



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

Alena Višňovská

Zdravý životný štýl súčasťou esteticko-výchovnej oblasti výchovy v ŠKD

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov

2013

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

Autor Alena Višňovská
OPS/OSO:

Kontakt na Základná škola, Ul. Šrobárova 20, Prešov
autora:

Názov Zdravý životný štýl súčasťou esteticko-výchovnej oblasti výchovy
OPS/OSO: v ŠKD

Rok vytvorenia 2013
OPS/OSO:

Odborné Lenka Podbehlá
stanovisko
vypracoval:

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

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Zdravý životný štýl, ŠKD, esteticko-výchovná oblasť výchovy, hudobná záujmová činnosť, literárno-dramatická záujmová činnosť, výtvarná záujmová činnosť, metódy hudobnej záujmovej činnosti, metódy dramatickej záujmovej činnosti, metódy literárnej záujmovej činnosti, kompetencie dieťaťa, hudobno-dramatické pásmo V ovocnom sade.

Anotácia

Práca sa zameriava na výchovu k zdravému životnému štýlu prostredníctvom zložiek esteticko-výchovnej oblasti výchovy v ŠKD. Podrobne predkladá návrh a odskúšaný metodický postup nácviku hudobno-dramatického pásma V ovocnom sade, ktorý môžeme aplikovať hlavne v čase mimo vyučovania. Súčasťou práce je scenár, návrh scény, návrh na rekvizity a pracovné listy súvisiace s aktivitami detí, ktoré nájdú využitie v ŠKD a v záujmových útvaroch.

OBSAH

Úvod

1 VÝCHODISKÁ A CIELE OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI	5
1.1 Kontext a rámec OPS.....	5
1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny.....	6
1.3 Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS.....	6
1.4 Vymedzenie kompetencií dieťaťa a vychovávateľa.....	6
2 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI.....	9
2.1 Hudobno-dramatické divadlo V ovocnom sade	9
2.1.1 Báseň September	9
2.1.2 Pieseň September	11
2.1.3 Pieseň Oberám ovocie.....	12
2.1.4 Zajkova pieseň.....	14
2.1.5 Pieseň Bacily	15
2.1.6 Doktor Ák.....	18
2.1.7 Pieseň Plody jesene.....	19
2.1.8 Pieseň Jeseň.....	20
2.1.9 Maľba Ovocie a zelenina.....	22
2.2 Overené prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti.....	23
2.3 Potrebné pomôcky a prostriedky.....	24
Záver	25
Zoznam bibliografických zdrojov.....	26
Zoznam príloh.....	27

ÚVOD

„Známe príslovie týkajúce sa učenia: Čo sa za mladi naučíš, v starobe ako keby si našiel, môžeme bez zveličovania aplikovať aj na zdravie: Aké základy zdravia a spôsob života si v mladosti vytvoríš, taký zdravý život môžeš očakávať v starobe.“

Ján Tupý

V nadväznosti na obsah osvedčenej pedagogickej skúsenosti predkladáme vychovávateľkám ŠKD, učiteľom hudobnej výchovy pre primárne vzdelávanie, pedagógom v záujmovom útvare ako aj ďalšej pedagogickej verejnosti scenár a návrh metodického postupu pri nácviku hudobno-dramatického pásma V ovocnom sade, ktorý sme prezentovali širokej verejnosti pri príležitosti Svetového dňa výživy v našej škole.

Zdravie človeka je v súčasnej dobe chápané ako vyvážený stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody. Je utvárané a ovplyvňované mnohými aspektmi ako je štýl života, zdravotne preventívne správanie, kvalita medziľudských vzťahov, kvalita životného prostredia, bezpečie človeka. Pretože je zdravie základným predpokladom pre aktívny a spokojný život a pre optimálnu pracovnú výkonnosť, malo by sa stať poznávanie a praktické ovplyvňovanie rozvoja a ochrany zdravia jednou z priorít základného vzdelania. Potreba zavádzať výchovu ku zdraviu do škôl podporuje fakt preukázateľne zhoršujúceho sa stavu fyzického, psychického a sociálneho zdravia ľudí na celom svete. Príčiny sú nielen v zhoršujúcom sa životnom prostredí, v zvyšovaní nárokov na dosiahnutie a udržanie kvality života a z toho vyplývajúceho stresu, ale je to i nevhodný spôsob stravovania, obezita, nedostatok pohybu, či užívanie návykových látok.

Naša osvedčená pedagogická skúsenosť je súčasťou esteticko-výchovnej oblasti výchovy, je založená na integrácii hudobnej, dramatickej, ale aj výtvarnej záujmovej činnosti v ŠKD. Je určená pre deti mladšieho školského veku. Dôvodom napísania tejto práce bola absencia predmetu výchova ku zdraviu na základných školách, pri tvorbe tejto OPS sme vychádzali z cieľov Národného programu podpory zdravia a projektu Škola podporujúca zdravie, do ktorého je zapojená aj naša škola.

Cieľom výchovy ku zdraviu v základnej škole, ale aj v ŠKD by mala byť výchova harmonicky rozvinutej osobnosti so schopnosťou všestranne sa vzdelávať pre ďalšiu profesiu a zaradenie do praxe v každodennom živote. Je žiaduce, aby sa u detí na základe získaných poznatkov a sociálnych zručností postupne formovali trvalé postoje k celoživotnej podpore a ochrane zdravia. Pre realizáciu našej OPS sme sa rozhodli využiť prostriedky, ktoré sú deťom najbližšie: spev, dramatizáciu, pohyb a výtvarné prevedenie. Spojenie týchto činností do jedného celku poskytuje deťom neopakovateľný zážitok, prezentácia pred verejnosťou posilňuje ich zdravé sebavedomie, nenásilnou formou upevňuje ich postoje, návyky a hodnoty týkajúce sa zdravia.

Prekladaná osvedčená skúsenosť je rozdelená do deviatich časových jednotiek, v ktorých sa strieda v rámci jednej časovej jednotky nácvik nových piesní alebo novej dramatizácie textu s opakovaním už osvojených, postupne vzniká z čiastkových nácvikov jeden celok, jedno hudobno-dramatické pásmo. V závere časových jednotiek deti prostredníctvom skupinovej pedagogickej hry alebo samostatnej práce vypracujú pracovné listy, úlohy sú prispôsobené scenáru. Výhodou tejto OPS je, že ju môžeme využiť ako jeden celok hudobno-dramatické pásmo alebo len určitú časovú jednotku.

1 VÝCHODISKÁ A CIELE OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Dieťa v mladšom školskom veku sa snaží podnety každodenného života, každý svoj nápaditý pokus podať vo svojom prejave tak, aby sme my, dospelí pochopili jeho predstavu, vyjadrenie a pocity.

Medzi dôležité zložky esteticko-výchovnej oblasti výchovy v ŠKD, v ktorých sa to dá realizovať je hudobná, dramatická a výtvarná záujmová činnosť. Hudba svojimi vyjadrovacími prostriedkami dokáže podporovať u dieťaťa rozvoj emocionálnych a estetických zážitkov. Dieťa ňou dokáže prejaviť svoje city, skúsenosti, spôsobilosti, poznatky, postoje a hodnoty. Hudobná záujmová činnosť v ŠKD posilňuje základy hudobnosti žiakov, pestuje v nich vzťah k spevu, prebúdza lásku k hudbe, rozvíja vlastnú hudobnú predstavivosť a tvorivosť, prebúdza záujem o spevácke a hudobné umenie.

Dramatická záujmová činnosť v ŠKD je zameraná na osobnostný a sociálny rozvoj jednotlivca prostredníctvom prvkov a postupov dramatického umenia. Využíva predovšetkým dramatickú improvizáciu, ktorá je založená na ľudskej schopnosti jednať v navodených situáciách tak, ako keby boli skutočné. V dramatických hrách dostávajú deti príležitosť zažiť situácie, s ktorými sa môžu v živote skutočne stretnúť, a ktoré si tak môžu dopredu preskúmať a pripraviť sa na nich, s možnosťou dej v hre znovu opakovať, vyskúšať rôzne možnosti riešenia a vybrať z nich to najlepšie. Majú možnosť vyskúšať si i rolu niekoho iného a pozrieť sa na problém jeho očami. To im dovoľuje zažiť a pochopiť množstvo ľudských citov, myšlienok a názorov.

Výtvarná záujmová činnosť v ŠKD sa uskutočňuje zväčša tvorivou činnosťou detí. V svojej podstate je procesom objavovania výrazových prostriedkov, výtvarných postupov a foriem smerujúcich k osobitému sebvýjadreniu dieťaťa.

1.1 Kontext a rámec OPS

Osvedčená pedagogická skúsenosť je založená na integrácii hudobnej, dramatickej a výtvarnej záujmovej činnosti v ŠKD. Vychádza z pedagogickej praxe v ŠKD. Vychovávateľ, pedagóg musí ovládať hru na hudobný nástroj, poznať metódy hudobnej aj dramatickej záujmovej činnosti. Pri písaní scenára musí vychovávateľ ovládať princípy zdravého životného štýlu, hygienické zásady a zásady zdravej výživy, vypracovať pracovné listy, čo si vyžaduje veľa času a veľkú osobnú zaniatenosť.

