladení, tak deti zapájajú svoju fantáziu pri kreslení bacila. Poskytnem im dostatočne veľkú plochu na kreslenie (baliaci papier) a deti kreslia čiernym tušom na základe vlastnej predstavivosti, chodia a prezerajú si medzi sebou svoje obrázky a dávajú bacilom rôzne mená;
- nakoniec mu nalepíme (zošívачkou) vystrihnuté " špinavé " ruky, vytvoríme si zaujímavý obrázok, deti hľadajú miesto kam si ho vystavia (kúpeľňa, trieda, šatňa);
- vlnou "obťahujeme" postavu ležiacu na koberci – túto činnosť deti tiež veľmi obľubujú, navzájom jeden druhého obkresľujú, potom si svoje postavy vystrihnú. Vystrihnuté postavy poukladáme na koberec, každé dieťa si na „seba“ ľahne tak, že zmení polohu a ostatní kamaráti ho „obkreslia“ rôznymi stavebnicami a kockami. Postupne sa vystriedajú všetky deti a vzniknú nám pekné „dvojpolohové“ obrázky. (ja zvyknem túto aktivitu robiť v telocvični, tá nám poskytuje dostatok priestoru na to, že naše výtvary si tam môžeme ponechať dlhšie);
- ďalšou činnosťou, ktorá nadväzuje na predchádzajúcu je hra „Obleč sa“. Deti si pripravia rôzne druhy oblečenia. Potom na základe pokynov – jar, leto, jeseň, zima „obliekajú“ vlastné vystrihnuté postavy. Táto aktivita je tiež veľmi obľúbená, deti sa smejú, že ako vyzerajú.

#### **Spolupráca s ostatnými:**

Doma deti, spolu s rodičmi, našli rôzne knihy o tele, správnej výžive. Spoločne vytvorili výstavku výstroja a výzbroje hokejistu. Na výstavky sa prišli pozrieť aj naši mladší kamaráti a my sme im potrebné veci vysvetlili. Boli zvedaví aj súrodenci detí našej triedy. Rodičia skúšali deti, či vedia, ako sa uchrániť pred bacilmi vystavenými na nástenke.

#### **Hodnotenie detí :**

Deťom sa táto téma veľmi páčila, bola im blízka, ochotne a radi spolupracovali, pomáhali pri všetkých činnostiach, boli zvedavé, samostatné, tvorivé. Prejavili znalosť svojho tela, pomenovávali jednotlivé časti tela (ako na svojej osobe, tak na kamarátovi alebo na mape kostry). Obkresľovanie postavy sa im podarilo, samy ju dotvárali, upozorňovali kamarátov, čo im ešte na obrázku chýba. Bacily vytvárali s radosťou, snažili sa o

najvýstižnejšie " odporivú " podobu útočiacich bacilov na náš oslabený organizmus. So záujmom počúvali príbeh o Alenke a predhľadali sa v udeľovaní rád pre lepšie správanie a spôsob života Alenky. Väčšina detí vie, ako sa staráme o svoje zdravie, čo je prospešné, čo škodí, upozorňovali na všetko počas celého dňa a rozprávali sme sa o strave pri raňajkách a obede. Získali nové poznatky a zručnosti zo všetkých oblastí ŠkVP. Hanbili sa hovoriť o rozdieloch medzi pohlaviami, ale čoskoro ostych opadol- pomenovali pohlavné orgány tak, ako ich nazývajú doma.

**Záver tematického celku:** Deti spoznávali svoje telo, vedeli pomenovať jeho jednotlivé časti, snažili sme sa uvedomiť si hodnotu vlastného zdravia. Účasť všetkých detí na aktivitách v priebehu celého celku prispela k vytvoreniu príjemného a podnetného prostredia. Deti boli zvedavé, spontánne sa zapojili do ponúkaných aktivít. Mali vytvorený dostatočný priestor pre individuálny rozvoj, boli obohatené o nové názvy a snažili sa ich aj používať. Odovzdávali skúsenosti a rady deťom mladším, ktoré prišli na návštevu. Časový rozsah aktivít bol optimálny. Deti doma rozprávali svoje zážitky a " nútili " rodinných príslušníkov k väčšiemu pohybu, zdravej strave, dozerali na umývanie rúk a hlavne k zimným radovánkam - sánkovanie, bobovanie, korčuľovanie.

**3.3 Tematický celok:** Obrúsok, prestri sa.

**Charakteristika a ciele aktivity:** Tematický celok napomáha deťom osvojiť si základné stravovacie návyky, deti sa zoznamujú s kultúrou stravovania, získavajú poznatky o racionálnej výžive a jej význame pre náš život.

**Výkonové štandardy:** určiť na základe viaczmyslového vnímania časti tela a jednoduchým spôsobom opísať ich funkciu, – vnímať a určiť viacerými zmyslami niektoré životne dôležité orgány (srdce, pľúca, mozog atď.), – aplikovať poznatky o svojom tele pri zobrazovaní a vytváraní ľudskej postavy (s uplatnením rôznych výtvarných a pracovných techník) rozlíšiť a jednoduchým spôsobom intuitívne opísať stav zdravia a stav choroby, prejaviť pozitívne postoje k svojmu telu a vyjadriť ich prostredníctvom rôznych umeleckých výrazových prostriedkov.

**Časový rozsah:** dva týždne

**Pomôcky:** obrázkový materiál, šatky, výtvarný materiál, kartón, baliaci papier, padák, plastelína, letáky, časopisy, PET viečka, kocky, drôtenky, stuhy, prírodniny, detské riadiky, makety riadu, zelenina, ovocie.

**Opis tematického celku:**

Tematický celok zaradujem podľa školského vzdelávacieho programu, ale jednotlivé aktivity, podľa situácie. Je prioritou našej materskej školy, viesť deti k zdravému životnému štýlu počas celého školského roka.

Tematický celok zahájim spoločným rozprávaním rozprávky "Obrúsok, prestri sa"/Príloha č.2/. Požiadam deti o pomoc s rozprávaním, a to tak, že budú napodobňovať konanie postáv v rozprávke /slová v prílohe č.2 zvýraznené- tučné/. Rozprávať totiž budú najmä naše ruky a tvár. Pred samotným rozprávaním zaradíme hry a cvičenia, deti motivujeme tým, že "pripravíme naše ruky na rozprávanie ". Uvádžam tu zoznam možných spôsobov, ako deti uvoľniť a pripraviť na fázu vyžadujúcu sústredenie a pozornosť.

Prstové cvičenia :

- bubnovanie jednotlivými prstami do podlahy, pričom dlane stále zostávajú na zemi
- vtáčie krídla z dvoch dlaní spojených palci

- vtáčie zobáčiky - " klepanie " palcom a ukazovákom
- mačacie pazúriky - preťahovanie a krčenie prstov , dlane na zemi
- kačacie nohy - rozťahovanie prstov do šírky
- zdravíme palček - dotýkať sa postupne jednotlivými prstami palca tej istej ruky
- stavíme strechu - postupne prikladať prsty oboch rúk na seba a naopak
- preťahovanie šatky - nedominantná ruka urobí pomocou palca a ukazováka krúžok, dominantná ruka uchopí cíp šatky, spodkom ho navlečie do krúžku a malým úchopom vrchom vytiahnuť, atď.

