V predškolskom období má dieťa priaznivé predpoklady na osvojenie si rôznych pohybových a telovýchovných cvičení. Utvárajú sa základy fyzického a psychického zdravia, ako aj telesnej kultúry človeka. V materskej škole možno telesnú výchovu chápať ako harmonizujúcu výchovnú zložku. Pohyb je základným prejavom dieťaťa, pomáha dieťaťu zbaviť sa psycho- fyzického napätia, utvára stav telesnej a duševnej rovnováhy. Telesná výchova sa zameriava na rozvoj osobnosti ako celku. Utvára predpoklady na väčšiu telesnú a duševnú záťaž, pružnosť a všestranne podporuje zdravie.Telesná výchova ovplyvňuje okrem telesného vývinu aj psychický, sociálny, morálny a emocionálny vývin dieťaťa. Ako neoddeliteľná súčasť zdravého spôsobu života podstatne prispieva k regenerácii telesných a psychických síl, pomáha obohacovať život v detskom kolektíve, organizovať ho tak, aby bol pestrejší a aby prinášal deťom radosť. Telesná výchova plní dôležitú zdravotnú funkciu( Guziová, 1999).

**Ciele, obsah telesnej výchovy v materskej škole**

„Cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole v zmysle Programu výchovy a vzdelávania detí v materskej škole je zdravý rast a správny psychomotorický vývin dieťaťa“ (Miňová, 2003, s.5). Tento cieľ sa plní prostredníctvom čiastkových cieľov, výchovno- vzdelávacích metód, organizačných foriem a didaktických prostriedkov. Čiastkovými cieľmi telesnej výchovy je dôležité u dieťaťa utvárať stav pohody- psychickej, fyzickej i sociálnej. Rovnako dôležité je zlepšovať celkovú zdatnosť organizmu, posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť. Výchovné faktory telesnej výchovy treba využívať tak, aby sa posilňovali vôľové vlastnosti ako trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť, presnosť, spoľahlivosť, sebaovládanie a úsilie prekonávať prekážky. Na základe prirodzenej radosti z pohybu má telesná výchova utvárať u detí trvalý pozitívny vzťah k telovýchovným činnostiam a športu.

**Telesná výchova má rozvíjať** pohybové schopnosti, zručnosti, rozvíjať obratnosť, rýchlosť, pohotovosť a správnu koordináciu pohybov. Má rozvíjať kultivovaný pohybový prejav, pohybovú výkonnosť. V spoločenských aktivitách športového charakteru má dieťa príležitosť na prirodzené porovnávanie sa s výkonmi iných detí, z čoho pramení zdravá rivalita a schopnosť čestného športového zápolenia a túžba po sebazdokonaľovaní.

**Obsah telesnej výchovy zahrňuje využívanie prírodných faktorov a hygienické zásady.**

Je rozpracovaný v Štátnom vzdelávacom programe v jednotlivých okruhoch. Sú to: zdravotné cviky, chôdza, beh, skok, lezenie, hádzanie, akrobatické cvičenia, hudobno-pohybová výchova, otužovanie, predplavecká výchova, sánkovanie a lyžovanie.

Zdravotné cviky majú zdravotný účinok. Sú rozdelené do skupín podľa svalových oblastí a to: medzilopatkové svalstvo, prsné svalstvo, krčná časť chrbtice, brušné svalstvo, chodidlá, stehenné svalstvo, svalstvo chrbta a zadnej strany stehien, bedrový kĺb. Zahrňujú precvičenie posturálnych svalov, ktoré sa podieľajú na správnom držaní tela. Patria sem aj dychové a relaxačné cvičenia(Guziová, 1999). Ich zdravotná úloha spočíva v systematickom pôsobení na svaly, väzivo a kosti. Vzdelávacou úlohou je získať uvedomelé pohybové schopnosti správneho držania tela . Výchovnou úlohou je viesť deti k trvalému návyku správneho a estetického držania tela.

**Význam TV pre deti MŠ**

* V predškolskom období má dieťa priaznivé predpoklady na osvojenie si rôznych pohybových a telovýchovných cvičení.
* Utvárajú sa základy fyzického a psychického zdravia, ako aj telesnej kultúry človeka = bližšie o tom v pohybovom vývoji človeka.