Pri vnímaní hudobného umenia je veľmi dôležitý nielen výber metód a foriem práce, ale aj zabezpečenie rôznych hudobných učebných pomôcok. V našej pedagogickej skúsenosti sme využili *názorné a praktické metódy*, ktoré podporujú praktickú skúsenosť detí s hudbou. Pri osvojovaní piesní a rôznych hudobných motívov využívame *imitačnú metódu*, čiže napodobňovanie podľa počutia. V inštrumentálnych činnostiach sú to ešte: *metóda rozlišovania rytmického cítenia a hra na telo*. K základným hudobným pomôckam patria určite detské hudobné nástroje, bez ktorých si nemôžeme vôbec hudobno-výchovný proces predstaviť. V záujmovej činnosti v ŠKD využívame pri svojej práci s deťmi rôzne techniky a metódy dramatickej výchovy. *Hra v roli* vychádza z prirodzenej detskej hry. *Improvizácia* je nepripravená hra, ktorá vyžaduje starostlivú prípravu zo strany pedagóga a zásobu skúseností zo strany dieťaťa. *Improvizácia hromadná* je spoločným zobrazovaním určitej činnosti, deja alebo javu (ako oberáme ovocie, ako rastie strom...). *Dramatizácia* má dva základné významy. Tvorivosť detí tu nie je zameraná na vymyslenie a rozvíjanie deja, ale na hľadanie spôsobu, ako ktorú z dopredu daných situácií realizovať, aby bola vierohodná a účinná. Tak ako sa v dramatickej výchove vyjadrujeme slovom vo výtvarnej výchove výtvarnými

prostriedkami za pomoci výtvarných postupov, techník, materiálov a ich výrazových možností. Vo výtvarnej záujmovej činnosti sme využili metódy *slovné* a to *monologické* - vysvetlenie a *dialogické* – rozhovor, *motivačné* a *praktické*. Výchova k tvorivosti musí byť radostným a zážitkovým procesom.

1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny

Osvedčená pedagogická skúsenosť je zameraná na cieľovú skupinu:

- *kategória pedagogických zamestnancov*: vychovávateľ, učiteľ,
- *podkategória*: vychovávateľ v ŠKD, učiteľ pre primárne vzdelávanie,
- *výchovná oblasť*: esteticko-výchovná oblasť výchovy,
- *typ školy, ročník*: základná škola, 1.- 4. r.
- *zložka EVOV*: hudobná, dramatická a výtvarná záujmová činnosť.

1.3 Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS

Hlavným cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti bolo na základe odborných a vlastných teoretických a praktických poznatkov prezentovať zdravý životný štýl prostredníctvom hudobno-dramatického pásma na Svetovom dni výživy.

K **čiastkovým cieľom** OPS patrí:

- pochopiť význam zásad telesnej a duševnej hygieny pre zdravie a získať zručnosti potrebné pre ich naplnenie,
- pochopiť význam zdravej výživy a osvojiť si spôsoby, ako pozitívne zmeniť stravovacie návyky,
- pochopiť, že zdravý životný štýl je dôležitou súčasťou systému vlastných životných hodnôt a uprednostňovať aktívne a zdraviu prospešné formy využívania voľného času,
- obohatiť hudobnú a dramatickú záujmovú činnosť v ŠKD o vnímanie, prežívanie a aktívne pochopenie hudby, pohybu a umeleckého textu,
- rozvíjať hudobný, dramatický a výtvarný talent,
- rozvíjať základ vzťahu ku klasickému umeniu,
- prostredníctvom zážitkovej činnosti rozvíjať osobnosť dieťaťa.

1.4 Vymedzenie kompetencií dieťaťa a vychovávateľa

Kompetencie dieťaťa:

Kompetencie učiť sa učiť

- osvojiť si zásady zdravej výživy,
- rozoznať správne hygienické návyky,
- osvojiť si princípy zdravého životného štýlu,
- dokázať na primeranej úrovni realizovať svoje hudobné predstavy v súčinnosti s výtvarnými, pohybovými a literárnymi a integrovať ich v skupinovom projekte,
- plniť zodpovedne zverené úlohy, pracovné povinnosti dokončiť;

Kompetencie sociálne

- rozvíjať svoj citový svet,
- formovať si mravné vzťahy k prostrediu v škole a v rodine, pozitívne vzťahy k prírode, ku všetkým prejavom života,
- rozvíjať záujmy v individuálnych aj skupinových činnostiach,
- spolupracovať v skupine, podieľať sa na vytváraní pravidiel práce v tíme,

- podieľať sa na vytváraní príjemnej atmosféry v tíme, upevňovať dobré medziľudské vzťahy,
- ovládať svoje jednanie v skupine a zároveň rešpektovať názory a správanie iných,
- posilňovať svoje slabšie stránky s pomocou iných, rozvíjať svoje nadanie,
- rozvíjať schopnosť pracovať v kolektíve,
- orientovať sa v možnostiach zmysluplného trávenia voľného času;

Kompetencie komunikačné

- rozumieť verbálnej aj neverbálnej komunikácii,
- formulovať a vyjadrovať svoje myšlienky;

Kompetencie kultúrne

- podieľať sa na kultúrnych podujatiach v skupine,
- vyjadrovať sa na úrovni základnej kultúrnej gramotnosti prostredníctvom umeleckých a iných vyjadrovacích prostriedkov;

Kompetencie občianske

- uvedomiť si potrebu prijatia zodpovednosti za svoje správanie.

Kompetencie vychovávateľa:

- ovládať princípy zdravého životného štýlu,
- ovládať zásady správnej výživy,
- ovládať hygienické návyky,
- ovládať obsah esteticko-výchovnej oblasti výchovy,
- schopnosť plánovať, projektovať, stanovovať ciele a obsah výchovných aktivít,
- schopnosť výberu a realizácie foriem a metód hudobnej a dramatickej záujmovej činnosti ,
- schopnosť hodnotiť priebeh a výsledky výchovných aktivít,
- schopnosť vytvárať pozitívnu klímu sociálnej skupiny,
- schopnosť ovplyvňovať sociálny rozvoj dieťaťa,
- schopnosť riadenia výchovného procesu,
- ovládať hru na hudobný nástroj.

2 PODROBNÝ OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Metodický postup realizácie nácviku hudobno-dramatického pásma je určený pre 6 až 10- ročné deti so zameraním na zdravý životný štýl. Prostredníctvom metód hudobnej, dramatickej výchovy a výtvarnej výchovy sme nacvičené časti postupne spájali do celkov a výtvarné práce sme použili ako rekvizity. Obsahom všetkých činností okrem nácviku je aj osvojovanie si zásad zdravej výživy, hygienických návykov a zdravého životného štýlu vypracovaním pracovných listov. Súčasťou našej osvedčenej pedagogickej skúsenosti je vlastný návrh scenára (Príloha 1) a scény (Príloha 2).

2.1 Hudobno-dramatické pásmo „V ovocnom sade“



Obrázok 1 V ovocnom sade

Prameň: súkromný archív

Ciel': Prezentovať zdravý životný štýl prostredníctvom hudobno-dramatického pásma V ovocnom sade.

1. EVOV- LV: Nácvik básne September
2. EVOV-HUV: Nácvik piesne September
3. EVOV-HUV: Nácvik piesne Oberám ovocie
4. EVOV-HUV: Nácvik piesne Zajkova pieseň
5. EVOV-HUV: Nácvik piesne Bacily
6. EVOV-DV: Nácvik scény Doktor Ák
7. EVOV-HUV: Nácvik piesne Plody jesene
8. EVOV-HUV: Nácvik piesne Jeseň
9. EVOV-VYV: Maľba ovocia a zeleniny

2.1.1 Báseň September

Text:

1. **diet'a:** Jeseň ide pomaly,
ved' sme to hned' spoznali.
dedko zbiera jablká,
aj oriešky postlka.
2. **diet'a:** oblohy už dáždik kvapká.
-Rýchlo prejde,- vraví babka.

Na neskoré poľné kvety
babie leto tíško zletí.

- 3. dieťa:** Kto sa rýchlo prevetrá
naposledy bez vetra?
So slnkom už nie je reč-
lastovičky letia preč.

Druh činnosti: Literárna výchova

Ciel': rozlišovať znaky jesene,
zapojiť sa do nácviku básne.

Stratégia výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná - rozhovor, brainstorming, vysvetlenie

Formy: nácvik, individuálna

Prostriedky: text básne, šiltovka, lístky s názvami oblečenia

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia: Vychovávateľ zaspieva pieseň „Jeseň“

Rozhovor:

O ktorom ročnom období som spieval? (o jeseni)

Čo vás napadne pri slove jeseň? (deti spontánne odpovedajú a vychovávateľ zapisuje odpovede na tabuľu)

2. Vychovávateľ z odpovedí detí definuje znaky jesene. (zmeny počasia, farba listov - opadávanie, zber ovocia a zeleniny, teplejšie obliekanie, odlet vtákov do teplých krajín, častejšie ochorenia)

3. *Čo si predstavujete pod pojmom teplejšie obliekanie? (deti spontánne odpovedajú: šál, šiltovka, vetrovky, svetre, topánky)*

Čo sa stane ak sa budeme nevhodne obliekať? (budeme chorí)

Okrem obliekania ako sa môžeme chrániť pred ochorením? (budeme jesť ovocie a zeleninu)

II. Hlavná časť:

Dnes sa naučíme báseň o jeseni.

1. Vychovávateľ zarecituje báseň „September“. Dodržiava správnu intonáciu.

2. Rozhovor:

Páčila sa vám báseň? (áno)

Kedy sa zbierajú jablká a orechy? (v jeseni)

Aké znaky jesene sa v básni spomínajú? (oberanie ovocia, zmeny počasia, odlet vtákov do teplých krajín)

3. Nácvik básne po slohách.

4. Báseň čítajú deti (každú slohu iné dieťa). Vyskúšame všetky deti.

5. Trojice detí recitujú báseň.

III. Záver:

1. Vychovávateľ hodnotí prednes detí. Pochváli ich za usilovnosť.

2. *Dozvedeli sme sa, že v jeseni sa musíme teplejšie obliekať. Preveríme si, či to vieme. V šiltovke mám na lístkoch napísané rôzne druhy oblečenia. Vytiahneš si lístok, prečítaš ho a povieš, či je to oblečenie vhodné na obdobie jeseň.*

2.1.2 Pieseň September



Obrázok 2 September

Prameň: súkromný archív

SEPTEMBER

Hudba a text: Daniel Šimčík

Mierne rýchlo

1. Do sa - du si, do sa - du si ko - šík ber, už je me - siac,
2. Hruš - ku, sliv - ku, i ja - blé - ko som si vzal, dob - re som sa,

už je me - siac sep - tem - ber. Hruš - ky, sliv - ky,
dob - re som sa na - pu - kal. Ho - ci pl - né

ja - bl - ká, ja - bl - ká, kaž - dý sa ich na - pu - ká,
bru - cho mám, bru - cho mám, eš - te sa ich na - pu - kám

na - pu - ká, na - pu - ká.
na - pu - kám, na - pu - kám.

