

Materská škola, Budapeštianska 1, 040 13 Košice

Pohybové a relaxačné cvičenie

2 – 3 ročné

POKYNY:

- **Miestnosť s dostatočným prísunom kyslíka – vyvetraná miestnosť**
- **Miestnosť bezprašná, dobre osvetlená, primerane teplá, 16 – 18 °C**
- **Dbáť na bezpečnosť a dostatok miesta pri cvičení**
- **Vhodné oblečenie a obuv**
- **Výber cvikov by mal zodpovedať možnostiam a úrovni motorického a psychického vývoja detí**
- **Pestrosť a striedanie cvikov**
- **Dbáť na správne držanie tela**
- **Uprednostňovať dynamickú činnosť pred statickou**
- **Cvičiť na lačno alebo aspoň 1 hodinu po jedle**
- **Dýchame zhlboka nádych nosom, výdych ústami**

SEPTEMBER

1.- 4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Mám koníka vraného, Posadím sa na neho, Hijó, cválaj koník môj, A keď poviem –prrr – tak stoj! -deti chodia po štyroch v kruhu, na znamenie prrr zastavia.</p> <p>Dychové cvičenie -stoj na značkách, nádych nosom, výdych ústami –jéééj</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Korálky sa roztrhali, Po zemi sa rozsypali, Kde ich nájdem, kde ich mám, Všetky si ich pozbieram. -vzpor vzadu sedmo, prednožmo pokrčiť, chodidlom kotúľať malú loptičku v podpore sedme.</p> <p>ŤAP ŤAP ŤAPUŠKY</p> <p>Ťap, ťap, ťapušky -chôdza v priestore s tleskaním</p> <p>Išli mačky na hrušky -chôdza po špičkách</p> <p>Podriapali kožušky -vzpažiť a znázorniť driapanie, ruky striedame</p> <p>Povešali na vráta -stoj mierne rozkročný, vo výpone vzpažiť</p> <p>Príde kocúr, popláta -cupkanie na mieste</p> <p>Relaxácia -počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra Medveďku, daj labku</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Kráčam pekne krok za krokom, Bežkám si do školičky, V škôlke je nám teplo milo, ako u mamičky. -chôdza a beh v kruhu za učiteľkou</p> <p>Dychové cvičenie -pomalá chôdza v kruhu – nádych nosom, výdych ústami – fúkame si do dlane</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Fúkaj, fúkaj vetriček, Ovievaj mi líčka, Nech sú pekne červené, Ako dve jabĺčka -stoj rozkročný, ruky vbok – úklon vpravo a vľavo</p> <p>UROBÍM SI OKIENKO</p> <p>Urobím si okienko, do okienka kuk! <i>Stoj spojný, predpažiť, znázorniť okienko, mierny predklon, mierny záklon hlavy, zvolať – kuk</i></p> <p>Dám si prsteček na ústa a už ani muk! -stoj spojný, priložiť ukazovák na ústa</p> <p>Už sme v lese, tu sú stromy. -chôdza po priestore</p> <p>Jeden tu a tu druhý. -sed skrížny skrčmo</p> <p>Vetrik kýva vetvami, vtáčik letí nad nami. -vzpažiť, mierne sa nakláňať do strán, pozeráme hore na vtáčika.</p> <p>Relaxácia -Handrová bábika</p> <p>Pohybová hra Húsky, húsky, podť domov</p>

OKTÓBER

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Náš strakatý kocúrik, Spadol z piecky na múrik, Hľadí dolu z výšky, Chytajte ho myšky. -rozohriatie organizmu naháňačkou</p> <p>Dychové cvičenie -pomalá chôdza po triede, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Natočíme motory, Pôjdeme my do hory. Natočíme vrtuľníky, Vznesieme sa nad rybníky. <i>-stoj spojný, krčiť prednožmo striedavo pravou a ľavou nohou.</i></p> <p>POĎTE S NAMI</p> <p>Pod'ťe s nami deti zlaté, slnko sadlo na úvrate <i>-pomalá chôdza po špičkách, vzpažiť so stuhou</i></p> <p>Jeho jas hladká nás, ako sladká ruka mamy <i>-stoj mierne rozkročný, predpažiť so stuhou</i></p> <p>Keď nás tíši rozprávkami <i>-vzpažiť, mávať stuhou do strán, vystriedať ruky.</i></p> <p>Relaxácia -„Handrová bábika“</p> <p>Pohybová hra Kolo, kolo mlynské</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Dobré ránko, slnko vstalo, Na detičky zavolalo, Pod'ťe deti, pod'ťe von, Pobehať si na náš dvor -chôdza pomedzi vankúšky</p> <p>Dychové cvičenie -stoj v kruhu, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Máme loďku maľovanú, Odvezieme na nej mamu, My sme námorníci smelí, Preplávame Dunaj celý. <i>-sed roznožmo, upažiť – predklon- hmit – vzpriam – upažiť</i></p> <p>PRIŠIEL ZAJKO</p> <p>Prišiel zajko na pole <i>-cupkanie na mieste</i></p> <p>Najedol sa do vôle <i>-vzpor drepno, predklon a záklon hlavy</i></p> <p>Oddýchol si troška <i>-výskok</i></p> <p>Bežal do brlôžka <i>-beh v priestore</i></p> <p>Relaxácia -„Roztopená čokoláda“</p> <p>Pohybová hra Na mačku a vrbcov</p>

--	--

NOVEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>V novembri nám cupky – lupky, Padá sniežik do chalúčky, Prší, prší, len sa leje, Zatvárajte okná, dvere. -beh vo vymedzenom priestore</p> <p>Dychové cvičenie -stoj na značkách, nádych nosom, výdych ústami – fúkame balón</p> <p>Prípravná časť + Zdravotné cvičenie</p> <p>Žabka z vody yskakuje, Hlavičku si nat'ahuje, Na brehu si pokvakáva, Chrbátik si vyrovnáva <i>-sed skrížny skrčmo, vzpažiť von, hmit, ohnutý predklon</i></p> <p>KEĎ SA JA NATIAHNEM</p> <p>Ked' sa ja natiahnem, vysoko dočiahnem <i>-chôdza po špičkách, vzpažiť, kmity hore pravou a ľavou rukou</i></p> <p>Ked' sa ja skrčím, zeme sa chytím <i>-vzpor drepmo, dlane na zem</i></p> <p>Potom si ľahnem, ani sa nehнем <i>-ľah vzadu, paže voľne pozdĺž tela</i></p> <p>Rýchlo vstanem, vyskočím, veselo sa zatočím <i>-sed, vzpor drepmo, výskok, obrat o 360 stupňov.</i></p> <p>Relaxácia -„Spiace zvieratká“</p> <p>Pohybová hra Kujem, kujem podkovičku</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Už od rána zajko kýchal, Studený vzduch v lese dýchal, Vraj poprosil malé žabky, Nech mu kúpia nosné kvapky -beh prerušovaný zaujatím rôznych polôh</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza v kruhu, nádych na špičkách, výdych</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Hojda, hojda, hojda Spadla mačka z pôjda, Spadla na koláče, Teraz v kúte plače. <i>-vzpor vzadu sedmo prednožiť, striedavo prednožiť vyššie</i></p> <p>ZODVIHNEME RUKY</p> <p>Zodvihneme ruky hore, <i>-stoj spojný, vzpažiť</i></p> <p>Zadupoceme nôžkami <i>-zadupoceme nohami, ruky sú v lakťoch ohnuté ako pri behu</i></p> <p>Zakrúžime ako vtáci <i>-beh s upaženými rukami</i></p> <p>Čo lietajú nad nami <i>-beh s upaženými rukami</i></p> <p>Relaxácia -„Handrová bábika“</p> <p>Pohybová hra Skáča žabka po blate</p>

DECEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Hľad'te deti, husto sneží, Malý zajko poľom beží, Hopi sem a hopi tam, Kdeže sa ja podiet' mám. -beh za učiteľkou</p> <p>Dychové cvičenia -pomalá chôdza, nádych nosom, výdych ústami, fúkanie do dlaní</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Ovocie je dobrá vec, Vie to každý vzdelanec, Lepšie ako čokoládka, Od mamy je hruška sladká. -chôdza vo výpone, vzpažit'</p> <p>LEZIE JEŽKO</p> <p>Lezie ježko, lezie v lese, jabĺčka si domov nesie, -vzpor kľačmo, chôdza po štyroch</p> <p>Ježko pichá sem a tam, ja sa chytiť nenechám, -vzpor kľačmo, hrudný predklon a hrudný záklon</p> <p>Do lístia sa zahrabal, skrútil sa a potom spal. -ľah na bok, schúliť sa do klobka.</p> <p>Relaxácia -ľah na zemi – Roztopená snehová guľa</p> <p>Pohybová hra Húsky</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Ideme, ideme do lesa, Zlámali sa nám kolesá. Ideme, ideme ako vlak, Rýchlejšie letíme ako vták. -chôdza</p> <p>Dychové cvičenia -fúkaním roztápame snehové vločky</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Veľká novina, uletela bublina, Bublina sa nafukuje, pritom Pekne vykračuje, pozrite Sa deti, ako bublina letí. -chôdza na špičkách, ruky vzpažené</p> <p>SEDÍ ZAJKO</p> <p>Ticho sedí zajko v tráve, -vzpor kľačmo, záklon hlavy</p> <p>Dlhé uši sklopil práve, -vzpor kľačmo, záklon hlavy</p> <p>Kto sa naňho chvíľu díva, -vzpor kľačmo, hrudný záklon</p> <p>Uverí, že odpočíva -vzpor kľačmo, hrudný predklon</p> <p>Relaxácia -počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra Obor a trpaslík</p>

JANUÁR

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Hľadáme, hľadáme detičky, Tiché ako zajačky, Dobré deti, kde vás mám? Všetky vás vyhľadám. -sed skrížny, otáčanie hlavy doprava a doľava</p> <p>Dychové cvičenie -stoj v kruhu, nádych nosom, výdych ústami.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Lezie pavúk po papuči, Kým sa Janko nerozpučí, Lezie pavúk po stene, Kým sa Janko usmeje. -kľak predpažiť, prsty rozťahnuť do širokého vejára pohyb prstami, zovrieť v päst.</p> <p>SKÁČE ZAJKO</p> <p>Skáče malý zajko v lese <i>-poskoky znožmo na mieste</i> Veverička orech nesie <i>-stoj mierne rozkročný, kývanie do strán z nohy na nohu</i> Medvedík sa prevaľuje <i>-lah na chrbát, pokrčiť nohy</i> Ku spánku sa pripravuje. <i>-uvoľniť sa.</i></p> <p>Relaxácia -„Rozliata čokoláda“</p> <p>Pohybová hra -„Medved’ku, daj labku“</p>	<p>Rušná časť</p> <p>My sme vtáky maľované, Letíme jak strela, A ty, slimák, len pár krokov, Prejdeš do večera. -chôdza</p> <p>Dychové cvičenie -nádych nosom, výdych ústami – fúkanie do dlaní</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Vzdychá zajko spoza voza, Zas je zima, to je hrôza, Zadivený zazerá, Na zmrznuté jazerá. -vzpor kľáčmo, striedavo úklony vpravo a vľavo.</p> <p>KÝM K NÁM ZLETIA</p> <p>Kým k nám zletia slnka lúče, <i>-stoj spojny, natáhoval sriedavo ruky hore</i> Kľakneme si pekne, rúče <i>-kľak</i> Na päty si posadáme <i>-sed na päty</i> Ruky hore, dole dáme <i>-vzpažiť, pripažiť, upažiť, pripažiť</i> Tlkot srdca počúvame <i>-položiť ruky na srdiečko.</i></p> <p>Relaxácia -počúvanie relaxačnej hudby so zatorenými očami</p> <p>Pohybová hra „Kujem, kujem podkovičku.“</p>

