

Zdravotné cvičenie

Rozohriatie:

Pripravíme si podložku, na ktorej bude dieťa cvičiť. Vyzujeme si papučky a vyvetráme si miestnosť, v ktorej cvičíme. Pri všetkých cvikoch dbáme na správne držanie tela.

Dieťa poletuje a znázorňuje krídla včielky. Na tlesknutie si sadne na zem, (na kvietok) a vydýcha sa. Opakujeme 3x.

Dychové cvičenie:

Stoj mierne rozkročný. Nádych nosom – výdych ústami, vyslovujeme hlásky fúúúúúú.

Zdravotné cvičenia:

1. Stoj spojný. Pomalé otáčanie hlavy vľavo a vpravo.
2. Na uvoľnenie bedrového kĺbu sa dieťa môže vyšantiť a zahrať sa na opice. Dieťa sa postaví do stoju spojného a ruky upaží. Potom striedavo nohy švihom prednožuje. Raz pravá, raz ľavá. Pažami si udržujú rovnováhu.
*Tancovali dve opice,
tancovali prevelice,
hop – hop – hop,
boli z toho trop!*
3. Dieťa si sadne do tureckého sedu (sed skrčmo skrížny), ruky rozpaží a celými rukami robí bočné kruhy vpred a vzad. Škôlkari posilňujú medzilopatkové svalstvo, pretáhujú prsné svaly a zapájajú aj krčnú časť chrbtice. Dbáme na to, aby mali pri tom vystreté chrbátiky.
*Natočíme motory,
pôjdeme mi do hory.
Natočíme vrtuľníky,
vznesieme sa nad rybníky.*
4. Dieťa sedí na pokrčených nohách (na päťkách) a ruky si pokrčí na plecia. Striedavo pravou a ľavou rukou trhajú čerešne. Ruky vzpaží a zase pripaží. Zadok by mal ostať na päťkách. Cvičenie sa, samozrejme, dá opakovať aj do kľaku – akože sú čerešničky veľmi vysoko.
*Odrhnem si čerešničky,
urobím si náušničky.
Cingli lingi, cingi bom,
už mi zvoní za uchom.*

5. Na posilnenie brušného svalstva je dobrý cvik, pri ktorom si dieťa ľahne na chrbát, nohy pokrčí a mierne rozkročí. Chodidlá má na zemi. Švihnutím sa predkloní (sadne si) a ruky dá na pokrčené kolená, a potom si ľahne naspäť na chrbátik. Pri tom cviku pozor na to, že deti pri sadaní môžu vykpnúť nohami.

*Žabka z vody vyskakuje,
hlavičku si naťahuje,
na brehu si pokvakáva,
chrbátik si vyrovnáva.*

6. Na zvyšovanie pohyblivosti chrbtice, preťahovanie svalov chrbta a zadnej strany stehien si s deťmi môžeme zacvičiť napríklad aj takto: Deti sa postavia rozkročmo, vzpažia, a takto vlastne vytvoria domček. Keď sa predklonia spravia stolček. Hlava je stále v predĺžení trupu. Ohnutým predklonom a predpažením sa zahrajú na mačičku. Pri tomto cvičení bude nutná asi aj asistencia a usmernenie, aby hlava neklesla príliš rýchlo a svaly chrbta sa naťahovali postupne.

*Bol raz jeden domček,
a v domčeku stolček.
Na stolčeku mištička
a z nej pije mačička.*

7. Dieťa si na posilňovanie brušného svalstva ľahne na chrbát, nohy skrčí, kolená si dá až na hrud'. Nohy prednožuje a opätovne krčí. Paže sú voľne upažené na zemi.

*Čistá voda, vodenka,
vlažila nám kolenka,
Tak nám bolo veselo,
že sa domov nechcelo.*

8. Na uvoľnenie bedrových kĺbov je dobrá chôdza s vysokým skrčovaním prednožmo. Zložito povedané, ale v jednoduchosti je to krok bociana. Zábavné môže byť aj zrýchľovanie tempa zdvíhania nôh. Určite však netreba zabudnúť potom aj na uvoľnenie končatín - vytriasť v ľahu na chrbte aj ruky, aj nohy.

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

Relaxačné cvičenie:

Ľah vzadu. Dieťa má zatvorené oči. Uvoľní si celé telo.

Pohybová hra na záver:

Na sochy: dieťa sa voľne pohybuje po miestnosti. Hovoríme riekanku.

„Jeden, dva, tri, poskoč si! Štyri, päť, šesť, urob sochu, akú chceš.“

Vo chvíli, keď povieme slovo „chceš“ musí dieťa urobiť sochu a zostať bez pohnutia v tej polohe.

Milé mamičky a detičky...prajem Vám hlavne veľa zdravička, dúfam, že sa máte dobre a že v rámci možnosti prežívate krásne spoločné dni. Dúfam, že aj toto cvičenie Vám trochu spestrí Váš deň.

P. učiteľka Janka S.