

Zdravotné cvičenie

Vždy pred cvičením vyvetráme miestnosť a odstránime nebezpečné predmety z priestoru na cvičenie.

Rozohriatie:

- „Dobré ráno, slnko vstalo, na detičky zavolalo. - chôdza do kruhu
Pod'te deti pod'te von, pobehať si na náš dvor. - beh do kruhu
Deti vyšli, poskackali, na slniečko zamávali. - skákanie, zamávanie
Prišiel vetrík fú-fú-fú, zahnal deti z dvora dnu.“ - beh a kľak na určené miesto

Dychové cvičenie:

-pomalá chôdza, nádych nosom, výdych ústami

Zdravotné cvičenie:

1. Sed skročmo skrížny (po turecky) úklony hlavou doľava a doprava.
2. Sed skročmo skrížny (po turecky) s rozpaženými rukami robí kruhy vpred a vzad.
3. Stoj rozkročný – ruky vzpažiť (hore) – vystierame ruky k slniečku, predklon a hľadáme slniečko cez okienko.
„Len čo ráno slnko vstalo,
kvietky zo sna prebúdzalo.
Pošteklilo jarnú zem,
pod'te, kvietky, pod'te sem.“
4. Ľah na chrbát, ruky vedľa tela – dvíhame hlavu pozeráme pred seba.
5. Relaxačné cvičenie – ľah na chrbte, prevaliť sa na brucho- váľame súdky
6. Ľah na chrbát z pripaženia (ruky vedľa tela) cez upaženie (ruky vo vodorovnej polohe) vzpažiť (ruky nad hlavou)
7. Bocian - chodenie bociana – zrýchľovanie a spomaľovanie tempa.
„Kráča bocian, kráča,
v mláke nohy máča.
Každú chvíľu nad'abí,
na ryby a na žaby.“

8. Stoj spojný – poskoky na špičkách
*„Hopká zajko po pasienku,
nahovára prvosienku.
Hopkaj aj ty ako ja,
pohopkáme obaja.“*

Relaxačné cvičenie:

-ľah na chrbte, zatvoriť oči , uvoľniť celé telo

Pohybová hra:

ZOO – povieme zvieratko a dieťa ho napodobní. Okrem pohybu môže dieťa napodobniť aj zvuk, ktorý zviera vydáva. Zvieratká si môžete aj losovať z pexesa alebo obrázkov zvierat, striedavo vy a dieťa.

Vypracovala: Miriam F.