Prameň: časopis Zornička

Druh činnosti: Hudobná výchova

Cieľ: poznať vplyv ovocia na zdravie človeka,
zapojiť sa do dramatizácie a nácvičku piesne.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná - rozhovor, imitačná metóda

Formy: nácvičku piesne

Prostriedky: miniharmónium, detské hudobné nástroje, CD

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia: *Deti určite ste si všimli, že už prišla jeseň – začína sa mesiacom september. Lístie na stromoch je farebné – žlté. Všetko v záhrade dozrelo. Ľudia majú teraz veľa práce s ovocím. Musia ho poberať, niektoré zavarit', alebo poukladať na zimu do pivníc. Vieme, aké ovocie teraz oberajú ľudia v záhradách? Uhádnite.*

Na tabuľu nakreslíme päť kruhov a do vnútra napíšeme písmená, z ktorých deti musia zložiť slovo. (hruška, slivka, jablko, hrozno)

Prečo ľudia zbierajú a uskladňujú ovocie? (lebo je zdravé, aby mali zásoby na zimu)

Čoby sa stalo, keby sme ovocie nejedli? (budeme chorí)

Kto si zapamätal, ktorým mesiacom sa začína jeseň? (september)

Dnes sa naučíme pieseň September.

2. Prípravné cvičenia:

- Dychové cvičenia
- Rytmické cvičenia
- Hlasové cvičenia

II. Hlavná časť:

1. Nacvičiť novú pieseň September.

- a) Predniesť báseň (text vytlačený).
- b) Zahrať a zaspievať pieseň. (vychovávateľ)
- c) Nacvičiť pieseň s hudobným sprievodom.

2. Deti spievajú spoločne s vychovávateľom. Spievajú dievčatá, chlapci, skupiny, sólisti. Vytlieskať pieseň.

3. Tlieskanie nahradiť menšími detskými nástrojmi. (orchester)

- a) Dievčatá spievajú, chlapci ich sprevádzajú.
- b) Chlapci spievajú, dievčatá ich sprevádzajú.

III. Záver:

1. Zaspievať pieseň a spojiť to s pohybom. Zahráme sa ako idú deti do sadu a oberajú ovocie.

2. *Ktoré ovocie sme zbierali v sade?*

Ktoré ovocie je zdravšie zavarované alebo čerstvé?

Je potrebné ovocie pred jedením umývať?

3. Vyhodnotiť aktivitu a správanie.

2.1.3 Pieseň Oberám ovocie

OBERÁM OVOCIE

Voľne

Zrýchlene

1. O - be - rám o - vo - cie o - be - rám sla - duč - ké vo - ňa - vé len do - zre - té
vše - tko ho do ko - ša po - zbe - rám

ved' už je po - le - te je po - le - te. - te.

Prameň: <http://zvedaveslniecko.sk/>

Druh činnosti: Hudobná výchova

Cieľ: poznať vplyv vitamínov na zdravie človeka,
zapojiť sa do dramatizácie a nácvičku piesne.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná – rozhovor, imitačná metóda, dramatizácia

Formy: nácvik piesne

Prostriedky: miniharmónium, CD, pracovný list, písacie potreby

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Zarecitovať báseň.

„V záhrade, v tom krásnom sade, tam je veľa zvláštnych vecí.

Od jari až do jesene chodíme tam radi všetci.

Sú tam stromy, sú tam kríčky, známe, no i neznáme.

Tak sa teraz o nich pekne na hádanky zahráme“.

Uhádnuť názov ovocia, ktoré sa so slovami v básni rýmuje.

- „ V jeseni pod jabloňou nehrajte sa na vlčka!
Do trávy tam cupkajú, hádajte čo?“ Deti: „Jablčka!“
- „Z tenkej stopky rozšíri sa do tučného bruška.
Trháme ju, keď je žltá, čože je to?“ Deti: „Hruška!“
- „Vo vinici drobné kríčky a pri každom polienko.
Strapce sladké, strapce zlaté, čože je to?“ Deti: „Hrozienko!“
- „Zo stromu nám z diaľky kyvká, má kôstku vo vnútri,
ale zato je sladká. Je to modrá, zamatová...“ Deti: „Slivka!“

2. Krátky rozhovor .

O čom budeme dnes spievať? (o oberaní ovocia)

Kedy sa zbiera ovocie? Prečo? (v jeseni, kedy dozrieva)

Čo môžeme urobiť z ovocia ? (kompót, koláč, výživu)

Dnes sa naučíme pieseň Oberám ovocie.

3. Prípravné cvičenia:

- Dychové cvičenia
- Rytmické cvičenia
- Hlasové cvičenia

II. Hlavná časť:

Nacvičiť novú pieseň Oberám ovocie

- a) Predniesť báseň (text vytlačený)
- b) Zahrať a zaspievať pieseň. (vychovávateľ)
- c) Nacvičiť pieseň s hudobným sprievodom.

2. Deti spievajú spoločne s vychovávateľom. Spievajú dievčatá, chlapci, skupiny, sólisti.

Vytlieskať pieseň.

3. Pohyby k piesni:

- znázorňujú oberanie ovocia zdvihnutým rukami nad hlavou,
- ukladajú imaginárne ovocie do imaginárneho koša pred sebou,
- krúživými pohybmi hladkaním brucha znázorňujú, že ovocie je dobré,
- tanečnými krokmi sa točia dokola.

III. Záver:

1. Pracovný list – Mám dostatok vitamínov? (Príloha 3). Vychovávateľ rozdá v závere aktivity pracovné listy, v ktorých sa deti oboznámia s druhmi vitamínov, ich úlohou je určiť z tabuľky, ktoré potraviny je dôležité jesť, aby sme mali dostatočný prísun vitamínov, vybrať 5 potravín, ktoré sú podľa nich najdôležitejšie, popísať vlastnými slovami, prečo je dôležité, aby strava bola bohatá na vitamíny, označiť najdôležitejší

vitamín a zdôvodniť svoju voľbu, vyfarbiť obrázok stromu a spojiť ho s ovocím, ktoré na ňom rastie.

2. Vyhodnotiť aktivitu a správanie.

2.1.4 Zajkova pieseň

Text a hudba Magdaléna Katonová



Obrázok 3 Zajkova pieseň

Prameň: súkromný archív

ZAJKOVA PIESEŇ

Ach, ach, ach bo - lí hla - va, bo - lí bruš - ko ach, ach, ach I. Ja som ma - lý
na hos - ti - ne

8
Vo. za - ja - čik zaj - ko Boj - ko u - šia - čik Po - je - dol som ko - lá - če
bol som dnes ska - ma - rát - mi hral sa tiež. deti: Po - je - dol on ko - lá - če

13
Vo. me - dov - ní - ky pa - gá - če
me - dov - ní - ky pa - gá - če.

2. Bruško bolí celý deň, smutný som ja zajko len.
Nemôžem sa s vami hrať musím lieky užívať.
Nebudem jesť koláče, medovníky, pagáče.
Deti: Nebude jesť koláče, medovníky, pagáče.

Ach, ach, ach boli hlava, boli bruško ach, ach,
ach.

Prameň: Katonová, M.: súkromný archív

Druh činnosti: Hudobná výchova

Ciel': zapojiť sa do dramatizácie a nácviku piesne,
zostaviť zdravé raňajky, desiatu, obed a večeru.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná – rozhovor, imitačná metóda, dramatizácia, pedagogická hra Rozhodni

Formy: nácvik piesne

Prostriedky: detské hudobné nástroje, CD, maľuška, pracovný list, písacie potreby

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia maľuškou: Zajac prichádza a spieva pieseň (Zajkovu pieseň) o tom, že ho bolí hlava bolí bruško, lebo bol na hostine prejedol sa koláčov, medovníkov a pagáčov. Bruško ho bolí celý deň, smutný je zajko len. Nemôže sa s nimi hrať musí lieky užívať.

2. Krátky rozhovor:

Čo sa ti stalo zajačik? (bol som na hostine a prejedol som sa sladkosťami)

Vidíš zajac, keby si nepojedol toľko koláčov brucho by ťa nebolelo. Čo si mal urobiť? (nemal som toľko koláčov pojesť, mohol som ich deťom doniesť a podeliť sa s nimi).

Nauč nás tvoju pieseň a my ti zavoláme doktora.

Tak dobre.

3. Prípravné cvičenia:

- Dychové cvičenia
- Rytmické cvičenia
- Hlasové cvičenia

II. Hlavná časť:

Nacvičiť novú pieseň „Zajkova pieseň“

- a) Predniesť báseň. (text vytlačený)
- b) Zahrať a zaspievať pieseň. (vychovávateľ)
- c) Nacvičiť pieseň s hudobným sprievodom.

2. Spievať spoločne s vychovávateľom. Spievajú dievčatá, chlapci, skupiny, sólisti.

3. Zahrať sa na chorého zajaca. Určiť si sólistu.

Zajačik, keďže nevieš, z čoho pozostáva zdravá strava, my ťa to naučíme..

III. Záver:

1. Pracovné listy Zdravé raňajky, Zdravá desiata, Zdravý obed, Zdravá večera.

Deti sú rozdelení do skupín. Každá skupina dostane 4 pracovné listy. Ich úlohou je správne spojiť čiarou s určeným smajlíkom zdravé a nezdravé jedlo – pedagogická hra Rozhodni (Príloha 4).

2. Vyhodnotiť aktivitu a deti pochváliť.

2.1.5 Pieseň Bacily

Text a hudba upravila Magdaléna Katonová



Obrázok 4 Bacily

Prameň: súkromný archív

BACILY

1. Vy - ra - za - me d:vy - ra - za - jú do ú - to - ku d:do ú - to - ku bok po bo - ku
 Za - sie - va - me d:za - sie - va - jú zľú cho - ro - bu d:zľú cho - ro - bu, a - ko bom - bu

6. d:bok po - bo - ku. Bác, bác bá - ci - ly v.špi - ne sme sa zro - di - li
 d:a - ko bom - bu Báb, báb ba - ci - ly v.špi - ne sme sa zro - di - li

12. s.na - my nie - je sran - da sme cho - rob - ná ban - da. Za - sie - va - me
 je nás ce - lý ná - rod zo šťa - stia je má - rod. Zví - ťa - zi - me

17. d:za - sie - va - jú zľú cho - ro - bu d:zľú cho - ro - bu a - ko bom - bu
 d:zví - ťa - zi - a už sme v.cie - li d:už sú v.cie - li to sme chce - li

21. d:a - ko bom - bu Báb, bác bá - ci - ly v.špi - ne sme sa zro - di - li
 d:to oni chce - li Báb, báb ba - ci - ly v.špi - ne sme sa zro - di - li

27. s.na - my nie - je sran - da sme cho - rob - ná ban - da. Báb, bác bá - ci - ly
 je nás ce - lý ná - rod zo šťa - stia je má - rod.

33. v.špi - ne sme sa zro - di - li s.na - my nie - je sran - da sme cho - rob - ná ban - da.

Prameň: Katonová, M.: súkromný archív

Druh činnosti: Hudobná výchova

Ciel: poznať dôležitosť dodržiavania hygienických zásad,
zapojiť sa do dramatizácie a nácvičku piesne.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná - rozhovor, imitačná metóda, dramatizácia

Formy: nácvičku piesne

Prostriedky: miniharmónium, detské hudobné nástroje, CD, pracovný list, písacie potreby

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia: Príbeh o Petre, ktorá sa nechcela umývať.

Mamka pripravila pre Petru večeru, chlieb s paradajkou a ovocie. Petra prišla k stolu už v pyžame, ale ruky mala veľmi špinavé. Mamka jej dohovárala, aby si išla umyť ruky, ale Petra bola trucovitá: „Ja nejdem, chcem cukríky a čokoládu“. „Najskôr si umy ruky, máš na nich veľa bacilov! Potom dostaneš ovocie, je oveľa lepšie a zdravšie,“ vraví mama. „Ja chcem čokoládu, mňa žiadne vitamíny nezaujímajú a bacilov sa nebojím bé, bé“ kričala Petra. Mamka jej doniesla čokoládu a poslala Petru spať. Dedko Spánok, ktorý každú noc posielal sny z čarovného vankúša deťom, rozmýšľal, aký sen pošle Petre. „Ale, čo to vychádza von?“ vraví dedko Spánok. „Veď ty si sen pre neposlušné deti.“ „Áno, áno, ale veď to je neposlušné dievčatko. Pozri, aké má špinavé ruky,“ vraví sen. Dedko Sen poslal Petre sen o Baciloch, aby sa poučila. Bacily si spievali o tom, že majú radi špinu a telo, ktoré nemá vitamíny. „Pozrite sa, tu je špina, tu sa nám ľahko vojde do brucha.“ Druhý bacil sa pýta: „A ako vlezíme do brucha?“ „No predsa usadíš sa na neumyté špinavé ruky a keď otvorí ústa, skočíš dnu a je to.“ „A čo vitamíny, tie sú silnejšie?“ „Ale choď, veď také ušpinené deti nejedia vitamíny. Väčšina detí, ktoré sa neradi umývajú, nemajú radi ovocie, ale sladkosti a v nich vitamíny nie sú.“ „Vieš čo, už som hladný a je mi zima, už by som rád skočil do brucha a hrýzol až by ho brucho bolelo.“ Zrazu zbadali špinavú Petru, ktorá nepočúva mamu a stále je len sladkosti. Ráno sa Petra prebudila s plačom, že ju bolí brucho. Mama jej hovorí: „Vidíš, vidíš, keď nechceš jesť ovocie, ktoré obsahuje vitamíny, tak to potom tak dopadne“. Petra slúbila mame, že už vitamíny bude jesť.

2. Krátky rozhovor

Páčil sa vám príbeh? (áno)

Čo sa vám páčilo v príbehu? (ako dedko Sen Evičku postrašil)

Aká bola Petra? (lenivá a neposlušná)

Umývaš si ruky stále? (áno, niekedy...)

Chcel by si dopadnúť ako Petra? (nie)

Ako sa bojuje proti bacilom? (umývaním rúk, ovocia a zeleniny)

Dnes sa naučíme pieseň o baciloch.

3. Prípravné cvičenia

- Dychové cvičenia
- Rytmické cvičenia
- Hlasové cvičenia

II. Hlavná časť:

1. Nacvičiť novú pieseň Bacily

- a) Predniesť báseň (text vytlačený)
- b) Zahrať a zaspievať pieseň (vychovávateľ)
- c) Nacvičiť pieseň s hudobným sprievodom.

Spievať spoločne s vychovávateľom. Spievajú dievčatá, chlapci, skupiny, sólisti.

2. Zahrať sa na bacily. Určiť si sólistu. Spievať spoločne s deťmi.

Vystriedať všetky deti.

Pohyby detí pri piesni:

- chôdza v zástupe okolo zajaca s predpaženými rukami mierne ohnutými a rozťahnutými prstami,
- chôdza okolo neho s rukami dole, postupne dvíhajúcimi vyššie a najvyššie.

III. Záver:

1. Rozhovor:

Čo sme sa deti dnes dozvedeli?

Umývate si vy ruky pred jedením?

Vaše vedomosti si overíme vypracovaním pracovného listu o hygiene.

2. Pracovný list – Hygiena (Príloha 5). Úlohou detí je správne zakresliť do pracovného listu potreby rannej a večernej hygieny.

3. Vychovávateľ deti pochváli za aktivitu.

2.1.6 Scénka Doktor Ák

Text:

Dieťa: Zajačik, zajačik vidíš, vidíš, keby si sa nenajedol toľko sladkostí bruško by ťa nebolelo. Deti zavolajme doktora.

Deti: Doktor Ááák. *(Prichádza doktor s lekárničkou)*

Doktor Ák: Tak čo sa stalo.

Dieťa: Zajko nám ochorel.

Doktor Ák: Urob á. Ajajaj! Tuším že sa ti v hrdle usadili bacily. *(Odmeria mu teplotu.)*

Zajko: Umriem?

Doktor Ák: Nie, ale musíš zobrať medicínu a jesť vitamíny. *(Doktor mu dá na lyžičku liek, ktorý zajko prehltne.)*

(Prichádzajú deti s košíkom ovocia pred mikrofón a recitujú.)

Dieťa 1: Bystrí, zdraví vždy byť chceme,

jablčko i hrušku zjeme.

Vitamínov veľa majú,

choroby nás obchádzajú.

Dieťa 2: V našej škole, to je známe,

ovocný deň radi máme.

Pridaj sa aj ty zajko smelý,

budeš zdravý a veselý. *(Deti podávajú jablko a hrušku zajkovi.)*

Druh činnosti: Dramatická výchova

Cieľ: zapojiť sa do dramatizácie scény,
zistiť čo patrí do lekárničky.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná - rozhovor, dramatizácia

Formy: nácvik scény

Prostriedky: košík s jablkami a hruškami, pracovný list, písacie potreby

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia: *Deti často počujeme vonku zvukovú sirénu sanitky, v ktorej sedí lekár a ponáhl'a sa na pomoc niekomu chorému. Keď že nemá ambulanciu, potrebné veci na liečenie nosí v lekárničke. Vie niekto, čo sa v lekárničke nachádza? (teplomer, dezinfekčný prostriedok, obvazy, trojrohá šatka, lieky, fonendoskop). Presvedčíme sa, či aj v našej scénke doktor Ák má svoju lekárničku a pomôžeme mu vyliečiť zajačika. Zahrajme sa na doktora Áka.*

II. Hlavná časť:

1. Vychovávateľ prečíta scénu - Doktor Ák. Dodržiava správnu intonáciu.
2. Deťom určíme role a spoločne si ich prečítame a všimame si pokyny pre hercov. Potom sa postupne deti vystriedajú.
3. Nácvič divadielka začína. Deti čítajú text ako dialóg. (rozdelenie úloh – postavy) Režisér ich usmerňuje. Vystriedajú sa všetky deti v skupinách. Deti zahrajú divadielko aj s pohybom.

III. Záver:

1. Rozhovor:

Páčila sa vám scénka?

Komu sa usadili v hrdle bacily?

Čo musí robiť zajac, aby vyzdravel?

Dobre poradili deti zajacovi?

2. Pracovný list – Lekárnička (Príloha 6). V pracovnom liste deti vyberú z obrázkových možností tie, ktoré sú súčasťou lekárničky a nakreslia ich do tabuľky.