FEBRUÁR

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Mačička spí v komore, Myšičky behajú po dvore, Cupity – dupity, cupity –dup, Hľadajú maškrtu pod lakotný zub. -beh vo vymedzenom priestore samostatne i vo dvojiciach</p> <p>Dychové cvičenie -pomalá chôdza, nádych nosom, výdych ústami, fúkame horúci čaj</p> <p>Prípravné cvičenie + Zdravotný cvik</p> <p>Kráča bocian, kráča, V mláke nohy máča, Každú chvíľu nad'abí, na ryby a na žaby. -chôdza na mieste s vysokým skrčovaním prednožmo.</p> <p>IDÚ CHLAPI DO HORY</p> <p>Idú chlapi do hory, rúbat' duby, javory, -poskoky znožmo vpred, vzad Sekerečka na pleci, chlieb, slaninka vo vreci. -predklon, zapažit'a uvoľnit' ruky Rezy, rezy, pílime a pritom si cvičíme. -stoj spojný, ruky vbok, úklony vpravo a vľavo.</p> <p>Relaxácia -„Počúvanie relaxačnej hudby“</p> <p>Pohybová hra -„Kolo, kolo mlynské“</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Idem, idem hore kopcom, Sily mám však dost', Rýchlejšie však dole kopcom, Bicykel môj pod'. -beh po obvode, na znamenie zmena smeru</p> <p>Dychové cvičenie -sed rovný, vzpažit', nádych nosom, predklon na kolená, výdych ústami.</p> <p>Prípravné cvičenie + Zdravotný cvik</p> <p>Koník skáče hopsasa, Hlávka sa mu natriasa, Hop hop skáče, beží k nám, Rád sa naňho pozerám. -sed skrčmo skrížny, predlaktie zvislo hore.</p> <p>DUPKAJÚ NOŽIČKY</p> <p>Dupkajú nožičky, veselo dupkajú, -stoj spojný, ruky vbok, dupkanie A malá ručičky nožičkám tlieškajú, -ruky tlieškajú v predpažení Dupkajte nožičky, veselo dupkajte, -stoj mierne rozkročný, nohy dupkajú striedavo A malé ručičky veselo tlieškajte. -dupkanie a tliekanie spolu.</p> <p>Relaxácia -„Počúvanie relaxačnej hudby“</p> <p>Pohybová hra -„My sme malí muzikanti“</p>

MAREC

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Bol vám jeden dobrý psíček, Ktorý strážil babke domček. Psíček si dobre zabehal A celkom sa zadychčal. -beh okolo penových kociek</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, voľne v priestore, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Gágal gunár na dvore, Až mu vyschlo v gágore. Húska krajšie gága, V potoku sa mága. -vzpor kľačmo, predklon a záklon hlavy.</p> <p>LEZIE ŽABA PO REBRÍKU</p> <p>Lezie žaba po rebríku <i>-vystupovať po priečkach rebrín – štyri priečky</i></p> <p>Opravuje elektriku <i>-drep zvismo dvakrát</i></p> <p>Ide to, nejde to, <i>-výstup o dve priečky hore a dve dolu</i></p> <p>Necháme to na leto <i>-zostupovať po priečkach na zem.</i></p> <p>Relaxácia -„ľah na chrbát“</p> <p>Pohybová hra -„Medveď a myš</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Kaša kypí, kaša vrie, Za mamičkou srdce mrie. A ja kašu odstavím, Za mamičkou pobežím. -beh za učiteľkou</p> <p>Dychové cvičenie -stoj v kruhu, nádych nosom, výdych ústami, fúkame horúce kakao</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Čučoriedky, černice, Mám ich vyše čapice. Tuto si ich majte, Čokolády dajte. -sed skrížny skrčmo, vzpažiť von, predpažiť</p> <p>SKÁČE ŽABA PO BLATE</p> <p>Skáče žaba po blate kúpime jej na gate <i>-poskoky v podpore drepmo vpred</i></p> <p>Na aké, na také <i>-stoj rozkročný, ruky vbok – obraty trupom</i></p> <p>Na zelené strakaté <i>-tlieskanie dlaní vo vzpažení.</i></p> <p>Relaxácia -„handrová bábika“</p> <p>Pohybová hra Točí sa koliesko</p>

APRÍL

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Ľavá nôžka, pravá nôžka, Precvičíme si ich troška. Obe dobré priateľky, Rady cvičia o preteky. -poskoky znožmo do kruhu, tleskanie</p> <p>Dychové cvičenie -stoj na miestach, nádych do vzpaženia, výdych do predklonu.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Náš strakatý kocúrik, Spadol z piecky na múrik. Hľadá dolu z výšky, Chytajte ho myšky. -stoj rozkročný, upažiť, dlane hore, ohnutý predklon, predpažiť, dlane na zem, hmit.</p> <p>HRÁŠOK JE GULATÝ</p> <p>Hrášok je guľatý, šošovička hladká, <i>-sed skrížny skrčmo, ruky na kolená, predklon hlavy, vzpriamiť chrbát, ruky z predpaženia do upaženia.</i> Petržlen je strapatý a mrkvička je sladká. <i>-sed skrížny skrčmo, ruky vzpažiť, úklony vpravo a vľavo, pomastiť si bruško.</i> Ľavá nôžka, pravá nôžka, zatancujeme si troška. <i>-vytvoríme dvojice, deti sa točia, striedame smer.</i></p> <p>Relaxácia -„Roztopená čokoláda“</p> <p>Pohybová hra „Zajko v jamke“</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Zavčas ráno bzučí včela, Že navštívi každý kvet. Nabzučí sa veru veľa, Kým vyrobí sladký med. -beh vo vymedzenom priestore.</p> <p>Dychové cvičenie -stoj na značkách – let včielky- bzzzzz</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Teplé slnko svieti, lúkou bežia deti. Pri veselej pesničke, Skáču v mäkkej trávičke. Bosé nôžky majú, radostne sa hrajú. -vzpor kľačmo, predklon a záklon hlavy.</p> <p>DEDKO A BABKA</p> <p>Pomaličky, pomaly Dedko s babkou kráčali. <i>-chôdza v priestore</i> A tu zrazu hup, hup, hup! Skočil pred nich Belzezub. <i>-poskoky znožmo na mieste</i> Do behu sa starkí dali, Celý týždeň utekali <i>-beh v priestore</i> hup-hup-hup-hup-hup, nechtyl ich Belzezub. <i>-poskoky znožmo na mieste</i></p> <p>Relaxácia -„Ľah na chrbte, uvoľnenie celého tela“</p> <p>Pohybová hra „Koža a záhradník“</p>

MÁJ

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Pozriem vpravo – kto ma budí. Pozriem vľavo – tu niet ľudí. Obzerám sa dookola, Veď je to len muška malá. -vzpor kľáčmo, otáčať hlavu vpravo a vľavo.</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode na špičkách, nádych nosom, výdych ústami.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Cupy lupy do chalupy, Cupy lupy domov bež. Ja som zmokol, ty si zmokla, Kto nebeží, zmokne tiež. -chôdza vo výpone, vzpažiť.</p> <p>KAČKA</p> <p>Pláva kačka po jazere <i>-stoj rozkročný, predklon, plávanie</i> Vo vode si šaty perie <i>-drep, pažami znázorniť pranie</i> Rybky sem a rybky tam <i>-stoj znožný, upažiť pravou, skrčiť upažmo ľavou</i> Ja vás všetky pochytám <i>-upažiť, skrčiť upažmo</i> Prišiel káčer ťapi ťapi <i>-tlieskanie</i> Do zobáčka rybku ham <i>-predpažiť pravú ruku nad ľavú, znázorniť zobák</i> A klania sa krásavec <i>-predklon</i> Volá kačku na tanec. <i>-voľný tanečný pohyb.</i></p> <p>Relaxácia -„Ľah na chrbát“</p> <p>Pohybová hra Oli, oli Janko</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Tanulienky, tanku, Pojal otec mamku. Záhradník záhradníčku, Tancovali po chodníčku. -beh v kruhu za učiteľkou.</p> <p>Dychové cvičenie -stoj v kruhu, nádych nosom, výdych ústami v predklone</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Pod okienkom mačička, Kde je s mliekom mištička? Či je dole ukrytá tá dobrota? A či hore na oblôčku, to je robota. -sed skrížny skrčmo</p> <p>POLIENKO</p> <p>Pílime si polienko Neprepil' si kolienko. Vydržia nám polená, Až po staré kolená. <i>-dvojice čelom oproti sebe v sede roznožmo, oprieť sa chodidlami, chytiť sa navzájom za ruky, pokrčiť predpažmo pravou, vytočiť trup vpravo a opačne.</i></p> <p>Relaxácia -„Handrová bábika“</p> <p>Pohybová hra „Na pavúka a muchy“</p>

JÚN

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Zafúkal vetriček Do bielych hlavičiek. Takto tento šibal, Kvietkami hýbal. -stoj, ruky vbok – otáčanie trupom vľavo a vpravo</p> <p>Dychové cvičenie -stoj v kruhu, hlboký nádych nosom a výdych ústami, ovoniavame kvety</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Sedí paša na salaši, Tlieska, až sa hora plaší: Bravo, chýrnu pašu máš, Veľmi starý bača náš!“ Rád bol bača zo salaša, Že mu pašu chváli paša. -sed skrížny vzpriamený, tleskanie rukami pred telom vpravo a vľavo</p> <p>VESELÉ CVIČENIE</p> <p>Pod’te, detičky, pod’te k nám, -chôdza v priestore alebo na mieste Zacvičíme si: raz-dva. -stoj, úklony hlavy vpravo, vľavo</p> <p>Predpažíme, upažíme, -stoj rozkročný, predpažiť, upažiť Veselo si podskočíme. -drep s výskokom</p> <p>Nakoniec sa zatočíme -stoj, zatočiť sa na mieste A ku mamke pobežíme. -beh na určené miesto</p> <p>Relaxácia -„Rozliata čokoláda“</p> <p>Pohybová hra „Na hubára“</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Jeden lupen pretiahnem si, druhý, tretí, sem i tam, Pozrite sa, milí všetci, Ako krásne rozkvitám. -upažením vzpažovať</p> <p>Dychové cvičenie -sed rovný, vzpažiť nádych nosom, predklon na kolená výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Žabka z vody vyskakuje, Hlavičku si nat’ahuje. Na brehu si pokvakáva, Chrbátik si vyrovnáva. -sed skrížny skrčmo, vzpažiť von, hmit ohnutý, predklon, predpažiť, hmit.</p> <p>SKÁČE ŽABA</p> <p>Skáče žaba po blate kúpime jej na gate -poskoky v podpore drepmo vpred Na aké, na také -stoj rozkročný, ruky vbok – obraty trupom</p> <p>Na zelené strakaté -tleskanie dlaní vo vzpažení</p> <p>Relaxácia -„Spiace zvieratká“</p> <p>Pohybová hra Na kozliatka</p>

Materská škola, Budapeštianska 1, 040 13 Košice

Pohybové a relaxačné cvičenie

3 – 4 ročné

POKYNY:

- **Miestnosť s dostatočným prísunom kyslíka – vyvetraná miestnosť**
- **Miestnosť bezprašná, dobre osvetlená, primerane teplá, 16 – 18 °C**
- **Dbáť na bezpečnosť a dostatok miesta pri cvičení**
- **Vhodné oblečenie a obuv**
- **Výber cvikov by mal zodpovedať možnostiam a úrovni motorického a psychického vývoja detí**
- **Pestrosť a striedanie cvikov**
- **Dbáť na správne držanie tela**
- **Uprednostňovať dynamickú činnosť pred statickou**
- **Cvičiť na lačno alebo aspoň 1 hodinu po jedle**
- **Dýchame zhlboka nádych nosom, výdych ústami**

