

Rozohriatie: Beží slnko po poli
kým ho hlava nebolí - **beh**

Skáče slnko po sene
kým má líčka červené – **poskoky znožmé**

Pod večerom z únavy
klesne tíško do trávy. – **chôdza, drep**

Nájdeme si svoj obláčik, urobíme drep – **Motivácia:**

Skoro ráno slnko vstalo (z drepu- stoj, čelný kruh)
na detičky zavolalo.(úklony hlavou)
Poďte deti poďte von, (stoj, predpažiť, skrčiť
predpažmo
pobehať si na náš dvor. (beh na mieste)
Deti rýchle poskackali, (poskoky znožmé)
na slniečko zamávali. (stoj , vzpažiť- úklony vpravo,
vľavo)
Prišiel vetrík, Fú-Fú-Fú, (stoj znožmo, upažiť,
otáčanie trupu
zahnal deti z dvora dnu. (drep)

Zdravotné cviky:

1. sed skrčmo skrížny, predklon a záklon hlavy (*krčná časť chrbtice*)
M: slniečko pozerá hore na obláčiky, dolu na detičky
2. sed skrčmo skrížny, skrčiť pripažmo, ruky na plecيا striedavo vzpažiť pravou, skrčiť pripažmo pravou, vzpažiť ľavou, skrčiť pripažmo ľavou(dlane vpred) a späť (*prsné svaly- preťahovať*)
M: slniečko štekľí obláčiky (pre najmenších vzpažiť a späť-nie striedavo)
3. kľak rovný, bočné kruhy pažami vpred striedavo ľavou, pravou (*medzilopatkové svalstvo – posilňovať*)
M: maľujeme slniečko
4. vzpor kľáčmo – hrudný predklon a hrudný záklon (*zvyšovanie pohyblivosti chrbtice*)
M: ráno vykukne slniečko svieti na nás, usmieva sa, večer sa schová svieti na opačnú stranu zemegule
5. podpor ležmo na predlaktí -
prednožiť - striedavo prednožmo krčiť kolená až k hrudníku (bicyklovanie) (*posilnenie brušného svalstva*)
M: pieseň „Slniečko sa zobudilo popreťahovalo kosti, povoží sa na bicykli pekne krásne do sýtosti“
6. RELAXÁCIA –vedomé uvoľňovanie tela v ľahu na chrbte
M: slniečko sa hojda na obláčiku a oddychuje pieseň „ hojda, hojda, hojda, slniečko sa hojda“
7. poskoky znožmo na špičkách (ruky v bok) (*posilňovanie stehenných svalov*)
M: slniečko sa raduje a veselo si pospevuje „ ja som malé slniečko, poskáčem si ľahúčko“
8. DYCHOVÉ CVIČENIE – M: ofúkame si lúčky
9. stoj, hmitom prednožmo húpanie zo špičiek na päty a späť (*posilnenie chodidla – na boso*)
M: slniečka sa hojdajú „ja som malé slniečko pohojdám sa ľahúčko“
10. chôdza vo výpone, vzpažiť (*posilnenie chodidla*)
M: poštekľíme lúčkami obláčiky

Ukľudnenie: M: Zaspievame slniečku, aby sa na nás usmievalo.

Chôdza (do kruhu) so správnym odvíjaním chodidla, vystretý chrbát, tleskame na rôzne časti tela v rytme osminových dôb na pieseň „ Vyjdi , vyjdi, slniečko na makové zrníčko. Vyjdi, vyjdi na ten kopček, uvidíš tam 5 ovečiek a dvaja sú barani so zlatými rohami.“