

Rozohriatie :

Ideme, ideme , chrbátiky vystrieme. (chôdza)
Utekáme, utekáme , na nikoho nečakáme. (beh)
Skačeme, skačeme , (poskoky znožmo)
svoj domček si najdeme (drep)

D:4-5x

Zdravotné cviky :

1. Tužme silu každú chvíľu (sed na zemi s vystretými nohami , ruky striedavo upažiť , pokrčiť)
2. aj nožičky precvičíme , (Sed vzpriamený , skrčenie prstov na chodidlách)
3. ruky hore, ruky dole , (sed skrčmo skrížny , vzpažiť na hlavu)
4. veselo si poskočme. (stoj, poskoky znožmo ruky vbok)
5. To sú pekné milé deti, (stoj rozkročný , ruky vbok -úklony vľavo, vpravo)
6. čo tak pekne cvičili , (drep, stoj)
7. dokola sa točili. (poklus na mieste dookola 360°)

Ukľudnenie :

Chôdza s vysokým skrčovaním prednožmo .(jednoducho povedané - krok bociana :))
Pri budúcom cvičení , môžete riekanku využiť aj ako rozohriatie - pri zrýchľovaní tempa zdvíhania nôh - pre deti je to veľmi zábavné

Určite netreba zabudnúť potom aj na uvoľnenie končatín : vytriasť nohy aj ruky v ľahu na chrbte .

Kráča bocian, kráča,
v mláke nohy máča,
každú chvíľu naďabí
na ryby a na žaby.