

Zdravotné cvičenie pre deti v MŠ

Rozcvička: 5 – 6 ročné deti

Vypracovala: Anka H.

Cvičenie: s loptičkami

1. Rozohriatie:

- motivácia:** *Ideme, ideme do lesa, polámali sa nám kolesá –chôdza.*
Ideme, ideme ako vlak- napodobňovanie vlaku.
Letíme, letíme ako vták – napodobňovanie vtákov.

2. Zdravotné cviky

- **Stoj mierne rozkročmo** – loptička v pravej ruke cez upaženievzpažiť, pozrieť na loptičku preložiť do ľavej ruky a pripažiť (medzi lopatkové svalstvo).
- **Stoj spojný** loptičku v jednej ruke, bočné kruhy vpred a vzad, výmena ruky (ramenný kĺb).
- **Vzpor klačmo** – hrudný predklon a hrudný záklon(mačička) loptička na zem (pohyblivosť chrbtu).
- **Motivácia:** kľak nízky predpažiť a napodobňovať šijem bodky do robotky, nemám chleba ani syra, všetko mi to mačka zjedla šíic – šíic odohnať mačku kľak vysoký.
- **Sed znožmo** – upažiť prednožiť ľavú, pravú nohu vymeniť loptičku pod nohou, upažiť prinožiť (brušné svalstvo).
- **Relaxácia** – handrová bábika
- **Vzpor drepno unožný pravou** – prenosom do vzporu drepno unožného lavou – loptička v ruke v upažení
- **Stoj spojný** – drep, ruky v bok
- **Stoj** – prekračovanie loptičky vpred, vzad
- **Poskoky okolo loptičky**
- **Dychové cvičenie** – fukanie do loptičky

3. Ukľudnenie :

Hra – hádaj kde je , loptička