

Rozprávkové cvičenie „O VEĽKEJ REPE“

ROZORIATIE: Deťom pustíme pieseň o repe, pri ktorej bežia po obvode miestnosti poskočným krokom. Ako obmenu sa môžeme zahrať na „sochy“. Hudbu občas zastavíme a vtedy (keď hudba nehraje) spravíme sochu. Keď hudbu opäť spustíme pokračujeme v behu. Deti veľmi radi vymýšľajú rôzne polohy sôch. Najlepšie je, ak rodič vymýšľa smiešne polohy, vtedy to deti viac baví.

Pieseň: O veľkej repe <https://www.youtube.com/watch?v=odrCFU6fNWE>

CVIČENIE:

Zasadil dedko repu.

Vyrástla veľká, preveľká.

Popis:

- Stoj rozkročný
- s výdychom hlboký predklon
- s nádychom späť do východiskovej polohy, vo výpone – výdych



Chcel dedko repu zo zeme vytiahnuť.

Ťahá, poťahuje, vytiahnuť nemôže.

- Vzpor drepmo
- S výdychom vzpor stojmo
- S nádychom späť do VP
- S výdychom stoj spojný



Pozval dedko na pomoc babku.

Babka za dedka, dedko za repu,

Ťahajú, poťahujú, vytiahnuť nemôžu.

- Stoj rozkročný, vzpažiť
- S výdychom rovný predklon



Pozvala babka vnučku.

Vnučka za babku, babka za dedka,

Dedko za repu, ťahajú, poťahujú, vytiahnuť nemôžu.

- Stoj rozkročný pravá noha vpred
- S výdychom hlboký ohnutý predklon,
- Opakovať v opačnom postavení dolnej končatiny



Zavolala vnučka psíka.

Psíček za vnučku, vnučka za babku, babka za dedka

A dedko za repu. Ťahajú, ťahajú, vytiahnuť nemôžu.

- Vzpor drepmo, striedavo zanožiť pravou, ľavou (opakovať)
- malé hmyty panvou smerom dolu



Zavolal psíček mačičku. Mačička za psíka,

Psík za vnučku, vnučka za babku, babka za dedka,

a dedko za repu. Ťahajú, ťahajú, vytiahnuť nemôžu.

- Vzpor kľačmo



- S výdychom klak sedmo, ohnutý chrbát, ruky sú vo vzpažení, dlane na podložke, čo najďalej pred telom (vydržať v tejto polohe 7-10 s)

**Zavolala mačka myšku. Myška za mačku,
mačka za psíka, psíček za vnučku,
Vnučka za babku, babka za dedka a dedko za repu.
Ťahajú, ťahajú....**

- Ľah na brucho, pokrčiť upažmo (svietnik)
- Hrudný záklon

Nakoniec repu vytiahli a všetci sa prevalili.

- Ľah na brucho, vzpažiť
- Prevalovať sa do ľahu na chrbte a späť



UKLUDNENIE:

Na koniec cvičenia deti napodobnia ako chodí psíček, mačička a myška.

Na popoludnie Vám odporúčam video detských cvikov (video je v angličtine, ale hovorí sa tam zväčša len počítanie počtu cvikov, odpočítavanie do začiatku cvičenia a prestávka)

Kids Exercise At Home

<https://www.youtube.com/watch?v=pizl7eNVsG8>