



CVIČENIA PRE 5-6 ROČNÉ DETI

Zdravotné cvičenie opakujeme 5-7 krát podľa obťažnosti

1

ZOSTAVA CVIČENÍ Č. 1



■ **Rozohriatie:** chôdza so správnym držaním tela striedaná s chôdzou vo výpone so vzpažením. Beh po kruhovej dráhe so zmenami tempa (zrýchľovať, spomaľovať). Vydýchanie: nádych nosom, výdych s vyslovením hlásky ááá – kytica kvetov.

■ **Zdravotné cvičenia:**

1. Ľah pokrčmo, mierne roznožmo, upažiť, dlane na zem. Skrčiť prednožmo poryše, kolená k hrudníku, späť. PC – brušné svaly, DK.
2. Sed skrížny skrčmo, pokrčiť vzpažmo von, ruky do tyľa, otočiť trup vpravo, vľavo. PC – medzilopatkové a prsné svaly.
3. Vzpor kľačmo, s nádychom prehnúť chrbát s pohľadom nahor, s výdychom chrbát vyhrbiť – mačička. PC – svaly a pohyblivosť chrbtice.
4. Stoj rozkročný, vzpažiť, ohnutý predklon, hmit, vzpriam, hmit. PC – svaly zadnej strany stehien, pohyblivosť chrbtice, HK.
5. Stoj, upažiť, švihom pravej (ľavej) prednožiť, dotknúť sa v prednožení oboma rukami prstov nôh. PC – uvoľnenie bedrového kĺbu, pohybová koordinácia.
6. Stoj spojný, skok do stoja rozkročného a späť, ruky v bok – ľudový tanec. PC – posilnenie dynamickej sily DK.

■ **Relaxácia:** polohové uvoľnenie. V ľahu bokom položiť obe dlane pod jedno líce, hornú nohu v kolene pokrčiť a dotknúť sa ňou lakťa – spíme v rozprávkových perinách.



2

ZOSTAVA CVIČENÍ Č. 2



Cvičenie s hudbou

■ **Rozohriatie:** uplatniť rytmizovanú chôdzu a krok poskočný v tempe podľa hudby. Cval premenným krokom v tempe so sprievodnými pohybmi rúk. Vydýchanie: s nádychom cez upaženie do vzpaženia, spojiť dlane, s výdychom späť.

■ **Zdravotné cvičenia:**

1. Ľah vzad, obe vystreté nohy zodvihnúť súčasne, tlesknúť popod nohy. PC – brušné svaly.
2. Vzpor vzadu ležmo, striedavo dvíhať vystretú pravú a ľavú nohu a opäť položiť. PC – posilnenie chrbtových svalov a ramenného pletenca.
3. Sed, striedavo ohýbať a vystierať chodidlá v tempe podľa hudby. PC: svaly chodidla.
4. Stoj, skrčiť pripažmo, ruky na plecيا, vzpažiť, tlesknúť, späť do skrčenia pripažmo. PC – medzilopatkové a prsné svaly.
5. Stoj mierne rozkročný, prednožiť pokrčmo pravou, dotknúť sa ľavým laktom kolena, to isté ľavou nohou a pravou rukou, pohyby vykonávať v rytme hudby. PC – uvoľnenie bedrového kĺbu.
6. Stoj, otáčanie skokom okolo výškovej osi. PC – obratnosť, pohotovosť.

■ **Relaxácia:** dychové uvoľnenie. Sed skrčmo skrížny, s uvoľneným a ľahkým nádychom predstava prijímania všetkých pozitívnych vlastností (učiteľka menuje). S výdychom nosom zbavovanie sa negatívnych vlastností – dobro a zlo.