 **Plán plnenie cieľov v oblasti „ V zdravom tele, zdravý duch....“**

**„Zimná olympiáda“**

**Zodpovedné**: Bc. Miroslava Hudáková, Mgr. Ľubomíra Lukáčová

 **Dátum**: február- podľa počasia a snehových podmienok

**Cieľ:** Budovať u detí pozitívny vzťah k športu a pohybovým aktivitám v duchu dodržiavania pravidiel fair-play, oboznamovať deti s rôznymi druhmi zimných športov.

**Úloha triedy:**

* výroba pochodne, konštruovanie olympijských kruhov z lega podľa plánikov, olympijský pohár, omaľovánky zimných športov, hlavolamy, HPH: Na zajkov a snehuliaka
* nástup: Hymna SR

**Nácvik básne: „ Malý športovec“**

Ja som malý športovec,

Je to o mne známa vec.

Rád prekážky zdolávam,

Keď som v cieli vyhrávam.

**Disciplíny**:

1. Hod snehovej gule na terč.

2. Slalom hokejkou a dať gól do bránky.

3. Ťahanie kamaráta na bobách/saniach.

4. Chôdza na lyžiach po vyznačenej trase.

5. Stavanie snehuliaka/spoločná guľovačka.

Odmenou pre deti bude medaila.

 

**„ Letná olympiáda“**

**Zodpovedné: Bc. Ľubomíra Jendrušiaková, Zuzana Mačáková**

**Termín: máj/ jún**

**Cieľ:** Budovať u detí pozitívny vzťah k športu a pohybovým aktivitám v duchu dodržiavania pravidiel fair-play, oboznamovať deti s rôznymi druhmi športov a využitím rôznych druhov náradia a náčinia. Vztýčenie olympijskej vlajky, „ zapálenie pochodne“.

Sľub detí – nácvik v rámci tried

 **Sľub** :“ Ja som malý športovec,

 Je to o mne známa vec.

 Rád prekážky zdolávam,

 Keď som v cieli vyhrávam.“

**Aktivity:** podľa možností a nápadov je možné obmieňať.

 1. skákanie vo vreci ( + tyčka + vedierka 2x)

 2. beh na vzdialenosť ( + tyčka + vedierka 2x )

 3. čižmový beh

 4. preťahovanie lanom

 5. beh medzi prekážkami s vrecúškom na hlave ( + kužel 6x + tyčka +

 Vedierka 2x )

 6. beh s vajíčkom na lyžičke ( + tyčka + vedierka 2x )

 7. hod loptou na cieľ ( + tyčka )

 8. lezenie tunelom ( + tyčka )

**Pomôcky** : vrecia – 2ks, kužel – 6ks, vedierka – 8ks, čižmy – 2páry, Lano, vrecúška plnené guličkami – 2ks, PVC vajíčka – 2ks, veľká lyžica – 2ks, bazénik, loptičky tenisové – 6ks, tunel – 2ks, tyčky – 6ks,olympijská vlajka, triedne vlajky – 6ks, rebrík, stanovište. S popisom disciplín, sekera, nožík, nožnice, lepiaca páska, špagát, vrece na odpad, prádlové koše na pohostenie – 2ks, fotoaparát, medaile, diplomy, oznam o olympiáde na dvere, zápalky, fakle, karimatka na prezúvanie detí, deky a pod.

„**Šarkaniáda“**

**Zodpovedné**: Tamara Szentivanyiová, Mária Zelinová

**Cieľ:** Zapojiť fantáziu, kreativitu, či zručnosť, pri výrobe šarkanov. Príjemne stráviť voľný čas a odprezentovať svoje schopnosti a talent. Rozvíjať pohybové zručnosti pri púšťaní šarkanov.

**Termín: september/ október**

**Aktivity:** Výroba šarkanov rôznou technikou (miešanie farieb, lepenie, kreslenie pastelkami, zapájanie grafomotorikých hier na ploche papiera, strihanie),

* zdobenie šnúrky,

nácvik básne a piesne o šarkanoch: Letí šarkan, letí.

.