SEPTEMBER

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Ideme, ideme do lesa, Zlámali sa nám kolesá. Ideme, ideme ako vlak, Rýchlejšie, letíme, ako vták. -striedať chôdzu s behom.</p> <p>Dychové cvičenie -vlal syčí - na značke nádych nosom, výdych ústami na hlásku ssss.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Spustím sa na predné labky, Už aj kráčam, ťapky, ťapky. Zhíkli všetci, chúd'a dieťa, Zmenilo sa na medveďa, Pozrite sa och, och, och, Ako chodí po štyroch. -chôdza v priestore podpore drepmo.</p> <p>SLNIEČKO SA BUDÍ</p> <p>Slniečko sa pomaly prebúdzalo A vypustilo na oblohu najprv jeden lúčik a potom aj druhý lúčik. <i>-sed na päťách, ruky na kolená, vzpažovať striedavo ľavú a pravú ruku.</i></p> <p>Ale to bolo málo. Stromy, kvety i zvieratá ešte spali a ani deti v postieľkach nevedeli, že už majú vstávať. A preto slniečko vypustilo aj tretí a nakoniec aj štvrtý lúč. <i>-vzpor kľačmo, predpažiť pravú ruku, vrátiť späť, predpažiť ľavú ruku, vrátiť späť.</i></p> <p>Slniečko si povedalo, že namaľuje dúhu, aby vstali už všetci spáči. <i>-lah na chrbát, dvíhať nohy.</i></p> <p>Slniečko sa už úplne prebudilo a popret'ahovalo sa. <i>-stoj mierne rozkročný, predklon a vzpriam.</i></p> <p>Keď slniečko ustalo, sadlo si na obláčik a pozeralo sa na deti, ako sa hrajú. <i>-sed s pokrčenými nohami, úklony hlavou vpravo a vľavo.</i></p>	<p>Rušná časť</p> <p>Lieta si vtáčik, až tam po obláčik, krídelkami máva, vo vetre si pláva. Skúsme to deti, aj my ako vtáci, Krídlami mávať, vo vetre si plávať. -beh v upažení po obvode za učiteľkou.</p> <p>Dychové cvičenie -stoj mierne rozkročný, nádych nosom, výdych ústami, vyslovujeme hlásky fúúúú</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Skáče žaba po blate, kúpime jej na gate. Na aké, na také. Na zelené strakaté. -poskoky na mieste</p> <p>SLIMÁK MAŤKO</p> <p>Raz po búrke sa vybral slimák Maťko do lesa pozrieť svojich kamarátov. Najprv vystrčil rožky z domčeka aby zistil, či prestalo pršať. Potom sa napil vodičky. Keď sa osviežil pobral sa ďalej a hneď pri chodníku stretol vranu. <i>-sed na päťách, pri nádychu ruky vzpažiť, pri výdychu zapažiť, predklon, čelo sa dotýka podložky.</i></p> <p>Teta vрана si po búrke otriasala vodu z krídel a kývala Maťkovi. <i>-sed skrížmo, skrčiť pripražmo, ruky na plecía, krúžiť ramenami vpred a vzad, hore a dolu.</i></p> <p>V lese medzi stromami zazrel aj ježka, ako si guľa medzi labkami veľké červené jabĺčko. <i>-sed skrčmom, kotúľať medzi chodidlami malú loptičku.</i></p> <p>Slimák Maťko sa zastaví a počúva, čo za zvuky to z diaľky prichádzajú. Had sa na slniečku pret'ahoval a od radosti, že vidí Maťka zasyčal ssss. Zvieratká sa po krátkom odpočinku pobrali za medveďom. <i>-lah na bruchu, dlane sa opierajú o zem tak,</i></p>

<p>Relaxácia -v ľahu na chrbte, relaxačná pieseň.</p> <p>Pohybová hra -Na lastovičku</p>	<p><i>aby prsty nevyčnievali nad plecia, lakte držíme pri tele, pomaly dvíhame hlavu, stavec po stavci, ruky vytlačáme dohora, s výdychom klesáme k zemi a vydávame zvuky sss.</i></p> <p>Relaxácia -„Roztopená čokoláda“</p> <p>Pohybová hra -Na medveďa</p>
--	---

OKTÓBER

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Pochod, chôdza vo výpone, poskoky znožmo, ruky vbok,</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, nádych nosom do výponu, výdych ústami do predklonu</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Do veľkého pecňa chleba, spravilo si skrýš, Neposedné malé zviera, sivá, bystrá myš. -ľah vzadu, nohy voľne pokrčiť, stiahnutím brušného a sedacieho svalstva bedrá pritisnúť k zemi.</p> <p>JABLČKA</p> <p>Prišli sme do sadu, na stromoch sú už zrelé jabĺčka. Natiahli sme sa jednou rukou, druhou rukou, aby sme si jabĺčka odtrhli a položili ich na trávičku. <i>-stoj spojný, vyťahovať ruky, striedavo pravú, ľavú, uvoľnenie a drep.</i></p> <p>Ako sme tak oberali jabĺčka, zrazu sme zbadali pod kríčkom zajačika, ako sa opiera o labky a na nás smutno pozerá. <i>-sed n päty, lakte položiť na podložku, dotýkajú sa kolien.</i></p> <p>Zajačik má dlhé uši, veľmi krátky chvost, k tomu bystré štyri labky, už je toho dosť. <i>-sed na päty, ruky uvoľnené na kolenách, kláak, ruky vzpažiť, zapažiť, chytiť si prsty za chrbtom, hlboký predklon, vzpriam ruky predpažiť.</i></p> <p>Takto sme sa pozeral na zajačika a na jabĺčka, či sme už všetky pooberali. <i>-vzpor vzadu sedmo, nohy vystreté, úklony hlavy k ramenám vpravo a vľavo, predklon k hrudníku.</i></p> <p>Ponaťahujeme sa a všetky jabĺčka pozbierame na kopu. <i>-ľah na brucho striedavo naťahovať pravú a ľavú ruku.</i></p>	<p>Rušná časť</p> <p>Striedame chôdzu a beh, rôzne polohy paží.</p> <p>Dychové cvičenie -s nádychom chrbát prehnúť s pohľadom nahor, s výdychom chrbát vyhrbiť s pohľadom nadol.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Bol vám jeden dobrý psíček, ktorý babke strážil domček. Psíček si dobre zabežla a celkom sa zadychčal. <i>-vzpor kľáčmo, hrudný predklon a hrudný záklon.</i></p> <p>CVIČÍME</p> <p>Najprv si hore zamávame <i>-1.stoj spojný, vzpažiť, znázorňovať mávanie.</i></p> <p>Potom si zasa zaplávame <i>-2.v predklone znázorňovať plávanie</i></p> <p>Zdvihnem jednu ruku hore <i>-3.vzpor drepmo, prednožiť ľavou</i></p> <p>Potom druhú ako slon <i>-4.prednožiť pravou</i></p> <p>Poskočím si ako Janko <i>-5.poskoky znožmo na mieste, ruky vbok</i></p> <p>Ukloním sa ako páňko <i>-6.stoj spojný, predklon, ruky spustiť</i></p> <p>A vyjdem vystretý ako kráľ. <i>-7.chôdza so sprievodným pohybom paží vpred, vzpriamené držanie tela.</i></p> <p>Relaxácia <i>-ľah na zemi, Dažďová kvapka</i></p> <p>Pohybová hra Lastovička</p>

Relaxácia

-v ľahu na pieseň Gúľalo sa, gúľalo

Pohybová hra

-Na zajačika

NOVEMBER

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Gul'atá som malička -beh po obvode</p> <p>Volajú ma loptička -poskoky znožmo, ruky vbok</p> <p>Skáčem sem a skáčem tam -poskoky znožmo vpred a vzad</p> <p>Malé deti zabávam. -poskoky znožmo s obratom.</p> <p>Dychové cvičenie -stoj mierne rozkročný, nádych nosom, výdych ústami pri hláske fíí</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik Slniečko sa zobudilo, pretrelo si očka. Pozrelo sa tu i tu, kto si ešte voľká, -ľah vzadu roznožmo, pripažiť, úklon</p> <p>PLÁVA KAČKA</p> <p>Pláva kačka po jazere <i>-stoj rozkročný, predklon, rukami znázorniť plávanie</i></p> <p>Vo vode si šaty perie <i>-drep, pažami znázorniť pranie</i></p> <p>Rybky sem a rybky tam <i>-stoj znožný, upažiť pravou, skrčiť upažmo ľavou</i></p> <p>Ja vás všetky pochytám <i>-upažiť, skrčiť upažmo, pohyby rýchle striedať</i></p> <p>Prišiel káčer, ťapi ťap <i>Tlieskanie</i></p> <p>Do zobáčka rybku ham <i>-predpažiť, pravú nad ľavú, znázorniť klepnutie zobákom</i></p> <p>A klania sa krásavce <i>-predklon</i></p> <p>Volá kačku na tanec <i>-voľný tanečný pohyb</i></p> <p>Relaxácia -uvoľnenie celého tela, ľah na chrbte</p> <p>Pohybová hra</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Tanečnica Esmeralda s Esmeradom tančí rada. Krásne im to pristane, tamto hore na lane. -striedať beh po obvode s poskokmi znožmo na mieste s poskokmi striedavo na pravej a ľavej nohe.</p> <p>Dychové cvičenie -pomalá chôdza, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik Povedala ryba, aby bola chyba. Povedal aj rak, aby bolo tak. Povedalo zrkadlo, aby to tak dopadlo. Povedala myš, že nebude nič, -vzpor vzadu sedmo prednožiť, striedavo prednožiť vyššie.</p> <p>STROM</p> <p>Sedela kôstka na zemi, plakala, „Zima mi je“ <i>1.kľak, sed na päty, predklon, vzpažiť von, ruky položiť na zem</i></p> <p>Kľaknem si na obe kolienka, slniečku otorím okienka <i>2.kľak rovný, vzpažiť</i></p> <p>Nad zemou stromček sa kníše, vraví si „Narastiem vyššie“ <i>3.stoj rozkročný, úklony, paže voľne</i></p> <p>Hore a hore k slniečku, malému, zlatému zrníčku <i>4.stoj spojný vzpažiť, chôdza po špičkách</i></p> <p>Relaxácia „Roztopená čokoláda“</p> <p>Pohybová hra -Slon</p>

Kolo kolo mlynské	
-------------------	--

DECEMBER

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Kto tu skákal hop sem hop, Sniežik povie podľa stôp -poskoky znožmo do kruhu Chodila tu zrána, chodila tu vrana. -chôdza v podrepe Po nej prišiel zajačik, hopkal ako panáčik. -beh voľne po triede</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po značkách, nádych nosom, výdych ústami.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Vzdychá zajko spoza voza, zas je zima, to je hrôza. Zadivený zazerá, na zmrznuté jazerá. -spor kľáčmo, striedavo úklony vpravo a vľavo.</p> <p>KÝM K NÁM ZLETIA</p> <p>Kým k nám zletia slnka lúče 1.stoj spojný, chodidlá pevne na zemi, vzpažiť, naťahovať striedavo ruky hore Kľakneme si pekne rúče 2.kľak Na päty sa posadíme 3.sed na päty Ruky hore, dole dáme 4.vzpažiť, pripažiť, upažiť, pripažiť Tlkot srdca počúvame 5.položiť ruky na srdiečko</p> <p>Relaxácia -ľah vzadu, zatvorené oči, uvoľniť celé telo</p> <p>Pohybová hra -Na medveďa</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Ja mám sane, nové sane, Sadnime si spolu na ne. Keď ja tlesknem ako tak Vyletím až po oblak. -beh v kruhu</p> <p>Dychové cvičenie -sed rovno, vzpažiť – nádych, predklon, ruky voľne spustiť, výdych</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Hojda, hojda, Spadla mačka z pôjda, Spadla na koláče, teraz v kúte plače. -vzpor kľáčmo, predklon a záklon hlavy.</p> <p>Keď slniečko skoro vstalo, -drep, výpon vo vzpažení, stoj spojný dobré ráno povedalo. -pohyb paží v jednom smere Pozrelo sa do okienka, -v stoji otáčanie hlavou vpravo, vľavo kde spí malá Marienka. -drep – znázorniť spanie Vstávaj hore! Už je dniček, -stoj spojný, pohyb paží umy očka, umy krček. -znázorniť umývanie Do šatôčok šup-šup-šup, -znázorniť obliekanie do školičky dup,dup,dup. -chôdza na mieste</p> <p>Relaxácia -Handrová bábika – ľah na chrbte</p> <p>Pohybová hra -Obor a trpaslík</p>

