

DRAVOTNÉ CVIČENIE: ZDRAVÉ NOŽKY (cvičíme s riekankami)

1, Lev

Levíča maličké,
túli sa mamičke.
Pazúriky ukryté,
že ich nemá umyté.
Keď však silno zavrčí,
pazúriky vystrčí. Uááá!

2, Rak

Ide, ide ráčik, ide, ide rak.
Veselo si kráča, takto naopak.
Na špičky sa postaví, hlavu z vody vynorí,
ide, ide ráčik, ide naopak.



FramaticApp

3. Motýlik

Kde bolo, tam bolo,
letel motýľ okolo.

Keby motýľ vedel písať tralala,
veru by mu rezká nôta pristala.

4. Žabka

Čo to kváka pod lopúchom?

Mladý žabiak s veľkým krikom,
chystá sa na veľký skok, cvičí preto celý rok.

Nôžky vystrie, natiahne, spod lopúcha vykukne.

Počíta to priateľ mlok, tri, dva, jeden, skok!



FramaticApp

5 a 6, Slimák so škorpiónom

Chodí slimák po chodníku
na chrbte ma dom.

Nebojí sa dažďa búrky
ukryje sa v ňom.

A hneď za ním škorpión,
uhádnite kde má dom?

Samozrejme v Afrike,
ale to už asi viete.

7, Mačička

Naša mačka strakatá
mala štyri mačatá,
jedno čierne, druhé biele,
tretie žlté, preveselé,
a to štvrté strakaté,
po mamičke okaté.

5.

Lahni si na brucho, podopri sa rukami a pokrč nožky. Pozeraj sa pred seba a prsty noh tahaj smerok k hlavičke. Chraň si svoju slímáčiu ulitu.



6.

Kľakni si na kolená, nahní sa dopredu a pridrž sa rukami. Pomaly dvihaj jednu nohu smerom hore (pravý uhol) a potom druhú nohu. Svoju váhu prenášaj na tri končatiny.



7.

Kľakni si na kolena a ruky daj na podložku. Dvihni zadok a vyrovnaj chrbát. Hlavu dvihni hore a pozeraj sa pred seba.



7.

Pomaly vyhrb chrbát a hlavu tahaj medzi ruky.



FramaticApp

8, Bocian

Číha bocian na žabičky, vykračuje pomaličky,
zastaví sa, postojí, nikoho sa nebojí.
O chvíľu si v celej kráse, po rybníku kráča zase.
Zobáčikom klepoce, perie sa mu ligoce.

9, Relaxácia 3min.

8.

Postav sa rovno, vystri chrbát. Zdvíhaj nohy čo najvyššie-kráčaj ako bocian. Pokús sa sústrediť- zdvihni najprv patu, potom špičku zo zeme a nakoniec ťahaj koleno čo najvyššie.

● ○ REDMI NOTE 8T
∞ AI QUAD CAMERA

9.

Relaxácia na podložke

● ○ REDMI NOTE 8T
∞ AI QUAD CAMERA

FramaticApp

Zdroj: internet 1.4.2020

vložila: Maťa G.