

#### Aktivita č. 1: Čo mi chutí?

##### Úlohy pre dieťa:

- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu
- uvádzať príklady zdravej a nezdravej výživy
- nakresliť v pracovnom liste smajlíka podľa toho, či má rado, alebo nie danú potravinu
- priradovať nakreslené potraviny k postavičkám, čo je podľa nich zdravé a čo nie
- porovnať postavičky s potravinami, ktoré vybralo, že má rado a ktoré, naopak, nie

#### Aktivita č. 4: Príprava stolovania

##### Úlohy pre dieťa:

- nakresliť správne umiestnenie taniera, lyžice, vidličky a noža spolu s pohárom na prázdny stôl
- na tanier môžu nakresliť aj jedlo, ktoré by si vybrali na hostine

##### Popis aktivity:

- Pred aktivitou učiteľka pripraví dostatočný počet papierových tanierov, pohárov a príborov (lyžica, vidlička, nôž) tak, aby každé dieťa malo svoju sadu (sady je možné aj vystrihnúť z papiera alebo je možné použiť plastové sady).
- Deti si na pokyn učiteľky pripravlia samostatne tanier, príbor a pohár. Učiteľka deťom vysvetlí, že keď jedlo ešte nedojedli, je príbor v inej polohe ako po dojedaní jedla. Deti si polohy príboru vyskúšajú. Učiteľka potom vyzve jedno dieťa, aby pozbieralo všetky taniere, iné dieťa, aby pozbieralo všetky lyžice, ďalšie vidličky a pod. Potom zase iné deti môžu rozdať taniere, lyžice, poháre.
- Pri tejto aktivite sa rozvíja nielen zodpovednosť za vykonanie konkrétnej úlohy, ale deti sa učia trpezlivosti a slušnému správaniu sa. Pri bežnom stolovaní zväčša nie je priestor ani čas na tento typ aktív, preto je vhodné zaradiť imitáciu stolovania a efekt aktivity hodnotiť pri stolovaní reálnom.
- Na záver aktivity učiteľka ponúkne deťom ovocie alebo inú odmenu.

#### Aktivita č. 2: Zdravý chrbátik

##### Úlohy pre dieťa:

- vybrať postavičky, ktoré majú správne držanie tela, a zakrúžkovať ich, potom si vyskúšať zrealizovať polohy, ktoré sú znázornené na obrázkoch
- vybrať aktivity, ktoré sú vhodné pre správne držanie tela (po diskusií s učiteľkou), môžu tiež vybrať aktivity, ktorým sa venujú vo voľnom čase

##### Popis aktivity:

- Tejto aktivite predchádza diskusia o správnom a chybnom držaní tela, prečo je správne držanie tela dôležité, aké zdravotné problémy môže spôsobovať chybné držanie tela a podobne.
- Učiteľka si pripraví štyri stanovišťa, ktoré označí obrázkami správneho držania tela v rôznych polohách – stoj, sed, ľah vpredu, ľah vzadu. Deti rozdelí do jednotlivých stanovišť.
- Každé dieťa si nájde na stanovišti dvojicu, na pokyn učiteľky jedno dieťa z dvojice vykoná polohu, ktorú označuje stanovište, napr. ľah. Druhé dieťa z dvojice sa snaží polohu skontrolovať podľa obrázka, v prípade potreby usmerní svojho kamaráta/kamarátku tak, aby sa poloha vykonala správne. Potom sa deti vo dvojici vymenia.
- Na pokyn učiteľky si deti vymenia miesta na stanovištiach.
- Aktivitu je možné doplniť o ďalšie polohy alebo postoje, dôležité je, aby sa deti snažili navzájom si sledovať jednotlivé odchýlky v držaní tela, čo im následne pomôže pri vlastnom vykonaní danej polohy alebo postoja.
- V prípade potreby učiteľka deťom vo dvojiciach pomáha.