**Športový deň s trénerom**

**Zodpovedná:** Tamara Sznetivanyiová

**Dátum**: jún/ podľa počasia

**Cieľ:** : Dodržiavať pravidlá v pohybových hrách a v pohybových aktivitách , rozvíjať pohybovú a telesnú zdatnosť.

**Pomôcky**: Repráky, USB s piesňami, trampolíny, stany, deky, stuhy, bubienok, kruhá, podložky, prekážková dráha a odmeny

**Organizácia**: Rozdelenie detí do skupín

**1.Skupina- Chlapci**: Nástup pri altánku na školskom dvore Gen. Svobodu, kde už bude čakať tréner Milan Pjaták- work out. Tréner vysvetlí deťom ako sa dostal k športu, tiež aké pomôcky a náradie pri tejto práci používa a chlapci si toto náradie budú môcť aj vyskúšať. Následne sa zapne hudba a do rytmu hudby si urobia rozohriatie a rozcvičku. Chlapci s trénerom si skúsia tréning boxu a iných work outových cvičení. Tvorba celého tréningu je ponechaná na kreativite a skúsenosti trénera. Prítomné učiteľky budú dozerať na slušné správanie a bezpečnosť svojich detí.

**2.Skupina- Dievčatá:** Nástup oproti pieskovisku na školskom dvore Gen. Svobodu, tréning s trampolínami. Trénerka oboznámi dievčatá so svojím športom, vysvetli pokyny a pravidlá skákania na trampolínach, taktiež vysvetlí zaujímavosti a čo sa jej na jej práci najviac páči. Po dokončení rozhovoru sa za pomoci hudby a ukážok trénerky dievčatá rozohrejú a rozcvičia. Dievčatá si skúsia tréning jumpingu, ktorý je taktiež celý ponechaný na kreativite a skúsenostiach trénerky. Prítomné učiteľky budú dozerať na slušné správanie a bezpečnosť svojich detí.

**3.Skupina- Najmenšie deti**: Pre tieto deti bude zostavená prekážková dráha prispôsobená ich schopnostiam. Tu na deti budú dozerať ich učiteľky. Dráha bude zostavená vedľa záhonu kvetov na školskom dvore Gen.Svobodu.

Učiteľky sa rozohrejú a rozcvičia so svojimi deťmi tak, ako pri rannom cvičení za pomoci riekanky a bude im umožnené použiť bubienok, stuhy a kruhy. Potom vysvetlia pravidlá prekážkovej dráhy. Malé deti prejdú prekážkovou dráhou podľa pokynov učiteľky, ktoré budú presne stanovené. Deti budú dráhou prechádzať po jednom. Ostatné deti budú podporovať potleskom súťažiace dieťa.

Každý tréner a tiež jedna učiteľka z malej triedy sa postará o krátke ponaťahovanie svalov. Potom sa deti odoberú do oddychovej zóny, kde budú mať pripravené stany, deky a pitie. Táto zóna bude zostavená vedľa chodníčka smerujúceho ku dverám šatne mš. V tejto zóne sa potriedia deti do svojich tried a odchádzajú na dvor materskej školy Jesenského a tam sa vymenia s triedami, ktoré prídu do materskej školy Gen. Svobodu, kde tiež absolvujú celú túto besedu s trénermi.

„ **Turistická vychádzka“**

**Cieľ**: Zvládne bez únavy a vyčerpania turistickú prechádzku

**Turistická vychádzka môže mať viacero cieľov**:

* Otužovanie
* Sledovanie lúky a polia v každom ročnom období
* Vyhľadávanie farieb prírody
* Prekonávanie samého seba vždy náročnejšou trasou
* Zber prírodnín

**Zodpovedné**: Všetky učiteľky

**Termín:** minimálne 3x ročne podľa vlastného plánu a zamerania triednych učiteliek, prípadne aj častejšie.

**„ Veselé zúbky“ – celotýždenná aktivita v oblasti Ja a moje telo**

**Pondelok:** **Tematický okruh**: Výtvarná výchova

**Obsahový štandard**: Učiteľka zameriava aktivity detí na kresbu postavy človeka alebo zvieraťa, bez nárokov na vystihnutie proporcií, s vystihnutím hlavných znakov napr. Uši, krk, prsty na ruke, chodidlá, s dôrazom na vyjadrenie charakteristických prvkov a spontánny výraz.

