

Zdravotné cvičenie

Rozohriatie:

Letia včielky po úbočí, nik ich lietať nenaučí.

Bzučia včielky, stále bzučia, letia kvietkom do náručia.

vo vyvetranej bezpečnej miestnosti dieťa napodobňuje let včielky, na záver básničky si sadne do trávy – na koberec, počet opakovaní 3x

Zdravotné cviky:

Počet opakovaní 6-8x, dôležitá je základná poloha ako nácvik správneho držania tela

1. Včielka sedí po turecky v trávě /sed skrčmo skrížny), ruky na kolienka, obzeranie sa vpravo-vľavo – hľadá kvietky
2. Včielka si kľakne (kľak rovný), ruky na ramená (skrčiť pripažmo) , precvičuje si krídelká – hore-dolu
3. Stoj mierne rozkročný, vzpažiť – tulipán. Včielka si chce namočiť nožičky do peľu, no vetrík fúka a tulipán sa ukláňa vpravo-vľavo
4. Keď sa jej podarilo nabráť peľu kontroluje si nôžka – stoj rozkročný, vzpažiť, hlboký predklon- stoj, vzpažiť, zamávať slniečku
5. Ľah na chrbát, pripažiť, zdvíhanie hlavy, včielka pozerá, či aj na brušku má peľ
6. Relaxácia – uvoľnenie, usilovná včielka zaspala/otvára oči, hýbe prsami na rukách, nohách, hýbe celými rukami-krídlami, celými nohami, vyskočí
7. Od radosti si poskáče „Hospasa, hospasa, zahráme sa na šaša, hospasa, hopsasa, už nevládzme“ – stoj spojný, pripažiť, výskokom stoj rozkročný, vzpažiť-opakovane v rytme pesničky
8. Dychové cvičenie – včielka ovoniava kvietky – hlboký nádych nosom, výdych ústami v spojení s pohybom rúk od pripaženia, cez upaženie do vzpaženia a späť
9. Stoj spojný, ruky vbok – hojdanie včielky – stoj na päte, špičke
10. **Ika-tika-gymnastika, zhlboka sa dobre dýcha, raz, dva, raz, dva, na ornici brázda**, - pochod na mieste
Po nej drobčí prepelica a na konci otočí sa – drobná chôdza na mieste, otočiť o 360 stupňov
Vysoko je slnko, hlboko je zrnko, - výpon na špičky, drep
Cez rieku je most, cvičili sme dosť. – stoj a hlboký predklon, tieskamie a otáčanie sa okolo svojej osi

Hra: na schovávačku☺