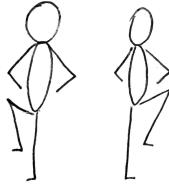


Zdravotné cvičenie

Rozohriatie:

Striedanie chôdze a behu ,ak nemáte doma priestor tak beh na mieste- zdvíhanie kolena čo najviac a striedať pravá- ľavá noha, stupňovať najskôr pomaly a potom postupne zrýchľovať –vystriedať tempo 4-5 krát

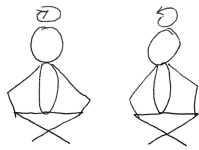


Vydýchať sa:

-nádych nosom- výdych ústami

Zdravotné cviky:

-sed skrčmo skrížny, ruky na kolená krúžiť hlavou- vpravo 6-7 krát, a potom zase vľavo 6-7 krát

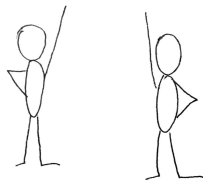


-stoj mierne rozkročný - ľavá ruka vbok -pravú ruku zdvihnúť a vystretou rukou krúžiť -vpred 7-8 krát

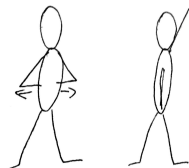
-vzad 7-8 krát

-pravá ruka vbok -ľavú ruku zdvihnúť a vystretou rukou krúžiť- vpred 7-8 krát,

-vzad 7-8 krát



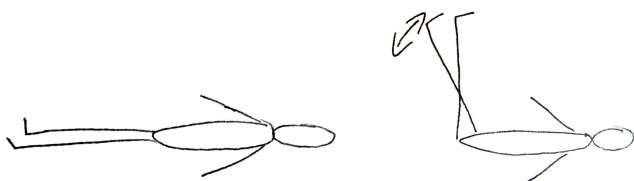
-stoj viac rozkročný- ruky pokrčmo pred telom-2x kmit, otočiť vpravo a ruky vystrieť
- ruky pokrčmo pred telom -2x kmit, otočiť vľavo a ruky vystrieť
-striedať 5-6 krát



-stoj viac rozkročný, ruky vzpažiť (hore) ,predklon k ľavej nohe, presun do stredu, presun k pravej nohe a vystrieť - opakovať 5-6 krát



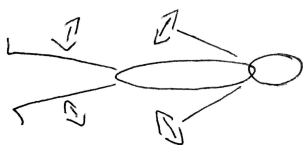
-ľah na chrbát, ruky vedľa tela, nohy hore vystrieť a prekrižovať (strihať) nohy počítame do 5 a nohy potom dáme na zem- striedame 2 krát na 3 krát počítame do 10



-ľah na chrbát, ruky vedľa tela, nohy sú vystreté na zemi a dvíhať IBA hlavu –(pozeranie na špičky) napočítať do 5 a hlavu položiť naspäť na zem -3 krát



-ľah na chrbát, ruky vedľa tela, nohy rozkročmo - **uvoľnenie**- Cingi, lingi, cingi, lingi takto zvonja konvalinky. Deti budú sprava- doľava (vytriasť) uvoľňovať nohy a ruky.(deti už budú vedieť čo majú robiť ☺) ležíme 1-1,5 minúty

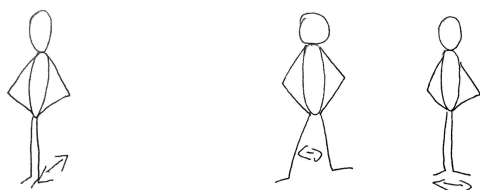


-podpor ležmo na chrbát, nohy vystreté a budete striedať špičky hore-dolu (fajky a baletky)

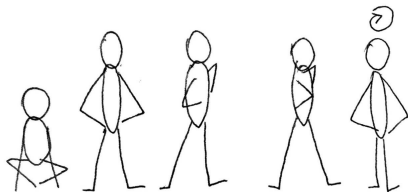


-postavíme sa- nohy spolu, ruky v bok a budete skákať vpred- vzad –striedať 5-6 krát

-nohy sa budú striedať- rozkročiť- spolu, ruky v bok a budete skákať – striedať 5-6 krát



- drep a poskáčeme si ako žabky – Skáče žaba po blate



Vydýchať sa:

-nádych nosom – výdych ústami

PS: Nemusíte sa báť terminológie, deti vedia ako cvičíme ☺