**Špecifický cieľ**: Kreslí postavu

**Výchovno – vzdelávací cieľ**: Využívať poznanie a chápanie pri určovaní životne dôležitých orgánov a ich funkcií. Prehlbovať poznatky o ľudskom tele a jeho ochrane.

**Utorok: Starostlivosť o zúbky**

**Obsahový štandard:** Pri každodenných činnostiach sú deti učiteľkou vedené k dodržaniu

**Špecifický cieľ**: Osvojiť základné hygienické návyky ústnej hygieny, v rátane umývania zubov

**Výchovno – vzdelávací cieľ:** Prakticky zvládnuť jednotlivé kroky pri čistení zubov. Správne používať kefku, pastu a vyplachovať ústa.

**Streda: Kto má zúbky**

**Špecifický cieľ:** Vyslovuje správne zreteľne a plynule všetky hlásky a hláskové skupiny

**Výchovno – vzdelávací cieľ:** Postupne rozumieť obsahovému významu slov rovnako znejúcich, ale rozličného významu a pôvodu – homonymá. Spoznať a rozlíšiť obsahový význam dvojíc slov rovnako znejúcich, ale rozličného významu a pôvodu.

**Štvrtok: Čo zúbkom škodí a čo im prospieva**

**Špecifický cieľ**: Uvádza príklady zdravej a nezdravej výživy

**Výchovno – vzdelávací cie**ľ: Poznať význam zdravej výživy pre zdravie zubov, Poznať, určiť a rozlíšiť, ktoré druhy potravín zubom prospievajú a ktoré škodia, Zdôvodniť že denná hygiena je dôležitá.

**Piatok: Zdravý životný štýl**

**Špecifický cieľ**: Vyjadruje piesne, riekanky a hudobné skladby prostriedkami hudobnej dramatiky.

**Výchovno – vzdelávací cieľ:** Vedieť vyjadriť, pozitívne a negatívne emócie prijateľným spôsobom a vyjadriť svoje pocity.

Projekt Veselé zúbky je plnený počas celého týždňa. Deti dostávajú informácie o starostlivosti zúbkov i celého tela a plnia sa ciele zo všetkých oblastí. Sú využité pracovné listy, rozprávky, názorné ukážky, Viedne, básne, pohybové hry a konštruktívne hry

**„Kolobežkovanie“**

**Termín**: tretí októbrový týždeň, **Zodpovedná**: Mária Zelinová

**Miesto**: cesta pri základnej škole

Triedne učiteľky berú so sebou kolobežky a prilby, dieťa ktoré nebude mať kolobežku ani prilbu, požičia mu ju jeho kamarát. Súťaže sa zúčastnia deti druhých a tretích oddelení, prvé oddelenie- povzbudzujúci diváci. Za bezpečnosť detí sú zodpovedné triedne učiteľky.

Prvá disciplína- jazda na kolobežke na určitú vzdialenosť a späť- víťazovi zatlieskame. Spolu pôjdu dve deti v určitom rozostupe, po dojazdení ostanú vzadu a prípravka sa ďalší dvaja.

Druhá disciplína- jazda na kolobežke pomedzi prekážky na určitú vzdialenosť a späť- pravidlá platia tie isté ako v prvej disciplíne.

V úvode si všetci spolu zarecitujeme báseň:. Ja som malý športovec,

 Je to o mne známa vec,

 Rad prekážky zdolávam,

 Keď som v cieli vyhrávam.

Na záver krátke zhodnotenie priebehu jázd na kolobežkách, vyhrali všetci tí, ktorí sa do kolobežkovania zapojili.

**„ Do škôlky na bicykli“**

**Termín:** máj/ jún **Zodpovedná:** Bc. Adriana Mráziková, Rozália Halčinová

**Cieľ:** Ukázať deťom, že cesta do materskej školy bicyklom alebo kolobežkou je poodlný a moderný spôsob dopravy. Presvedčiť deti, rodičov aj učiteľov, aby do materskej školy necestovali autom a zlepšovať podmienky pre aktívnu mobilitu.