

Vypracovala: Mária Kulichová

Rozohratie:

Na znamenie „Lietaj, vtáčik!“ dieťa pobehuje a napodobňuje vtáčika. Keď zvolá: „Búrka!“ dieťa spraví drep a schová sa pred búrkou. Po chvíli opäť zvolá: „Búrka sa prehnala, vtáčik, lietaj!“ Vtedy znova znázorňuje vtáčika...

Cvičenia:

1. stoj stojný, otáčanie hlavou
(vtáčiky si hľadajú potravu)
2. stoj stojný, ruky na pleciah a krúžime pažami
(vtáčiky si trénujú krídla na vzlietnutie)
3. ľah pokrčmo, mierne roznožmo, chodidlá na zem – skrčiť prednožmo povyše, kolena k hrudníku
(vtáčiky si cvičia bruško)
4. stoj rozkročný, vzpažiť, predklon, hmit
(vtáčiky si zoberú zo zeme potravu)
5. relaxačné cvičenie – ľah rovný, napnúť svaly a uvoľniť
5. stoj – prednožiť vyššie pravou(ľavou) tlesknúť pod kolenom
(straka nám chce vziať zrníčka a preto ju odplašíme)
6. stoj – hmitom húpanie zo špičiek na päty a späť
(špička, päta húpe sa, vtáčiky už vyletujú z lesa)
7. „Hop sa, vrabce, do doliny,
pozbierame omrvinky. (stoj, ruky v bok a poskakujú na mieste)
Hopi, hopi, hop
vpravo, vľavo bok!“ (stoj, ruky v bok a poskakujú doprava/dolava)
8. dychové cvičenie (ofúkame si krídla)

Ukľudnenie:

Youtube – Čižíček, čižíček... pokiaľ hrá hudba, dieťa napodobňuje vtáčika, keď vypnem rádio, dieťa spraví sochu – zamrzlo.