3. Vychovávateľ pochváli účinkujúcich, taktne ich upozorní na prípadne nedostatky a vyhodnotí prácu s pracovným listom.

2.1.7 Pieseň Plody jesene

PLODY JESENE

Jarmila Štítnická František Alván

veselo

Voice *mf*

1. Čer - ve - né ja - bíč - ko, mod - rá sliv - ka, žlt - ka - vej hruš - ke
2. Znich nám vo fá - bri - kách na - še mat - ky, vy - ro - bia dob - rý

Vo. *f*

7. list - kom kyv - ká. Sl - nieč - ko ma - liar pod - je - se - ne pri - far - bil
kom - pot slad - ký, a - by sme ma - li ce - lú zi - mu o - vo - cie,

Vo. *mf*

14. štet - com plo - dy ze - me.
mušt a ze - le - ni - nu.

Prameň: Lysáková, M. A kol.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku.

Druh činnosti: Hudobná výchova

Cieľ: vymenovať možnosti spracovania ovocia a zeleniny,
zapojiť sa do nácviču piesne.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégia výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná – rozhovor, imitačná metóda,

Formy: nácvik piesne

Prostriedky: miniharmónium, CD, maňuška, ovocie

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia maňuškou Marienkou, ktorá si spieva pieseň Oberám ovocie a nesie košík , v ktorom je na kúsky narezané ovocie. Rozpráva sa s vychovávateľom.

M: Dobrý deň.

V: Dobrý deň. Kdeže ideš Marienka?

M: Bola som s dedkom v sade oberať ovocie. Oberali sme jablká, hrušky, slivky, hrozno a teraz ho nesiem ochutnať dobrým deťom.

V: Dobre, ale ovocie je umyté?

M: Pravdaže, veď to už každý vie, že sa ovocie musí umyť, keď ho ideme jesť, aby sme neboli chorí. Vy to viete deti?

V: A ty to vieš Marienka? Povedz nám správnu odpoveď.

M: Na ovocí bol prach a špina. Podťe, deti, ochutnať. Deťom zaviažeme oči šatkou, vložíme im ovocie napichnuté na špáradle do úst. Deti určujú, aké ovocie ochutnali.

V: A čo s tým obratým ovocím robíte?

M: Kompóty, šťavy, džemy, alebo ho uskladníme do pivnice na zimu. A viem aj peknú pieseň o ovocí. Zaspievam vám ju. (spieva)

V: Pekná pieseň. Marienka naučíš nás ju?

M: Áno.

2. Prípravné cvičenia:

- Dychové cvičenia
- Rytmické cvičenia
- Hlasové cvičenia

II. Hlavná časť:

Nacvičiť novú pieseň „Plody jesene“

- a) Predniesť báseň. (text vytlačený)
- b) Zahrať a zaspievať pieseň. (vychovávateľ)
- c) Nacvičiť pieseň s hudobným sprievodom.

2. Spievať spoločne s vychovávateľom. Spievajú dievčatá, chlapci, skupiny, sólisti.

III. Záver:

1. Zaspievať pieseň a spojiť to s pohybom. (voľne)

2. Obmena: Deti oblečené za ovocie jablko, slivka, hruška, tancujú krátky tanec počas spevu.

3. Pracovný list – Zavárame (Príloha 7). Deti zadaným symbolom označujú ovocie vhodné na zaváranie.

4. Pochvala detí za nácvik piesne, vyhodnotenie pracovného listu.

2.1.8 Pieseň Jeseň

Slová: Anton Stracenský

Hudba: Anton Stracenský



Obrázok 5 Jeseň

Prameň: súkromný archív

JESEŇ

Voice

1. Je - seň mi - lá je - seň, pa - ni bo - ha - tá, o blie - kla nám
 2. Vi - de - li ste vsa - de to je pa - rá - da! Čer - ve - ných ja -
 3. Kto - mu eš - te hruš - ky, sliv - ky, o - re - chy, kto - že by bol
 5. Ne - boj - me sa, keď mráz po - cuk - ru - je stráň, ved' nám je - seň
 6. Je - seň, mi - lá je - seň, dob - rá pria - tel' - ka, tvo - je slad - ké

Vo.

Žit - ko pek - ne do zla - ta, o blie - kla nám Žit - ko
 bí - čok ce - lá ar - má - da, čer - ve - ných ja - bí - čok
 ne - rád ztoľ - kej po - te - chy, kto - že by bol ne - rád
 da - la pro - ti chríp - ke zbraň, ved' nám je - seň da - la
 plo - dy chrá - nia nám tiel - ka, tvo - je slad - ké plo - dy

Vo.

pek - ne do zla - ta, 4. Nech len prí - de ba - cil, ví - rus chríp - ko -
 ce - lá ar - má - da.
 ztoľ - kej po - te - chy.
 pro - ti chríp - ke zbraň.
 chrá - nia nám tiel - ka.

Vo.

vý vi - ta - mí - ny spus - tia ta - nec bo - jo - vý. Pri - dá sa aj mrk - va,

Vo.

raj - čiak, pa - pri - ka, ba - ci - lov sa zra - zu chy - tá pa - ni - ka

Prameň: Stracenský, A.; Birošová, H.: Spevník I.

Druh činnosti: Hudobná výchova

Ciel': definovať zdravý životný štýl,
zapojiť sa do nácviku piesne.

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačné, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná - rozhovor, imitačná metóda

Formy: nácvik piesne

Prostriedky: miniharmónium, CD, pracovný list, písacie potreby

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia:

Srdiečko mi bije ako zvon,

pod'te so mnou všetci von!

Behám, skáčem, športujem

a zdravo sa stravujem.

Deti, keď ste dobre počúvali dozvedeli sme sa, že ak chceme mať zdravé srdiečko musíme chodiť pravidelne von, behať, športovať, ale aj jesť zdravé jedlá. To všetko patrí k zdravému životnému štýlu.

Kto si pamätá, čo musíme jesť, aby sme boli zdraví? (ovocie a zeleninu)

V ktorom ročnom období zbierame ovocie a zeleninu? (v jeseni)

Dnes sa naučíme pieseň o jeseni.

2. Prípravné cvičenia:

- Dychové cvičenia
- Rytmické cvičenia
- Hlasové cvičenia

II. Hlavná časť:

1. Nacvičiť novú pieseň "Jeseň".

a) Predniesť báseň (text vytlačený).

b) Zahrať a zaspievať pieseň (vychovávateľ).

c) Nacvičiť pieseň s hudobným sprievodom .

2. Spievať spoločne s vychovávateľom. Spievajú dievčatá, chlapci, skupiny, sólisti.

3. Pridáme pohyb. Deti pri piesni pochodujú.

III. Záver:

1. Vychovávateľ deti pochváli za zapojenie sa do nácviku.

2. Pracovný list - Zdravý a nezdravý životný štýl (Príloha 8). Deti k určeným symbolom zdravý životný štýl ✓ a nezdravý životný štýl ☒ priradzujú obrázky.

3. Vyhodnotenie samostatnej práce s pracovným listom.

2.1.9 Ovocie a zelenina**Druh činnosti: Výtvarná výchova**

Ciel': poznať rôzne druhy ovocia a zeleniny ,
zapojiť sa do maľovania ovocia a zeleniny

Kompetencie dieťaťa: učiť sa učiť, sociálne, komunikačne, kultúrne

Stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti:

Metódy: slovná - rozhovor, vysvetlenie

Formy: maľovanie, strihanie

Prostriedky: výkresy, vodové farby, štetce, nožnice

Čas: 45 minút

I. Úvod:

1. Motivácia: Vychovávateľ porozpráva príbeh: *Vonku sa ochladilo blíži sa zima. Zvieratká si chystajú zásoby. Aj veverička Evička kontroluje, čo má vo svojej komôrke. Má oriešky, šišky, ale žiadne vitamíny. A v zime ich potrebujeme najviac!*

Prečo deti? (lebo sú zdravé)

Vyberie sa teda do sadu.

Čo môže nájsť v sade? (ovocie)

Aké ovocie poznáte? (jablká, hrušky, slivky, hrozno...)

Výborne. Veverička však zbadá v neďalekej záhrade zabudnutú mrkvičku, kaleráb. Sú to vitamíny? (áno)

Tak aj tie nazbiera.

Deti, mrkvička a kaleráb je ovocie? (nie je to zelenina)

Zistili sme deti, že ovocie a zelenina sú naše vitamíny.

II. Hlavná časť:

My si teraz namaľujeme, čo všetko môže veverička nájsť v sade a v záhrade.

1. Vychovávateľ rozdelí deti do skupín. Jedna skupina maľuje ovocie a druhá zeleninu.

2. Pripomenie im, že štetec musia poriadne vyumývať, aby im zmiešaním farieb nevznikli iné farby.

3. Deti ďalej pracujú samostatne, vychovávateľ usmerňuje detí.

4. Po ukončení maľovania deti jednotlivé druhy ovocia a zeleniny vystrihnú.

III. Záver:

1. Kolektív triedy hodnotí práce, ktoré sa im najviac páčia.

2. Vychovávateľ kladne hodnotí aj ostatné práce a usilovnosť detí.

3. *Deti za vašu usilovnú prácu bude odmena. Zahráme sa na Záhradníka. Postavíme sa. Budem vám menovať rôzne druhy potravín. Ak pomenujem ovocie alebo zeleninu musíte ísť do podrepu, kto ostane stáť, pomýlil sa a sadne si na svoje miesto. Víťazom je ten, kto ostane stáť ako posledný a stáva sa záhradníkom.*

4. Výtvarné práce využijeme ako rekvizity v hudobno-pohybovom pásme (Príloha 9).

2.2 Overené prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti

Osvojovanie si zásad správnej výživy, hygienických zásad a zdravého životného štýlu formou rozhovorov, vypracovaním pracovných listov a nácvikom hudobno-dramatického pásma V ovocnom sade priniesol v hudobnej, dramatickej a výtvarnej záujmovej činnosti v ŠKD motivujúce, podnecujúce a zážitkové učenie pre deti ako aj učiteľa. Integrácia všetkých troch zložiek esteticko-výchovnej oblasti podnecovala detskú zvedavosť, kreativitu a túžbu odvieť, čo najlepší spevácky, herecký a výtvarný výkon a súčasne aj pocity pozitívnych emócií nielen počas celého nácviku, ale aj pri prezentácii.

Prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti pre dieťa:

- otvorená komunikácia,
- osvojovanie si zásad zdravého životného štýlu,
- zážitkové učenie,
- emocionálny rast,
- stvárňovanie hudby pomocou pohybu, improvizácie,

- upevňovanie sebavedomia, sebaovládania,
- radosť z experimentovania s hlasom, s tónmi, s príbehom, s farbami,
- prostredníctvom umenia vyjadrenie vlastnej osobnosti,
- interakcia dieťaťa a výchovného prostredia, medzil'udská interakcia,
- prezentácia svojich umeleckých zručností pred publikom.

Prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti pre učiteľa:

- podiel na výchove zdravého životného štýlu detí,
- rozvoj vlastnej a profesionálnej osobnosti,
- rozvoj kreativity,
- skúsenosť s vypracovaním scenára a scény.

2.3 Potrebné pomôcky a prostriedky

Pomôcky a prostriedky: texty, miniharmónium, detské hudobné nástroje, zvieracia čiapka, šiltovka, lístky s názvami oblečenia, pracovné listy, CD prehrávač, písacie potreby, maľušky, výkresy, vodové farby, štetce, nožnice

Oblečenie pre postavy: doktor Ák – 1x, bacily – 6x, zdravotná sestra – 1x

Rekvizity: stromy - 3x, krík – 1x, tekvice – 10x, orechy- veľa, plody jesene – výstavka, jablká, hrušky, plot – 1x, debničky s jablkami, košíky s ovocím, listy, hrable, teplomer z papiera, slivka, hruška, jablko z papiera, stolík, kukurice, cesnak, fazuľa.

ZÁVER

Životný štýl a filozofia sa menia s časom. Rôzne národy sa v rôznych historických obdobiach svojim spôsobom života odlišovali, taktiež aj spôsob života sa líšil svojou kvalitou a tým, čo bolo považované za priority spoločnosti. V prevažnej väčšine prípadov sa životný štýl populácie odvíja od toho, aký je v danej dobe trend a v súčasnosti je výrazne konzumný.

Nedá sa však striktno usudzovať, či dnešná doba je viac alebo menej vhodná pre rozvoj a výchovu detí, než doby minulé. Tým, o koľko viac možností je deťom ponúkaných, môže byť dnešná doba veľmi nebezpečná, pokiaľ nenaučíme deti tomu, ako s touto voľbou správne zaobchádzať. Naučiť ich správne sa rozhodnúť, voliť medzi tým, čo je pre nich správne, zdraviu prospešné a tým, čo ich zdraviu neprosieva, 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.

Našou pedagogickou skúsenosťou sme chceli poukázať na to, že závisí len 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. Zdravie je ovplyvňované osobným štýlom človeka. Škola je pre deti miestom, kde trávajú podstatnú časť svojho dňa, je významným činiteľom, ktorý môže pomôcť formovať zdravý životný štýl.

Našou pedagogickou skúsenosťou sme chceli dokázať, že výchova k zdravému životnému štýlu v ŠKD môže byť veľkým zážitkovým učením pre deti, môže obohacovať školský život vychovávateľa, pomáha zabraňovať stereotypu, rutine, všednosti, umožňuje pripraviť žiakom v ŠKD neopakovateľný zážitok, no zároveň si vyžaduje veľkú osobnú angažovanosť a kreativitu vychovávateľa. Táto osvedčená pedagogická skúsenosť splnila svoje ciele, bola prezentovaná na Svetovom dni výživy. Stretla sa s obrovským úspechom a pozitívnym ohlasom zo strany detí a verejnosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Aktualizácia Národného programu podpory zdravia v Slovenskej republike. MZ SR: 2011.
2. BLÁHA, V. A KOL.: 1989. Metodické state o výchovno-vzdelávacej práci – V školskej družine II. Bratislava: SPN,1989. ISBN: 80-08-00040-6.
3. HÁJEK, B. - PÁVKOVÁ, J. A KOL.: 2007. Školní družina. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-268-3.
4. LIBA,J.: 2009.Výchova k zdraviu. Prešov: Prešovská univerzita, 2009. ISBN: 978-80-555-0070-6.
5. LYSÁKOVÁ, M. - KOPINOVÁ, Ľ. – PODHORNÁ, A.: 1988. Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku. Bratislava: SPN, 1988.
6. KATONOVÁ,M.: Zajkova pieseň, pieseň Bacily – súkromný archív.
7. Projekt Školy podporujúce zdravie. ÚVZ SR: 1992.
8. ROSSLEROVÁ - SLÁVIKOVÁ, H.: 2009. Práca s umeleckým textom. Bratislava: Mladé letá, 2009. ISBN: 978-80-10-01736-2.
9. STRACENSKÝ, A. – BIROŠOVÁ, H.: Spevník I. Prešov: Cofin a.s. ISBN: 80-967145-2-X.
10. VALENTA, J.: Metody a techniky dramatické výchovy. Praha: Strom. 1997. ISBN 80-90195415.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

http://www.mamtalent.sk/hadanky-o-zvieratach-prva- cast.phtml?program=1&ma__0__id_b=4679&ma__0__id_kp=15177 21.03.2013
<http://www.alinka.sk/c/hadanky-o-zvieratkach-12980.html>
http://zvedaveslniecko.sk/wp-content/uploads/Oberaj-ovocie...Janka-B...Nana_.doc

ZDROJE OBRÁZKOV

súkromný archív autora,
clipart programu Microsoft Office Word,
knížnica obrázkov QOMO.

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 V ovocnom sade - scenár

Príloha 2 Návrh scény, osoby

Príloha 3 Pracovný list - Mám dostatok vitamínov?

Príloha 4 Pracovné listy - Zdravé raňajky, Zdravá desiata, Zdravý obed, Zdravá večera

Príloha 5 Pracovný list - Hygiena

Príloha 6 Pracovný list - Lekárnička Dr. Áka

Príloha 7 Pracovný list - Zavárame

Príloha 8 Pracovný list - Zdravý a nezdravý životný štýl

Príloha 9 Rekvizity

Príloha 1 V ovocnom sade - scenár

Javisko: *(Na javisku sú stromy pod nimi na zemi orechy, jablká, hrušky, slivky. Uprostred leží pník. Javisko vpredu zdobia vyrezané oranžové tekvice v ktorých svietia sviečky. Čerstvo nazberané listy sú porozhadzované pomedzi tekvice, ale aj po javisku, tam kde sa nechodí. Podľa uváženia rozložíme aj huby po javisku. Vytvoríme jesennú atmosféru. Znie relaxačná jesenná hudba, bacily ležia na zemi a na javisko prichádzajú deti s košíkom a recitujú.)*

- 1. dieťa:** Jeseň ide pomaly,
veď sme to hneď spoznali.
Dedko zbiera jablká,
aj oriešky postlíka.
- 2. dieťa:** Z oblohy už dáždik kvapká.
- Rýchlo prejde,- vraví babka.
Na neskoré poľné kvety,
babie leto tíško zletí.
- 3. dieťa:** Kto sa rýchlo prevetrá
naposledy bez vetra?
So slnkom už nie je reč-
lastovičky letia preč.

(Deti, ktoré recitovali ostávajú na javisku a zbierajú orechy, jablká, hrušky. Spievajúce deti vo dvojiciach prichádzajú do sadu (na javisko). Jedno dieťa, ktoré napodobňuje hru na píšťalke vedie celú skupinu, niektorí hrajú na ozvučných paličkách a posledné dieťa hrá na bubon. Celá skupina poskočným krokom (podľa hudby) prichádza na javisko. Niektorí nesú košíky. Všetci spievajú pieseň.)

SEPTEMBER

Všetci: Do sadu si, do sadu si košík ber,
už je mesiac, už je mesiac september.
Hrušky, slivky, jablká, jablká, každý
sa ich napuká, napuká, napuká.
(Počas prvej slohy deti poskočným krokom prejdú dokola.)

Sólo: Hrušku, slivku, i jablčko som si vzal,
dobré som sa, dobré som sa napukal.
Hoci plné brucho mám, brucho mám, ešte
sa ich napukám, napukám, napukám.

(Dieťa, ktoré spieva sólo stojí uprostred skupiny vpredu a hladká sa po bruchu.)

Dieťa: Deti nazbierajme si ovocie, veď ovocie je veľmi zdravé.
(Dieťa s píšťalkou príde dopredu, napodobňuje hru na píšťalke a v závere piesne tancuje dokola. Ostatné deti spievajú a zbierajú do košíkov ovocie.)

OBERÁM OVOCIE

Oberám ovocie oberám,
všetko ho do koša pozbieram,
sladučké, voňavé len dozreté,
ved' už je po lete je po lete,
ved' už je po lete je po lete.

(V závere piesne si deti posadajú na javisko tak voľne do polkruhu. Na javisko prichádza zajko a nahlas plače. Sadne si na pník, ktorý je uprostred javiska.)

Dieťa: *(Hladká zajka a pýta sa ho.):* Čo sa ti stalo zajko?
Zajko: *(Spieva.)* Ach, ach, ach bolí hlava bolí bruško ach, ach, ach.
Ach, ach, ach bolí hlava bolí bruško ach, ach, ach.

(Bacily, ktoré ležali doposiaľ na zemi sa prebúdzajú, vstávajú a spievajú. Blížia sa k zajkovi.)

