**Zdravie a pohyb**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VÝKONOVÉ ŠTANDARDY** |  | **OBSAHOVÉ ŠTANDARDY** | **EVALUAČNÉ OTÁZKY** |
| **1 ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL** | | | |
| Uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka. |  | Učiteľka poskytuje základné informácie o význame pohybu pre zdravie (lepšia práca srdca, pľúc, svalov). Vhodne zvolenými telesnými cvičeniami u detí rozvíja pohybové schopnosti (kondičné a koordinačné), ich dobrú úroveň deti prejavia v súťažiach, kde im učiteľka vysvetľuje rozdiel medzi víťazstvom a prehrou.  Súčasťou aktivít sú relaxačné a uvoľňovacie cvičenia. Správne držanie tela v rôznych polohách (stoj, sed, ľah) učiteľka podporuje zdravotnými cvičeniami.  Spolu s učiteľkou deti uvádzajú základné znaky choroby a jej vplyvu na denný režim.  S pomocou učiteľky sa deti snažia charakterizovať zdravé a nezdravé stravovanie. Vysvetľuje sa im význam rovnováhy príjmu a výdaja energie (obezita a podvýživa). Dôležité je vysvetliť pitný režim.  Učiteľka uvádza príklady zdravie ohrozujúcich situácií (poštípanie hmyzom, popálenie, poranenie atď.) a diskutuje s deťmi o ich vlastnej skúsenosti. | Aký príklad významu pohybu pre zdravie vie dieťa uviesť?  Ako stojí, sedí, leží (správne/chybné držanie tela)?  Čo dieťaťu chutí a čo nie?  Aké jedlo považuje za zdravé (alebo nezdravé)?  Čo rado pije? Vie, či je tento nápoj zdravý?  Čo si predstaví pod obezitou a ako vysvetlí jej vznik?  Čo považuje dieťa za chorobu?  Ako dieťa opisuje návštevu u lekára (bojí sa lekára, zubára)?  Akú má skúsenosť s poranením? |
| Identifikuje typické znaky ochorenia a zdravia. |  |
| Uvádza príklady zdravej a nezdravej výživy |  |
| Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie. |  |
|  |  |
| **2 HYGIENA A SEBAOBSLUŽNÉ ČINNOSTI** | | | |
| Má osvojené základné hygienické návyky  (použitie toalety a toaletného papiera, umývanie rúk po použití toalety, umývanie rúk pred jedlom a po zašpinení sa atď.). |  | Pri každodenných činnostiach sú deti učiteľkou vedené k dodržiavaniu základných hygienických návykov (použitie toalety a toaletného papiera, umývanie rúk po použití toalety, umývanie rúk pred jedlom a po zašpinení sa).  Učiteľka vedie deti k tomu, aby si hračky upratali a udržiavali poriadok vo svojom okolí.  V každodennom režime materskej školy si deti prirodzene osvojujú a zdokonaľujú sebaobslužné činnosti ako obliekanie, vyzliekanie, prezúvanie, zaväzovanie šnúrok, osvojujú si základy stolovania (držanie príboru, použitie servítky, držanie hrnčeka či poháru pri pití). | Aké má hygienické návyky?  Ako dieťa postupuje pri vyzliekaní a obliekaní?  Ako si zaväzuje šnúrky? |
| Ovláda základné sebaobslužné činnosti |  |
| Aktívne sa zúčastňuje na príprave stolovania (desiata, obed, olovrant), používa príbor a dodržiava čistotu pri stolovaní. |  |
| Udržiava poriadok vo svojom okolí. |  |
| **3 POHYB A TELESNÁ ZDATNOSŤ** | | | |
| Vykoná tieto základné polohy a postoje podľa pokynov: stoj, drep, kľak, sed, ľah. |  | Učiteľka na základe opakovaných pokynov a ukážok podporuje u detí osvojovanie si základných polôh a postojov (stoj čelom vpred, stoj čelom vzad, drep, kľak, sed, ľah vpred, ľah vzad).  Vhodné je využívať poradové cvičenia a správnu terminológiu (upažiť, zapažiť, vzpažiť, predpažiť, pripažiť, unožiť, zanožiť, prednožiť, prinožiť, pokrčiť, skrčiť a pod.).  Prostredníctvom vhodných telesných cvičení a pohybových hier učiteľka deťom pomáha osvojiť si a zdokonaliť správnu techniku základných lokomočných pohybov (beh rýchly a pomalý, slalomový beh, beh cez prekážky, beh zo štartu do cieľa, skoky znožmo na mieste, skoky znožmo z miesta do diaľky, skoky zo zvýšenej podložky, skoky na jednej nohe, preskakovanie prekážok, skoky na švihadle, rôzne techniky lezenia, podliezania a preliezania).  Učiteľka využíva pri manipulácii s náčiním rôzne cvičenia ako hádzanie lopty jednoručne a obojručne, hádzanie a chytanie lopty vo dvojiciach, hádzanie lopty na cieľ, psychomotorické cvičenia a hry s využitím netradičného náčinia, ako sú šatky, padáky, balančné plošiny a iné.  