

I. DÝCHACIE CVIČENIA A ROZCVIČKA

1) Dýchacie cvičenia

Pred každým cvičením si s dieťaťom precvičíme dýchanie. Pomocou krátkych básničiek napodobňujeme pohybom dané zvieratko, pričom venujeme pozornosť hlavne dýchaniu. Nádych nosom a výdych ústami. Striedame rôzne druhy dýchania. Cvičíme v dobre vyvetranej miestnosti vo voľnom odevu.

Pre správnosť dýchacieho cvičenia si, prosím, naštudujte Metodické pokyny a ukážky (str. 104).

Dýchame a cvičíme so zvieratkami

- POKOJNÉ DÝCHANIE (pokojný plynulý nádych – pokojný plynulý výdych)

Kaprove bublinky

Kapor je vo vode ako doma. Pláva v potoku, máva malými plutvičkami a špúli ústa. Do vody vypúšťa veľké bublinky a náramne sa pritom zabáva.

V stoji plávame štýl prsia, mávame pokrčenými rukami v laktoch s dlaňami na ramenách, znázorníme plutvičky. Otvárame a špúlíme ústa. Pravidelne pokojne dýchame – nádych a výdych.

**V potôčiku kapor pláva,
plutvičkami svižne máva.**

**Vo vodičke špúli ústa,
bublinky v nej smelo púšťa.**

*V stoji s nádychom plávame rukami - štýl prsia,
kmit s pokrč.rukami v laktoch, dlane na ramená, výdych
nádych, špúlíme ústa,
pokojný plynulý výdych.*



X. POHYBOVÉ HRY V SEDE NA PÄTÁCH, KĽAKU A V PODPOR KĽAČMO

44) Precvičenie hlavy a krku

Stratené húsatko

Už ste počuli, čo sa stalo? Húsatko sa niekde stratilo mamičke a nevie si dať rady. Je veľmi vystrašené a pozerá sa navôkol, či niekde náhodou neuvidí svoju maminku. Chcete vedieť, ako to dopadlo? Poďme si spolu zacvičiť s húsatkom!

- a) **V sede na päťách** jemne **otáčame hlavu sprava doľava a späť**, pohyb sprevádza pohľad očí. Pomaly a opatrne.
- b) **V sede kľačmo**, dlane máme na kolenách, **otočíme hlavu** tak, aby oči pozorovali špičky chodidiel pohľadom ponad rameno.

Dýchame pravidelne s hlasným vyslovením: „Gá – gá“.

Húsatko pri brehu kráča,

*Kráčame v podrepe, ruky vbok,
do strany si hlávku stáča.*

*otáčame hlavou
zo strany na stranu,*

Vo vysokej trávičke,

*v stojí so vzpažením pokyvujeme
prstami,*

stratilo sa mamičke.

*čupneme si, ruky dáme dlaňami
na líca, otáčame hlavou,*

Preľaknuté, smutné očká,

*v sede na päťách, hlava sklonená,
smutný výraz,*

na maminku v tráve počká.

otáčanie hlavy sprava doľava a späť,

Priletela húska veľká,

kmitanie rúk v upažení – lietame,

vzala húsa pod krídelká.

*prekriženie rúk
pred hrudníkom s úsmevom.*