Pohybové uvoľnenie :

- hra „Na zrkadlo“ - v skupine alebo vo dvojiciach, deti navzájom napodobňujú svoje pohyby
- hra „Na dirigenta“ - jedno dieťa je dirigent a predvádza hru na nejaký hudobný nástroj, postupne nástroje mení, ostatné deti po ňom opakujú. Vybrané dieťa sa snaží uhádnuť, kto je dirigent ( pri rozdeľovaní rolí nie je prítomné ).

Artikulačnú cvičenia :

- napodobňujeme pohyby hovoridiel - žujeme ako ťava, olizuje sa ako mačka, otvárame ústa ako krokodíl, klapeme jazykom ako kôň kopytami.

Mimika :

- napodobňujeme grimasy podľa obrázku - smutný , veselý , ustrašený , nahnevaný.

Po úvodnom rozcvičení a koncentrácii sa posadíme v kruhovom usporiadaní - každý má pri sebe jednu šatku - a začíname rozprávanie. Ruky predstavujú jednotlivé postavy príbehu – rozprávajú spolu ( dlane a prsty predstavujú hlavu postavy ), podávajú si ruky na pozdrav, mávajú si na rozlúčku, hrozia, utekajú pomocou prstov po koberci, prestierajú obrúsok, hladia sa vo chvíľach potrebnej útechy. To všetko je sprevádzané výraznou mimikou a jednoduchým hlasovým sprievodom. Vznikne tak „predstavenie“, do ktorého sú deti plne vtiahnuté. Výsledkom je nielen zoznámenie sa s novou rozprávkou , ale uvedenú rozprávku si deti ľahšie zapamätajú a budú schopné ju ďalej interpretovať, či už výtvarne, verbálne, alebo pohybovo.

Na spoločné rozprávanie rozprávky nadvižeme diskusiou, čo si myslíme, aké jedlo obrúsok prestrel pastierovi? Deti vymýšľajú rôzne jedlá.

To vedie k ďalším aktivitám :

- Kreslíme obrúsok - nanášame temperové farby plochým štetcom v horizontálnych a vertikálnych líniách na veľkú plochu. Všimam si najmä úchop štetca, uvoľňujeme ramenné a laktové kĺby a zápästie. Deti miešajú farby, všimame si ich zlievanie, pomenúvame novovzniknuté farby a odtiene.
- Spoločne tvoríme obrus - veľký kartón, či baliaci papier rozdelíme na diely, v skupine deti diely vyfarbujú. Je potrebná spolupráca, striedanie sa, dohoda na farbách. Starším deťom som úlohu sťažila: nesmú sa dotýkať políčka rovnakej farby. Na „obrus“ potom lepíme taniere vystrihnuté z výkresu.
- Taniere – si vyzdobíme prstovými farbami, uprostred taniera nalepíme koláž oblúbeného jedla ( obrázky deti vystrihujú z rôznych časopisov).
- Hra „Miesto si vymenia, kto má rád“ – na túto hru využívam podložky či vankúše, aby bolo zrejmé, kde sú voľné miesta. Učiteľka či dieťa stojí uprostred kruhu a

pomenuje konkrétne jedlo alebo potravinu, deti výmenou či zotrvaním na svojom mieste vyjadrujú svoj vzťah k príslušnému pokrmu alebo potravine. Obmenou hry môže byť – „miesto si vymení, kto nemá rád“.

- Spoločná koláž – vopred pripravím makety jedálenskej súpravy - taniere, misky, hrnček, najlepšie z kartónu. Deti si ich obkresľujú, vyfarbia ich, vyzdobia (odtlačky zemiakových tlačítok, korkových zátok, prstami). Na hotové riady potom napíšem, aké jedlo a pitie má dieťa rado či nerado. Je vhodné sa detí pýtať postupne, v súkromí, aby sa zabránilo opakovaniu odpovedí kamarátov. Nakoniec riady nalepíme na baliaci papier ( v tvare jedálenského stola, obrusu) a vyvesíme spolu na viditeľné miesto.
- Motivované cvičenie „Polievka“ - cvičenie s padákom, v ktorom východiskové postavenie je stoj, padák dieťa drží jednou rukou :
- napustíme vodu do hrnca - chodíme, bežíme s padákom
- pripravíme zeleninu, čo dáme do polievky, pýtam sa detí na zeleninu a spolu vymýšľame postavenie, napr.:

mrkva - stoj, pripažiť, spevniť telo

zeler - stoj rozkročný, upažiť, mierny podrep, rovný chrbát, kolená pravý uhol, výdrž

zemiak - ľah na chrbte, nohy pokrčmo, hlava ku kolenám

- zeleninu očistíme - sed, rovný chrbát, nohy natiahnuté, priehlavky smerujú k trupu, dlane posúvame po nohách a späť ( škrabeme zemiaky )
- zeleninu nakrájame - ľah na chrbte, podoprieť o predlaktia, striedavo zdvíhame natiahnuté nohy
- voda sa nám varí a pokrievka nadskakuje - opäť chytíme oboma rukami padák, striedavo ho dvíhame - výpony, vzpažiť, následne drep, niekoľkokrát zopakovať
- dáme variť zeleninu - vzpažíme s padákom, deti držiace vyvolanú farbu pobehnú okolo padáka a postavia sa na iné miesto zhodnej farby. Ak deti zvládajú farby, môžeme precvičiť akusticko - vizuálnu pamäť a vyvolávať iba názvy zeleniny:

červená farba - mrkva

žltá farba - kukurica

zelená farba - hrášok

modrá farba - baklažán, fazuľa

- polievku osolíme - padák položia na zem, stoja na padáku, prstami chodidiel sa snažíme padák nariasiť
- nakoniec pridáme bylinky - stoj, padák držíme v úrovni pása, na padák dáme niekoľko malých loptičiek, pohybujeme padákom tak, aby sa loptičky kotúľali, ale nespadli

**Druhá časť celku** - báseň „Liek pre maškrtného mravca“:

*Pristihol som mravčeka,*

*lízal cukor zo stolčeka. /znázorňujú olizovanie dlane, striedavo/*

*Na maškrtenie doplatil,*

*Okrúhlil sa okrúhlil. /dvíhajú obe narovnané paže vedľa tela naraz/*

*Ako melón, možno viac.*

*Keď nezapol nohavice,*

*opuchlo mu už aj líce, /nadúvame líce striedavo, potom obe naraz, nádych- výdych/*  
*ocitol sa u lekára.*

*Lekár spustil okuliare z čela,*

*napísal mu liek pre tučné telá:*



*Sto päťdesiat výletov, /do rytmu robíme drepy: sto-päť-de-siat-vý-le-tov..../  
k nim ovocnú diétu.*

S básňou je nutné pracovať obozretne, aby sme nedali príčinu k posmechu v prípade, že je v triede silnejšie dieťa. Text je veľmi dobre uchopiteľný a dá sa deťom odovzdávať spoločne s pohybovým sprievodom, čo napomáha ľahšiemu zapamätaniu. Na základe textu s deťmi vedíme diskusiu - čo sa stalo, či môžeme jesť úplne všetko, čo mal mravec urobiť lepšie.

Ďalšie aktivity :

**Jedálniček pre mravce** – deti si vystrihujú obrázky potravín z časopisov, vytvoríme potravinovú pyramídu (koláž). Deti majú tendenciu, vystrihnúť väčšinou sladkosti. Je potrebné sa s nimi porozprávať o tom, že aj „nezdravé " potraviny môžu jesť, ale len niekedy a v obmedzenom množstve.

**Motivované cvičenie „Ideme na nákup"** – musíme ísť do obchodu nakúpiť potraviny na varenie. Rozostavíme stoličky do kruhu, sedadlami zvonka, operadlami dovnútra, medzi stoličkami ponecháme priestor, ja som vodič a deťom dávam pokyny a v ruke mám bubienok, ktorý použijem na rytmizáciu pohybov, deti tak presne vedia, kedy daný cvik skončia:

- bežíme na autobus - voľný beh v priestore, okolo stoličiek, na znamenie-bubienok, triangel zastavia. Hneď na začiatku cvičenia deti upozorním, že musia sa okolo seba pozerieť a dávať pozor, aby nenarazili do kamaráta, alebo nejakého predmetu
- sedíme v autobuse – keď sme autobus dobehli, tak sa v ňom môžeme usadiť- sed rozkročmo na stoličke, čelom k operadlu, vydýchanie
- autobus zatáča - úklony trupu striedavo na obe strany, dlane na operadle, vodič brzdí a znovu sa rozbieha - dlane na operadle, striedame pohyb trupu vpred a vzad, pri pohybe vzad guľatý chrbát, podsadená panva,
- križovatka, vodič sa rozhliada - pohyby hlavou, otáčanie do strán, trup fixovaný,
- vidí- jeden dedko krivká: predlaktie na operadle, ohnúť trup, pohľad dolu, po chvíli sa narovnáme,
- vystupujeme z autobusu a bežíme do obchodu - voľný beh okolo stoličiek,
- nakupujeme - otočíme stoličku operadlom k sebe, chytíme ju oboma rukami za operadlo ( vozík ), stoj, telo spevnené,
- berieme tovar z najvyššieho regálu - výpony, vzpažiť,
- vkladáme do vozíka - predklon cez operadlo, pomaly sa narovnáva chrbát , stavec po stavci,
- ideme k pokladni – deti urobia dvojice, jeden z dvojice si klakne, oprie sa o dlane, druhý ho uchopí za nohy ( fúrik ) a podľa svojich možností sa spoločne pohybujú vpred, deti sa striedajú,
- odložíme vozíky- deti poupratujú stoličky (mám skúsenosť, že čím viac sme sa túto hru hrali, tým viac deti bavila. Poznali už jednotlivé pokyny a pohyby a presne vedeli, čo majú robiť. V takomto prípade, už môžeme vedúcu úlohu šoféra dať niektorému dieťaťu.

**Kompozícia „jedla"** z rôzneho materiálu - PET viečka, kocky, drôtenky, šatky, stuhy, prírodniny. Každé z detí má svoj vymedzený priestor (obruč, šatku), na ktorom „ varí " pre mravce - vytvára kompozíciu podľa svojej fantázie. Je dôležité zabezpečiť pre deti kl'ud, dostatok materiálu a času. Dôležitý je proces samotnej tvorby: deti následne opíšu,

čo a prečo pre mravce „uvarili “. Ak je to možné, výtvary detí nejaký čas ponechám, z hľadiska pedagogickej diagnostiky si ich aj odphotografujem a založím do portfólia detí.

**Veľká ochutnávka** - pripravím deťom na tanierik malé kúsky potravín (kúsky paradajky, mrkvy, banánu, hrušky, kalerábu, tvrdého syra, šunky, pečiva, hrášok, kukuricu ... ). Potraviny si najskôr pomenujeme, deti vytvoria dvojice. Jednému z dvojice potom zaviažeme oči šatkou a kamarát mu vloží do úst len jeden kúsok z vybraných potravín. Dieťa následne háda, čo to ochutnalo. Dvojice detí sa vystriedajú.

Ďalšie aktivity :

**Hráme sa na schovávačku** - ideálne vonku, ale len ak máme deti, ktoré už dokážu chápať pravidlá. U mladších detí volím variantu hry v interiéri, kedy pod deku schovám jedno, prípadne viac detí, ostatní sa snažia uhádnuť, kto chýba. Niekedy zakryjem niekoľko detí sediacych na zemi prestieradlami. Jedno dieťa háda, kto je schovaný. Následne sa snaží nájsť konkrétneho kamaráta podľa hmatu či podľa sluchu (zakryté deti postupne vydávajú určitý zvuk, pozdrav).

**Učíme sa prestierať** – deti manipulujú s riadikmi pre bábiky, umiestňujú ich podľa pokynov, rozlišujú pojmy vpravo – vľavo, na, pod, za, vedľa, pred. Majú pred sebou stoličku, tá predstavuje stolček, na ktorú podľa mojich pokynov riadiky umiestňujú. Tu vzniká trošku problém v tom, že deti sú k sebe otočené z rôzneho pohľadu, a preto sa zo začiatku mýlia, lebo pozerajú na kamaráta. Musia si uvedomiť, že rozmyšľajú iba samé za seba, sústrediť sa a potom im to už ide.

**Skladáme „rozbitý riad“** - vopred vystrihnem z tvrdého kartónu a rôznych farebných papierov veľký tanier, džbán a hrnček. Tvary z farebných papierov rozstrihnem na 4-5 dielov, starším deťom aj na viac. Tvrdý kartón posluží ako základný tvar, na ktorý budú deti skladať „črepy“. Všetky farebné kusy zmiešame dohromady a predložím ich pred deti s tým, že potrebujem pomôcť poskladať rozbitý riad. Deti môžu pracovať v skupinách, vo dvojiciach, ďalšie dni potom aj individuálne. Najprv si musia črepy roztriediť podľa jednotlivých farieb (na to by deti mali prísť), potom im dám podložky z tvrdého kartónu a nechám deti pracovať. Sledujem, do akej miery sa dokážu dohovoriť, spolupracovať, môžeme trvať na tom, aby každé dieťa zo skupiny umiestnilo aspoň jeden črep. V skupine môžeme činnosť niekoľkokrát opakovať, môže sa vymeniť skladačka s inou skupinou.

**Hostina pre mamičky** - pozveme mamičky ( môžeme využiť napr. oslavy Dňa matiek ) na večeru . Deti najprv pripravlia obložený chlieb - samostatne namažú plátok sendviča či chleba a následne ho obložia. Dáme im k dispozícii vykrajovátko na sladké pečivo a necháme ich zo syrov, šunky, vajíčok, uhoriek robiť rôzne tvary podľa ich fantázie. Nenáročná je aj príprava nepečenej piškótovej torty. Potom deti mamičkám správne prestrú, pripravlia obrúsok, prípadne menovku, pri stole ju obsluhujú - nalievajú pitie z kanvice, prinášajú jedlo, odnášajú použitý riad.

**Záver tematického celku:**

Cieľom týchto aktivít nebolo iba osvojenie poznatkov o zdravej výžive, ale predovšetkým postupná zmena stravovacích návykov a spôsob stolovania. Toto sú dobre pozorovateľné veličiny, ktoré umožnia posúdiť, či bol tematický celok úspešný a či splnil naše očakávania.