Pre rozvoj jednoduchých akrobatických zručností je vhodné využívať cvičenia zamerané na rozvoj koordinačných schopností najmä na podporu dynamickej rovnováhy (chôdza a beh po vyvýšenej rovine - lavičke) a statickej rovnováhy (stoj na jednej nohe, váha predklonmo -lastovička).  Učiteľka zaraďuje cvičenia pre nácvik a následné zdokonalenie prevalov (kotúľ vpred, kolíska, bočné prevaly).  Odporúčajú sa využívať pohybové hry zamerané na zmeny polôh a postojov, rozvíjajúce reakčnú a orientačnú schopnosť.  Pre celkový rozvoj koordinácie je vhodné zaraďovať obraty okolo výškovej osi s poskokmi alebo vo výskoku.  Učiteľka zaraďuje hudobno-pohybové hry na osvojenie rytmizácie štvrťových dôb v 2/4 takte hrou na telo a na vyjadrovanie hudobného rytmu pri chôdzi alebo behu.  Na základe ukážky deti imitujú tanečné kroky ako napr. krok poskočný, krok prísunný na hudobný sprievod. Následne je možné zaradiť pohybovú improvizáciu na báze vlastnej tvorivosti na známy alebo neznámy hudobný sprievod.  V pohybových hrách učiteľka vysvetľuje význam pravidiel a dôležitosť ich dodržiavania. Súčasne u detí podporuje súťaženie a myšlienku fair-play.  Učiteľka motivuje deti počas prechádzky tak, aby deti zvládli súvislú chôdzu primeraného trvania bez únavy alebo vyčerpania. Turistické prechádzky sa spravidla realizujú počas pobytu vonku. | Aké cvičenia má dieťa najradšej?  Aké cvičenia nechce robiť? Prečo?  Ako zareaguje pri zadaní slovného pokynu (vykoná správne zadanú polohu, postoj) ?  Akú techniku využíva pri vykonávaní základných lokomočných pohybov (ako chodí, behá, skáče)?  Ako prekonáva preskokom prekážku?  Ako prelieza/podlieza prekážku?  Ako triafa loptu do cieľa (jednoručne/obojručne)?  Ako chytá loptu?  Aké akrobatické zručnosti ovláda?  Ako udržiava rovnováhu v stoji na jednej nohe?  Ako realizuje kotúľ vpred (alebo iné prevaly)?  Ako reaguje pohybom na hudbu? Ako imituje tanečné kroky?  Ako improvizuje pri tanci?  Rešpektuje pravidlá v pohybových hrách? |
| Ovláda tieto základné lokomočné pohyby: chôdza, beh, skok, lezenie, plazenie, kotúľanie. |  |
| Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď. |  |
| Ovláda tieto jednoduché akrobatické zručnosti: stoj na jednej nohe, obrat okolo výškovej osi. |  |
| Rytmicky správne využíva základné lokomočné pohyby a tanečné kroky na hudobný sprievod. |  |
| Dodržiava pravidlá v pohybových hrách. |  |
| Zvládne turistickú prechádzku. |  |
| **4 SEZÓNNE AKTIVITY A KURZY** | | | |
| Vo vodnom prostredí sa pohybuje bez strachu;  na elementárnej úrovni ovláda základné plavecké zručnosti. |  | Prostredníctvom pohybových hier vo vode učiteľka rozvíja základné plavecké zručnosti detí ako skok do vody, vznášanie, ponorenie, splývanie, dýchanie a orientáciu pod vodou (tieto zručnosti sú predpokladom pre nácvik plaveckých spôsobov).  Na rozvíjanie základných lyžiarskych zručností (stoj na lyžiach, chôdza po rovine, jednoduchý zjazd, prenášanie váhy, obraty s jednostranným prívratom, výstup do mierneho svahu s prídupom alebo odvratom ) učiteľka využíva pohybové hry.  Na rozvíjanie základných korčuliarskych zručností (chôdzu na korčuliach, sklz a zastavenie (brzdenie)) učiteľka zaraďuje vhodné cvičenia na zlepšenie rovnováhy.  Bicyklovanie, kolobežkovanie, sánkovanie a iné sezónne aktivity realizuje učiteľka s deťmi v areáli alebo v okolí materskej školy. Vhodnými cvičeniami učiteľka podporuje nácvik správnej techniky bicyklovania, kolobežkovania, sánkovania a iných sezónnych aktivít podľa miestnych aj poveternostných podmienok. | Ako reaguje pri prehre (výhre)?  Ako reaguje v prípade, že iné dieťa pravidlá nedodržiava?  Bojí sa vody?  Ponorí hlavu pod vodu?  Ako sa cíti vo vode?  Ako sa cíti na lyžiach?  Ako sa cíti na ľade?  Bicykluje sa bezpečne a bez pomoci?  Ako znáša saunovanie?  Uprednostňuje teplejšie alebo chladnejšie prostredie? |
| Ovláda, na elementárnej úrovni, základné lyžiarske zručnosti. |  |
| Ovláda, na elementárnej úrovni, základné korčuliarske zručnosti. |  |
| Ovláda správnu techniku bicyklovania, kolobežkovania a iných sezónnych aktivít. |  |

**\* Výkonové štandardy v podoblasti Sezónne aktivity a kurzy dosahujú deti v závislosti od priestorových, ako aj personálnych či poveternostných podmienok..**