JANUÁR

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>My sme smelí vojaci – chôdza</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, vzpažiť – nádych, upažiť – výdych</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Cupi lupi do chalupy, Cupi lupi domov bež. Ja som zmokol, ty si zmokla, Kto nebeží, zmokne tiež. -chôdza vo výpone vzpažiť.</p> <p>VRANA</p> <p>Letí vrana ukrákaná, hľadá pána kapitána. -sed skrížny, sktčiť pripažmo, ruky na plecيا, vzpažiť a späť.</p> <p>Kdeže je ten kapitán, čo sa bojí čiernych vrán? -sed znožný, ruky pripažené, otáčanie hlavy vpravo a vľavo</p> <p>Nebojím sa milá vranka, veď ty nie si kapitánka! -stoj spojný, poskoky znožmo na mieste</p> <p>Pozri, ako cvičiť viem, na teba sa nepozriem. -ľah, nohy voľne pokrčiť vťahnutím brušného a sedacieho svalstva bedrá pritlačiť k zemi,</p> <p>A tak vrana letí vdiaľ, ponad šíry oceán. -stoj, skrčiť prednožmo, vyššie striedavo pravou a ľavou nohou.</p> <p>Relaxácia -na hudbu v ľahu na chrbte</p> <p>Pohybová hra -Na líšku</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Žaba, žaba maličká, skáč si pekne žabička. Na vodu ťa hádzem, mocne ako vládzem. -chôdza, beh, poskoky v rôznych obmenách so sprievodom hudby alebo bubienka.</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza voľne po triede na špičkách nádych nosom, na päťach výdych ústami,</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Dnes je veľká paráda, my sa hráme na hada. Hustým lesom preliezame, cestu chvostom zametáme, dnes je veľká paráda, my sa hráme na hada. -kráčanie v priestore, prekonávanie malých prekážok.</p> <p>IKA TIKA</p> <p>Ika-tika gymnastika, -chôdza na mieste zhlboka sa dobre dýcha, -v stoji rozkročnom čelné kruhy raz-dva, raz-dva, -chôdza na mieste na ornici brázda, po nej drobčí prepelica -zrýchlená chôdza a na konci otočí sa. -otočiť sa na mieste Vysoko je slnko, -výpon vo vzpažení hlboko je zrnko, -drep cez potok je most, cvičili sme dost'. -s výskokom stoj rozkročný</p> <p>Relaxácia -Rozliata čokoláda</p> <p>Pohybová hra -Čiribaba</p>

FEBRUÁR

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Moja malá loptička, skáče ako kozička. Biela, modrá, strakatá, nepadne mi do blata. -beh po triede, voľné tempo, na znamenie stoj.</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, nádych nosom do výponu, výdych ústami do predklonu</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Máme loďku maľovanú, odvezieme na nej mamu. My sme námorníci smelí, preplávame Dunaj celý. -sed, roznožmo, upažiť, predklon, hmit, vzpriam, upažiť, hmit</p> <p>DOBRÉ RÁNO</p> <p>Dobré ráno, slnko vstalo -stoj rozkročný, vzpažiť von</p> <p>Na detičky zavolalo -krúženie pažami nad hlavou</p> <p>Pod'te deti, pod'te von -rukami znázorňovať volanie</p> <p>Pobehať si na náš dvor. -beh v určenom priestore</p> <p>Deti vyšli, poskackali -poskoky znožmo na mieste, ruky vbok</p> <p>Na slniečko zamávali -vzpažiť a znázorniť mávanie</p> <p>Prišiel vetrík fú-fú-fú -stoj rozkročný, upažiť, obraty trupom a fúkať</p> <p>Zahnal deti z dvora dnu. -beh na určené miesto</p> <p>Relaxácia -ľah na zemi – bublina vo vode</p> <p>Pohybové hry Medveď a myš</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Ši, ši, ši, ši vláčik beží, Šibe doňho vietor svieži. Raz doľava, raz doprava. Hneď tu bude Bratislava. -precvičiť beh v rôznom rytme</p> <p>Dychové cvičenie -stoj mierne rozkročný, nádych nosom, výdych ústami na hlásky šišiši...</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Mačička spí v komore, myšičky behajú po dvore. Cupity – dupity, cupity – dup, hľadajú maškrtu pod lakotný zub. -sed na päťach, vytiahnuť sa do kľaku</p> <p>TANČILA MYŠIČKA</p> <p>Tančila myšička, tančila, -stoj spojný, ruky vbok – otáčať trup až sa jej hlavička točila, -krúženie hlavou -zdriemla si trošku, ale len málo, -drep ruky priložiť k tvári poviem vám, čo sa jej snívало: -stoj spojný že slniečko krásne svieti, -stoj spojný – krúženie rúk že na lúke rastú kvety, -drep, predpažiť, na 4 doby do stoja že ide vláčik ši-ši-ši, -chôdza na mieste odvezie nás k Mariši, -pohyb paží v jednom smere zrazu niečo uderilo -dupnúť ľavou nohou, striedavo pravou nohou a myšičku zobudilo.</p> <p>Relaxácia -ľah na zemi, počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybové hry -Na bublinu</p>

MAREC

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Veľká novina, uletela bublina, bublina sa nafukuje, pritom pekne vykračuje, pozrite sa deti, ako bublina letí. -chôdza na špičkách, ruky vzpažené</p> <p>Dychové cvičenie -stoj mierne rozkročný, nádych nosom, výdych ústami pri vyslovovaní hlásky fúúú</p> <p>Prípravná časť + zdravotný cvik</p> <p>Sladko spí si sedmospáč, slnko svieti, vstávať ráč. Sedmospáč je Samko, oblejte ho mamko. -vzpor drepmo – vzpor stojmo</p> <p>SKRČME RUKY</p> <p>Skrčme pekne ruky -stoj mierne rozkročný – predpažiť, a vystríme zas, striedavo skrčiť a vystierať ruky v lakťoch</p> <p>urobíme veľký zvon -stoj mierne rozkročný, spojené ruky nad hlavou, a robíme bim, bam, bom. úklony vpravo – vľavo</p> <p>Janko ruky preťahuje, -stoj spojný, kmity paží vzad a vpred cviky deťom ukazuje, ako koník poskakuje -poskoky na mieste</p> <p>a vtáčik si poletuje. -stoj na mieste – upaž, mávanie rukami</p> <p>Relaxácia -ľah na chrbte, uvoľnenie celého tela</p> <p>Pohybová hra -Slon</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Letí, letí lietadlo -poklus v upažení</p> <p>Keby na zem zosadlo -poskoky znožmo, bočné kruhy vpred</p> <p>Zatlieskali deti -tlieskať vo vzpažení</p> <p>Lebo dolu letí -poskoky v podrepe</p> <p>Dychové cvičenie -lietadlo oddychuje – stoj, upažiť, nádych nosom, predklon, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Išla líška cez horu ježko za ňou uteká, že jej vrece rozpichá líška sa však nedala pred ježkom sa schovala. -chôdza na mieste striedaná s dupotom</p> <p>PRALA HANKA</p> <p>Prala Hanka, prala hábky -stoj rozkročný, predklon, ohyb pažou pre takéto veľké bábky -vo výpone vzpažiť</p> <p>vyžmýkala, vykrúcala, -stoj spojný, tlieskať na vešiačik povešala. -stoj vo výpone</p> <p>Prišiel vietor, šepleta, -stoj rozkročný, vo vzpažení úklony zhodil bábky do blata. -drep</p> <p>Relaxácia -ľah na chrbte „Handrová bábika“</p> <p>Pohybová hra -Na myšku</p>

APRÍL

1.-4. Týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Čistá voda, vodenka, Vlažila nám kolienka. Tak nám bolo veselo, Že sa domov nechcelo -beh v kruhu za učiteľkou</p> <p>Dychové cvičenie -stoj v kruhu, nádych nosom, predklon, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Lezie žaba po rebríku, opravuje elektriku. Ide to, nejde to, necháme to na leto. -chôdza v podrepe</p> <p>KOLÁČE</p> <p>Mamka sa rozhodla, že nám napečie koláče. Začala pripravovať cesto <i>-Ľah vzadu pokrčmo, upažiť pokrčmo</i> Cesto sa začalo nafukovať, ale po čase spľaslo <i>-Ľah vzadu, brušné dýchanie. pritiahnúť koleno na hrudník</i> Medzitým sa trochu poprehýbalo -Kolíska Až po chvíli sa začalo dvíhať a rásť. -Ľah vzadu pokrčmo, prechod do sedu bez dopomoci rúk. Aby cesto odrazu nevyrástlo, tak ho mamka trochu poprevalovala -Prevaly vpredu v ľahu Cesto rástlo, rástlo. -Ľah vpredu, ruky cez pripaženie do upaženia, dvíhanie vystretých paží Cesto sa ešte posledný krát nadvihlo -Mačací chrbát A potom pľaslo. -Sed na päťach, predklon trupu, vzpažiť Mamka si sadla a začala zalamovať rukami, čo jej to cesto vyparatilo. -1. Rovný sed, chodidlá sa dotýkajú -2. Z pripaženia prejdeme do vzpaženia(bočné oblúky/ a späť.</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Lasica si k líške sadla, Spolu hľadajú do zrkadla. Ľaľa, líška, ty si malá, Lasica sa vysmievala. -beh po obvode za vedúcim dieťaťom</p> <p>Dychové cvičenie -pomalá chôdza, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Počúvajte spolu deti, Čo to hvizdí, čo to letí? Už nám fúka do komína, Chladná pani Meluzína. -sed skrížny skrčmo, skrčiť pripažmo, ruky na pleciah, vzpažiť</p> <p>HÁJNIK</p> <p>Išiel hájnik do lesíčka -chôdza na mieste Uvidel tam zajačika. -otáčanie hlavy do strán Hájnik robí dup, dup, dup -mierne podrepy A zajačik cup, cup, cup. -poskoky na mieste</p> <p>Relaxácia -ľah na chrbte so zatvorenými očami – relaxačná hudba</p> <p>Pohybová hra -Na zajačika</p>

Relaxácia

-v ľahu na chrbte – mamka oddychuje

Pohybová hra

-Ide pešok

MÁJ

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Skala sem, skala tam, bystré nôžky veru mám. Dve – tri skaly preskočím, potom chvíľu postojím. -skoky cez prekážky</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode kruhu na špičkách, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Hip, hop, za riekou, Spadla šuška zo smreku. A so šuškou trpaslíček, Poranil sa na malíček. -kľak na ľavú nohu, ruky vbok, striedať nohy</p> <p>VČIELKY</p> <p>Bzučia včielky v úbočí, -beh s mávaním paží v upažení Nik ich bzučať neučí -stoj spojný, ruky vbok – obraty trupom vpravo i vľavo Len si bzučia, stále bzučia, -podrepy s mávaním paží v upažení Letia kvietkom do náručia. -voľný beh s upaženými rukami v priestore – deti si vbehnú do náručia</p> <p>Relaxácia -ľah na chrbte, uvoľniť ruky, včielky oddychujú</p> <p>Pohybová hra -Na včielky</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Na agáte vrana kráka, Dajte niečo do zobáka. Nič tá vrana nedostala, Na agáte nezostala. -voľný beh po priestore</p> <p>Dychové cvičenie -kľak rovný nádych, sed na päty výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Skáče lopta červená od večera do rána celú nôcku nespala iba takto skákala. -poskoky na mieste, na znamenie poskoky po priestore</p> <p>PRSTY</p> <p>Raz sa prsty hádali, akú prácu konali. -stoj spojný, upažiť – striedanie upaženia s predpažením, a voľne krčiť prsty Palec je ten silný, -stoj spojný – upažiť skrčmo dvakrát ukazovák pilný, -drep – stoj, dvakrát Prostredníček najdlhší, -chôdza vo výpone Prsteníček najkrajší -otáčanie sa o 360o A malíček najmenší. -chôdza v drepe</p> <p>Relaxácia -„Rozliata čokoláda“</p> <p>Pohybová hra -Na vrabce</p>

JÚN

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <p>Beží baba pod oblôčkom, Požmurkáva jedným očkom. Beží ku mne už je tu, Už ma chytá za nohu. -rozohriatie organizmu naháňačkou.</p> <p>Dychové cvičenie -pomalá chôdza po triede, nádych nosom, výdych ústami na hlásky fúúúú.</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Išiel ježko dolu briežkom, Stretol sa tam s druhým ježkom. Bežme spolu dolu briežkom, Ja som ježko, ty si ježko. -stoj, drep, opakovanie</p> <p>PRALA HANKA</p> <p>Prala Hanka, prala hábky -stoj rozkročný, predklon, ohyb pažou pre takéto veľké bábky -vo výpone vzpažiť vyžmýkala, vykrúcala, -stoj spojný, tlieškať na vešiačik povešala. -stoj vo výpone Prišiel vietor, šepleta, -stoj rozkročný, vo vzpažení úklony zhodil bábky do blata. -drep</p> <p>Relaxácia -„Handrová bábika“</p> <p>Pohybová hra -My sme sestry veselé</p>	<p>Rušná časť</p> <p>Jeden lupeň pretiahnem si, druhý, tretí, sem i tam, pozrite sa, milí všetci, ako krásne rozkvitám -upažením vzpažovať</p> <p>Dychové cvičenie -sed rovný, vzpažiť, nádych, predklon, výdych</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Vyšiel bocian dlhonohý, zaklepotal: „Klepi-klep, prečo ja len nemám vlohy urobiť aj žabí drep?“ Kvákla žabka „Kvaky-kvak, pretože si nanič vták!“ -deti rozdelíme do dvoch skupín: bociany - kráčajú s vysokým skrčovaním prednožmo a žaby poskakujú vo vzpone drepmo</p> <p>ČIERNOBIELE MAČIČKY</p> <p>Čiernobiele mačičky -zo sedu na päťach, nádych do kľaku naučili detičky, -ruky v predpažení položiť na zem ako schovať hlavičku -vyhrbenie ako zdvihnúť ňufáčik a pozrieť sa na mráčik, -prehnutie- ako schovať hlavičku a vytrčiť pätičku, - vyhrbenie čiernobiele mačičky -zdvih, ruky do predpaženia učili to detičky. -sed na päty, ruky na kolená</p> <p>Relaxácia -ľah na chrbte, uvoľnenie celého tela</p> <p>Pohybová hra -Na mačičky</p>

