

Zdravotné cvičenie na „makete domček“ k téme týždňa Tu bývam

1. Rušná časť, rozohriatie: - s motiváciou:

Veľká novina, priletela bublina.	-chôdza, rukami veľký kruh,-v upažení mávanie
Bublina sa nafukuje, veselo si poskakuje.	-spojiť ruky v predpažení, -poskoky
Pozrite sa deti,	-stoj, ruky vzpažiť, -záklon hlavy
tá bublina letí, letí... a bublina prásk.	-beh, ruky upažené- mávanie, -drep za domček

Vydýchanie. Cvičenie za maketou domčeka /z výkresu/- položeného počas cvičenia na zemi.

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

Sed skrčmo skrížny za domček. Skrčiť ruky do tyla. Niekoľkokrát hmit vzad a uvoľniť.

„Vrana letí, nemá deti. My ich máme, nikomu ich nepredáme.“

Motivácia: Stojí, stojí domček.	-kľak rovný, ruky vo vzpažení spojené dlane /strieška/
V domčeku je stolček.	-vzpor kľačmo
Pod stolčekom mištička	-sed na päťach, dlane spojiť / miska /
a našla ju mačička.	-vzpor kľačmo, hrudný predklon, hrudný záklon

Vzpor kľačmo za domček. Predklon a záklon hlavy.

„Bol Vám jeden dobrý psíček, verne strážil babkin domček.“

Ľah, domček pred chodidlá. Špičky zohnúť, predklon hlavy s krátkou výdržou. Späť.

„Pozrime sa kde je domček“.

Podpor ležmo na predlaktí, domček pred chodidlá. Prednožmo krčiť striedavo kolená k hrudníku.

„Ideme, ideme hore kopcom. Rýchlejšie, rýchlejšie dolu kopcom.“

Relaxácia: v ľahu vedľa domčeka.

„Spi dieťaťko spiže, mama varí slíže. Syrové, makové, buchty lekvárové.“

Stoj za domčekom. Krčiť prednožmo vyššie striedavo pravou, ľavou, rukami protipohyb.

„Kráča bocian kráča, v mláke nohy máča.“

Chôdza vo výpone okolo domčeka.

„Cupi lupi do chalupy, cupi lupi domov bež. Ja som zmokol, ty si zmokla, kto nebeží zmokne tiež.“

Motivácia: Skáče žaba po rebríku. Naťahuje elektriku.	-poskoky znožmo vpred od domčeka
Ide to, nejde to. Necháme to na leto.	-poskoky späť, stoj tlieskanie

Vydýchanie: nádych nosom vzpažiť, výdych s hlbokým predklonom.

3. Ukľudnenie: Pohybová hra: **Domček, stromček, kopček**

/ môžete vystrihnúť k domčeku aj makety-stromček, kopček /

Deťom určite aký pohyb urobia, keď poviete: Domček- stoj, ruky spojiť dlanami vo vzpažení /strecha/.

Stromček- kľak, ruky spojiť prstami vo vzpažení / strom /. Kopček- stoj, hlboký predklon, dotýkať sa prstami zeme / kopec /. Striedajte slová s ukážkou makety a deti budú meniť dohodnuté postoje.

Vypracovala: Lydka A.