#### Aktivita č. 5: Beháme so zvieratkami

##### Úlohy pre dieťa:

- spojiť vždy prvého zajačika s prvou kapustou, druhého zajačika s druhou kapustou, tretieho zajačika s treťou kapustou a štvrtého zajačika so štvrtou kapustou
- spojiť prvú myšku s posledným syrom, druhú myšku s tretím syrom, tretiu myšku s druhým syrom a poslednú myšku s prvým syrom
- zahrať sa na zajačiky a myšky
- nájsť vhodnú cestu pre zajačika, ktorý sa chce dostať ku kapustnej hlave

##### Popis aktivity:

- Učiteľka vytvorí družstvá s minimálnym počtom 4 členov tak, aby boli družstvá výkonnostne vyrovnané.
- Pred každé družstvo postaví za sebou 4 méty približne 1 m od seba. Méty môžu byť vytvorené z taktálnych diskov, z krúžkov alebo z iných predmetov, ktoré sa nebudú posúvať a je možné sa ich dotknúť.
- Na povel učiteľky vybiehajú prví z družstva k prvej méte, ktorej sa dotknú a vrátia sa naspäť, odovzdajú štafetu (dotykom ruky) a beží druhý člen družstva k druhej méte a opäť sa vrátia. Keď sa všetci členovia družstva vystriedajú, beží opäť prvý člen, ale až ku štvrtéj méte, potom druhý člen k tretej méte až napokon posledný člen družstva ukončí súťaž behom k prvej méte.
- Aktivitu je možné najprv vyskúšať nesúťažne, aby všetky deti hru pochopili a až potom ju realizovať ako súťaž. Náročnejšie podmienky je možné vytvoriť striedaním mét, ku ktorým jednotliví členovia družstva budú bežať.
- Aktivitou sa podporuje najmä orientácia v priestore a rýchlostné schopnosti.

#### Aktivita č. 3: Kde mám svoje topánky?

##### Úlohy pre dieťa:

- spájať páry topánok podľa druhu a potom priradiť každý pár topánok dieťaťu
- potom si s nimi učiteľka zahrá hru podľa popisu aktivity

##### Popis aktivity:

- Učiteľka rozdelí deti do dvoch alebo viacerých družstiev, podľa počtu detí (čím viac detí je v jednom družstve, tým je hra na konci zábavnejšia). Každé dieťa v družstve sa vyzuje a chytí si do ruky svoje prezúvky (tenisky).
- Družstvá postaví učiteľka do zástupu a postaví ich na čiaru. Každé družstvo má vo vzdialenosti cca 5 m pred sebou kôš alebo vymedzený priestor.
- Prvý člen každého zástupu na povel vyštartuje a odnesie prezúvky do koša (môže to byť aj vymedzený priestor, napr. obruč) a vráti sa naspäť, odovzdá štafetu druhému v družstve, ten opäť odnesie svoje prezúvky do koša. Takto hra pokračuje, kým sa nevystriedajú všetky deti.
- Keď odnesie do koša prezúvky posledný v družstve, učiteľka koše vysype a vyzve deti, aby si každé obulo svoje prezúvky. To družstvo, v ktorom sú obutí všetci členovia ako prví, vyhráva.
- Deti si môžu navzájom v družstve pomáhať pri obúvaní, čím sa posilní spolupráca v skupine (v prípade obmeny pravidiel sa musí každé dieťa obuť samo, čím sa zase zdokonaľujú individuálne zručnosti, pričom ostatní členovia družstva môžu jednotlivcov povzbudzovať).

## Aktivita č. 6: Skákajúca škôlka

### Úlohy pre dieťa:

- naznačiť trasu, ktorú žabky musia preskákať po leknách tak, aby boli čo najďalej od bociana

