

## Zdravotné cvičenie:

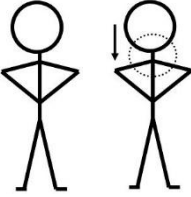
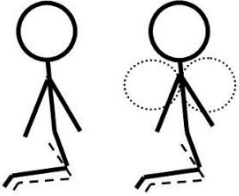
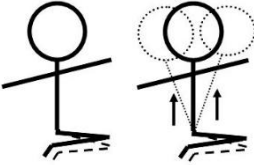
Vek. skupina: 5-6r. deti


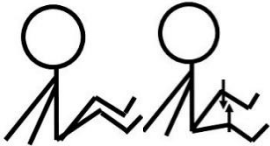
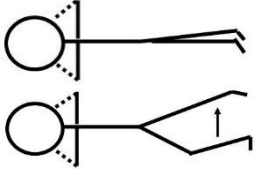
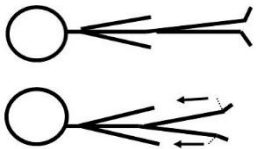
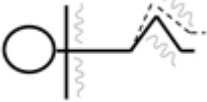
Výkonový štandard: Vykoná tieto základné polohy a postoje podľa pokynov: stoj, drep, kľak, sed, ľah (U3)

Rozohriatie: beh po miestnosti, na dohodnutý signál zmena smeru alebo tempa behu.

Motivácia: <https://www.youtube.com/watch?v=stugFfRhQe0&t=79s>

## II. ZDRAVOTNÉ CVIKY

|   |   |
|---|---|
|    | <p>1.</p> <p>T: Stoj mierne rozkročný, upažiť pokrčmo dole (<i>ruky v bok</i>); predklon hlavy (<i>brada na hrudník – alebo pozrieť sa na špičky</i>) a späť.</p> <p>PP: Predkloň a späť!</p> <p>M: pozeráme sa, akí sme vysokí</p> <p>Ss: krčná časť chrbtice</p> <p>D: 4x</p> |
|  | <p>2.</p> <p>T: Kľak, paže voľne vedľa tela; pomalé krúženie ramenami vpred a vzad.</p> <p>PP: Krúž vpred, vzad!</p> <p>M: precvičujeme si kĺby, aby sme boli silní</p> <p>Ss: ramenný pletenec</p> <p>D: podľa potreby</p>   |
|  | <p>3.</p> <p>T: Kľak, sed na päťach, upažiť; otočiť trup v P, v Ľ.</p> <p>PP: Otoč v P, späť! Otoč v Ľ, späť!</p> <p>M: skúsame, akú máme ohybnú chrbticu</p> <p>Ss: drieková časť chrbtice</p> <p>D: 5x5</p>   |

|   |  |
|---|--|
|    | <p>4.</p> <p>T: Podpor ležmo vzadu na predlaktí, prednožiť; „kresliť“ nohami vo vzduchu rôzne tvary – štvorec, krúžok,...</p> <p>PP: Prednož, kresli!</p> <p>M: na svete sú ľudia, ktorí vedia maľovať aj bez rúk</p> <p>Ss: brušné svalstvo</p> <p>D: podľa potreby</p>   |
|    | <p>5.</p> <p>T: Podpor sedmo, pokrčmo, roznožný; P koleno vytočiť dovnútra, snažiť sa kolonom dotknúť podložky - to isté P.</p> <p>PP: Vytoč P, Ľ koleno, dotkni sa podložky, späť!</p> <p>M: pripravujeme si kolena na lyžovačku</p> <p>Ss: bedrové kĺby</p> <p>D: 4x4</p>  |
|  | <p>6.</p> <p>T: Ľah vpredu, upažiť pokrčmo, čelo opreté o chrbát dlani, sedací sval spevnený; striedavé zanožovanie P, Ľ (<i>zdatnejšie deti môžu v zanožení urobiť hmit</i>).</p> <p>PP: Zanož P, Ľ!</p> <p>M: aj pri pozeraní televízora si môžeme zacvičiť</p> <p>Ss: zadná strana stehien, sedací sval</p> <p>D: 5x5</p> |
|  | <p>7.</p> <p>T: Ľah vzadu, paže voľne vedľa tela; napínanie a uvoľňovanie špičiek.</p> <p>PP: Napni, uvoľni!</p> <p>M: ráno sa natáhujeme v posteli</p> <p>Ss: klenba chodidla</p> <p>D: podľa potreby</p>   |
|  | <p>8.</p> <p>podľa pokynov.</p> <p>M: „Keď je naše telo unavené, je dobré, ak si ľahneme do vane a dáme si teplý kúpeľ. Teplá voda nám uvoľňuje svaly, my sme pokojní,</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><i>oči máme zatvorené, zhlboka dýchame nádych, výdych, nádych, výdych... Naše svaly si oddýchli – otvoríme oči a pomaly sa posadíme.“</i></p> <p>D: podľa potreby DYCHOVÉ CVIČENIE</p> <p>T: SSS, paže voľne položené na kolenách; súčasne pomaly cez upaženie do vzpaženia von a otočenie trupu vpravo - NÁDYCH nosom, pomaly späť do východiskovej polohy – VÝDYCH ústami. To isté vľavo.</p> <p>M: naše pľúca je dobre občas precvičiť poriadnym nádychom a výdychom</p> <p>D: podľa potreby</p> |
|--|--|

### **III. UKLUDNENIE, ZÁVER**

**Pohybová hra „Oli, Oli Janko...“**

**IV. ZÁVER:** Deti pochválím za cvičenie, povzbudím na ostatné činnosti.