

**Cvičenie s riekankami** – vypracovala Emília Š.

**Rozohriatie:** <https://www.youtube.com/watch?v=Jx7zVHvTlwY> - „Cvičenie“

**Zdravotné cviky:**

1. **Stoj mierne rozkročný – hlboký nádych nosom, výdych ústami , opakovanie 3-krát**
2. stoj mierne rozkročný, ruky v bok otáčanie hlavy vpravo-vľavo  
*„Kukučka na vetve kuká – kukuk, kukuk,  
až kôra na strome puká, puk, puk, puk, puk.“* (precvičovanie krčných svalov)
3. **sed skrčmo skrížny, skrčiť pripažmo – hore -dolu (malé krídelká)**  
*„Letí vrana ukrákaná, hľadá pána kapitána,  
Kdeže je ten kapitán, čo sa bojí čiernych vrán?“*  
**Sed skrčmo skrížny – upažiť – hore – dolu (veľké krídla)**  
*„Nebojím sa milá vranka, veď ty nie si kapitánka,  
salutuje vrana hneď, to je správna odpoveď.“* (medzilopatkové svalstvo)
4. Ľah vzadu, skrčiť prednožmo, striedavo pravou-ľavou nohou  
*„Ľavá, pravá, ľavá pravá, každá myška chce byť zdravá  
a po veľkej námahe oddychuje vesele.“* (posilnenie brušných svalov)
5. **relaxácia – vedomé uvoľňovanie tela v ľahu na chrbte**
6. ruky v bok, poskoky znožmo  
*„Skáče žaba po blate, kúpime jej na gate,  
na aké, na také, na zelené strakaté.  
Skáče žaba cez mláky kúpime jej na traky.  
Aké sú, také sú, gate jej však ponesú.“* (posilnenie stehenných svalov)
7. **dychové cvičenie – „ ofúkame žabke gate“ - vydýchame sa**
8. stoj spojný, ruky vbok – húpanie zo špičiek na päty a späť  
*„Päta, špička hýbu sa spolu pekne hrajú sa,  
Cingy-lingy, cingy bom, za cvičením zaznel zvon.“* ( posilnenie chodidla)

**Záver:** PH: „Chyť sa, chyť sa farbičky .....