### Popis aktivity:

- Učiteľka s deťmi vytvorí kruh tak, aby sa deti držali okolo ramien. Deti sa postaví na pravú nohu, držia sa stále okolo ramien. Na povel učiteľky vykonajú tri poskoky na pravej nohe, potom si nohu vymenia a vykonajú tri poskoky na ľavej nohe.
- Deti zostanú v kruhu, nedržia sa okolo ramien, ale za ruky a zopakujú poskoky na pravej a potom na ľavej nohe.
- Učiteľka drží jedno dieťa a ostatné idú za ním v zástupe, chôdzou prejde k pripravenému lanu, ktoré je vystreté na zemi. Deti sa postaví za lano a pokúsia sa preskočiť lano na jednej nohe tak, aby doskok bol tiež na jednej nohe. Potom si nohy vymenia a pokus opakujú druhou nohou.
- Učiteľka pripraví „skákajúcu škôlku“, ak sa aktivita realizuje v interiéri, môže škôlku vytvoriť pomocou švihadiel, v exteriéri ju nakreslí na zem. V prípade väčšieho počtu detí je možné využiť viacero škôlok, rozdelených aj podľa náročnosti.
- Deti sú postavené v zástupe za škôlkou a snažia sa ju prejsť správnymi skokmi (najmä využitím skoku na jednej nohe).
- Škôlku možno doplniť hádzaním na jednotlivé polia, napr. využitím krúžkov alebo vreciek naplnených ryžou. Tieto potom dieťa najprv hodí na políčko, kam musí preskákať, zdvihnúť predmet v stoji na jednej nohe a vrátiť sa s predmetom naspäť do zástupu.

## Aktivita č. 7: Lúčny koník

### Úlohy pre dieťa:

- vybrať, ktoré z nakreslených zvieratiek skáče
- precvičiť si skoky v aktivite

### Popis aktivity:

- Učiteľka si pred aktivitou pripraví potrebné náradie, ako sú lavičky, vyvýšené podložky alebo trampolínka.
- Pri zoskokoch z náradia je potrebné rešpektovať fyzické dispozície dieťaťa, náradie pri zoskokoch nesmie byť vyššie ako je pás dieťaťa.
- Učiteľka pripraví prostredie okolo lavičky tak, aby bolo bezpečné, umiestni okolo lavičky žinenky. Lavička by mala byť pri zoskokoch zabezpečená tak, aby sa nemohla posunúť, aby z nej dieťa pri odraze nespadlo.
- Pri zoskoku z lavičky dávame dieťaťu dopomoc, upozorňujeme ho na pérovanie v kolenách pri doskoku, tzv. „mäkký doskok“.
- Po zvládnutí základnej výšky môžeme využiť na zoskoky švédsku debnu alebo iné podobné náradie pri zachovaní vyššie uvedenej maximálnej výšky.
- Vhodnou alternatívou k zoskokom je využitie trampolíny, ktorú umiestnime medzi lavičku (švédsku debnu) a žinenku. Dieťa pri tomto cvičení zoskakuje z vyvýšenej položky na trampolínu, z ktorej sa odráža na žinenku. Toto cvičenie kombinuje dva spôsoby doskokov, pri doskoku na trampolínu by malo byť dieťa spevnené, aby sa pomocou trampolíny odrazilo na žinenku. Naopak, pri doskoku na žinenku už je potrebné využiť pérovanie s pokrčením kolien.

## Aktivita č. 9: Prekážková dráha

### Úlohy pre dieťa:

- nájsť cestu, ako sa opica cez prekážky dostane k banánu

### Popis aktivity:

- Na začiatku aktivity sú deti rozostavané v priestore, na pokyn učiteľky vykonajú podpor drepmo vzad (pavúčka) a snažia sa zdvihnúť najprv pravú nohu, potom pravú ruku, ľavú nohu a potom ľavú ruku, tak, aby udržali rovnováhu, potom sa pokúsia zdvihnúť naraz pravú ruku aj nohu alebo pravú ruku a ľavú nohu a opačne, pričom sa stále snažia udržať rovnováhu.
- Učiteľka potom rozdelí deti do družstiev a vytvorí pomocou kužeľov alebo mét slalomovú dráhu. Deti si najprv prejdú za sebou v družstve slalomovú dráhu v podpore drepmo vpred (opička), v prípade, že sú šikovné, môžu ísť v podpore drepmo vzad (pavúčik). Cvičenie si môžu zopakovať súťažne v štafete.
- Potom učiteľka pripraví prekážkovú dráhu na lezenie a plazenie. Na začiatok dráhy položí žinenku na dve lavičky stojace oproti sebe, ktorú má dieťa podliezť plazením, potom nasleduje slalom okolo kužeľov v podpore drepmo vpred. Poslednou prekážkou je podlezanie lana v podpore drepmo vzad.
- Tieto polohy lezenia a plazenia sú náročnejšie na techniku, ale výborne posilňujú i posturálne svaly a brušné a chrbtové svalstvo, vzhľadom na to, že dieťa musí udržiavať rovnováhu. Prechod prekážkami najprv realizujeme individuálne, potom prúdovou formou v zástupe. Zameriavame sa na správne vykonanie cvičenia.