BACILY

Bacil: *(Zakričí.)* Kaš'om vpred!
Bacily: Vyrážame. *(Urobia dva kroky vpred smerom k zajkovi. Ruky majú vo výške brucha s rozťahnutými prstami.)*
Deti: *(Opakujú.)* Vyrážajú. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Vyrážame. *(Urobia dva kroky vpred smerom k zajkovi. Ruky majú vo výške brucha s rozťahnutými prstami.)*
Deti: *(Opakujú.)* Vyrážajú. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Do útoku. *(Urobia dva kroky vpred smerom k zajkovi. Ruky majú ešte vyššie s rozťahnutými prstami.)*
Deti: Do útoku. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Bok po boku. *(Bacily obkolesia zajka. Ruky majú nad ním a zasievajú chorobu.)*
Deti: Bok po boku. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Zasievame. *(Približujú sa k zajkovi s rozťahnutými prstami.)*
Deti: Zasievajú. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Zasievame. *(Približujú sa k zajkovi s rozťahnutými prstami.)*
Deti: Zasievajú. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Zlú chorobu. *(Bacily obkolesia zajka. Ruky majú nad ním a zasievajú chorobu.)*
Deti: Zlú chorobu. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Ako bombu. *(Bacily obkolesia zajka. Ruky majú nad ním a zasievajú chorobu.)*
Deti: Ako bombu. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
(Bacily sa postaví do polkruhu pred zajka spievajú a tancujú.)
Bacily: 1. Bác, bác, bacily v špine sme sa zrodili,
s nami nie je sranda sme chorobná banda.
Bác, bác, bacily v špine sme sa zrodili,
je nás celý národ zo šťastia je maród.
(Otočia sa a opäť zasievajú chorobu.)
Bacily: Zasievame. *(Približujú sa k zajkovi s rozťahnutými prstami.)*

Deti: Zasievajú. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Zasievame. *(Približujú sa k zajkovi s rozťahnutými prstami.)*
Deti: Zasievajú. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Zlú chorobu. *(Bacily obkolesia zajka. Ruky majú nad ním a zasievajú chorobu.)*
Deti: Zlú chorobu. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Ako bombu. *(Bacily obkolesia zajka. Ruky majú nad ním a zasievajú chorobu.)*
Deti: Ako bombu. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Víťazíme. *(Bacily chodia okolo zajka s rukami nad hlavou.)*
Deti: Víťazia. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Víťazíme. *(Bacily chodia okolo zajka s rukami nad hlavou.)*
Deti: Víťazia. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: Už sme v cieľi. *(Bacily chodia okolo zajka s rukami nad hlavou.)*
Deti: Už sú v cieľi. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
Bacily: To sme chceli. *(Bacily sa pomaly stavajú do polkruhu a tancujú.)*
Deti: To oni chceli. *(Deti ukazujú prstom na bacily.)*
(Bacily sa postavia do polkruhu pred zajka spievajú a tancujú.)
Bacily: 2. Báb, báb, bacily v špine sme sa zrodili,
s nami nie je sranda sme chorobná banda.
Báb, báb, bacily v špine sme sa zrodili,
je nás celý národ zo šťastia je maród.
(Bacily v závere pochodujú a tleskajú.)
Báb, báb, bacily v špine sme sa zrodili,
s nami nie je sranda sme chorobná banda.
(Chorý zajac spieva drží sa za bruško.)

ZAJKOVA PIESEŇ

Zajko: *(Spieva.)*
Ach, ach, ach bolí hlava bolí bruško ach, ach, ach.
Ja som malý zajačík
zajko Bojko ušiačík
na hostine bol som dnes
s kamarátmi hral sa tiež.
Pojedol som koláče,
medovníky pagáče.
Deti: *(Spievajú.)*
Pojedol on koláče,
medovníky, pagáče.
Zajko: *(Spieva.)*
Bruško bolí celý deň,
smutný som ja zajko len,
nemôžem sa s vami hrať
musím lieky užívať.
Nebudem jesť koláče
medovníky, pagáče.
Deti: *(Spievajú.)*
Nebude jesť koláče medovníky pagáče.

Ach, ach, ach, bolí hlava boli bruško ach, ach, ach.
(Deti sa držia za brucho a hlavy.)

Dieťa: Zajačik, zajačik, vidíš, vidíš, keby si sa nenajedol toľko sladkostí, bruško by ťa nebolelo. Deti zavolajme doktora.

Deti: Doktor Ááák. *(Prichádza doktor.)*

Doktor Ák: Tak čo sa stalo.

Dieťa: Zajko nám ochorel.

Doktor Ák: Urob á. Ajajaj. Tuším, že sa ti v hrdle usadili bacily. *(Odmeria mu teplotu.)*

Zajko: Umriem.

Doktor Ák: Nie, ale musíš zobrať medicínu a jesť vitamíny.

(Doktor mu dá na lyžičku liek, ktorý zajko prehltnie.)

(Prichádzajú deti s košíkom ovocia pred mikrofón a recitujú.)

Dieťa: 1. Bystrí zdraví vždy byť chceme
jablčko i hrušku zjeme.

Vitamínov veľa majú
choroby nás obchádzajú.

Dieťa: 2. V našej škole, to je známe,
ovocný deň radi máme.

Pridaj sa aj ty zajačik
byť chorý sa neoplatí.

(Deti podávajú jablko a hrušku zajkovi.)

(Všetci spievajú pieseň. Deti, ktoré sú oblečené za ovocie tancujú.)

PLODY JESENE

1. Červené jablčko, modrá slivka,
žltkavej hruške lístkom kyvká.

Slniečko maliar pod jesene
prifarbil štetcom plody zeme.

2. Z nich nám vo fabrikách naše mamky
vyrobia dobrý kompót sladký

aby sme mali celú zimu
ovocie, mušt a zeleninu.

Doktor Ák: Zajko, tak čo, chceš byť zdravý?

Zajko: Chcem.

Doktor Ák: Chceš byť mocný?

Zajko: Chcem.

Doktor Ák: Tak jedz veľa zeleniny a ovocia.

Zajko: Zjem.

Deti: Ovocie a zeleniny obsahujú vitamíny.

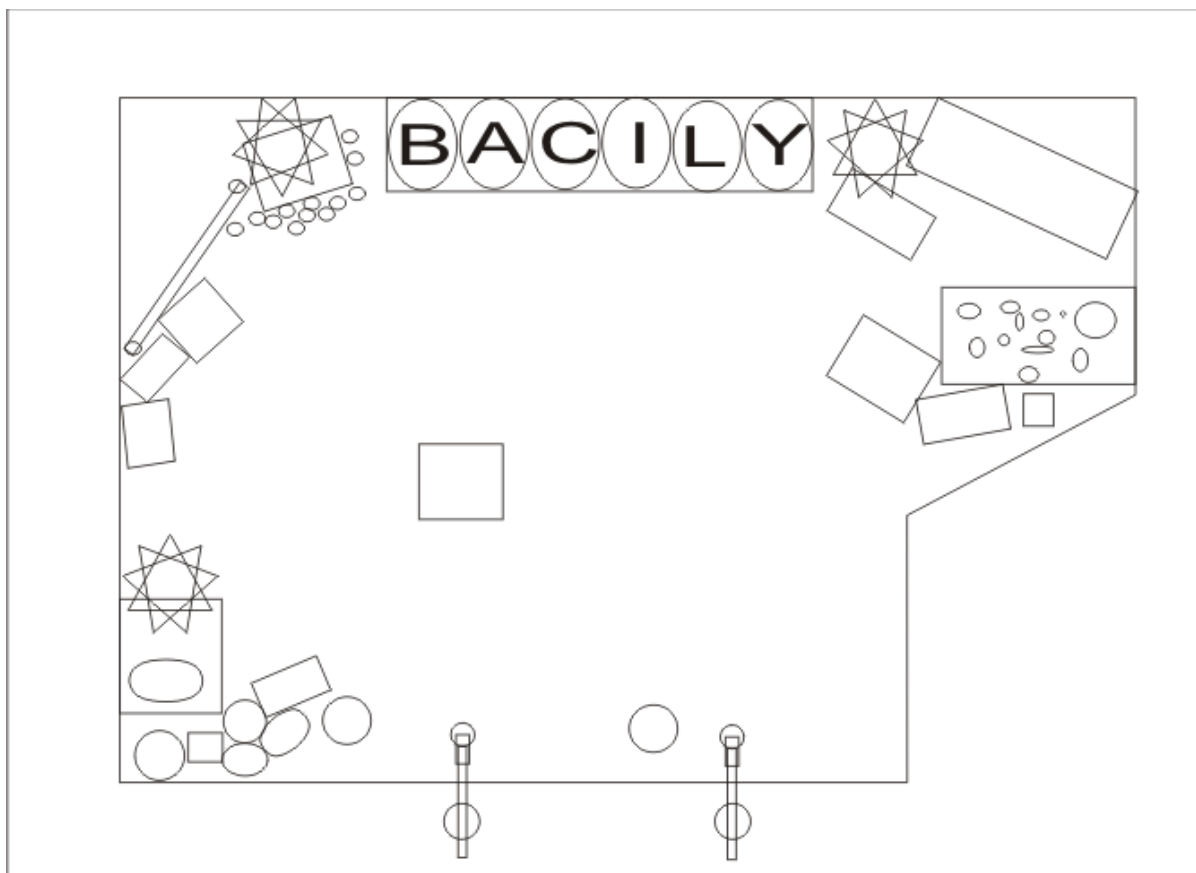
JESEŇ

1. Jeseň, milá jeseň, pani bohatá
obliekla nám žitko pekne dozlata,
obliekla nám žitko pekne dozlata.
 2. Videli ste v sade, to je paráda!
Červených jabĺčok celá armáda,
červených jabĺčok celá armáda.
 3. K tomu ešte hrušky, slivky, orechy,
ktože by bol nerád z toľkej potechy,
ktože by bol nerád z toľkej potechy.
 4. Nech len príde bacil, vírus chrípkový,
vitamíny spustia tanec bojový.
Pridá sa aj mrkva, rajčiak, paprika,
bacilov sa zrazu chytá panika.
 5. Nebojme sa, keď mráz pocukruje stráň,
veď nám jeseň dala proti chrípke zbraň,
veď nám jeseň dala proti chrípke zbraň.
 6. Jeseň, milá jeseň, dobrá priateľka,
tvoje sladké plody chránia nám tielka,
tvoje sladké plody chránia nám tielka.
- Dieťa:** Deti prší, pod' me domov.
Deti: Hurá pod' me domov.
(*Deti odchádzajú z javiska.*)

Prameň: vlastný návrh

Príloha 2 Návrh scény, osoby

Osoby: doktor Ák – 1x, bacily – 6x, zdravotná sestra – 1x, deti - 20



Prameň: vlastný návrh

Príloha 3 Pracovný list – Mám dostatok vitamínov?

