

Závěrečná správa o realizácii projektu

„ Pohybom ku zdraviu “

Dňa 30. septembra 2011 sme slávnostne otvorili Športový deň a detský park. Naše pozvanie prijali p. starosta Ing. Marián Masnica, vedúca predajne COOP Jednota p. J. Hvizdáková, riaditeľ ZŠ Mgr. Milan Petrovič, Mgr. Milan Hedera, rodičia.

Koordinátorka projektu, vychovávateľka Alena Sýkorová, privítala všetkých prítomných a oboznámila ich s projektom „ Pohybom ku zdraviu “. Ďalej sa prihovoril riaditeľ školy. Oboznámil prítomných s činnosťou školského klubu detí a na záver pán starosta ocenil snahu našej školy zapájať sa do rôznych projektov. Poprial deťom veľa športových zážitkov. Deti už netrepežlivo čakali na športové aktivity, ktoré začali po slávnostnom otvorení.

1. Futbal

Deti sme rozdelili do družstiev podľa ročníkov. Jednotlivé zápasy sa hrali na multifunkčnom ihrisku základnej školy. Zápas trval 2 x 10 minút. V zápasoch rozhodoval p. M. Hedera.

Výsledky zápasov:

- 1.roč. – 2.roč. – zvíťazili druháci.
- 3.roč. – 4.roč. – zvíťazili štvrtáci.
- 4.roč. – 5.roč. – zvíťazili piataci.
- 2.roč. – 3.roč. – zvíťazili tretiaci.

Vždy sa podarilo zvíťaziť staršiemu, skúsenejšiemu družstvu. Počas prestávok medzi zápasmi deti relaxovali na hojdačkách a pri pieskových stoloch. Futbalisti boli za svoj športový výkon odmenení.

2. Preskok cez švihadlo

V tejto disciplíne súťažili prevažne dievčatá. Deti skákali cez švihadlo znožmo, kto najviac naskáče. V tejto súťaži šlo hlavne o sústredenosť a vytrvalosť. Súťaže sa zúčastnili aj pani vychovávateľky.

V prestávkach deti relaxovali na masážnych a gymnastických loptách. I na týchto loptách bola veľká zábava. Nie je všetko také jednoduché ,ako sa na pohľad zdá.

3. Skáčeme na čas

Deti súťažili vo dvoch kategóriách. Určenú vzdialenosť museli preskakať na skákacích loptách v čo najkratšom čase. Niekomu sa moc nedarilo, keď spadol, musel sa znova vrátiť na štart.

V tejto disciplíne sme opäť zažili veľa zábavy. Deti sa navzájom povzbudzovali a víťazi boli okrem potlesku odmenení aj vecnými cenami.

Dňa 10. októbra 2011 sa uskutočnili ďalšie aktivity pri realizácii projektu „ Pohybom ku zdraviu“. Deti trávili svoj voľný čas športovými disciplínami: skákanie na trampolíne, badminton, tenis a soft tenis. Aj na tieto disciplíny sa deti veľmi tešili. S výsledkami sme boli všetci spokojní, veď sme si zašportovali na čerstvom vzduchu.

4. Kto najdlhšie vydrží

Deti skákali na trampolíne, kto najdlhšie vydrží skákať znožmo a potom na jednej nohe, bez toho, aby spadli na zadok alebo na obidve nohy. Pre niektoré deti to bola hračka, pre iné zasa náročná disciplína. Deti skákali podľa vekových kategórií. Vyskákali sa do sýtosti.

Aj pri tejto aktivite bola veľká zábava a deti sa už tešili na ďalšie činnosti. Nakoľko deti sedia celé dopoludnie v laviciach, bola táto športová disciplína určená na odbúranie prebytočnej energie a uvoľnenie.

5. Badminton

Z každého ročníka súťažila vždy jedna dvojica. Deti si na multifunkčnom ihrisku prehadzovali košík cez sieť, ako pri tenise. Aj pravidlá sme si určili ako pri tenise. Niekomu to šlo hladko, iní sa zasa potrápili. Rozhodcu nám robil pán učiteľ telesnej výchovy. Po tréningoch prišlo aj zaslúžené víťazstvo.

Vítazi boli okrem potlesku odmenení aj vecnými cenami, ktoré zakúpili rodičia.

6. Soft tenis, tenis

Súťaž prebiehala podobne ako pri badmintone. Deti si okrem dvojhry mohli vyskúšať aj štvorhru. Dodržiavali sme pravidlá ako pri tenise a na to dohliadal a rozhodoval pán učiteľ telesnej výchovy. Sústredenosť, presnosť ale i nervozita boli na svojom mieste. Niektoré deti však nevedia prehrávať a našou úlohou je ich to naučiť.

7. Stoličkový tanec

Táto disciplína sa uskutočnila v klube detí, pretože nám neprialo počasie. Vychovateľky pripravili stoličky do kruhu. Stoličiek však bolo o jednu menej, ako bolo detí. Na hudbu deti tancovali a poskakovali v kruhu okolo stoličiek. Na zastavenie hudby si museli sadnúť na stoličku. Jeden však vždy zostal bez stoličky, a tak opustil hru. Hrali sme až do poslednej stoličky a víťaza.

Pri každej disciplíne boli deti odmenené. Taktiež sme dodržiavali pitný režim a občerstvenie.

8. Vybíjaná

Deti sme rozdelili do dvoch družstiev. Každé družstvo si zvolilo svojho kapitána a začali hrať. Vychovateľky dohliadali na dodržiavanie pravidiel tejto loptovej hry. Deti, ktoré boli vybité, pomáhali kapitánovi a povzbudzovali svojich spoluhráčov. Táto aktivita trvala 90 minút. Deti boli ubehané, vyskákané. Vyhrať však môže len jedno družstvo. Na jednej strane bola radosť, na druhej trocha smútku. Ale tak to v športe býva, víťaz je len jeden. Deti sa musia naučiť aj prehrávať. Deti sme rozdelili na skupiny podľa jednotlivých ročníkov.

V každej skupine bolo 6 hráčov. Dve skupiny v rovnakej kategórii naraz hrali túto zábavnú hru. Vznikali nám rôzne pózy a pletence. Bola to skvelá zábava, pri ktorej sme sa veľa nasmiali. Nakoniec víťazi jednotlivých skupín súťažili spolu.

10. Scrabble

Túto spoločenskú hru si zahrali deti v dvoch kategóriách: 1. – 2. ročník a 3. – 5. ročník. Deti skladali z vylosovaných písmenkových kameňov rôzne slová a ukladali ich do krížovky, za čo získali príslušný počet bodov. Staršie deti mali hru upravenú, mohli používať len podstatné mená, prídavné mená a slovesá. Vlastné podstatné mená nemohli použiť. Vyhral ten, kto mal najviac bodov. V tejto hre boli úspešnejšie dievčatá.

Výsledky a záujem o projekt zo strany detí:

Projekt „Pohybom ku zdraviu“ je zameraný na zdravé vyplnenie voľného času, kde je hlavným cieľom vniesť do života detí prvky ozdravenia, pohybovej zdatnosti, vytrvalosti, protidrogová prevencia, boj proti nadváhe.

Vybudovaním detského parku sme dopriali našim deťom aktívny odpočinok, relax a regeneráciu pohybom. Deťom sa športové a pohybové hry veľmi páčili. Odbúravalí si nadbytočnú energiu. Dobrá nálada, radosť, smiech a hlavne rozžiarené detské očka tomu nasvedčujú. Pobyť na čerstvom vzduchu všetkým prospieva. Deti sa vyšantili dosýta, zabavili sa a to je naším cieľom. Na záver sme v školskom klube zorganizovali výtvarnú súťaž na témy: Najkrajší športový zážitok, S drogami sa nehráme, V zdravom tele zdravý duch.

V neposlednom rade bolo potrebné naučiť deti tráviť voľný čas ináč, a to plnohodnotným spôsobom. Dať im možnosť rozvíjať pohybové schopnosti a športový talent.

Teší nás, že práca, ktorú robíme, nie je zbytočná a mnohým deťom vytvára úsmev na tvári. Snažíme sa im dopriať čo najväčšie množstvo pestrých pohybových aktivít. Učíme ich chápať „zmysel zdravej existencie“.

Vďaka podpore Nadácie Jednota COOP sa zefektívnila činnosť v školskom klube detí Pramienok.

Aj po ukončení tohto projektu budeme pokračovať v športových aktivitách na čerstvom vzduchu. Prospieva to nášmu zdraviu.

Pohybom bojujeme proti obezite, nadváhe, drogám, vysedávaniu pri televízii a počítači – nesprávne tráveniu voľného času.

Deti sa už tešia na jarné slnečné počasie, keď budú môcť opäť skákať na trampolíne, hojdať sa na hojdačkách, hrať sa v pieskovisku a na ďalšie loptové a pohybové hry na čerstvom vzduchu.