## Aktivita č. 8: Ja som silák

### Popis aktivity:

- Učiteľka si pripraví stanovišťa, ktoré označí farbami alebo rôznymi obrázkami (môže to byť i popis cvičenia na tom stanovišti).
- Na rozvoj silových schopností odporúčame najmä cvičenia s vlastnou hmotnosťou alebo s náčiním vhodným pre predškolský vek. Pre väčšiu motiváciu pri cvičení odporúčame zaraďovať cvičenia vo dvojici, dvojice by mali byť silovo vyrovnané.
- V tejto aktivite sú stanovišťa nasledovné:
  - 1. Drepy vo dvojici** – dbať na správne vykonanie drepu, dôležitý je vystretý chrbát, bez predklonu, paže sú v predpažení, jeden z dvojice vykonáva drep, druhý stojí, potom sa vymenia.
  - 2. Podpora drepmo vpred** – jeden z dvojice je v podpore drepmo vpred, druhý ho 3x podlezie, potom sa vymenia.
  - 3. Lah-sed** – nohy sú mierne pokrčené, dvojica sedí oproti sebe a drží sa rukami v predpažení, navzájom sa striedajú, jeden vykoná lah, druhý sed a naopak.
  - 4.** Dvojica sa postaví oproti sebe, pravá noha predkročená, v predpažení sa oprú dlaňami o seba a tlačia silou proti sebe.
  - 5.** Jedno dieťa leží, paže vo vzpažení, druhé dieťa stojí a dieťa na zemi sa ho drží okolo členkov. Dieťa na zemi sa snaží zdvihnúť nohy (na začiatku môžu byť nohy pokrčené, neskôr vystreté) z podložky tak, aby sa dotklo tela kamaráta, potom pomaly položí nohy na zem. Potom sa vo dvojici vymenia.
- Pred cvičením na stanovištiach je vhodné si cvičenia nakresliť a obrázkami jednotlivé stanovišťa označiť, aby deti presne vedeli, aké cvičenie majú realizovať. Jednotlivé cvičenia je možné realizovať aj ako jednotlivce, ale vo dvojici sú cvičenia pre deti zaujímavejšie a efektívnejšie.
- Na jednom stanovišti je možné určiť počet opakovaní alebo určit čas, ako dlho sa bude cvičiť. Na začiatku postačujú 3 opakovania, čo predstavuje pri cvičení vo dvojici asi 30 sekúnd.

## Aktivita č. 10: Hádzanie a chytanie

### Úlohy pre dieťa:

- v tvorivej prílohe priradiť lopty k správnym športom, jednotlivé športy pomenovať

### Popis aktivity:

- Deti rozdelíme do dvojíc, každá dvojica dostane jednu mäkkú loptu – overbal.
- Deti sa najprv postavia chrbtom k sebe, stoj mierne rozkročný a podávajú si loptu bokom najprv do pravej strany, potom do ľavej strany.
- Deti sú postavené chrbtom k sebe, ale chrbtom sa nedotýkajú. Loptu si podávajú cez vzpaženie do predklonu medzi nohy.
- Dvojice sa postavia čelom k sebe, stoj mierne rozkročný, približne 3 m od seba. Loptu si hádžu spoza hlavy horným oblúkom a chytajú v predpažení.
- Dvojice sú postavené čelom k sebe, jedna noha predkročená, približne 2 m od seba. Loptu si hádžu jednou rukou (druhá ruka pridrža loptu spredu), opačná noha je predkročená. Chytanie lopty obidvoma rukami v predpažení.
- Dvojica je čelom k sebe, vzdialenosť približne 5 m, maximálny hod spoza hlavy o zem. Druhý z dvojice sa snaží chytiť loptu odrazenú od zeme.
- Každé dieťa dostane malé vrecko naplnené ryžou (alebo malú loptičku) a snaží sa ho vyhodiť jednou rukou a tou istou rukou ho chytiť. To isté sa pokúsi realizovať aj druhou rukou.

