



Čas přípravy
5–10 minut



Čas realizace
20–30 minut



Prostor
kdekoliv



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
max. 230



Věková kategorie
3–5. třída/9–11 let

PÉČE O ZDRAVÍ

Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: k učení, k řešení problémů, sociální a personální.

Konkrétní cíl:

Pečuje o své zdraví. Uvědomuje si důležitost pohybu pro zdraví – náprava hyperlordózy zad. Nacvičuje správné dýchání.

Motivace:

Děti, víte, kdo jsou to tesaři? Pracují se dřevem a stavějí z něj nejrůznější stavby. Třeba když staví základnu pro střechu domu, musí nejdříve postavit dřevěnou kostru, na kterou budou pokrývači pokládat tašky. Aby se to všechno podařilo a střecha nebyla křivá, musí si tesař vybrat jen krásně rovné desky. My si teď vyzkoušíme, jak má taková rovná deska vypadat. A když už budeme mít vhodnou desku vybranou, můžeme stavět. A jakmile máme postaveno, pořádně se vydýcháme.

Potřeby:

stopky, zápisní arch, pingpongový míček nebo papírová koule, popřípadě menší gumový míček. K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení:

S dětmi si na úvod popovídáme na téma „Jak pečovat o své zdraví“. Nezapomeneme na správné držení těla.

Před každou činností dětem názorně předvedeme, co budou dělat a ukážeme si na těle svaly, které budou pracovat.

1. hra:

Najdeš rovnou desku

Vedoucí rozdělí děti do stejně vyrovnaných dvojic. Je potřeba, aby děti ve dvojicích byly postavově podobné, protože se budou navzájem zvedat, proto je nutné, aby byly dvojice metricky sourodé. Dvojice si stoupnou přibližně 1,5–2 metry od sebe. Jeden ze dvojice si lehne na záda s rukama podél těla a nohama u sebe. Na daný signál přistoupí druhé z dětí „zvedači“, a na startovní signál (písknutí, tlesknutí...) uchopí ležícího žáka „desku“ za kotníky a zvedá ji přibližně do výšky 70 cm (asi úroveň jeho stehen). Ležící „deska“ – dítě, musí zpevnit tělo tak, aby skutečně připomínalo desku. Tento úkon provádějí všechny dvojice zároveň. Která „deska“ vydrží nejdéle pevná, ta dvojice vyhrává.

2. hra: Kdo dofoukne rychleji

Při závodech ve foukání rozdělí vedoucí děti vždy na dvojice a každé dítě bude mít za soupeře jednoho kamaráda. Postaví se na start (popřípadě klekne na zem, záleží na tom, jakou variantu zvolíme), a ze startovní čáry musí co nejrychleji foukáním dopravit míček do cíle. Který hráč je v cíli první, ten zvítězil.

Opět můžeme výběr dvojic provést losováním nebo systémem každý s každým, což je zdlouhavější.

Obměna: Kdo dofoukne nejdál – děti postupně fouknou do míčku ze startovní čáry. O vítězi rozhodne vzdálenost odfouknutého míčku od startu.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Pravda, Poznání, Přátelství.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Tato činnost nevyžaduje zvláštní specifika práce s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami. Pokud bude v oddíle dítě s autismem, pak je třeba ho zařadit do družstva jako poslední. Sledováním hry pochopí zadaný úkol. Obecně je známo, že autistické děti mají problémy s pochopením pravidel her a soutěží.

Moje poznámky:

Moje poznámky: