

# OLYMPIJSKÁ ROZCVIČKA



**Vznik projektu**



**Ciele**



**Realizácia**



**Benefity**



# AKO VZNIKOL NÁPAD

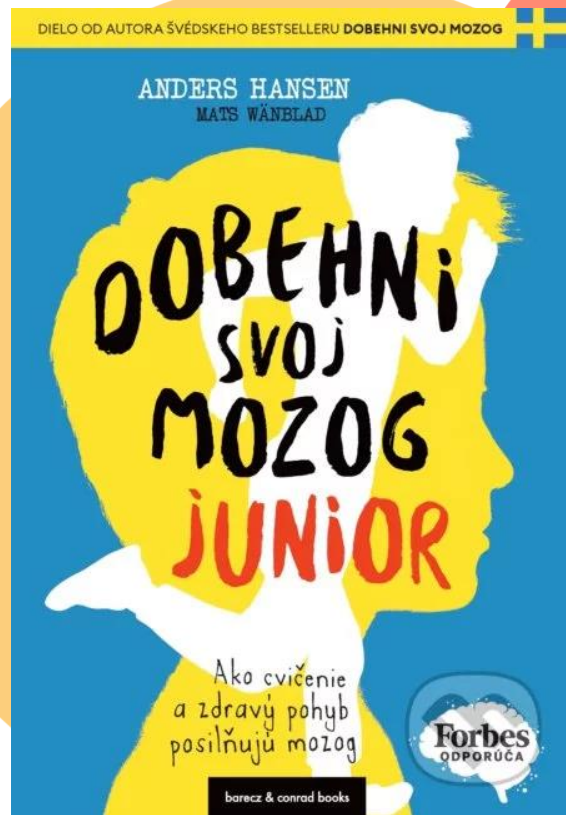
Počas aktívnej kariéry, ako aj počas rôznych športových dní, ku ktorým patril aj EYOF v roku 2022, organizovaný v Banskej Bystrici mi skrsla myšlienka „podporiť a budovať vzťah detí k pohybu a k starostlivosti o ich zdravie už od malička“. Zároveň som počas Európskeho týždňa športu bola oslovená učiteľmi, s prípravou jednoduchých interiérových cvičení pre žiakov I. stupňa.

Jedná sa o osvedčenú, v praxi overenú a dopytovanú aktivitu, ktorá bude prospešná najmä na základných školách. Formou ranného rozcvičenia sa v školskom prostredí v duchu: „V zdravom tele – zdravá myseľ“.



# INŠPIRÁCIA

Jednou z mojich inšpirácií pre tento projekt bola aj kniha "Dobehni svoj mozog junior", na ktorej som sa podielala aj ja spolu s Matejom Tóthom v spolupráci s SOŠV a FORBES SLOVENSKO.



# CIELE OLYMPIJSKEJ ROZCVIČKY

## Deň sa začína cvičením aj u športovcov

- Psychohygienu, odbúranie stresu pred vyučovaním
- Pohybová aktivita ako súčasť pohybového režimu
- Budovanie vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite
- Preventívny a zdravotný význam cvičenia

## Motivácia k pohybu

Hravé a zábavné cvičenia so zameraním na kognitívnu a emocionálnu stránku osobnosti dieťaťa a žiaka

Odmenu nebude len skvelý pocit. Na konci školského roka každá zapojená škola obdrží certifikát / diplom/účasť olympionika na rannej rozcvičke a jednotlivé triedy - knihu Dobehni svoj mozog junior

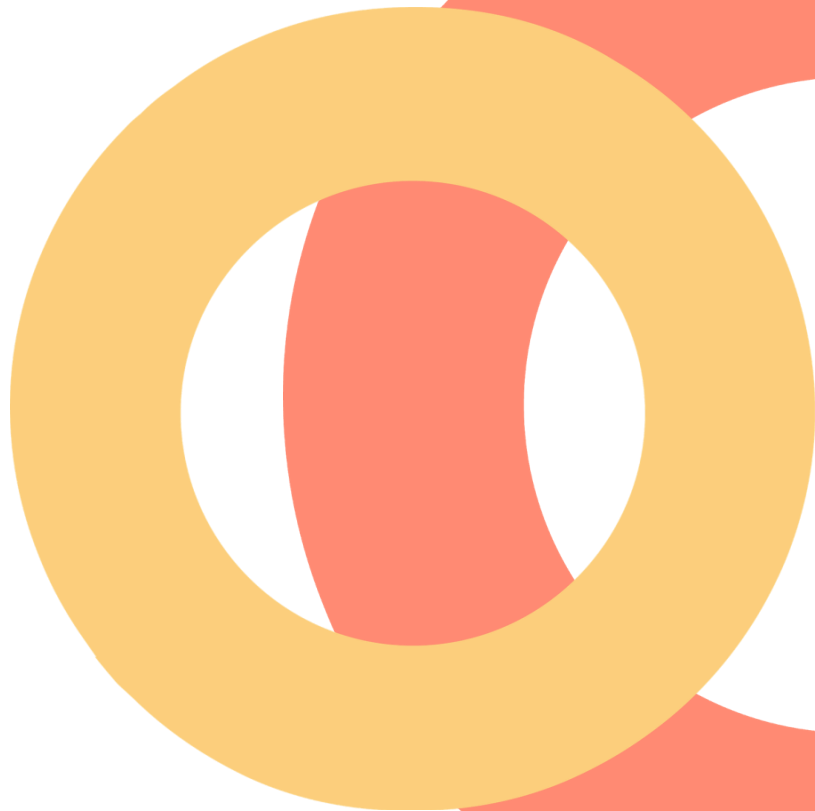
# ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY

## Cieľová skupina

- Pre deti v predškolských triedach MŠ a žiakov ZŠ 1.-4. ročník (v pilotnej fáze v Banskej Bystrici a okolí)

## Požiadavky

- Odborne zabezpečujúci personál (učiteľ/učiteľka v MŠ a ZŠ)
- IKT (Informačno-komunikačné prostriedky)
- Priestor bežného školského užívania bez zvýšených požiadaviek na materiálne zabezpečenie (trieda)
- Deti a žiaci môžu vykonávať cvičenia bez špeciálnych požiadaviek na oblečenie (bežné oblečenie do školy)





Zapojenie sa do  
národného projektu  
podporovaného  
olympijským výborom



Prestíž a získanie  
certifikátu/diplomu/  
kníh



**Olympionik zavíta** na  
školu aj **osobne**

- Iná osobnosť
- Iná charizma
- Iný vplyv

## BENEFITY PRE ŠKOLY

- Zlepšenie kognitívnej úrovne detí a žiakov
- Schopnosť sústrediť sa, koncentrovať sa, zvýšenie pozornosti
- Emocionálna pohoda pred vyučovaním a počas pobytu v školskom prostredí
- Pokojná atmosféra počas vyučovania
- Zvýšenie pracovného výkonu
- Kompenzovanie jednostrannej záťaže
- Podporenie správneho držania tela
- Budovanie vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite
- Radosť, úsmev a dobrý pocit z cvičenia pred začiatkom vyučovania
- Cvičenia sú zostavené tak, aby ich každé dieťa a žiak zvládol
- Cvičenie je zábavné a nepriamo edukatívne
- Atraktivita prostredia

# “ZAČNIME DEŇ POHYBOM!”

1

**LEARN** - naučme novú generáciu pohybu, správnym návykom a sústredení sa na každý výkon

2

**ADAPT** - posilnime ich schopnosť adaptovať sa na dynamické zmeny a využiť ich vo svoj prospech

3

**IMPROVE** - ukážme im cestu k neustálemu rastu a zlepšovaniu sa

# ÁNO PRE OLYMPIJSKÚ ROZCVIČKU

## Referencia z roku 2022

"Keďže sme v poslednej dobe mali pohyb v obmedzenej miere, veľmi som privítala nápad a projekt od pani Anastázie Kuzminovej. Krátke, avšak veľmi účinné, "mini" rozcvičky majú úžasný a veľký význam.

Keď som deťom ukázala krátke videá boli nadšené. Samé od seba sa postavili a bez toho, aby som im niečo prikázala, alebo aby som na nich nejak "tlačila", automaticky začali cvičiť. Aktivity sú dynamické, rýchlo sa menia, nie sú nudné. Hudba je určite super bonus. Tú si môžeme obmieňať. Myslím si, že po určitej dobe takéhoto rozcvičkového režimu, sa deti po chvíli samé upokoja a lepšie sa sústredia na prácu a vyučovací proces. Aspoň v našej triede to tak bolo. Tým, že sa deti ľahké cviky rýchlo naučia a nepotrebujú ani ukázkové video, môžeme sa v peknom počasí presunúť aj na dvor :-)

Z môjho pohľadu, výborný začiatok každého dňa. Odporúčam a ĎAKUJEM."

*Zuzana Weberová*

1. Ročník, ZŠ Selce



**“UMOŽNIME DEŤOM  
CÍTIŤ SA ÚSPEŠNE UŽ  
NA ZAČIATKU DŇA”**

*Anastasia Kuzmina*

**Budujme pohybové návyky →  
pozitívna zmena**

**Eliminujme stres zo školy  
na začiatku dňa**

**„Duch víťazstva sa buduje od  
detstva.“**

**“Úspech prichádza s  
pohybom!”**



**ĎAKUJEM ZA POZORNOST**