**3.4 Tematický celok:** Bezpečne s pravidlami

**Charakteristika a ciele:** Celok je zameraný na osvojenie pravidiel bezpečného správania predškolského dieťaťa v rôznych situáciách, s ktorými sa dieťa stretáva v prostredí materskej školy, prináša ponuku rozličných výchovných činností.

**Výkonové štandardy:** dodržať zásady ochrany zdravia (s pomocou dospelých), rozlíšiť príčiny možného nebezpečenstva a poškodenia zdravia pri zakázanej manipulácii s niektorými predmetmi, napr. s ostrými predmetmi, zápalkami, liekmi, chemikáliami, čistiacimi prostriedkami, elektrospotrebičmi, ale aj neznámymi prírodninami, modifikovať pohyb v zmenených podmienkach alebo v problémových situáciách, zvládnuť turistickú vychádzku do blízkeho prírodného okolia.

**Časový rozsah:** tematický celok zaradím do edukačného procesu podľa plánu aktivít v ŠKvP, ale jednotlivé edukačné aktivity uskutočňujeme opakovane, počas celého školského roka a podľa situácie.

**Opis tematického celku:**

Tematický celok poskytuje rôzne aktivity pomocou ktorých si deti hravým spôsobom osvojujú pravidlá bezpečnosti a ochrany zdravia, taktiež pravidlá vzájomného a bezpečného spolunažívania v prostredí materskej školy. Pokúsila som sa opísať niektoré z nich.

**Aktivita „Ide autobus“ :**

**Cieľ:** uvedomenie si rôznych predmetov a situácií v triede vyžadujúcich zvláštnu opatrnosť, zoznámenie sa s pravidlami správania.

**Pomôcky :** nebezpečné predmety a pomôcky, zástavky, karty s pravidlami a obrázky

**Priebeh činnosti:**

Pani učiteľka riadi autobus - deti sa za ňu zaradia do dvojíc - vyrážame na prechádzku po triede. Zastávky autobusu sú pri nebezpečných „objektoch“ a sú označené zástavkou, kartičkou s pravidlom./Príloha č.3/. Na zastávke autobus zastaví, zatrúbi a začneme sa zoznamovať s predmetom, javom či situáciou. Deti majú:

- pomenovať „objekt“
- vysvetliť pravidlo
- k čomu a ako sa predmet správne používa, čo správne urobiť v danej situácii

Zamávame a presunieme sa na ďalšiu zastávku. Zastavujeme postupne pri okne, stoličke, stole, poukážeme na mláku na podlahe, ukážeme si elektrickú zásuvku, pomôcky a predmety dennej potreby (príbor, nožnice, ceruzky a štetce).

**Aktivita „ Ako na to“:**

**Cieľ:** cvičenie správneho používania niektorých predmetov, pomôcok, hračiek, materiálov

**Pomôcky:** rôzne predmety dennej potreby

**Priebeh činnosti:**

Učiteľka deťom vysvetlí, že predmety okolo nás nám prinášajú radosť a zábavu, ak s nimi budeme správne zaobchádzať. Potom deti zoznámia so spôsobmi, ako s nimi bezpečne zaobchádzať:

**FIXKY**

- keď prestaneme fixky používať, nezabudneme ich zatvoriť, fixky nie sú na jedenie a nehryzú sa
- pri kreslení na ne zbytočne netlačíme, aby sa neskrivil hrot

**NOŽNICE**

- nožnice musia byť vždy natočené kolmo k papieru
- deti predvádzajú držanie nožníc a pohyb prstov pri strihaní
- nožnice sú ostré, nešermujeme nimi, nemierime nimi proti očiam

### **Aktivita „Hľadáme stopy“:**

**Ciel:** zoznámenie sa s ďalšími pravidlami bezpečného pohybu v priestoroch triedy a MŠ rozvíjanie orientácia v priestore, precvičovanie praktických činností a zručností

**Pomôcky:** nálepky umiestnené na nebezpečných miestach a predmetoch v tvare výstražného trojuholníka, ktorý deti už poznajú- znamená pozor!

#### **Priebeh činnosti:**

Poviem deťom, že sa dozvedia niečo nové o svojej triede a škôlke a vysvetlím deťom postup hry: Potichu a pokojnou chôdzou chodíme po materskej škole, pozeráme všade a hľadáme nálepky, podobne ako indián hľadá stopy. Deti postupne po jednom hľadajú v priestoroch triedy, herne, umyvárne aj šatne ukryté nálepky. Po objavení nálepky dieťa privolá k sebe ostatné deti (dohovoreným znamením, napr. indiánskym pokrikom ). Deti sa sústreďia do miesta, kde je nálepka objavená .

Nálepky:

DVERE MIESTNOSTI - triedu sami neopúšťame, bez toho, že by sme to povedali pani učiteľke; pani učiteľka musí vedieť, kde sa kedy sa nachádzame.

UMÝVADLO - zbytočne nesmieme plytvať vodou a striekať po zemi, hrozilo by nebezpečenstvo pošmyknutia.

STÔL- STOLIČKA - na stoličke sa nehúpame, mohli by sme spadnúť a ublížiť si.

HRACÍ KÚTIK - upratujeme po sebe hračky.

Je už len na každej pani učiteľke, aké pravidlá si s deťmi dohodnú. Aktivitu obyčajne zaraďujem na začiatku školského roka. Opakujeme si ňou pravidlá, ktoré sme si spolu vytvorili a dohodli sme sa, že ich budeme dodržiavať.

### **Aktivita: Kde je môj „brloh“?**

**Ciel:** cvičenie orientácia v priestore, osvojovanie a precvičovanie pojmov označujúcich priestorové vzťahy, rozvoj komunikácie, precvičovanie vyjadrovania

**Pomôcky:** žiadne

#### **Priebeh činnosti:**

Vysvetlíme si, že každé zvieratko má niekde svoj brloh, kde sa cíti dobre a bezpečne; budeme si každý hľadať svoj úkryt. Učiteľka si zakryje oči a počíta pomaly do desať. Dovtedy sa každé dieťa sa schová na nejaké svoje obľúbené miesto, do "brlohu". Potom chodím po miestnosti a deti hľadám. Vysvetlím im, že nie je dôležité, aby sa schovali tam, keď ich nevidím, ale aby si našli miesto, kde im je dobre a príjemne.

Deti postupne vysvetľujú, kde majú „brloh“ a prečo si zvolili práve toto miesto ( deti odpovedajú: preto lebo sú tu moje obľúbené hračky, preto, že ma tu nik nevidí, preto, lebo sem sa schovala aj kamarátka..).

### **Aktivita „Mravčekovia“:**

**Ciel:** rozvoj lokomočných zručností, koordinácie pohybov, obratnosti a zdatnosti, uvedomiť si zodpovednosť za vlastné bezpečie

**Pomôcky:** molitanové kocky, náradie a náčinie na cvičenie

#### **Priebeh činnosti:**

Prekážková dráha: Dráhu si pripravím vopred z telocvičného náradia a náčinia. Deti predstavujú mravčeka, ktorý nosí do mraveniska ihličie, konáriky. Deti absolvujú chôdzu s molitanovou kockou v ruke. Na konci prekážkovej dráhy, každé dieťa položí svoju kocku na vopred určené miesto- staviame si mravenisko. Vysvetľujeme si, že mravček má štyri nohy a je v chôdzi istejší (predmety drží v hryzadlami ), ale my máme iba dve nohy, tak musíme chodiť opatrne hlavne po schodoch a keď sa nám pri chôdzi vyskytnú

nejaké prekážky, musíme byť pri ich prekračovaní, alebo obchádzaní opatrní. Najlepšie je, keď si môžeme pomôcť navzájom.