Materská škola, Budapeštianska 1, 040 13 Košice

Pohybové a relaxačné cvičenie

4 – 5 ročné

POKYNY:

- **Miestnosť s dostatočným prísunom kyslíka – vyvetraná miestnosť**
- **Miestnosť bezprašná, dobre osvetlená, primerane teplá, 16 – 18 °C**
- **Dbáť na bezpečnosť a dostatok miesta pri cvičení**
- **Vhodné oblečenie a obuv**
- **Výber cvikov by mal zodpovedať možnostiam a úrovni motorického a psychického vývoja detí**
- **Pestrosť a striedanie cvikov**
- **Dbáť na správne držanie tela**
- **Uprednostňovať dynamickú činnosť pred statickou**
- **Cvičiť na lačno alebo aspoň 1 hodinu po jedle**
- **Dýchame zhlboka nádych nosom, výdych ústami**

SEPTEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť -beh po obvode za učiteľkou 2x -beh po obvode s prednožovaním -beh po obvode so zanožovaním</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný v kruhu, nádych vzpažiť, výdych predklon</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Natočíme motory, Pôjdeme my do hory. Natočíme vrtuľníky, Vznesieme sa nad rybníky. -sed skrčmo skrížny, bočné kruhy vpred a vzad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj, ruky vbok, otáčať hlavu vpravo / vľavo, predklon / záklon. 2. Stoj krčiť pripažmo, ruky na plecía, vzpažiť, tlesnúť – skrčiť pripažmo 3. Kľak skrčiť pripažmo ruky na plecía – krúžiť ramenami vpred a vzad. 4. Vzpor kľáčmo – hrudný predklon a hrudný záklon /mačička/ 5. Sed pokrčmo, chytiť členky – krátko vydržať v danej polohe. 6. Vzpor vzadu sedmo, skrčiť prednožmo pravou – prinožiť, skrčiť prednožmo ľavou – prinožiť, skrčiť prednožmo obe, vydrž a späť (príp. bez opory paží – upažiť – predpažiť). 7. Ľah pokrčmo, mierne roznožmo, chodidlá na zem – hrudný predklon, ruky na kolená – späť. <p>Relaxácia -ľah na zemi, počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra -Chyť, dotkni sa</p>	<p>Rušná časť -beh po obvode na znamenie zmena smeru 4x -beh po obvode a na znamenie drep a výskok 4x</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, voľne v priestore, hlboký nádych nosom, výdych na hlásku sss</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Prší, prší, len sa leje, V daždi ostať nemôžeme, Schováme sa pod odkvap, Tamto kvapká, kvapy kvap. -stoj rozkročný, dlane hore hmit, predklon k ľavej hmit, vzpriam, upažiť, dlane nahor, hmit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, vzpažiť, predklon, hmit, ohnutý predklon predpažiť, hmit, hlboký ohnutý predklon, ruky vzad za chodidlá, hmit, vzpriam, šatka v pravek ruke. 2. Stoj rozkročný, skrčiť pripažmo, ruky na ramené, otočiť trup vpravo-vľavo, vzpažiť späť, šatka v ľavej ruke 3. Kľak vysoký, znožný, ruky voľne dvíhanie a spúšťanie pliec, šatka striedavo v pravej a ľavej ruke 4. Vyhadzovanie šatky s cieľom chytiť ju, beh na mieste 5. Podpor sedmo, písanie prstami nôh okolo šatky, šatku držať prstami nôh <p>Relaxácia -v ľahu na chrbte</p> <p>Pohybová hra -Koža a záhradník</p>

OKTÓBER

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť -poskoky na mieste, ruky vbok 10x -poskoky s unožovaním na mieste 5x -poskoky po obvode s prednožovaním 5x</p> <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, vzpažiť – nádych, upažiť – výdych 5x</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Koník skáče hopsasa, Hlávka sa mu natriasa. Hop hop skáče, beží k nám, Rád sa naňho pozerám. -sed skrčmo skrížny, skrčiť upažmo, predlaktie zvisle hore, dlane vpred, lakte vzad, predklon a záklon hlavy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, upažiť pravou a ľavou 5x 2. Stoj spojný, striedať poskok na pravej a ľavej nohe 5x 3. Stoj rozkročný, úklony vpravo a vľavo 5x 4. Stoj spojný vzpažiť, prestupovanie na mieste 5. Drep-predklon-stoj 5x 6. Podpor kľačmo, zanožiť pravou hmit, zanožiť ľavou hmit 5x <p>Relaxácia -ľah voľne na zemi</p> <p>Pohybová hra -Vláčik</p>	<p>Rušná časť -naháňačka</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode voľne 10 – 15 sekúnd, voľne sa vydýchať</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Bol raz jeden domček, V tom domčeku stromček, Na stolčeku mištičk, A z nej pije mačička. -stoj rozkročný, vzpažiť, rovný predklon, hlava v predĺžení trupu, ohnutý predklon, predpažiť, vzpriam.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj prednožiť vyššie, striedať pravú, ľavú, tlesnúť pod kolenom 5x 2. Stoj-drep, opakovanie 5x 3. Poklus na mieste s vysokým dvíhaním kolien 4. Sed pokrčmo, stiahnuť obe chodidlá až sa dotýkajú zeme len prstami a pästou 5. Kľak, sed na päty, predklon, vzpažiť von, ruky položiť na zem 6. Sed skrížny skrčmo, chrbát vystretý, nádych, ohnutý chrbát. <p>Relaxácia -pomalá chôdza po triede, pohladkať kamaráta ľahnúť si a chytiť sa za ruky</p> <p>Pohybová hra -Oli, oli Janko</p>

NOVEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť -beh po obvode za učiteľkou 4x -cval bokom dnu 3x -beh s upažením</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode na špičkách, nádych nosom, výdych ústami -stoj spojný, nádych nosom, drep výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Natočíme motory, Pôjdeme my do hory. Natočíme vrtuľníky, Vznesieme sa nad rybníky. -sed skrčmo skrížny, bočné kruhy vpred a vzad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, otáčanie trupom vľavo, vpravo 2. Kľak, presedávanie z ľavej na pravú stranu 3. Podpor kľáčmo, mačací chrbát 4. Sed rozkročný, podkloný k pravej a ľavej nohe 5. Znožné poskoky 6. Stoj, prednožiť vyššie, pravou, ľavou tlesknúť pod koleno 7. Sed pokrčmo, chodidlá na zemi, vytáčanie nohy na pravú, na ľavú stranu 1. 10. Stoj rozkročný, vzpažiť, položiť ruky n hlavu. <p>Relaxácia -ľah na zemi, počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra - Na zajačika</p>	<p>Rušná časť Na zvieratká</p> <ul style="list-style-type: none"> - Striedať chôdzu podľa slovných pokynov na zvuk bubienka - Chôdza po obvode: ruky v bok, prednožmo, pokrčiť pravú, ľavú, predklony hlavou – sliepka, kohút - Chôdza v drepe : kačka - Lezenie štvornožky: pes - Cval pred: koník - Poskoky: kozičky - Dychové cvičenia <p>Dychové cvičenie -stoj spojný, voľne v priestore, hlboký nádych nosom, výdych na hlásku sss</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sed na stoličke, chrbát sa opiera o operadlo, ruky v predpažení, otáčať hlavou vľavo a v pravo 2. Stoj rozkročný za stoličkou, chrbtom k operadlu , predklon- pozrieť sa pod stoličku 3. Stoj spojný za stoličkou, držať sa operadla, striedavo zanožovať pravou a ľavou nohou 4. Sed na stoličke, rukami sa držať stoličky, striedavo priťahovať koleno ľavé a pravé 5. Poskoky znožmo okolo stoličky 6. Sed na stoličke, prednožiť, striedavo vztyčiť – prepnúť a uvoľniť chodidlo <p>Relaxácia - Ľah na chrbte, nohy vyložené na stoličke</p> <p>Pohybová hra -Koza a záhradník</p>

DECEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hra na autá – beh v priestore, precvičovanie reakcie detí na sluchový zrkový signál. Na „zelenú“ deti behajú v priestore, na „červenú“ deti stoja. Kruhy používajú deti ako volant – opakovať 5x <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - chôdza po obvode na špičkách, nádych nosom, výdych ústami - stoj rozkročný, nádych nosom, vzpažiť, predklon a výdych <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj mierne rozkročný, ruky v bok, úklony hlavou v ľavo a v pravo 2. Stoj mierne rozkročný, ruky na plecيا, krúžiť ramenami pred a vzad 3. Stoj mierne rozkročný, ruky pripažmo na plecيا, vzpažiť, záklon hlavy a späť 4. Kľak vo vzpažení, sed na päty, predklon a späť 5. Sed skrížny, ruky zopnuté nad hlavou, výpon, uvoľniť – strieška 6. Výskoky na mieste, ruky v bok <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvoľnenie v ľahu na chrbte <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deti behajú pomedzi šatky uložené na zemi, na povel „hľadaj si domček“ sa postaví na šatku. - Dieťa, ktoré nemá domček sa ide prezliekať 	<p>Rušná časť</p> <p>Obmeny chôdze v behu okolo stoličiek (stoličky uložené do kruhu) na rytmus bubienka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza - Chôdza po špičkách - Striedavé poskoky - Beh, na dohovorený signál sed na stoličku - Dychové cvičenie <p>Dychové cvičenie</p> <p>-chôdza po obvode voľne 10 – 15 sekúnd, voľne sa vydýchať</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj mierne rozkročný, tyč v oboch rukách, vzpažiť, predpažiť, pripažiť 2. Stoj mierne rozkročný, tyč vo vzpažení v oboch rukách, úklony v ľavo a v pravo 3. Kľak, tyč v oboch rukách v vzpažení, sed na päty, hlboký predklon 4. Stoj, tyč na zemi, preskakovať tyč oboma nohami 5. Sed rovný, tyč v oboch rukách n lone, gúľanie tyče k špičkám a späť 6. Ľah pokrčmo, mierne roznožmo, chodidlá na zemi, tyč v oboch rukách vo vzpažení, hrudný predklon a späť <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uvoľnenie v ľahu na chrbte <p>Pohybová hra</p> <p>-Deti vo dvojiciach za sebou uchopia tyče v pripažení a v 2/4 rytme hudby napodobňujú kónský záprah</p>