## Aktivita č. 11: Frisbee

### Úlohy pre dieťa:

- priradiť frisbee k terčom podľa farby

### Popis aktivity:

- Učiteľka ukáže deťom lietajúci tanier - frisbee a pýta sa, či už ho niekedy videli alebo s ním niekedy hádzali.
- Následne učiteľka rozdá deťom papierové taniere, na ktoré si deti môžu vopred nakresliť ľubovoľný obrázok, aby si svoj tanier rozoznali. S papierovými taniermi si deti budú precvičovať techniku hádzania (papierové taniere sa dajú využiť aj v interiéri), pre deti predškolského veku je vhodná technika bekhend, ktorú si vedia deti rýchlo osvojiť.
- V triede učiteľka vyznačí priestor, z ktorého sa bude hádzať, vhodné je rozdeliť deti do dvojradu, najprv hádže prvý rad, potom druhý.
- Potom v exteriéri učiteľka rozdá plastové lietajúce taniere, ktoré deti budú hádzať opäť z vyznačeného priestoru jedným smerom.
- Pri osvojovaní si hádzania lietajúceho taniera je nevyhnutné, aby priestor v smere hodu bol voľný, deti musia vždy stáť len na strane, z ktorej sa hádže. Až po osvojení si základnej techniky, spolu s ovládaním smeru a sily hodu, je možné prejsť na techniku chytania alebo hádzania vo dvojici či v skupine.

### Bekhend technika (backhand)

- Disk držíme palcom na hornej ploche a ostatnými prstami na dolnej ploche.
- Prsty sú ohnuté a pridriavajú disk proti dlani za jeho obruč z vnútornej strany.
- Hod začíname prekročením pravej nohy na ľavú stranu náprahom ruky a ohnutím zápästia k predlaktiu.
- Telo sa dostáva bokom k smeru hodu a hlava je otočená rovnakým smerom. Oči pozorujú cieľ.
- Prudkým švihom zápästia vpred s následným zastaveným tohto pohybu a roztvorením prstov disk odhodíme.
- Aby disk letel rovno, musíme záverečný pohyb zápästia viesť vo vodorovnej rovine.

## Aktivita č. 12: Chvostíková naháňačka

### Úlohy pre dieťa:

- priradiť chvostíky k správnym zvieratkám

### Popis aktivity:

- Deti rozdelíme do dvoch skupín, jedna skupina bude mať chvostíky (stužky jednej farby zastrčené v nohaviciach na chrbte), druhá skupina bude bez chvostíkov. Deti v skupine bez chvostíkov sa snažia získať chvostíky z druhej skupiny, ktoré si zastrčia za chrbát. Ten, komu bol chvostík odobratý, sa môže snažiť získať chvostík naspäť, každý sa snaží získať si čo najväčší počet chvostíkov. Vyhráva dieťa, ktoré ich získalo najviac.
- Skupiny môžeme rozdeliť aj podľa farieb, každá skupina bude mať inú farbu chvostíkov, ktoré sa budú snažiť získať členovia z iných skupín.
- Chvostíky je možné odoberať len vtedy, ak boli riadne zastrčené, nie je možné získavať chvostíky, ktoré drží dieťa v ruke.

## Aktivita č. 13: Štuplíková hra

### Úlohy pre dieťa:

- v tvorivej prílohe ohraničiť vrchnáky rovnakou farbou, zodpovedajúcej farbe, ktorou sú nakreslené

### Popis aktivity:

- Učiteľka pripraví štyri skupiny vrchnákov od PET fľaš, „štuplíkov“ v rôznych farbách (žltá, zelená, modrá, červená), každá skupina musí mať rovnaký počet vrchnákov (minimálne 5, maximálny počet nie je obmedzený).
- Deti sú rozdelené rovnako do štyroch skupín, pričom každé dieťa zo skupiny bude mať inú úlohu. Učiteľka vysvetlí skupinám pravidlá hry, ale každá skupina sa musí rozhodnúť sama, akú úlohu ktorému členovi prideli.
- Hlavným cieľom hry je preniesť vrchnáky v danej farbe zo spoločného priestoru do cieľa. Počas presunu je však potrebné splniť tieto úlohy:
  1. Prvý člen skupiny preniesie jeden vrchnák na lyžici po vytýčenej trase.
  2. Druhý člen dostane vrchnák a pokúsi sa ho trafiť na vybrané miesto.
  3. Tretí člen preniesie vrchnák po zemi na papieri, nesmie papier zdvihnúť.
  4. Štvrtý člen skladá postupne vrchnáky do obrazca podľa zvolenej predlohy.
- V hre môže byť ľubovoľný počet vrchnákov, avšak je potrebné zohľadniť záujem detí pokračovať v aktivite (cca 10 vrchnákov). Hráči v skupinách sa môžu počas aktivity vymieňať, aby si vyskúšali viaceré činnosti.
- Dôležitá je spolupráca v skupine, v opačnom prípade nie je možné splniť úlohu.
- Aktivita môže byť realizovaná súťažne, ale odporúčame zaradiť aktivitu aj bez súťaživého charakteru.

#### Aktivita č. 14: Víly a trpaslíci

##### Popis aktivity:

- Deti rozdelíme do dvoch skupín, jedna skupina bude predstavovať víly a druhá skupina budú trpaslíci, deťom vysvetlíme, že si neskôr roly vymenia.
- Priestor v miestnosti si rozdelíme na dve časti – kráľovstvo víl a trpasličí les. Medzi týmito dvomi krajinami natiahneme lano, postavíme lavičku a urobíme dva chodníky z taktilných (alebo balančných diskov). V kráľovstve víl bude pripravený kôš s kockami, ktoré budú predstavovať poklad trpaslíkov, naopak, v trpasličom lese bude kôš so stužkami, ktoré budú predstavovať poklad víl.
- Úlohou víl je prejsť po lane (vzpriamené držanie tela) do trpasličieho lesa a po jednom si brať stužky do svojho kráľovstva, ktoré si môžu stužkami vyzdobiť. Úlohou trpaslíkov je prejsť po lavičke v drepe a po jednom kocky z kráľovstva víl a postaviť si z nich úkryt. Naspäť sa vracajú víly aj trpaslíci po svojich chodníkoch vytvorených z diskov (chodníky môžu byť aj spoločné, v tom prípade, ak sa stretnú na chodníku, musia si vymeniť stužku a kocku a vrátiť ju späť do svojej krajiny).
- Deti si po získaní stužiek a kociek roly vymenia.

#### Aktivita č. 16: Bojovníci

##### Popis aktivity:

- Deti rozdelíme do dvojíc a na zemi vyznačíme dvoma vodorovnými čiarami priestor v šírke asi 2 m, v strede tohto priestoru natiahneme lano.
- Deti sa postavia vo dvojici čelom k sebe tak, aby jednu nohu mali predkročenú a v predpažení sa opierali dlaniami o kamaráta. Na povel učiteľky začnú deti tlačiť dlaniami proti sebe tak, aby vytlačili kamaráta z priestoru.
- Deti vo dvojici sa postavia za seba tak, aby jeden z dvojice stál na začiatku vymedzeného priestoru, druhý z dvojice ho drží v driekovej oblasti. Na povel učiteľky sa snaží dieťa, vzadu zatlačiť do kamaráta, aby sa posunul na okraj vymedzeného priestoru, naopak dieťa vpredu sa snaží pevne stáť a neposunúť sa. Deti si potom úlohy vymenia.
- Deti rozdelíme do dvoch družstiev (pri zaradovaní môžeme využiť, že jeden z dvojice bude v jednom družstve a druhý v druhom družstve). Družstvá sa postavia oproti sebe a preťahujú sa lanom. To družstvo, ktoré dostane lanom súperov cez polovicu vyznačeného územia, vyhráva.