Mám dostatok vitamínov?



Ktoré vitamíny poznáte? V tabuľke môžete nájsť najdôležitejšie vitamíny, ich funkcie, ktoré nám vysvetlia, prečo ich potrebujeme, potraviny, v ktorých sa tieto vitamíny nachádzajú a odporúčaná denná dávka vitamínov.

Vitamín	Funkcia	Potravinové zdroje	DDD (mg)
vitamín A	zdravý vzhľad pleti, dôležitý pre zrak a rast	maslo, mrkva, špenát	0,8 – 1,5
betakarotén	zabraňuje vzniku mnohých ochorení	mrkva, špenát, kučeravý kel, brokolica	16
vitamín B1	udržiava zdravé svalové tkanivo, prospešný pre funkciu srdca a nervov	zemiaky, strukoviny, celozrnné výrobky, bravčové mäso, hydina, ovsené vločky	1,5 – 2
vitamín B2	pozitívny vplyv na zrak a kvalitu vlasov	strukoviny, pšeničné klíčky, mlieko, ryža, mäso, ryby a vajcia	1,5 – 2
vitamín B6	dôležitý pre rast svalov, pokožky, posilňuje imunitný systém	zemiaky, strukoviny, banány, bravčové mäso, kukurica, hydina, ryby	2 – 2,5
vitamín B12	zlepšuje mozgové funkcie, napr. pamäť a sústredenie	mäsové výrobky, najmä pečeň, obličky a srdce, vajcia a mlieko	tisíciny mg
vitamín C	zvyšuje odolnosť voči infekciám, urýchl'uje hojenie rán	citrusové plody, , čerešne, paprika, zemiaky, zelenina	30 – 100
vitamín D	je nevyhnutný pre zdravé zuby a kosti	avokádo, ryby, pečeň, margarín, vaječný žltok	0,01

Vedeli by ste určiť z tabuľky vitamínov, ktoré potraviny je dôležité jesť, aby sme mali dostatočný prísun vitamínov? Vyberte 5 potravín, ktoré sú podľa vás najdôležitejšie.

1.
2.
3.
4.
5.

Skúste popísať vlastnými slovami, prečo je dôležité, aby strava bola bohatá na vitamíny.

.....
.....

Ktorý vitamín by ste označili za najdôležitejší a vysvetlite prečo?

.....
.....



Spoj strom s ovocím, ktoré na strome rastie a obrázok si vyfarbi.



Prameň: vlastný návrh

ZDRAVÉ RAŇAJKY

Spoj čiarou zdravé raňajky s 😊, nezdravé raňajky s ☹️



ZDRAVÁ DESIATA

Spoj čiarou zdravá desiata s 😊 , nezdravá desiata ☹️



ZDRAVÝ OBED

Spoj čiarou zdravý obed s 😊 , nezdravý obed s ☹️ .



ZDRAVÁ VEČERA

Spoj čiarou zdravá večera s 😊, nezdravá večera s ☹️.



HYGIENA

Nakresli do tabuľky, čo používaš pri rannej hygiene

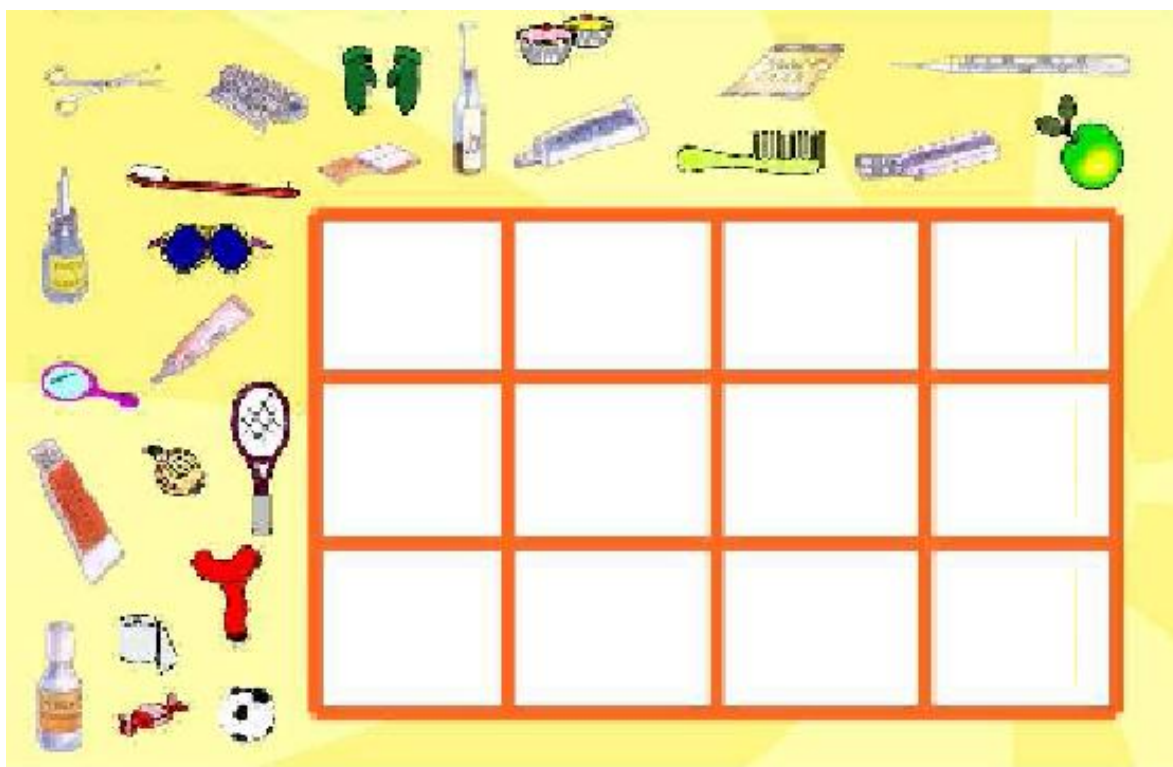
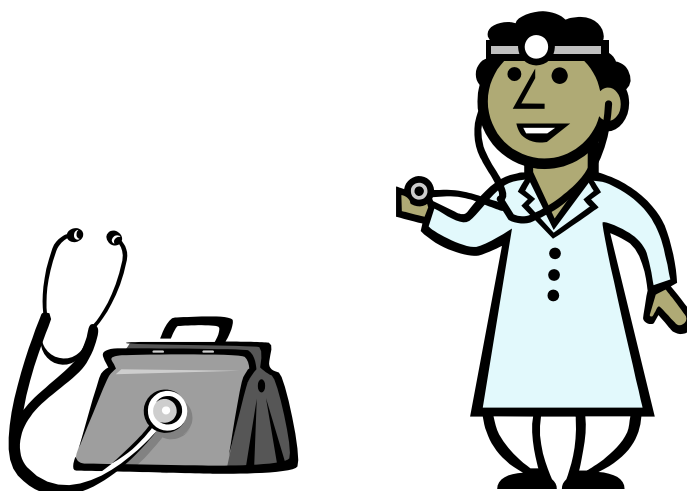
This worksheet is designed for recording morning hygiene habits. It features a yellow background with various icons of bathroom items and products. On the left side, there are icons for a toothbrush, a razor, a box of tissues, a container of cotton swabs, a bottle of soap, a comb, a container of toothpaste, a hairbrush, a container of hairbrushes, a sink, a towel rack with two blue towels, a toilet, a roll of toilet paper, a shower stall, and a bathtub. On the right side, there is a large grid with 12 empty cells (3 rows by 4 columns) outlined in orange, intended for drawing or writing.

Nakresli do tabuľky, čo používaš pri večernej hygiene

This worksheet is identical to the one above, designed for recording evening hygiene habits. It features the same set of icons on the left and a 3x4 grid on the right for drawing or writing.









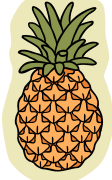
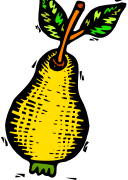




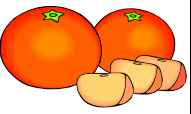



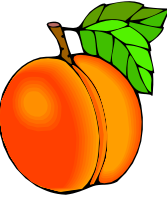
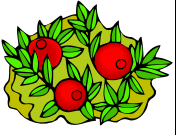










LEKÁRNIČKA DR. ÁKA

Nakresli, čo patrí do lekárničky



ZAVÁRAME

Týmto symbolom  označ ovocie, ktoré môžeme zavárať.

Príloha 8 Pracovný list – Zdravý a nezdravý životný štýl

ZDRAVÝ A NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Spoj čiarou zdravý životný štýl s  , nezdravý životný štýl s 



Prameň: vlastný návrh

Rekvizity
/ Ovocie a zelenina /



Prameň: vlastný archív