### **Aktivita: „HORÍ“**

**Ciel:** vyskúšanie rýchleho a bezpečného presunu v skupine, zoznámenie sa s hasičskou technikou a prácou hasičov

**Pomôcky:** technika a vybavenie hasičov

#### **Priebeh činnosti:**

Využívame možnosti spolupráce s hasičmi, ktorí navštevujú našu škôlku aj so svojou technikou. Usporiadame ukážku požiarneho poplachu, pred ktorou si s deťmi zopakujeme pravidlá, ako sa v podobnej situácii správať. Merali sme čas, za ako dlho sa nám podarí opustiť školu ( deťom i všetkým zamestnancom ).

- vyhlásenie poplachu píšťalkou a volaním horí - vyhlasujú hasiči
- rýchle a bezpečné opustenie triedy a budovy školy
- deti aj zamestnanci sa zhromaždia v školskej záhrade
- hasiči deťom vysvetlia, že išlo o skúšku ich šikovnosti a správanie v prípade, keby naozaj škôlka horela
- ukážka hasiacich prístrojov a hasičskej techniky , striekanie vody z hasičského auta
- prehliadka hasičského auta a jeho vybavenie

S deťmi sme si najskôr vyskúšali požiarne poplach, bez sprievodných pokynov. Potom požiarnici deti oboznámili s pravidlami požiarneho poplachu a nástup sme si vyskúšali znovu. Na konci aktivity, keď sme sa s deťmi rozprávali o zážitkoch z poplachu, deti skonštatovali, že keď sme si druhý krát nastupovali, bolo to „lepšie“. Ja som sa ich pýtala, že prečo si to myslia? Odpovedali: „ Už sme vedeli, čo máme robiť, nebáli sme sa, keď požiarnici zapískali na píšťalke, vedeli sme, že keď nezačneme behať a kričať, ale budeme kľudní, tak to bude dobre..“. Spoločne sme prišli na to, že je správne, keď dodržiavame pravidlá požiarneho poplachu.

### **Aktivita „Naši pomocníci“:**

**Ciel:** uvedomenie si možného nebezpečenstva spojeného so zaobchádzaním s najrôznejšími elektrickými prístrojmi a domácimi spotrebičmi, zopakovanie si pravidiel súvisiacich s nebezpečnými javmi a s predmetmi v našom okolí, uvedomenie si ďalších nebezpečných predmetov a javov, rozvoj vyjadrovacích schopností a komunikatívnych zručností

**Pomôcky:** obrázky elektrických prístrojov a domácich spotrebičov, zapal'ovač, zápalky

#### **Priebeh činnosti:**

Vytvoríme komunikatívny kruh: už sa vieme správať, keď vznikne požiar, ale prečo vlastne požiar vzniká? S deťmi sa rozprávam o domácich spotrebičoch, ktoré doma používame a ktoré nám pomáhajú pri práci. Vysvetľujeme si, že deti by ich nemali zapínať a dotýkať sa ich, mohli by sa spáliť alebo opariť. Už si sa niekedy na niečom popálil? Čo si cítil? Ako ti bolo? Čo si mal urobiť, aby sa to nestalo?

Deti si vyberajú jednotlivé obrázky a odpovedajú na otázky - dokážu pomenovať predmet na obrázku, k čomu slúži, kto a ako s ním doma pracuje, čo by sa mohlo stať keby s ním zaobchádzame nesprávne. S deťmi si vysvetlíme že všetky tieto spotrebiče používajú iba dospelí, poprípade deti pod dohľadom dospelého.

Nakoniec jedno dieťa položilo otázku: „A čo keď začne niečo horieť, keď si opekáme pri ohni?“

**Bonus:** Začnem sa s deťmi rozprávať o táboráku, ktorý si zvykneme robiť aj v škole prírody. Spýtam sa detí, že ako môže vzniknúť požiar pri táboráku (deti hneď odpovedajú- z iskry v ohni, keď búchame palicou do trávy..) a hneď si aj povieme zásady opekania (opekáme si keď nefúka silný vietor, nekývame palicami na opekánie, okolo ohňa nebeháme). Vysvetlíme si, že keby sa stalo a iskra z ohňa skočí na nás a my začneme horieť, začneme sa hneď váľať po zemi a zakryjeme si tvár rukami. Váľaním sa oheň zahasí. Vyberiem dieťa, a to názorne všetkým predvedie, ako sa váľame- „váľa sudy“ a tvár si zakryje.

#### **Aktivita „Oheň, voda, blesk“:**

**Ciel:** zdokonaľovanie svojej obratnosti a pohotovosti, zdokonaľovanie lokomočných pohybov, precvičenie rýchlej reakcie na slovné podnety

**Pomôcky:** zariadenie školské záhrady

#### **Priebeh činnosti:**

Aktivitu zaraďujem v týždni, v ktorom deti oboznamujem s neživou prírodou. Deti majú nazhromaždených veľa poznatkov o neživej prírode, ale aj o situáciách, pri ktorých vznikajú mimoriadne udalosti ako sú požiar, povodeň, alebo búrka.

Zoznámenie s pravidlami hry:

- na povel oheň sa deti zhromaždia na veľkej trávinatej ploche
- na povel voda deti vylezú na vyvýšenú plochu preliezačky alebo kopec
- na povel blesk deti bežia k učiteľke a ľahnú si na zem

Medzi jednotlivými povelmi sa deti pohybujú po záhrade dohodnutým spôsobom - chôdza, beh, lezenie, skoky. Intervaly medzi jednotlivými povelmi nie sú rovnako dlhé - moment prekvapenia.

#### **Aktivita „Prechádzka plná prekvapení“:**

**Ciel:** uvedenie detí do problematiky dopravy, precvičenie lokomočných pohybov, koordinácie pohybov, práca s nožnicami

**Pomôcky:** farebné papiere, fixky, nožnice

#### **Priebeh činnosti:**

Ako by sme sa dostali do iného mesta, keby neboli autá, autobusy ani kolesá? Pomôžem deťom vymyslieť odpoveď tým, že sa pozrieme na nohy.

Vlastné telo nám umožňuje dostávať sa z jedného miesta na druhé. Je to najjednoduchší spôsob dopravy. Vysvetlíme si slovo doprava.

Výmena miesta – deti stoja na podložkách rôzne rozmiestnených vonku alebo v telocvični. Porozprávam sa s nimi o tom, akým spôsobom sa môžeme premiestniť z miesta na miesto. Deti spomenú rôzne spôsoby používania tela pri premiestňovaní ( beh, zakrádanie, skoky, váľanie sudov, lezenie ... )

Všetky druhy pohybu si deti vyskúšajú, pripomenú si pravidlá bezpečnosti pri chôdzi a behu – pozeráme sa okolo seba, nenarážame do kamaráta, sme ohľaduplní.

