

Zdravotné cvičenie s loptičkou / papierovou loptičkou / k téme týždňa Na farmárskom dvore

1. Rušná časť, rozohriatie: - s motiváciou:

Skoro ráno slnko vstalo, na zvieratká zavolalo. -z drepu stoj, ruky v predpažení striedavo krčiť

Podťe na dvor zvieratká. Kohútik aj sliepočka.-chôdza- ako kohút, ako sliepka

Kozička a ovečka -poskoky

Koník, psiček, mačička... -beh-ako zvieratká, držanie oprát koníkovi..

Vydýchanie. Cvičenie s loptičkou

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

Sed skrčmo skrížny, loptička na zemi. Ruky na plecia, vzpažiť /dlane vpred/ späť.

„Zvieratká sa zobudili a slniečko pozdravili.“

Motivácia v kľaku: Kopček, domček, stromček -rukami vo vzpažení znázorniť

Mačka nesie zvonček -rukami v predpažení znázorniť zvonček

Myšky vôkol tancujú -ruky vbok točenie trupu do strán

Bláznivo sa radujú -ruky vbok úklony do strán

Ľah, loptička na bruchu / držať rukami/. Špičky zohnúť, predklon hlavy s krátkou výdržou. Späť.

„Hľadaj kde je loptička“

Ľah, loptička v ruke. Prednožiť striedavo pravou, ľavou nohou. Loptičku prekladať pod kolenom

„Zajačik si labky precvičuje“

Relaxácia v ľahu.

„Spi dieťaťko spi že. Mama varí slíže. Syrové, makové, buchty lekvárové.“

Chôdza vo výpone / na špičkách / okolo loptičky. Vzpažiť.

Motivácia: Máme doma mačičku. Má na chvoste mašličku.

Chodí pyšná ako nik: „Pod' sa pozrieť kocúrik.“

Stoj rozkročný, upažiť, hmit. Loptička na zemi, ohnutý predklon, dlaňami sa dotknúť loptičky, hmit.

Motivácia: Náš strakatý kocúrik, spadol z piecky na múrik.

Hľadá dolu z výšky, utekajte myšky.

Motivácia: Guľatá som maličká, volajú ma loptička.

-stoj loptičku guľať v rukách

Skáčem sem a skáčem tam, všetky deti zabávam. -poskoky znožmo

-Vydýchanie: nádych nosom vzpažiť, hlboký predklon s výdychom

3. Ukľudnenie: Pohybová hra: **Na mačku a myšky** / dieťa- mačka, rodičia- myšky /

Mačička spí v komore, myšky behajú po dvore.

-mačka- ľah, myšky- beh na špičkách

Cupity- dupity, cupity- dup, hľadajú dobrotu pod svoj zub.

-myšky- beh, mačka- vstáva

Deti chodia okolo mačičky. Mačička chytá myšky. Po chytení myšky, sa hra zopakuje. / výmena /

Vypracovala: Lydka A.