

Zdravotné cvičenie so šatkou k téme týždňa V kruhu rodiny

Zacvičte si spolu s deťmi celá rodina

1. Rušná časť, rozohriatie:

S pesničkou Miro Jaroš Hýb sa!

Využite chôdzu, beh, poskoky.. a pohyby, ktoré sú vo videu pesničky. Nájdete na:

<https://www.youtube.com/watch?v=J6tEy3oIWHo&list=RDJ6tEy3oIWHo&index=1>

Vydýchanie. Cvičenie so šatkou.

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

Sed skrčmo skrížny, šatka na zemi. Skrčiť pripažmo, ruky na ramená.

Motivácia: Cingi- lingi, cingi- lingi,	-úklony hlavou vpravo, vľavo
vyzváňajú konvalinky.	-úklony hlavou vpravo, vľavo
Cingi- lingi, bim- bam- bom,	-predklon a záklon hlavy
vyzváňajú za hájom.	-predklon a záklon hlavy

Sed roznožmo šatka na zemi. Upažiť, hmit, predklon predpažiť hmit. Späť- vzpriam upažiť, hmit.
„Máme loďku maľovanú, odvezieme na nej mamu.“

Vzpor vzadu sedmo skrčmo, chodidlá na šatke. Striedavo prepínať chodidlá na špičky, na päty.
„Precvičme si nožičky. Hop na päty, hop na špičky.“

Vzpor kľačmo na šatke. Hrudný predklon, hrudný záklon.

Motivácia: Naša mačka strakatá, mala štyri mačatá.
Jedno čierne, druhé biele, tretie žlté preveselé.
A to štvrté strakaté, po mamičke okaté.

Podpor ležmo na predlaktí, šatka na bruchu. Striedavo prednožmo krčiť kolená k hrudníku- bicykel.

Motivácia: Kto sa učí bicyklovať, musí si to opakovať.
A kto sa to naučí, na bicykli poíči.

Relaxácia s uspávkou: v ľahu so šatkou v ruke.

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

Stoj spojny, krčiť prednožmo vyššie striedavo pravou a ľavou nohou. Šatku prekladať pod kolenom.
„Pravá nôžka, ľavá nôžka. Zacvičí si každá troška.“

Poskoky znožmo okolo šatky na zemi. Ruky vbok.

„Poskakuje ocko, poskakuje mama. Poskočím aj ja a skáčeme traja.“

Vydýchanie: nádych nosom vzpažiť so šatkou v ruke, výdych do hlbokého predklonu.

3. Ukľudnenie: Pohybová hra: Mám šatôčku mám, komuže ju dám. Nikomu inému, len a len tomu, koho rada mám / koho ja rád mám /. Chôdza so šatkou a darovanie šatky tomu, koho si dieťa vyberie.

Vypracovala: Lydka A.