

Zdravotné cvičenie s kvetinkou /vystrihnete z papiera/ k téme týždňa Aká si mi krásna

1. Rušná časť, rozohriatie: - s motiváciou:

Na prechádzku ideme, na lúku my zájdem.	-chôdza okolo kvietka
Zvládame to všetci hravo, pozeráme vľavo, vpravo.	-poskoky s otáčaním hlavy
Ako včielky poletíme,	-beh na špičkách, ruky na pleciah- krídla
medzi kvietky pobežíme ...aj si s nimi zacvičíme.	-beh okolo kvietka, ruky voľne pri tele

Vydýchanie. Cvičenie s papierovou kvetinkou.

2. Zdravotné cviky a motivácie: / cviky opakovať niekoľko krát /

<u>Motivácia:</u> Hlavu hore, vypni hrud',	-sed skrčmo skrížny, pokrčiť uvažmo dlane vpred
ako jedľa rovný buď.	-hmit lakte vzad
Kto sa stále hrbatí,	-uvoľniť do mierneho predklonu, pripažiť
ten má chrbát guľatý.	-pozerať sa na kvietok na zemi

Sed roznožmo kvietok vo vzpažení, hlboký predklon vpred s výdychom, späť, vzpažiť.
„Zdvihni kvietok k slniečku a daj na zem k zrníčku“

Vzpor kľačmo, hrudný predklon a hrudný záklon, kvietok pod telom na zemi.
„Našla mačka našla kvietok. Pozerá na prílet včielok“

Ľah ruky pri tele, kvietok na bruchu, predklon hlavy opakovane s výdržou.
„Kde sa vzala, tu sa vzala, kvetinka na brušku spala“

<u>Motivácia:</u> Srnka malá srnka,	-ľah prednožiť, krčiť striedavo pravou, ľavou nohou
nôžkami si brnká.	-krčiť striedavo pravou, ľavou nohou
V trávičke si poleží,	-krčiť striedavo pravou, ľavou nohou
s kvetinkou sa poteší.	-ľah kvietok na bruchu

Relaxácia: ľah kvietok na brušku.
„Pospinká si kvetinka, pospinká si trošička“

Stoj kvietok na zemi, chôdza vo výpone / na boso /, vzpažiť.

<u>Motivácia:</u> Hore kopec, dolu lúka,	-stoj na špičky vzpažiť, stoj hlboký predklon
na nej kvitne nezábudka.	-drep ku kvietku

<u>Motivácia:</u> Skáče žaba po blate,	-poskoky v podrepe okolo kvietka
kúpime jej na gate.	-poskoky v podrepe okolo kvietka
Na aké? Na také,	-poskoky na pravej, ľavej nohe okolo kvietka
na zelené strakaté.	-chôdza okolo kvietka s tleskaním

Vydýchanie: nádych nosom vzpažiť s kvietkom v ruke, výdych hlboký predklon.

3. Ukľudnenie: Pohybová hra: Na včielku a kvietky

Niekoľko kvietkov rozložíme po zemi / vystrihnúť/. Počas hudby z CD dieťa ako včielka poletuje okolo kvietkov. Keď hudbu prerušíme dieťa sa postaví na kvietok. Po pustení hudby sa hra opakuje a kvietky postupne odoberáme.

Vypracovala: Lydka A.