

Zdravotné cvičenie pre deti v MŠ

Téma: MALÝ ZÁHRADNÍK - zasadím si semienko

Vypracovala: Janka B.

Veková skupina: 4-6 ročné deti

Cvičíme vo vyvetranej miestnosti, alebo vonku.

1. Rozohriatie:

Motivácia: DU-DU-DU

MAMA KOPE ZÁHRADU.
KTO MÁ MRKVU, ŠALÁT RÁD,
NECH JEJ IDE POMÁHAŤ.
JEDEN, 2,3,4,5
UTEKAJME KU NEJ HNEĎ!

Chôdza po priestore- prechádzame sa po záhradke.

Beh v priestore- vietor fúka a rozosieva semienka.

Skok- preskočíme jamky na záhrade.

2. Zdravotné cviky:

Pri cvičení dbáme na základnú polohu a na správne držanie tela.

Cviky opakujeme 6-8x.

1. stoj spojný – ruky vbok, otáčanie hlavou vpravo, vľavo
semienko sa otáča za slniečkom (medzilopatkové. svalstvo)
 2. stoj spojný- bočné kruhy pažou vpred a vzad, výmena rúk
lúčky slnka zohrievajú semienka (medzilop. svalstvo, ramenný kĺb)
 3. vzpor kľáčmo – hrudný predklon a hrudný záklon (mačička)
semienko vykúka zo zeme (pohyblivosť chrbtice)
- RASTLINKA NEVEĽKÁ,
TÁ NAŠA PRIATEĽKA.
NÔŽKY MÁ SKRČENÉ
NEVIDNO JU OD ZEME.
RASTLINKA UŽ RASTIE
MÁ VELIKÉ ŠŤASTIE.**
4. sed skrčmo skrížny – skrčiť pripažmo, ruky na plecía, krúžiť ramenami vpred a vzad
rastlinke vyrástli prvé lístky (krčná chrbtica, medzilop. svalstvo)
 5. ľah na chrbát- nohy pokrčiť, mierne roznožiť, chodidlá na zemi, ruky vzpažiť za hlavu,
zdvihom dať ruky na kolená, ľah – *rastlinka pije vodu* (brušné svalstvo)
 6. RELAXÁCIA - *rastlinka odpočíva*, uvoľnenie tela v ľahu na chrbte
 7. vzpor drepmo unožný pravou – prenosom do vzporu drepmo unožného ľavou
rastlinka sa raduje (uvoľnenie bedrového kĺbu)

8. stoj spojný – drep, stoj, pri stoji ruky do vzpaženia , prstami naznačiť dážd'
semienko polieva dážd' (stehenné svaly)

9. stoj spojný, ruky vbok- húpanie zo špičiek na päty – *fúka vietor na rastlinku*
(posilnenie chodidla)

SEDELO SEMIENKO V ZEMI, (sed)
PLAKALO- ZIMA JE MI! (naznačiť plakanie do rúk)
KĽAKNEM SI NA OBE KOLIENKA, (kľak)
K SLNIEČKU OTVORÍM OKIENKA. (rukami kruh pred telom)
NAD ZEMOU STROMČEK SA KNÍŠE, ruky vzpažiť, mierne rozpažiť, kývanie do strán)
VRAVÍ SI NARASTIEM VYŠŠIE A VYŠŠIE. (z kľaku do stoja)
HORE A HORE AŽ K SLNIEČKU, (ruky do vzpaženia, stoj na špičky)
MALÉMU, ZLATÉMU ZRNIEČKU. (kruh rukami pred telom)

DYCHOVÉ CVIČENIE – stoj rozkročný spojený s pohybom rúk od pripaženia , cez upaženie do vzpaženia (hlboký nádych nosom) a späť (výdych ústami).

3. Pohybová hra: Hra na ZAHRADNÍKA

Postup: Jeden je Zahradník, ktorý velí ostatným čo majú robiť. Pokyn však musí začať formulkou: „Záhradník velí...“ a potom pridá činnosť, napr. „Záhradník velí, polievaj.“ Hráči pantomimicky napodobňujú danú činnosť. Ak záhradník nepovie: „Záhradník velí...“, ale použije len popis činnosti, napr. „Skáč!“, hráči ho nesmú poslúchnuť. Kto sa pomýli, vypadá z hry, alebo splní nejakú úlohu.

Milí rodičia a detičky srdečne Vás pozdravujem a dúfam, že sa spoločne doma zabavíte pri tomto cvičení. Prajem všetkým rodinkám hlavne veľa zdravia a dávajte na seba pozor.

S pozdravom p. uč. Janka B.