Na konci aktivity si deti obkreslia plôšky chodidiel. Deti si svoje stopy vystrihnú (vyfarbia atď.) hotové obrázky vyvesíme na nástenku : „Doprava po dvoch“.

#### **Aktivita „CESTY- doprava“:**

**Ciel:** zoznámenie so spôsobom dopravy, pracujeme v skupine, sledovanie cesty

**Pomôcky:** veľký hárok papiera, fixky, nožnice, autíčka, časopis s obrázkami áut

#### **Priebeh činnosti:**

Vyrobíme si spoločne cestu z papiera. Deti strihajú veľké kusy papiera a zlepia ich lepiacou páskou. Papierovú cestu položíme na koberec a spolu s jedným dieťaťom nakreslíme na jeden koniec dom - bude predstavovať jeho domov. Postupne si na cestu nakreslí svoj dom každé dieťa. Dopravu používame, keď sa potrebujeme dostať z jedného miesta na druhé. Deťom rozdám rôzne časopisy v ktorých hľadajú rôzne dopravné prostriedky. Deti si vystrihnú taký dopravný prostriedok, ktorým by chceli prísť na návštevu ku kamarátovi. Deti si nalepia vystrihnuté dopravné prostriedky k svojmu domčeku a potom farbičkami postupne vyznačujú cestu k domu kamaráta, ktorého si vybrali. Ale návšteva u kamaráta sa skončí, tak deti vyznačujú i cestu od kamoša späť domov. Deti si počas celého týždňa obrázkov dopravy, dotvárajú- cesty, ihriská, budovy....

Hotovú prácu zavesíme na nástenku : „Autodoprava“.

### **Aktivita „Hra autobus“:**

**Cieľ:** Pohybovať sa vo viazanom útvare, rozvíjať súhru v kolektíve, nastupovať a vystupovať podľa dopravných pravidiel.

**Pomôcky:** oblečenie pre vodiča, triangel

#### **Priebeh činnosti:**

Deti sa rozdelia na dve skupiny: prvá skupina tvorí autobus - dvojica za vedúcim dieťaťom - vodičom autobusu, druhá skupina detí je rozdelená do malých skupiniek voľne v priestore - čakajú na autobus.

Autobus sa pohybuje v priestore podľa riekanky:

*„Takto sa krúčia kolesá,  
bez nich autobus nehne sa!“*

Autobus sa zastaví pred skupinkou detí - podľa pokynu učiteľky/ triangel/, niektoré deti vystúpia a na ich miesta musí nastúpiť taký istý počet detí. S deťmi si pripomenieme pravidlá o bezpečnom cestovaní – nastupujeme a vystupujeme pomaly a ohľaduplne, v autobuse sa netlačíme na druhých ľudí, nekričíme v ňom.

### **Záver tematického celku:**

Tematický celok sa zameriava na dodržiavanie pravidiel v rôznych podmienkach. Poskytuje veľký priestor pre improvizáciu a hru v roli. Je prispôsobený na skupinovú dynamiku danej triedy a individuálne vlastnosti a schopnosti detí.

## ZÁVER

Zdravie predstavuje pre každého človeka jedinečnú a nenahraditeľnú hodnotu. Nie každý si to však uvedomuje a preto s výchovou k zdravému životnému štýlu je nevyhnutné začať už u detí v materskej škole. Naučiť ich správne sa rozhodnúť, voliť medzi tým, čo je pre nich správne, zdraviu prospešné a tým, čo ich zdraviu neprospieva, či dokonca škodí je úlohou nás dospelých – rodičov, učiteľov a vychovávateľov. Sedavý spôsob trávenia voľného času pri televízii alebo pri počítači, nízka pohybová aktivita, nezdravé stravovanie v bufetoch a v automatoch na sladké nápoje, nevhodné hygienické návyky, drogové závislosti a patologické správanie, to všetko sú nebezpečenstvá, s ktorými prevažná väčšina detí priamo alebo nepriamo a skôr či neskôr príde do styku.

Vo svojej práci som chcela poukázať na to, že závisí aj od nás pedagógov, aby sme ich na tieto nebezpečenstvá vhodne a včas pripravili, naučili deti správnym návykom, pomohli im vytvoriť si taký rebríček hodnôt, s ktorým i v dospelosti budú viesť zdravý, spokojný život a budú vedieť predchádzať fyzickým, psychickým a sociálnym problémom. Aplikácia témy Ochrana života a zdravia do školského vzdelávacieho programu si vyžaduje veľkú osobnú angažovanosť a kreativitu učiteľa, a preto verím, že edukačné aktivity, ktoré som opísala budú vhodnou inšpiráciou pre kolegyné.

Mojou pedagogickou skúsenosťou som chcela poukázať na to, že výchova k zdravému životnému štýlu v materskej škole môže byť veľkým zážitkovým učením pre deti aj dospelých, môže obohacovať život učiteľa ale aj celého kolektívu materskej školy a tak zabrániť stereotypu, rutine a všednosti.



## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. FŮLŮPOVÁ, E. – ZELINOVÁ, M.: Hry v materskej škole na rozvoj osobnosti dieťaťa. Bratislava: SPN – Mladé letá, 2003. ISBN 80-10-00002-7555
2. HAVLÍNOVÁ, M. – VENCÁLKOVÁ, E. – HAVLOVÁ, J., a kol.: Kurikulum podpory zdravia v mateřské škole. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-383-8
3. KOLEKTÍV AUTOROV. 2011. Metodika predprimárneho vzdelávania Prvé vydanie Expresprint Partizánske ISBN :978 80 968777-3-7
4. LIBA, J.: 2009. Výchova k zdraviu. Prešov: Prešovská univerzita, 2009. ISBN: 978-80-6555-0070
5. LYSÁKOVÁ, M. - KOPINOVÁ, L. – PODHORNÁ, A.: 1988. Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku. Bratislava: SPN, 1988.
6. ZELINA, M.: Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa. Bratislava: Iris, 1999. 2. vydanie. ISBN 80-967013-4-7

### Internetové zdroje:

Podpora zdravia v ŠVP ISCED 0 [online]. bazalni-stimulace.cz, [cit. 8.5. 2014]. Dostupné <http://www.mat.iedu.sk/DTLN.MPC001.Internet/MPC001/ClanokDetail/9>

Zdravý životní styl u dětí předškolního věku [online]. ismu.cz, [cit. 8.5. 2014]. Dostupné na www: [http://is.muni.cz/th/371998/pdf\\_b/](http://is.muni.cz/th/371998/pdf_b/)

Metodický portál [online]. Zdravý detí, [cit. 8.5. 2014]. Dostupné na www: <http://pav.rvp.cz/>

Naj mama [online]. aktuality.sk- článok, cit. [8.5. 2014]. Dostupné na www: <http://najmama.aktuality.sk/clanok/230344/ovocnickovia/>

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Alenka chce byť zdravá

Príloha 2 Obrúsok, prestri sa

Príloha 3 Príklady tabuliek s pravidlami

Príloha 4 PH Na zajkov a snehuliaka

## Alenka chce byť zdravá.

### Príprava a pomôcky:

- Scéna: Posteľ, stolík so stoličkou
- Rekvizity: miska s ovocím a zeleninou, | miska so sladkosťami, batôžtek, nádoba s vodou

**Osoby:** Alenka, mamička, dedko Sníček, 1. - 3. bacil, 1. - 3. vitamín

**Hudobný sprievod:** klavír, CD (spev bacilov a vitamínov), triangel (dedko Sníček)

Metodický postup: Príbeh o Alenke najskôr zahrá učiteľka deťom, potom si ho môžu deti nacvičiť podľa scenára alebo zahrat' voľne s pomocou učiteľky. Tiež je možné osoby a obsadenie prepožičať maňuškam.

