

**Cvičenie na prekážkovej dráhe:
„lesná olympiáda“**

Učiteľka vopred pripraví prekážkovú dráhu v triede alebo na šk. dvore- podľa počasia, ročného obdobia. Náročnosť prekážkovej dráhy je prispôsobená vekovým osobitostiam detí. Motivuje deti príbehom: „ Deti, zvieratká v lese sa dopyčuli, že v našej MŠ sú veľmi šikovné a odvážne deti, ktoré radi súťažia. Dnes sme dostali pozvanie od lesných zvieratiek , aby sme sa zúčastnili lesnej olympiády, ktorú zvieratká poriadajú každý rok. Ale skôr, ako vstúpime do lesa, vyzujeme sa, lebo zvieratká nemajú radi, keď sa v lese dupe a robí hluk.

Deti sa zoradia do zástupu a učiteľka ich vedie „ lesnou cestičkou“
-po 1. masážnom rehabilitačnom koberci - do lesa.

Ako prvý ich privíta zajko – učiteľka s maňuškou zajačika deti privíta a spolu so zajkom im ukáže, ako majú zvládnuť prvú úlohu:

-skok znožmo cez nízke prekážky zostavené:

nízke kužele – výška 30cm

farebné tyče – dĺžka 70cm

Po prekonaní prekážok všetkými deťmi ich zajko pochváli a za odmenu im dá do košíčka mrkvičku. Deti sa rozlúčia a pokračujú po „lesnom chodníčku“ –2.masážnom rehabilitačnom koberci - k ďalšej prekážke. Tu ich privíta slimák.

Učiteľka s maňuškou slimáka deťom ukáže, ako zvládnu druhú úlohu:

-plazenie po bruchu popod prekážky zostavené:

vysoke kužele – výška 50cm

farebné tyče – dĺžka 70cm

Po preplazení všetkých detí im slimák za dobré zvládnutie prekážky daruje do košíčka hlávku šalátu a rozlúči sa s deťmi. Deti kráčajú ďalej „lesnou cestičkou“ -3. masážnym rehabilitačným kobercom

k veveričke. Učiteľka s maňuškou veveričky deti privíta a ukáže im , ako si veverička robí zásoby orechov:

-hod horným alebo spodným oblúkom cez kruh do koša - prekážka zostavená:

nízke kužele – výška 30cm

farebné tyče – dĺžka 70cm

kruh a dve spojky na tyče– máme v MŠ

loptičky a kôš – máme v MŠ

Keď všetky deti hodia loptičky do koša, veverička ich za snahu odmení miskou orechov. Ale v lese bola nedávno búrka a polámala niektoré stromy a konáre. Deti prekonávajú prekračovaním ďalšie vyššie aj nižšie prekážky v ceste za cieľom zostavené:

-nadstavce na kužele

-nízke kužele – výška 30cm

-farebné tyče – dĺžka 70cm

Po zdolaní „ polámaných konárov“ prídu k ježkovi. Učiteľka s maňuškou ježka privíta deti a predvedie im, ako majú prejsť cez starý kmeň spadnutého stromu:

-podliezanie pod oblúkmi zostavené: 8 základných kameňov

4 oblúky

Ježko im na konci prekážky nachystal misku z jabĺčkami, z ktorých si každé dieťa zoberie a vloží učiteľke do košíka.

Po zdolaní všetkých „lesných prekážok“ deti „lesným chodníčkom“ - po 4. masážnom rehabilitačnom koberci - vychádzajú von z lesa a v cieli ich privíta lúčny koník. Tu ich čaká zdolanie poslednej disciplíny lesnej olympiády – skoky s oporou na detskej trampolíne. Učiteľka deťom predvedie poslednú športovú disciplínu. Pri skákaní detí na trampolíne dbá na bezpečnosť detí. Učiteľka s maňuškou lúčneho koníka deti pochváli a odovzdá im za úspešné zvládnutie lesnej olympiády medaile. Na záver učiteľka nachystá pre deti „vitamínovú hostinku“ z ovocia a zeleniny, ktorými ich obdarovali lesné zvieratká.