#### Aktivita č. 17: Prekážková dráha v prírode

##### Popis aktivity:

- V prírodnom prostredí si pripravíme pre deti prekážkovú dráhu, ktorá bude vytvorená z prírodných materiálov dostupných v lese. Deti sa môžu pri príprave dráhy aktívne zúčastniť.
- Na začiatku vymedzíme slalomovú dráhu pomocou kamienkov alebo šišíek, alebo medzi vybranými stromami. Potom vyberieme kmeň, ktorý je možné preskočiť a kmeň, ktorý je možné preliezť. Následne nazbierame šišky alebo kamienky, ktoré budú deti triafať do vymedzeného priestoru, poslednou časťou dráhy bude chôdza po kmeni (na zemi) s balansovaním.
- Jednotlivé disciplíny môžeme obmieňať podľa možností v prírodnom prostredí, dbáme na bezpečnosť pri cvičení a pri prekonávaní prekážok. Na začiatku môžu deti prekonávať prekážky s pomocou učiteľky, neskôr si môžu prejsť dráhu individuálne. Jednotlivé časti prekážkovej dráhy je vhodné označiť stužkami, aby sa deti v neznámom prostredí nepomýlili.

#### Aktivita č. 15: Škôlkarská olympiáda

##### Popis aktivity:

- Pred začatím olympiády si pripravíme jednotlivé disciplíny. Disciplíny vyberáme tak, aby nám pomáhali zistiť úroveň konkrétnych pohybových schopností, čo nám neskôr môže pomôcť pri plánovaní pohybových činností.
- Pre škôlkarskú olympiádu zvolíme nasledovné disciplíny:
  - 1. Beh na 20 m** – určiť štart a cieľ na rovine, v prípade, že nemáme možnosť roviny, skrátime vzdialenosť, minimálne však 10 m.
  - 2. Skok do dialky z miesta** – dôležitý je skok znožmo, bez rozbehu, meriame vzdialenosť od štartovacej čiary po pätu, snažíme sa motivovať deti, aby pri doskoku udržali rovnováhu a nespadli.
  - 3. Hod loptičkou na cieľ** – ako cieľ môžeme postaviť kôš alebo obruč, dieťa môže mať pri hode 3-5 pokusov, hádzeme jednou rukou, opačná noha v predkročení.
  - 4. Činkový beh** – beh medzi kuželmi do tvaru 8, vzdialenosť kužeľov 10 m, počet opakovaní môžeme prispôsobiť úrovni kondičných schopností detí, odporúčaný počet 4x10 m, môžeme ho realizovať aj ako štafetu, pričom jeden člen prebehne 2x10 m.
  - 5. Hod loptou do dialky** – hádzeme obojručne zhora, stoj mierne rozkročený, hmotnosť lopty minimálne 200 g.
  - 6. Hlboký predklon v stoji na lavičke** – dieťa sa postaví na lavičku, urobí hlboký predklon, meria sa vzdialenosť najdlhšieho prsta nad alebo pod lavičkou. Dieťa nesmie pokrčiť kolená, hodnoty namerané nad lavičkou sú uvádzané ako mínusové hodnoty, hodnoty pod lavičkou sú plusové hodnoty. V prípade, že sa dieťa nakláňa vpred, môže byť pridržané v driekovej časti tak, aby nespadlo.
- Výkony v jednotlivých disciplínach vyhodnotíme a celkové poradie určíme podľa poradia v jednotlivých disciplínach (pri určovaní celkových víťazov môžeme výkony v disciplínach bodovať napr. 5. miesto 1bod, 4. miesto 2 body atď., ten, kto získa najviac bodov, je celkový víťaz).
- Disciplíny pre olympiádu sa snažíme voliť tak, aby zohľadňovali úroveň rôznych pohybových schopností (rýchlosť, silu, vytrvalosť, koordináciu), čím sa zabezpečí komplexný prehľad úrovne pohybových schopností jednotlivcov.