JANUÁR

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
Rušná časť Obmeny chôdze v behu na rytmus paličiek <ul style="list-style-type: none">- Chôdza- Pochod po obvode kruhu- Chôdza po špičkách- Poskočný krok- Cval bokom- Beh, na dohovorený signál sed na zem	Rušná časť <ul style="list-style-type: none">- Pohybová hra v priestore Na zvieratká : chôdzu striedať s napodobňovaním pohybu zvierat podľa slovných pokynov pri zvuku bubienka- Kohút: chôdza prednožením skrčmo, ruky v upažení- Kačka: chôdza v drepe, ruky v bok- Mačka: lezenie v podpore drepmo- Zajac: poskoky oboma nohami, ruky v bok- Kôň: cval
Dychové cvičenie <ul style="list-style-type: none">- Chôdza po obvode na špičkách, nádych nosom, výdych ústami 6x	Dychové cvičenie <ul style="list-style-type: none">- Chôdza po obvode na špičkách – nádych nosom, výdych ústami- Stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť, predklon výdych
Zdravotný cvik <ol style="list-style-type: none">1. Stoj mierne rozkročný, ruky v upažení, kruh v oboch rukách, skrčiť upažmo za ramenami, vytáčanie hornej časti trupu vpravo a vľavo2. Stoj rozkročný, kruh v oboch rukách vo vzpažení, rovný predklon, hlava v predĺžení trupu3. Stoj mierne rozkročný, upažiť, striedavo hmit, predklon k pravej a ľavej nohe4. Kľak, kruh na päty, striedať úklony vpravo a vľavo, pozrieť sa na päty5. Znožné poskoky okolo kruhu	Zdravotný cvik <ol style="list-style-type: none">1. Sed skrčmo skrížny, kruh uchopiť do obidvoch rúk, vzpažiť - pozrieť sa za kruhom, pokrčiť – pripažiť2. Sed otočiť vpravo, vľavo na päty, pokrčiť pripažmo, držať kruh oboma rukami, trup3. Kľak kruh podávať cez vzpaženie z jednej do druhej ruky4. Poskoky okolo kruhu
Relaxácia <ul style="list-style-type: none">- uvoľnenie v ľahu na chrbte, kruh na bruchu	Relaxácia <ul style="list-style-type: none">- V ľahu, kontrolovať svoj dych, kruh na bruchu
Pohybová hra <ul style="list-style-type: none">- Deti tancujú okolo stoličiek, keď sa hudba stíši, sadnú si. Dieťa ktoré nemá voľnú stoličku sa ide prezliekať.	Pohybová hra <ul style="list-style-type: none">- Na signál hľadať a chytiť kamaráta kruhom totožnou farbou

FEBRUÁR

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza s obmenami - Beh - Poskočný krok - Chôdza v drepe - Zložné poskoky - Beh vzad <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fúkanie do kvetu <p>Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, vzpažiť – predklon hmit (smer vpred) kvet v oboch rukách 2. Stoj spojný, skrčiť pripažmo ruky na ramená otočiť trup vpravo, vzpažiť – späť to isté vľavo, kvet v pravej ruke 3. Stoj, ohnutý predklon, chytiť sa za členky, chôdza s vystretými nohami okolo kvietka 4. Vzpor kľáčmo – mačací chrbát striedavo prehnúť a vyhrbiť, kvet pred telom 5. Beh okolo kvetu – let včielky 6. Ľah vzadu striedavo krčiť a ystierat' nohy – bicyklovanie vpred a vzad, kvet na hrudníku <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uvoľnený Janko – striedavé uvoľnenie paží nôh <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na ježka 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poskoky na mieste, ruky v bok 10x - Poskoky s unožovaním na mieste 8x - Poskoky po obvode s prednožovaním 8x <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza po obvode na špičkách nádych nosom, výdych ústami - Stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť, predklon výdych <p>Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, upažiť, ruky päst' a otvoriť 8x 2. Stoj spojný, vzpažiť (strieška) obraty trupom P/L 8x 3. Stoj spojný upažiť, drobnými krokmi obrat 360 stupňov 4. Mierny podrep, ruky voľne pri tele, hmity 10x 5. Striedanie, stoj, podrep, drep 6x 6. Sed na päty, vzpažiť, predklon, ruky hmity 8x 7. Ľah vzadu, dýchanie bránicou, hlava dvihnutá a 8 nádych a výdych 8. Stoj spojný, výskoky 8x 9. Stoj mierne rozkročný, predklon, dlane na zem, chodiť dľaňami smerom od tela a späť 8 x <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah voľne na zemi, zatvoriť oči a počítať v tichosti do 20 <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na myšku

MAREC

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po obvode za učiteľkou 4 x - Beh po obvode s unožovaním 4x - Beh po obvode, skrčiť prednožmo <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza po obvode na špičkách nádych nosom, výdych ústami - Stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť predklon výdych <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj mierne rozkročný, upažiť, hmit dozadu 8x 2. Mierny podrep, pripažiť, z pripaženia do predpaženia, späť a z pripaženia do zapaženia späť 6x 3. Sed skrčmo skrížny, vystretý chrbát, oválny chrbát 6x 4. Sed prednožmo, prednožiť striedavo P/L nohu 8x 5. Ľah vpredu, skrčiť upažmo, zanožiť pravú nohu, zanožiť ľavú nohu 8x 6. Ľah vzadu, skrčiť prednožmo – kolíska 7. Stoj spojný, poskoky vpred- vzad 8x 8. Stoj spojný, predklon, ruky spustiť <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah voľne na zemi Handrová bábika <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na ruženku 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po priestore voľne n znamenie ľah vzadu - Beh po priestore na znamenie ľah vpredu - Poskoky na mieste 10x <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza po obvode voľne 15 sekúnd, samostatne sa vydýchať <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj mierne rozkročný, predklon, dlane na zem, chodiť dľaňami 2. Stoj spojný na špičkách, prestupovanie na mieste (stúpanie kapusty) 3. Stoj spojný na päťach, udržať rovnováhu 5 sekúnd 4. Poskoky v drepe vpred, upažiť 8x 5. Kľak rovný, vzpažiť, ťahať sa hore 8x 6. Sed skrčmo skrížny, skrčiť vzpažmo, stoj a späť 5x 7. Stoj spojný, úklony trupu P/L 6x 8. Stoj spojný, úklon P – predklon – úklon L 6x <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roztápajúci sa sneh <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oli, oli Janko

APRÍL

1.-4 . týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po obvode za učiteľkou 4x - Beh po obvode s unožovaním 4x <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - chôdza po obvode na špičkách nádych nosom, výdych ústami - stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť, predklon výdych <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj mierne rozkročný, krúženie hlavou P/L 5x 2. Stoj spojný, vzpažiť, bočné kruhy vpred – vzad 8x 3. Stoj rozkročný, upažiť, predné kruhy dnu – von 6x 4. Kľak, prednožiť P nohu, hlava ku kolenu, prednožiť L, hlava ku kolenu 4x 5. Podpor ležmo vzad, pokrčiť, striedavo prednožiť P/L nohu čo najbližšie k hlave 6x 6. Ľah vzadu, prednožiť obe nohy súčasne a späť 6x 7. Ľah vzadu, prevaľovanie na brucho a späť 6x 8. Poskoky znožmo na mieste <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah voľne na zemi zatvoriť oči a počítať v tichosti do 20 <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hádzanie papierových gúľ do koša 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Naháňačka NA RYBÁRA <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoj spojný v kruhu, upažiť, otáčať trup P/L - Stoj spojný n špičkách vzpažiť, nádych nosom, drep hlboký, výdych ústami <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, ruky vbok, obraty trupom P/L 6x 2. Stoj rozkročný, záklon, rukami sa snažíme chytiť päty 8x 3. Sed znožmo, vystrieť špičky, pokrčiť špičky 8x 4. Poskoky znožmo na mieste ruky vbok 10x 5. Vzpor drepmo: výskok so vzpažením a poskoky na mieste 6x 6. Sed skrížny skrčmo, ruky na kolená úklon hlavou P/L 8x 7. Voľne ľah na zem , skrútiť sa do kľbka <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah vzadu oči zatvorené, počúvanie šušťanie vrecúška <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ide pešek

MÁJ

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po obvode z učiteľkou na znamenie - Ľah na brucho a prevaliť sa 2x - Voľný beh po priestore <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sed rovný, vzpažiť, nádych nosom, predklon na kolena výdych ústami - Kľak rovný nádych sed na päty výdych ústami <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj – prednožiť vyššie P/Ľ – tlesknúť pod kolenom 8x 2. Stoj – drep – opakovanie, ruky v bok 6x 3. Poklus na mieste s vysokým dvíhaním kolien 15 sekúnd 4. Sed pokrčmo – stiahnuť obe chodidlá, až sa dotýkajú zeme len päťou prstami (tunel) 3x 5. Kľak: sed na päty, predklon, vzpažiť von, ruky položiť na zem 4x 6. Sed skrížny skrčmo, chrbát vystretý – nádych, ohnutý chrbát – výdych 6x 7. Ľah vzadu – prednožiť vyššie striedavo P/Ľ, skrčením prinožiť 6x <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah na chrbte, uvoľnenie celého tela v tichosti <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Húsky, húsky podťe so mnou 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po obvode za vedúcim dieťaťom 2x - Beh vzad pomaly - Beh so sprievodnými otáčavými pohybmi 2x <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zatvoriť oči, hlboký nádych nosom, výdych ústami a ticho vyslovovať hlásku podľa voľby detí - Sed na päťkách nádych, úklon výdych <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, ruky vbok, úklony P/Ľ 8x 2. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, krúženie trupom (bez hlbších záklonov) 6x do každej strany 3. Stoj spojný, tieskanie dlaňami pred telom a za telom 15x 4. Podpor drepmo, zanožiť striedavo P/Ľ nohou 8x na každú nohu 5. Vzpor kľáčmo, vyhrbit' a prehnúť chrbát, striedať s uvoľnením 6x 6. Kľak, sed na päty, predklon, vzpažiť von, ruky položiť na zem 8x 7. Lezenie podpore drepmo kolo vlastnej osi 3x na každú stranu <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah na chrbte, pomaly sa prevažovať na brucho a späť <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Priletela lastovička

JÚN

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po obvode za vedúcim dieťaťom 4x - Poskoky striedavé v kruhu 6x - Beh po obvode striedavo prednožiť - zanožiť <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoj mierne rozkročný, upažiť, nádych nosom, predpažiť, výdych ústami <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, upažiť: dlane hore – vzpor drepmo únožný P/L , hmit, vzpriam 6x 2. Stoj spojný, vysoké skrčenie prednožmo striedavo P/L noha 8x 3. Stoj spojný, skrčiť pripažmo, vzpažiť 8x 4. Stoj spojný, upažiť, vzpažiť, pripažiť 8x 5. Poskoky v drepe na mieste 6x 6. Dvojice oproti sebe, stoj a držia 7. Ľah vpredu, hlava hore, súčasne zanožiť, uvoľniť 6x 8. Ľah vzadu, nohy voľne pokrčiť – stiahnutím brušného a sedacieho svalstva bedrá pritisnúť k zemi (zatvoriť tunel) – opakovanie s krátkou výdržou (paže voľne pri tele) <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah na chrbte HANDROVÁ BÁBIKA <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - OBOR a TRPASLÍK 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh po obvode na hudbu 3x - Poskoky na 2/4 takte 2x - Cval bokom a dnu von v striedaní po 4 <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voľná chôdza po triede, vzpažiť nádych, zadržať dych, stoj a výdych, opakovať aspoň 5x - Stoj spojný paže pri tele, nádych, dvihnúť plecia, výdych dole plecia 5x <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, upažiť pravou a ľavou 5x 2. Stoj spojný, striedať poskok na pravej a ľavej nohe 5x 3. Stoj rozkročný, úklony vpravo a vľavo 5x 4. Stoj spojný vzpažiť, prestupovanie na mieste 5. Drep-predklon-stoj 5x 6. Podpor kľáčmo, zanožiť pravou hmit, zanožiť ľavou hmit 5x <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ľah na určené miesto- padajúce listy zo stromov <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medveď a myš

Materská škola, Budapeštianska 1, 040 13 Košice

Pohybové a relaxačné cvičenie

5 – 6 ročné

POKYNY:

- **Miestnosť s dostatočným prísunom kyslíka – vyvetraná miestnosť**
- **Miestnosť bezprašná, dobre osvetlená, primerane teplá, 16 – 18 °C**
- **Dbáť na bezpečnosť a dostatok miesta pri cvičení**
- **Vhodné oblečenie a obuv**
- **Výber cvikov by mal zodpovedať možnostiam a úrovni motorického a psychického vývoja detí**
- **Pestrosť a striedanie cvikov**
- **Dbáť na správne držanie tela**
- **Uprednostňovať dynamickú činnosť pred statickou**
- **Cvičiť na lačno alebo aspoň 1 hodinu po jedle**
- **Dýchame zhlboka nádych nosom, výdych ústami**

SEPTEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza - Chôdza po výpone upažením - Chôdza po vnúrotnej vonkajšej strane chodidla - Poskočný krok, na signál drep a výdrž - Beh – spomaliť, zrýchliť podľa tempa úderov na bubon <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomalá chôdza a plynulé rozostupy n značky <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, vzpažiť, náčinie v pravej ruke, zároveň zanožiť pravou späť, to isté ľavou 2. Kľak rovný, náčinie v oboch rukách, vzpažiť, uvoľnený hlboký predklon, sed na päty, späť kľak 3. Drep, stoj spojný, predpažiť s náčiním - striedať 4. Stoj spojný, náčinie na zemi, preskok znožmo na signál 5. Podpor drepmo, lezenie okolo náčinia vľavo, vpravo 6. Ľah na chrbte, vzpažiť, náčinie uchopiť medzi vnútorné strany chodidiel, švihom prednožiť a predpažiť, vystretými nohami podať náčinie do rúk, opäť tým istým spôsobom medzi chodidlá 7. Stoj na jednej nohe, upažiť, náčinie v ľavej ruke, výmena ruky aj nohy <p>Relaxácia</p> <p>-Ľah na zemi, počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra</p> <p>Na ručníček</p>	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza, beh- n signál zmena smeru - Poskoky znožné na špičkách - Chôdza v podrepe - Lezenie vpredu, vzadu <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hlboký nádych a výdych pri chôdzi do kruhu <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročený, krúženie ľavou a pravou rukou a neskôr oboma 2. Stoj spojný – krúženie trupom na pravú a ľavú stranu 3. Stoj rozkročný, predklon, kockou krúžime pomedzi nohy(ležiaca osmička) 4. Kľak, kocka je pri špičkách, vytáčame hlavu na pravú a ľavú stranu 5. Sed rozkročný, kocku prikladáme k špičke, vzpažíme k druhej nohe, vzpažíme 6. Sed skrčmo, podávame kocku pod nohami (tunel) a za chrbát 7. Poskoky, stoj spojný a stoj rozkročný, ruky vzpažiť a pripažiť 8. Ľah, kocka je na bruchu, dvíhame hlavu, pozeráme s na kocku <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sed, krúženie rukami vpred a vzad <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dve družstvá sa striedajú, z kociek stavajú vežu - Vyhráva družstvo, ktoré sa vystrieda prvé a ktorému kocka nespadne

OKTÓBER

1.-4. Týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - V zástupe kruhu striedame chôdzu, beh a iné postoje podľa pokynov aj so zmenou smeru <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hlboký nádych do spaženia, výdych v predklone <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, pripažiť, zdvíhanie oboch ramien súčasne, hríb pravej ruke 2. Stoj spojný, nesúdobé bočné kruhy pažami vpred a vzad, hríb v ľavej ruke 3. Stoj mierne rozkročný, skrčiť upažmo, ruky na pleciach, hmit, otočiť trup vpravo vľavo, upažiť hmit – späť hríb v pravej ruke 4. Kľak, sed na päty so vzpažením, späť do kľaku, hríb v oboch rukách 5. Hríb na zemi, poskoky okolo hríba 6. Sed pokrčmo, mierne rozkročmo, ľah a sed zohnuto, hlava na prsiach, hríb v oboch rukách 7. Sed skrížny, podávanie hríba okolo tela <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vedomé uvoľnenie celého tela v ľahu <p>Pohybová hra Čiribaba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deti sú rozmiestnené po priestore. Každé dieťa stojí na svojej značke, jedno dieťa, ktoré značku nemá volá : „Čiri-baba, Čiri-baba bum!“ Po tejto výzve si každé dieťa vymení miesto. Vyzývajúci sa snaží pri tejto výmene obsadiť niektoré voľné miesto .Kto zostane bez miesta, vyzýva na zmenu miesta. Hra sa niekoľko krát opakuje. 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza s obmenami s využívaním sprievodných pohybov paží - Beh pred – vzad - Chôdza vo výpone - Znožné poskoky - Chôdza v drepe <p>Dychové cvičenie</p> <p>-chôdza po obvodě voľne 10 – 15 sekúnd, voľne sa vydýchať</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mierny stoj rozkročný, palička na lopatky, striedavé otáčanie trupu 2. Stoj rozkročný, vzpažiť, palička v oboch rukách, hlboký predklon vzpriam, vzpažiť 3. Kľak znožný, sed na päty, pripažiť, palička pred sebou, kľak, vzpažiť, pohľad hore 4. Sed skrčmo skrížny, predlaktie zvisle hore, dlane vpred, lakte vzad, otočiť hlavu vpravo vľavo, palička na zemi pred telom 5. Znožné poskoky okolo paličky 6. Stoj spojný, ruky v bok, písanie nohou okolo paličky <p>Relaxácia</p> <p>-pomalá chôdza po triede, pohladkať kamaráta ľahnúť si a chytiť sa za ruky</p> <p>Pohybová hra Na kúzelníka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pokojná hra s chôdzou a sprievodnými pohybmi. Deti sa voľne zhromaždia okolo učiteľky, oči si zakryjú rukami. Učiteľka drží v ruke zloženú šatku a hovorí:„ Otváram čarovnú šatku a vidím okolo seba samé medvede“(iné zvieratá).Deti pohybmi napodobňujú určené zvieratá a na znamenie sa vrátia

NOVEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voľná chôdza a beh - Cval bokom – na signál so smenou smeru - Poskoky na jednej nohe – striedať nohy – lúčny koník - Plazenie na bruchu - húsenica <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode na špičkách, nádych nosom, výdych ústami -stoj spojný, nádych nosom, drep výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, guľu máme v obidvoch rukách, vytáčanie trupu vľavo, vpravo 2. Stoj rozkročný, krúženie ľavou i pravou rukou, guľa je v tej ruke, s ktorou krúžime 3. Stoj spojný, guľu prekladáme ponad hlavu pripažíme a späť 4. Kľak, mačací chrbát, guľa je pred nami 5. Vzpor kľáčmo, vystriedanie nôh 6. Sed s oporou, guľa je medzi chodidlami, dvíhame nohy na povel 7. Poskoky okolo gule 8. Sed skrížmo, kotúľame guľu okolo vlastnej osi 9. Stoj, striedavé dvíhanie rúk <p>Relaxácia -ľah na zemi, počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra Na medveďa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deti utvoria kruh držia sa za ruky. Uprostred je medveď. - Deti sa pohybujú po obvode kruhu a hovoria: „Po záhrade chodí medveď veľký a huňatý. Ukáž, ukáž, čo dokážeš, ty medvedík chlpatý. 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza v kruhu s obmenami - Beh - Chôdza vo výpone - Cval - Zložné poskoky <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fúkanie do listu <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, pripažiť list v pravej ruke upažením vzpažiť, výpon, preložiť list do ľavej ruky, upažením pripažiť 2. Stoj mierne rozkročný, bočné kruhy pravou rukou, výmena ľavou rukou pohľadom vpravo, vľavo, list striedať v pravej - ľavej ruke 3. Kľak zložný, hlboký predklon so vzpažením späť, list v oboch rukách 4. Podpor kľáčmo na predlaktí, striedavo úklon vpravo, vľavo, pozrieť sa na list ležiaci na päťach 5. Beh okolo listu 6. Sed pokrčmo, predpažiť chodidlá na zem, prednožiť striedavo, potlesk pod kolenom, prinožiť list vedľa tela <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - V sede krížnom skrčmo, vzpažiť pravou rukou, vytiahnuť hore povolením paže, voľne spustiť do lona, to isté s druhou rukou <p>Pohybová hra Lezie ježko</p>

DECEMBER

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na zvieratká- pohybová hra, napodobňovanie pohybov zvierat - Ježko, srnka, had, medveď, veвериčka, bocian, žaba <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - vietor <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, náčinie v zátylku, otočiť trup vľavo, hmit, vpravo 2. Sed rovný, mierne rozkročmo, predklon k pravému chodidlu (s náčiním) vzpriam, predklon k ľavému chodidlu 3. Stoj rozkročný, upažiť, náčinie v pravej ruke, postupne krúžiť zápästím 4. Predlaktím, celou pažou vpred, uvoľniť, vzad 5. Kľak rovný, náčinie na zemi, ruky v bok, presadnúť na zem vľavo, späť kľak, to isté na druhú stranu 6. Stoj spojný, prekladať náčinie popod zdvihnuté koleno 7. Znožné poskoky ponad náčinie 8. Vzpor kľáčmo, hrudný predklon hrudný záklon <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvoľnenie v ľahu na chrbte <p>Pohybová hra Na žabky a bociana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učiteľka nakreslí veľký kruh „rybník“. Vo vnútri sa zhromaždia „žabky“ – deti ktoré sa usilujú vybehnúť na breh, kde sa ich usiluje chytiť bocian. Žabky sa zachraňujú rýchlym návratom do rybníka. Koho bocian chytil vymení si s ním miesto. 	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beh - Chôdza - Krok poskočný - Cval bokom s obmenami <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fúkanie do šatky <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, skrčiť pripažmo, ruky na ramená, otočiť trup vľavo - vpravo, vzpažiť späť, to isté vľavo, šatka v ľavej ruke 2. Stoj rozkročný, vzpažiť, predklon hmit, ohnutý predklon, predpažiť hmit, hlboký ohnutý predklon, ruky vzad za chodidlá, hmit, vzpriam, šatka v pravej ruke 3. Kľak vysoký, znožný, ruky voľne dvíhané a spúšťané z pliec, šatka striedavo v pravej a ľavej ruke 4. Podpor sedmo skrčmo, špičky a päty sa dotýkajú zeme, striedavo chodidlo vztýčiť a prepnúť n špičky 5. Vyhadzovanie šatky s cieľom chytiť ju, beh na mieste 6. Ľah pokrčmo, mierne roznožmo, chodidlá na zemi, tyč v oboch rukách vo vzpažení, hrudný predklon a späť <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uvoľnenie v ľahu na chrbte <p>Pohybová hra Na ručníček</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deti sa pochytajú za ruky a urobí kruh. Do stredu sa postaví jedno dieťa určené vyčítankou. V ruke drží šatku (ručníček), chodí v protismere točiaceho sa kruhu a deti spievajú: „Mám ručníček mám, komu že ho dám? Nikomu inému len tomu milému, čo ho rada mám.“

JANUÁR

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza s obmenami - Beh - Poskoky znožmo v drepe - Bočný cval - Chôdza v drepe - Beh <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza po obvode na špičkách, nádych nosom, výdych ústami 6x <p>Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, vzpažiť s náčiním, pomalé úklony vpravo, vľavo 2. Stoj spojný, náčinie v pravej ruke, pohupy v kolenách, sprievodný pohyb paží vpred, vzad 3. Sed skrčmo skrížny, kontrola vystretého chrbta, upažiť, náčinie v pravej ruke, vzpažiť, náčinie v oboch rukách, upažiť, náčinie ľavej ruke 4. Sed rozkročný, vzpažiť s náčiním, hlboký predklon, nechať náčinie na zemi, sed, vzpažiť, opakovať s uchopením náčinia - striedať 5. Stoj spojný, chodidlá spolu, náčinie pred sebou na zemi – preskoky vpred, otočiť – preskoky vbok na obe strany <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvoľnenie v ľahu na chrbte <p>Pohybová hra Na autá</p>	<p>Rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza so správnym držaním tela - Beh s obmenami - Chôdza vo výpone - Zložné preskoky - Poskočný beh <p>Dychové cvičenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chôdza po obvode na špičkách – nádych nosom, výdych ústami - Stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť, predklon výdych <p>Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mierny stoj rozkročný, upažiť, poduška v pravej ruke, unožiť, zároveň cez vzpaženie výmena náčinia do ľavej ruky, vzpriam a to isté opačne 2. Kľak rovný na poduške, pokrčiť upažmo, predlaktie zvisle hore, dlane vpred, lakty vzad – otočiť hlavu vľavo, vpravo 3. Podpor drepmo vpred, poduška pred sebou na zemi, vzpor drepmo záložný pravou, hmit – skokom výmena nôh, hmit 4. Poduška na zemi, stoj spojný za poduškou, preskoky náčinia vpred, vzad <p>Relaxácia</p> <ul style="list-style-type: none"> - V ľahu na chrbte, poduška pod hlavou <p>Pohybová hra Na líšku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deti kráčajú po obvode kruhu okolo spiacej líšky a hovoria: „Ticho deti ticho, líška spí, zje toho, kto ju zobudí.“ Deti vydupávajú na mieste: „Ja mám doma barana, môžem dupať do rána, ja mám doma ovce, môžem dupať kde chcem.“ Na posledné slovo líška začne chytať deti. Tie sa rozutekajú všetkými smermi a líška môže chytať len po určené hranice

