

Motivačná hra:

Príbeh o malom semienku

Veková skupina: 4 - 5 ročné deti



RUŠNÁ ČASŤ:

1. Chôdza vo dvojici – prechádzame sa po záhrade
2. Beh v priestore – vietor fúka a rozsieva semienka
3. Skok cez kamaráta v drepe – na poli sú kamene

RELAXÁCIA: Ľah na chrbte - semienko sa uložilo do perinky zeme

ZDRAVOTNÉ CVIKY:

1. Stoj mierne rozkročný ruky v bok, otáčanie hlavou vpravo, vľavo
– semienko hľadá slniečko
2. Stoj, skrčit' pripažmo, ruky na plecia – krúžit' ramenami vpred a vzad
– slniečko vyšlo a zohrieva semienko
3. Kľak vzpažit' ohnutý predklon, ohnutý záklon
– semienko ovieval vetrik
4. Vzpor drepomo – vzpor stojmo, ruky predpažit'
– semienko polieva dáždik
5. Ľah, krčit' vyššie prednožmo striedavo pravou a ľavou – krtko robi
pre semienko medzierky, aby malo dostatok miesta na rast
6. Dychové cvičenie - sed skrižny skrčmo, hlboký nádych a výdych
– semienko sa zakorenilo, má všetko čo potrebuje pre svoj rast
- 7.
- 8.

ZÁVEREČNÁ ČASŤ:

HPH: "Prileteli vtáčky už sú tu"

– spájať pohyb so slovom a spevom