

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE

„S vankúšmi: Dažd'ové kvapky“



Cieľ: Posilniť medzilopatkové svalstvo, preťahovať prsné svaly

Cvik: Sed skrížny skrčmo- vzpažiť/pripažiť, úklony do strán

Motivácia:

Padá dáždik, kvapká, premokne mi čiapka.

Kvapi- kvapi- kvapi- kvapi, mňa pár kvapiek neprekvapí!

Rušná časť:

Chôdza po obvode, vankúš v oboch rukách. Na znamenie beh, chôdza po špičkách, sed

Dychové cvičenie:

Nádych so vzpažením, výdych do predklonu.

Zdravotné cviky:

- Nad hlavou nám oblak pláva, dáždik z neho poprcháva.**
sed, skrížny, vankúš v oboch rukách- pomaly vzpažiť a pripažiť
- Joj, ty oblak deravý, neleť nám ho na hlavy!**
sed skrížny skrčmo, vankúš vo vzpažení v oboch rukách, úklony do strán
- Radšej poprš na halúzku, takú ako nitka úzku.**
stoj mierne rozkročným podávanie vankúša cez upaženie do druhej ruky
- Navleč kvapky do radu, aby mali holé kríky koráľkovú parádu.**
stoj, podávanie vankúša okolo tela
- Dažd'ové kvapky majú malé labky, pobejú po plechu a robia tam neplechu.**
beh okolo vankúša
- chvilka radosti – stoj spojny, vyhadzovanie a zachytenie vankúša*

Relaxácia:

Frnk, frnk, kvapôčka, neleť deťom do očka, sadni iba pekne z ticha, lebo dáždik v očku pichá. Lah na chrbte na vankúš, uvoľnenie.

Zdroj: internet