

Zdravotné cvičenie so šiškou- k téme týždňa Ochránári prírody

1. Rušná časť, rozhriatie: - s motiváciou:

| | |
|-----------------------------------|--|
| Ideme, ideme do lesa, | -chôdza |
| polámali sa nám kolesá. | -chôdza v drepe |
| Ideme, ideme ako vlak... | -mierny beh s pohybom pokrčených rúk vedľa tela / vlak / |
| Letíme, letíme ako vták... | -beh, pohybovať upaženými rukami / vták / |

Vydýchanie. Cvičenie so šiškou.

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

Sed skrčmo skrížny, šiška na zemi. Pokrčiť upažmo- ruky na plecia, vzpažiť dlane vpred a späť.
„Dobré ráno, slnko vstalo. Svoje lúče vystieralo“.

| | |
|--|--|
| <u>Motivácia:</u> Hlavu hore vypni hrud', | -sed skrčmo skrížny, pokrčiť upažmo, dlane vpred |
| ako jedľa rovný buď. | -sed skrčmo skrížny, pokrčiť upažmo, dlane vpred |
| Kto sa stále hrbatí, | -uvoľniť do mierneho predklonu |
| ten má chrbát guľatý. | -pripažiť, pozeráť na šišku na zemi |

Vzpor vzadu sedmo, v kolenách pokrčiť. Kotúľať šišku nohami striedavo, aj spolu- dopredu a dozadu.
„Šišky na zem popadali, deti si ich kotúľali.“

Vzpor vzadu sedmo, v kolenách pokrčiť. Šiška pod kolenami na zemi. Prednožiť striedavo pravou a ľavou, hlava ku kolenu. Späť.
„Zajko svoje labky bosé, máča si ich v rannej rose.“

Ľah, šiška na bruchu. Špičky zohnúť, predklon hlavy s krátkou výdržou. Späť.
„Kde mám z lesa šišku? Leží mi na brušku.“

Relaxácia: v ľahu so šiškou v ruke.
„Slniečko sa unavilo, očká svoje zatvorilo.“

| | |
|---|---|
| <u>Motivácia:</u> Veverička vrtká, | -stoj rozkročný, upažiť so šiškou |
| zobudila krtka. | -stoj rozkročný, v upažení hmit |
| Dobré ráno, dobrý deň. | -ohnutý predklon, predpažiť, dotknúť sa šiškou zeme |
| Vstávaj krtko, už je deň. | -hmit v predklone, späť do stoja s upažením |

Stoj spojný, krčiť prednožmo vyššie striedavo pravou a ľavou nohou. Šiška na zemi.
„Pozor dáva každá nôžka. Ved' na zemi leží šiška.“

Poskoky znožmo na špičkách okolo šišky na zemi.
„Hopi, hopi, hop.“

Vydýchanie: nádych nosom vzpažiť so šiškou v ruke. Výdych, hlboký predklon.

3. Ukľudnenie: Pohybová hra: **Kde dáme šišku**

Dieťa podľa pokynov umiestni šišku. Napr. Daj šišku na zem...zdvihni šišku nad hlavu.. polož šišku na okno...daj šišku za chrbát..

Vypracovala: Lydka A.