## Aktivita č. 18: Hry na ľade

### Popis aktivity:

- Aktivitu môžeme realizovať na väčšej ľadovej ploche, ale môžeme využiť aj zamrznuté menšie plochy v okolí materskej školy, napr. väčšie zamrznuté mláky alebo zamrznutý sneh. Dôležité je, aby bola plocha primerane šmykľavá.
- Deti rozdelíme do dvojíc, prvý z dvojice je ťahač, druhý sa drží v driekovej oblasti a nechá sa ťahať. Keďže pohyb po ľade je náročný, je možné, že prvý z dvojice druhého neutiahne, dôležité je však, že sa pri pokusoch rozvíja rovnováha, ako aj silové schopnosti dolných končatín. Deti si potom úlohy vymenia.
- V druhom cvičení sa snaží dieťa, ktoré je vzadu, tlačiť kamaráta po ľade smerom vpred.
- Potom sa snažia deti vo dvojici jeden druhého podliezť v stojí rozkročenom. Dieťa, ktoré stojí, sa snaží udržať rovnováhu, druhé dieťa sa opatrne snaží podliezť medzi nohy.
- Súťaž o najdlhší sklz – všetky deti sú postavené v rade vedľa seba a pred sebou majú čiaru. Po krátkom rozbehu (nie je nevyhnutný) sa deti snažia na čiare odraziť do sklzu tak, aby nespadli. Sklz môže byť následne realizovaný i v kľaku alebo v drepe. Učiteľka vyhodnotí najdlhší sklz od čiaru.
- Cieľom týchto cvičení je adaptovať deti na vlastnosti ľadu, a to nenáročnou, hravou formou. Tieto cvičenia predstavujú tiež výborný spôsob rozvoja dynamickej rovnováhy, ktorá je pri korčuľovaní nevyhnutná.

## Aktivita č. 19: Hry vo vode

### Popis aktivity:

- Deti si vo vode rozostavíme do polkruhu okolo seba a začneme umývaním. Kto sa ráno neumyl? Deti si umyjú líčka, uši, pretrú si oči a postupne naberajú vodu do dlaní a umyjú si celú tvár. Potom môžeme prejsť na polievanie. Rozdáme deťom poháriky z umelej hmoty, do ktorých naberajú, vylievajú a prelievajú vodu. Pokračujú polievaním seba samého, v malých skupinkách polievaním sa navzájom.
- Deti vo vode zostanú v polkruhu a ukážeme im základné ponorenie hlavy pod vodu bez chytania nosa. Tie deti, ktoré nemajú strach, sa môžu ponoriť, ostatné motivujeme ponorením po ústa (zavreté), potom po nos a potom sa pokúsime s nimi ponoriť po čelo. Deti, ktoré majú strach z ponorenia, pridriavame za ruku, ale ich do ponorenia nenútime.
- V polkruhu ukážeme deťom základný výdych do vody, pričom vysvetlíme, že je dôležitý nádych ústami a výdych ústami aj nosom. Do rúk si naberieme trochu vody a imitujeme fúkanie horúcej polievky, pričom sledujeme reakcie detí. Deti si vyskúšajú fúkať horúcu polievku, tie odvážnejšie môžeme vyzvať, aby si ponorili hlavu a vydýchli do vody.
- Dýchanie sa považuje za najdôležitejšiu z plaveckých zručností. Vyššie uvedené aktivity je možné realizovať v letných mesiacoch aj v malom bazéne na dvore materskej školy (deti môžu byť v sede, nie v stojí), dýchanie možno precvičovať aj fúkaním cez slamku do umývadla, dôležité je, aby dieťa získalo skúsenosti s vodným prostredím a postupne sa naň adaptovalo.

## Aktivita č. 20: Pred lyžovačkou

### Popis aktivity:

- Deti stoja v priestore, v predpažení majú natiahnuté švihadlo (poskladané na štvrtiny). So švihadlom v predpažení urobia 5 drepov tak, aby zostalo švihadlo natiahnuté, potom položia švihadlo pred seba na zem a preskočia ho znožmo vpred a vzad 5x. Cvičenie 2-3x zopakujeme.
- Deti stoja v zástupe (môže byť aj viacero zástupov), pred zástupom je natiahnuté lano. Deti sa snažia bočnými preskokmi okolo lana prejsť až na koniec lana.
- Deti v priestore urobia predklon, paže pripažiť pokrčmo a napodobňujú pohyb lyžiara pohupmi (pérovaním) v kolenách. Na povel učiteľky vyskočia do stoju rozkročeného a vystrú sa. Na ďalší povel sa opäť vrátia skokom do polohy lyžiara.
- V prípade, že plánujeme s deťmi lyžiarsky výcvik, tieto cvičenia ich vhodne pripraví na zvýšenú záťaž na svahu. Na druhej strane sú cvičenia vhodné v zimnom období i v prípade, že nejdeme s deťmi lyžovať, keďže im približujú pohyb lyžiarov.