

Projekt: Zdravie a pohyb-Národný program prevencie obezity

„ Motýliky športujú“



Vypracovali: Marta Macáková
Marta Bachová

Zámer projektu:

podporiť zdravotne orientovanú zdatnosť a celkové zdravie detí pohybovými aktivitami. Zlepšiť motorický a somatický vývin detí.

Cieľová skupina: trieda motýlikov

Cieľ projektu: V rámci zamerania sa venovať nasledujúcimi aktivitami s národným projektom prevencie proti obezite pohybu a zdraviu detí a to jogovými cvičeniami, relaxačnými rozprávkami a motivačnými cvičeniami.

Plánovanie aktivít projektu: Tematické, v mesačných a týždenných plánoch.

Realizácia: denne v zdravotných cvičeniach, telesná výchova, počas výchovno-vzdelávacieho procesu.

Aktivity:

„Jarniček-

Zdravotné cvičenie: „Slniečko sa zobudilo“, „Kuriatka“, „Vtáky“, „V ríši hmyzu“
Pohybové hry: „Na hada“, „Sliepočka a kuriatka“, „Na sovy“, „Húsenica“

„Letníček“

Zdravotné cvičenie: „V rybníku“, „Zvieratká zo ZOO“, „Riekankovo“, „Ideme na výlet k moru“

Pohybové hry: „Žabky a bocian“, „Ako sa zvieratá pohybujú“, „Aj zvieratká nastupujú“, „Na námorníkov“

„Jeseníček“

Zdravotné cvičenie: „Všetci budeme zdraví“, „Hráme sa na dopravu“, „Jesenné listy“, „Oberáme ovocie“

Pohybové hry: „Guľatá som malička“, „Na autá a semaforey“, „Na Hubára“, „Na medveďov a vtákov“

„ Zimníček“

Zdravotné cvičenie: „Dve veveričky kamarátky“ „Zvieratká v zime“ „Karneval“ „Farby“

Pohybové hry: „Na zrkadlo“ „Na sánkovačke“ „Ukáž, aký si pohotový“ „Na farebné bubliny“