V scénke si deti pripomenú, kedy sa na Alenku podobajú a ľahko spoznajú, čo dobré môžu urobiť pre svoje zdravie.

**Scéna:** Posteľ, stolček, stoličky

**Alenka:** (príde v nočnej košeli, sadne si za stolček)

**Mamička:** (prinesie chlieb, paradajka, ovocie) Ale, Alenka, ty už si v nočnej košeli? Ved' si sa ešte neumyla! Pozri sa na tie špinavé ruky. Vieš, koľko máš na nich bacilov?

A s takými rukami si chcela jesť?

**Alenka:** To nevádí, že sú špinavé. A čo je toto? Ja chcem cukrík!

**Mamička:** Ale, Alenka, cukrík sa predsa neje na večeru, ovocie je oveľa lepšie a zdravšie. Mám pravdu, deti? ( ... ) Keď nebudeš jesť vitamíny, budeš chorá. Každý, kto chce byť zdravý, je vitamíny.

**Alenka:** Nie a nieeee! Ja chcem čokoládu a cukrík, mňa žiadne vitamíny nezaujímajú. A bacilov sa nebojím!

**Mamička:** (vzdychne) Čo mám s tebou robiť? Takto kričať ťa nemôžem nechať, čo by tomu povedali susedia? Donesiem ti sladkosti. (odíde smutná)

**Alenka:** (ml'aská, spieva na melódiu Jeden, dva tri, štyri päť..... )

*Jeden, dva tri, štyri päť,*

*Cukríčky už pojem hneď!*

*Chleba a ovocie nie!*

*to je blé, blé, blé, blé, blééé.*

**Mamička:** (vracia sa s cukrovinkami)

**Alenka:** (zje cukríky a ľahne si spať)

**Dedko Sníček:** Cinkne na triangel. Ja dedko Sníček, mám snov plný batôžtek, pod vankúš ich rozdám, všetkým deťom, ktoré poznám. Dobrým aj tým zlým, každému sen nadelím. Ale, ale, čo mi to z batôžka vychádza za sen? (z batôžka vykukne sen)

Ved', ty si sen pre neposlušné deti!

**Sen:** Áno, áno. Ved' toto je neposlušné dievčatko.

**Dedko:** Myslíš? Pozri sa na ňu. Ved' vy padá ako anjeli.

**Sen:** No, to len potme. Nevidíš tie špinavé ruky? Ak mi neveríš, spýtaj sa detí.

**Dedko:** Deti, povedzte mi, je naozaj to dievčatko neposlušné? ( ... ) A prečo? Hnevá mamičku? ( ... ) Tak to nie je dobré. Musím jej teda dať pod vankúš sen, ktorý nie je rozprávkový a veselý, ale snáď ju napraví. (odíde)

**Bacily:** (prichádzajú a spievajú na melódiu Jedna druhej riekla..)

Nájdeme za chvíľku,

to, čo radi máme,

do diela sa pustíme,  
všetko zašpiníme .

**1. bacil:** Kamaráti, čo to vlastne máme radi?

**2. bacil:** No čo, špinu predsa a telíčko, čo nemá v sebe vitamíny.

**3. bacil:** Áno, áno už sa teším, a potom už len šup do bruška!

**1. bacil:** Ako sa tam vlezie?

**3. bacil:** No predsa tak, že sa nejakému „špind'úrikovi“ budeš bývať na ruke alebo na neumytom krku a počkáš, až ten „špind'úrik“ otvorí pusu a šup!

**2. bacil:** No áno, ale čo vitamíny ? Tie sú predsa silnejšie ako my .

**1. bacil:** Ale chod' ty, taký „špind'urik, ktorého my hľadáme, nemá v sebe vitamíny. Ako by sa tam dostali? Ved' väčšina detí, ktoré sa nerady umývajú, nemajú rady ani ovocie, ani zeleninu. Len sladkosti a v tých vitamíny nie sú.

**2. bacil:** To je vlastne pravda. Kamarát , ale ja už mám taký hlad, že by som si dal nejakú tú „špind'úričku“. A tiež je mi zima a rád by som sa dostal do toho bruška. Jaj, tam by som hrýzol a hrýzol, až by to bruško začalo bolieť .

**3. bacil:** Jej, pozrite, vidíte to, čo ja? Nie je to tá Alenka, čo stále je len sladkosti a trápi svoju mamičku tým , že neje žiadne ovocie ani zeleninu a nechce sa umývať?

**2. bacil:** Myslím, že je to ona. A pozrite sa, ako je krásne špinavá!

**Všetky bacily:** Hurá na ňu! (zmiznú zo scény)

**Alenka:** Au, au, ma bolí bruško ...

**Vitamíny:** (prichádzajú a spievajú podľa melódie piesne  
<http://najmama.aktuality.sk/clanok/230344/ovocnickovia/> )

*My nie sme bratia sestry,*

*no život máme pestrý.*

*My sme Vitamínkovia*

*a všetci sme dobrí kamaráti.*

*Každý z nás je iný, z ríše zeleniny,*

*a tiež z ríše ovocia,*

*každý z nás smiech a radosť dá ti!*

**1. vitamín:** Kamaráti, počujete? Tu niekto plače.

(rozhládajú sa, hľadajú)

**2. vitamín:** Alenka. To je tá, čo nás stále odhadzuje, neje nič zdravého a nerada sa umýva, tá nás určite nechce ani vidieť!

**Alenka:** Au, mamička, to to bolí ...

**3. vitamín:** Zrazu volá mamičku. A keď jej mamička dobre radí, tak ju nepočúva!

**1. vitamín:** Tak čo, kamaráti, pomôžeme jej? Asi ju v tele trápia bacily.

**3. vitamín:** Môžeme jej pomôcť, len by nás musela dostať do bruška.

**2. vitamín:** Áno, to by musela zjesť nejakú zeleninu alebo ovocie. Ale to ona asi neurobí. Škoda, ale inak je to pekné dievčatko.

## Obrúsok, prestri sa.

/Prerozprávajúca verzia pôvodnej rozprávky „Stolček prestri sa od bratov Grimmovcov/.









Žil chudobný pastier, ktorý celé leto pásol so svojím psom ovečky. **Sedel na lúke, pozeral, ako lietajú motýle, kvitnú kvietky, rastie tráva a spievajú vtáčiky.** Živil sa len čiernym chlebom, tvrdým syrom a nosil staré šaty. Bol **šťastný a spokojný.** Po čase ho to omrzelo a **zostal smutný.** Pomyslel si, že koľko veľa je ľudí vo svete, **pobehujú sem a tam,** majú plné vrecká peňazí, veľa **jedia a pijú.** A tak sa rozhodol, že **pôjde** do sveta. **Vyrezal si** z borievky peknú palicu, **zaviazal si do uzlíčka** chleba, a vydal sa na cestu. Prišiel k **drevenici,** v ktorej býval staručký starček. Ten sa živil sa len hubami a korenkami. Pastier pozdravil starčeka, **podal mu ruku** a porozprával mu o svojej biede, **prosil ho,** aby mu poradil, kam ísť do sveta zarobiť veľa peňazí, aby sa mal dobre ako páni. Starček ho **pohladil po hlave** a povedal : „Milý Janko, svet je **velký** a peniaze neležia na ceste. Ale ja ti poradím, budeš mať **hneď** peňazí dost'. Vyber si zo stáda barančeka s čiernou hlavou, rozkáž mu : „Baranček, **zatraš sa**“ a z baránka budú padať dukáty.“

Janko **sa usmial,** poďakoval starčekovi a **bežal domov.** Sotva ho stádo uvidelo, čierne hlavý baránok mu bežal naproti. Janko na neho zavolať : „Baranček **zatraš sa !**“ Baránok sa zatriasol a z vlny mu padali dukáty. Janko sa potešil, zobral barana a šiel s ním do krčmy. Tešil sa, že už bude pánom.

V krčme hrala muzika, **všetci spolu tancovali, jedli,** hodovali. Krčmár **vyháňal** otrhaného Janka, aby tam s tým barančekom nezavadzal, pánom neprekážal. Ale Janko sa nedal, **zakričal :** „Baranček, **otras sa !**“ a z baránka sa kotúľali po podlahe dukáty. Muzikanti prestali hrať, páni prestali tancovať, všetci sa vrhli na dukáty, **dali sa do bitky,** ale Janko sa len smial, rozkázal si pečienku, víno a hostil celú krčmu. Keď bol Janko unavený, zaviedol ho krčmár do peknej izby, uložil ho do prachových perín a sľúbil, že mu baránka dobre postráži a **Janko spokojne zaspal.** Ale keďže krčmár bol zlý človek, barana mu vymenil za iného a ráno Janka odtiaľ vyhodil. Tak Janko šiel smutne s baránkom na pastvu k ovciam, celý týždeň zas pásol svoje ovce, jedol suchý chlieb a tvrdý syr, až v nedeľu si zašiel k starčekovi **pošťažovať.** Starček sa smial : „Milý Janko, krčmár ťa oklamal. Ale vieš čo, ja ti poradím. Až budeš **chcieť jesť,** polož svoj obrúsok pred seba a rozkáž mu: „Obrúsok, **prestri sa!**“ a uvidíš , čo sa stane !“

Janko poďakoval starčekovi, rozlúčil sa s ním a pobral sa domov. Doma **rozprestrel obrúsok** na zem a predstavil si tie dobroty, čo mu obrúsok vyčaruje...

Príloha 3 Príklady tabuliek s pravidlami

<p><b>DOMÁCE SPOTREBIČE</b> ŽEHLIČKA, KANVICA, ŽIAROVKA, SPORÁK, VARIČ BY NÁS MOHLI SPÁLIŤ, NEDOTÝKAME SA ICH A NEZAPÍNAME ICH</p>	<p><b>LIEKY</b> NIE SÚ TO FAREBNÉ CUKRÍKY UŽÍVAME ICH LEN NA ODPORUČENIE LEKÁRA A POD DOHĽADOM DOSPELEJ OSOBY</p>	<p><b>OSTRÉ PREDMETY</b> NÔŽ, NOŽNICE, IHLY, KLINCE, ŠPENDLÍKY NIE SÚ NA HRANIE SÚ OSTRÉ A MOHLI BY SME SA S NIMI PORANIT</p>	<p><b>POZOR NA OHEŇ</b> OD OHŇA RADŠEJ ĎALEJ MOHOL BY NÁS POPÁLIŤ, S OHŇOM SA NIKDY NEHRÁME, NEHRÁME SA ANI SO SVIEČKAMI? ZÁPALKAMI, ZAPAĽOVAČOM</p>
			
<p><b>ELEKTRICKÁ ZÁSUVKA</b> JE LEN PRE LEN PRE ELEKTRICKÉ SPOTREBIČE, MY SA JEJ NEDOTÝKAME</p>	<p><b>POZOR NA ROZLIATU VODU,</b> MUSÍME JU HND UTRIEŤ, ABY SME SA NEPOŠMYKLI</p>	<p><b>ČO KEBY NASTALO „HORÍ...“</b> POČKÁME NA POKYN PANI UČITEĽKY, ZORADÍME SA, IDEME TAK, AKO SME OBLEČENÍ, NEPREZÚVAME SA, NEKRIČÍME, NEBEHÁME, SNAŽÍME SA POKOJNE VYJSŤ VON</p>	<p><b>HRY S HRAČKAMI</b> HRAČKY SÚ VŠETKÝCH, NEBIJEME SA O NE, PODELÍME SA S KAMARÁTMI, V TRIEDE NIE SME SAMI, DÁVAME POZOR AJ NA DRUHÝCH KAMARÁTOV, „NESÁČEME“ SA, POZERÁME SA OKOLO SEBA, ABY SME DO NIEKOHU ALEBO NIEČOHO NENARAZILI</p>
		<p>122</p> 	

### Na zajkov a snehuliaka

Text piesne s opisom choreografie: Deti vytvoria kruhový útvar. Otočia sa tvárou do stredu kola, kde stojí snehuliak (vybrané dieťa).

**1. Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo vbok** – deti bežia za sebou po obvode kola a na každú dobu urobia dva kroky

Poskakuj si aj ty s nami, snehuličik zimomravý – deti zostanú stáť, otočia sa tvárou do kruhu a poskakujú z nohy na nohu, na každý takt dva poskoky. Snehuliak v strede kruhu poskakuje tiež.

**Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo vbok** – každé dieťa sa točí na svojom mieste.

**2. Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo vbok** – deti bežia za sebou po obvode kruhu, na každú dobu urobia dva kroky

**Vystrč ruky, dvihni hlavu, vyskoč s nami po povalu** – deti sú tvárou otočené do kruhu a pohyb konkretizujú na daný text vystrč ruky, dvihni hlavu, vyskoč s nami .....

**Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo vbok** – každé dieťa sa točí na svojom mieste.

**3. Ťapi, ťapi, ťap, pod' nás pochytat'** – deti stoja na mieste a tleskajú do rytmu piesne

**Nohou dupni, dlaňou tľapni, na kolená rýchlo kl'akni** - deti sú tvárou otočené do kruhu a pohyb opäť konkretizujú na daný text -nohou dupni, dlaňou tľapni, na kolená rýchlo kl'akni

**Ťapi, ťapi, ťap,**– deti kl'acia na kolenách a tleskajú do rytmus, otočia sa tvárou smerom do stredu kruhu (k snehuliakovi)

**pod' nás pochytat'** – deti sa rozutekajú, snehuliak ich naháňa. Koho chytí, ten je v nasledujúcej hudobno-pohybovej hre snehuliakom.

Na záver sa jednotnosť pohybov skladby, teda celej choreografie kompletizuje s niekoľkými opakovaniami.