FEBRUÁR

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť -chôdza v kruhu -beh so zmenou smeru a voľne v priestore -cval bokom po obvode kruhu – zmeny smeru -poskoky znožmo po priestore</p> <p>Dychové cvičenie - Na znamenie drep – nádych, stoj – výdych, predklon</p> <p>Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kľak vzpriamený – ruky vo zpažení, sed na päty – ruky v pripažení 2. Stoj spojný – bočné kruhy pravou a ľavou rukou 3. Stoj mierne rozkročný – ruky vo vzpažení, predklon, stoj 4. Stoj spojný, drep, stoj 5. Poskoky znožmo okolo náčinia <p>Relaxácia - V sede po turecky</p> <p>Pohybová hra -Na zajkov a snehuliaka</p>	<p>Rušná časť -beh vo vymedzenom priestore, na pokyn bubienkom si deti hľadajú kamaráta so šatkou rovnakej farby</p> <p>Dychové cvičenie - Stoj spojný, vzpažiť – nádych, upažiť – výdych 5x</p> <p>Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj mierne rozkročný, šatka v pravej ruke, bočné kruhy vpred a vzad, výmena – šatka v ľavej ruke 2. Stoj rozkročný, šatka v oboch rukách skrčených vpažmo na pleciah, vytočiť trup vľavo - vpravo 3. Sed, šatka v upažení pravej ruke, nohy vystreté, skrčiť podnožmo vyššie ľavú nohu, preložiť šatku do ľavej ruky popod koleno, opakovať vľavo 4. Poskoky okolo šatky striedavo na pravej a na ľavej nohe <p>Relaxácia - Uvoľnenie v ľahu na chrbte</p> <p>Pohybová hra -Na farebné autá</p>

MAREC

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť Na hudbu -chôdza, chôdza po špičkách, vzpažiť, na celom chodidle pripražiť -tanečná chôdza, striedať poskok na ľavej s poskokom na pravej nohe -beh s upažením, na signály obraty trupu</p> <p>Dychové cvičenie -stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť, drep výdych</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Ťapuličky ťap, som ja malý chlap, Ale daj mi chleba ovál, Vyrastiem ti až po poval. Ťapuličky ťap, budem veľký chlap. -stoj – prednožiť vyššie pravú potom ľavú, tlesknúť pod kolenom</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, úklony hlavy vpravo, vľavo, ruky vbok 2. Stoj rozkročný, upažiť dlane hore, hmit, predklon k ľavej nohe, hmit, upažiť, aj na pravo 3. Kľak, sed na päty, bočné kruhy pažami vpred, vzad 4. Sed, ruky zopnuté, utvoriť okienko, striedavo pretiahnuť pravú a ľavú nohu 5. Beh n jednom mieste 6. Vzpor kľáčmo, upažiť pravou, otočiť trup vpravo, späť a to isté opačne 7. Stoj spojný, upažiť pravou, upažiť ľavou. <p>Relaxácia -sed skrížmy, skrčmo, predklon</p> <p>Pohybová hra -Na mráziky</p>	<p>Rušná časť -chôdza pravidelná -chôdza s vysokým skrčovaním prednožmo -chôdza na špičkách, vzpažiť -beh na signál zo vzporu drepmo</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode po špičkách, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Farebný motýlik, Sadol si na kvietok. Precvičil si krídla svoje i chrbátik trochu. -stoj rozkročný, upažiť, dlane hore, vzpor drepmo únožný, pravá, ľavá, hmit, vzpriam upažiť, hmit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, ruky vbok, krúženie hlavy vľavo, vpravo, šatka v pravej ruke 2. Stoj hmitom prenožmo, húpanie zo špičiek na päty a späť, šatka v ľavej ruke 3. Stoj rozkročný, predklon hmit, šatka striedavo v pravej a v ľavej ruke 4. Podpor kľáčmo, na predlaktí hrudný predklon a hrudný záklon, šatka na zemi pod bruchom 5. Poskoky okolo šatky 6. Sed skrčmo roznožmo, chodidlá sa dotýkajú pätami a špičkami, šatka je v okienku pod nohami. 7. Sed, dvíhanie šatky prstami nôh 8. Ľah vzadu, vzpažiť, skrčiť roznožmo, striedavo špičky skrčiť, uvoľniť, chodidlo posúvať vpred, šatka na bruchu 9. Sed skrížny, skrčmo, upažiť pažami, znázorniť krídla, šatka v pravej ruke. <p>Relaxácia -ľah na chrbte</p> <p>Pohybová hra -Na kominára</p>

APRÍL

1.-4 . týždeň	2.-3. týždeň
<p>Rušná časť -chôdza, na znamenie chôdza vo dvojiciach -beh vo dvojiciach -poskočný krok v kruhu -beh v rozptyle</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza v kruhu s nadýchnutím sa a presunom na značky</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Gitka vzala ihlu, niť, Ide bábe šaty šiť, Najprv nitku navlieka, nitka jej preč uteká. Počkaj Gitka, nieže tak, Ved' máš ihlu naopak. -sed, ruky zopnúť, striedavo pretiahnuť pravú a ľavú nohu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, pripažiť, predpažením vzpažiť, predpažením pripažiť 2. Kľak znožný, podávanie loptičky okolo tela z jednej ruky do druhej 3. Ľah vzad, lopta v oboch rukách vo vzpažení, úklony stranou 4. Stoj rozkročný, lopta v oboch rukách vo vzpažení, hlboký predklon a stoj 5. Poskoky znožmo okolo lopty položenej na zemi 6. Podpor sedmo, prekladanie nôh vpravo, vľavo, ponad loptu. 7. Stoj spojný, ruky upažiť, striedavé úklony vpravo a vľavo – lietadlo <p>Relaxácia -v tureckom sede</p> <p>Pohybová hra -Na slepú babu</p>	<p>Rušná časť -rozohriatie pomocou hry „Čarujem, čarujem, ako viem, aby sa tieto deti zvieratkami stali“ – koníkmi stali – beh – vrabčekmi stali – skoky – hadmi stali – plazenie – kačkami stali – chôdza v podrepe</p> <p>Dychové cvičenie -premeníme sa na medvede, ktoré spia hlbokým spánkom, zhlboka dýchať</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sed skrížny skrčmo, šatka vo vzpažení v oboch rukách, úklony hlavy do strán 2. 2 Sed skrížny skrčmo, šatka vo vzpažení v oboch rukách, predklon a úklon hlavy 3. Sed skrčmo, chytáme šatku špičkami prstov 4. Ľah vpredu, hlava opretá o zem, jednou rukou mávať so šatkou, striedať 5. Ľah vpredu, šatka v oboch rukách, úklony do jednej a druhej strany 6. Ľah vzadu, šatka vedľa tela, „bicyklovania“ 7. Kľak znožný, šatka v jednej ruke v upažení, opisovanie veľkých kruhov, výmena rúk 8. Kľak znožný, šatka vo vzpažení v oboch rukách, úklony vpravo, vľavo 9. Vzpor kľáčmo, šatka položená na zemi, vyhrbiť a prehnúť chrbát 10. Stoj rozkročný, vo vzpažení mávať šatkou <p>Relaxácia -Ľah na určené miesto – fúka vetník</p> <p>Pohybová hra -Hľadaj si kamaráta</p>

MÁJ

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť -beh po obvode za vedúcim dieťaťom -poskoky striedavé po obvode -cval bokom von, dnu</p> <p>Dychové cvičenie -voľne v triede, miesto na upaženie rúk, nádych nosom do vzpaženia, na špičky zadržanie dychu, pomaly do predklonu výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Letí, letí lietadlo, Keby na zem zosadlo. Zatlieskali deti, Lebo dolu letí. -stoj rozkročný, upažiť, úklony vpravo a vľavo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj rozkročný, ruky vbok, úklony pravo, vľavo 2. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, krúženie trupom 3. Stoj spojný, tleskanie dlaňami pred a za telom 4. Podpor drepmo, zanožiť striedavo pravou, ľavou nohou 5. Vzpor kľačmo, vyhrbit' a prehnúť chrbát, striedať s uvoľnením 6. Kľak, sed na päty, predklon, vzpažiť von, ruky položiť na zem 7. Lezenie v podpore drepmo okolo vlastnej osi <p>Relaxácia -ľah na chrbte, prevaľovať sa na brucho s späť, váľame súdky</p> <p>Pohybová hra -Priletela lastovička</p>	<p>Rušná časť -beh voľne po priestore na znamenie sochy -poskoky voľne po priestore – zajačiky poskoky na jednej nohe striedať</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode po špičkách, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Kuku, kuku, kuk V lese stojí buk Na ňom sedí kukučka Má strakaté perička -sed skrčmo skrížny, pokrčiť upažmo, predlaktie zvisle hore, dlane vpred, lakte vzad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sed znožný, ruky podpor vzad, dvíhanie pravej, ľavej nohy 2. Sed znožný, ruky podpor vzad, skrčanie a vystieranie nôh 3. Sed skrčmo skrížny, ruky do záhľavia – otáčanie hlavy na pravú a ľavú stranu 4. Kľak znožný, ruky pri tele, sed na päty – ruky vzpažiť, pripažiť 5. Podpor kľačmo, vyhrbit' a prehnúť chrbát 6. Ľah vpredu, ruky v predpažení, hlava na podložke – dvíhanie hlavy 7. Ľah vzadu, ruky pripažené, roznožiť a prinožiť 8. Ľah vzadu, vystreté nohy, ruky pri tele, striedavo – vzpažiť a pripažiť pravú a ľavú ruku 9. Ľah vzadu, ruky vedľa tela, krúživé pohyby nôh – „bicyklovanie“ 10. Stoj mierne rozkročný, upažiť, krúženie pažami – malé, väčšie kruhy 11. Stoj mierne rozkročný – pravá ruka do vzpaženia, ľavá pripažená – kmit vzad 12. Stoj spojný – prenášanie váhy – päta, špička <p>Relaxácia -V ľahu na chrbte</p>

	Pohybová hra -Na kúzelníka
--	--------------------------------------

JÚN

1.-4. týždeň	2.-3. Týždeň
<p>Rušná časť -beh po obvode, na znamenie zmena smeru -beh po obvode upažiť -beh po obvode po špičkách</p> <p>Dychové cvičenie -chôdza po obvode po špičkách, nádych nosom, výdych ústami</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Rúčky moje, rúčky tvoje, Každý máme rúčiek dvoje. Háďaj, háďaj maličký, Kto má tiež dve ručičky? -sed skrčmo skrížny, skrčiť pripažmo, ruky na plecia, vzpažiť, tlesknúť</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, ruky vbok, úklony 2. Stoj mierne rozkročný, predklon, hlava k pravému a k ľavému kolenu striedavo 3. Stoj spojný, prednožiť pravú nohu, hmity, prednožiť ľavú nohu, hmity 4. Kľak rovno, sed na pravú stranu, hore, sed na ľavú stranu, hore 5. Podpor ležmo, bicyklovanie 6. Podpor kľáčmo, zanožiť pravú nohu, hmity, striedať s ľavou 7. Stoj spojný, poskoky vpred, vzad <p>Relaxácia -ľah na zemi, počúvanie relaxačnej hudby</p> <p>Pohybová hra -Húsky</p>	<p>Rušná časť -beh po obvode na znamenie výskok -beh po obvode na znamenie drep</p> <p>Dychové cvičenie -stoj rozkročný, nádych nosom vzpažiť, drep výdych</p> <p>Prípravná časť + Zdravotný cvik</p> <p>Gitka vzala ihlu, niť, Ide bábe šaty šiť, Najprv nitku navlieka, nitka jej preč uteká. Počkaj Gitka, nieže tak, Ved' máš ihlu naopak. -sed, ruky zopnúť, striedavo pretiahnuť pravú a ľavú nohu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj spojný, upažiť pravou a ľavou 5x 2. Stoj spojný, striedať poskok na pravej a ľavej nohe 5x 3. Stoj rozkročný, úklony vpravo a vľavo 5x 4. Stoj spojný vzpažiť, prestupovanie na mieste 5. Drep-predklon-stoj 5x 6. Podpor kľáčmo, zanožiť pravou hmit, zanožiť ľavou hmit 5x <p>Relaxácia -ľah na zemi, zatvoriť oči a počítať v tichosti do 10</p> <p>Pohybová hra -Na bociany</p>