

**Téma:** Kto vydrží najdlhšie?

**Vzdelávacia oblasť:** Zdravie a pohyb

**Vzdelávacia podoblasť:** Pohyb a telesná zdatnosť

**Veková kategória:** 3-6 ročné deti

**Výkonový štandard:**

- Ovláda tieto jednoduché akrobatické zručnosti: stoj na jednej nohe, obrat okolo výškovej osi.

**Výchovno – vzdelávacie cieľ:**

- Samostatne zvládnuť stoj na jednej nohe s výdržou.
- Samostatne zvládnuť poskoky na jednej nohe.

**Pomôcky:** mäkká podložka na cvičenie,

**Priebeh:**

### 1. Úvodná časť –

**Pripravte miestnosť tak, aby nedošlo k žiadnemu úrazu!!! Miestnosť je potrebné vyvetrať!!! Deti cvičia bosé. !!!**

**A, Motivácia-**

**R:** Kde bolo tam bolo bola raz jedna bábika. Nebola to obyčajná bábika ako všetci poznáme, ale bola to handrová bábika. Bábika sa rada hrávala, tancovala, a aby bola stále zdravá a silná, tak si rada zacvičila. Avšak pred tým sa musela stále rozcvičiť. Tak sa ideme spoločne rozcvičiť.

**B, Rušná časť –rozohriatie**

**Poznámka:** Každý pohyb vykonávať po dobu 30 sek. - 1 min.

**Statická rozcvička:**

A, Bábika chodila -chôdza na mieste

B, Bábika chodila tak, aby ju nikto nepočul - chôdza po špičkách na mieste

C, Bábika pochodovala ako vojačka - Pochodovanie na mieste

D, Bábika bežala, aby ju nikto nechytí - beh na mieste

E, Bábika skákala od radosti - poskoky na mieste znožmo (nohy sú spolu)

**Vydýchanie!!!**

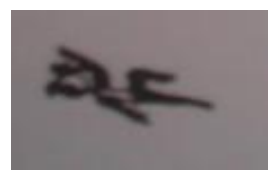
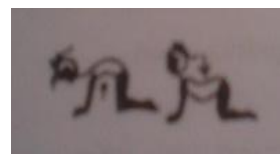
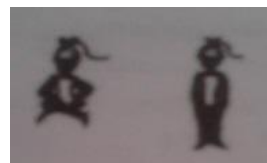
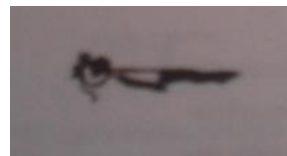
### 2. Hlavná časť –

## A, Zdravotné cviky

### Zdravotné cviky opakovať 4-6 krát podľa obtiažnosti

#### Cviky na podložkách:

- Ľah vzadu- na chrbte, telo je uvoľnené.  
(Handrová bábika ležala v škatuli na hračky. Bola spokojná, odpočívala, vyzeralo to akoby spala)
- Z ľahu do sedu skrčmo- skrižného, zo sedu stoj spojný.  
(K bábike prišiel pomaličky sen. Snívalo sa jej, že k nej priplával biely nadýchaný obláčik, na ktorý si sadla. Začal sa vznášať a stúpať hore k oblohe a slnku a bábika sa vznášala spolu s ním)
- Rovný sed na päťach, ruky sú na kolenách. (Preleteli spolu cez veľa riek a miest, ale aj vysokých hôr. Zrazu začali klesať dole a pristáli v krásnom meste)
- Z kľaku do sedu skrčmo- skrižného, upažíme pokrčmo pedlaktie hore a robíme obraty vpravo a vľavo.  
(V meste bolo plno červených kvetov)
- Vzpor kľáčmo, striedavo prehýname chrbát hore a dole. (Žili tam dobrí ľudia ale aj zvieratá. Hneď sa skamarátili s mačkou)
- Chôdza v dvojiciach (Mačička ich sprevádzala pod uliciami a stretávali rozprávkové bytosti: Princeznú so zlatou hviezdou na čele, Janičku a Marienku, Medveďa Yogiho)
- Ľah na boku. (Z cestovania bola veľmi unavená, tak si ľahla do trávy a odpočívala. Zaspala hlbokým spánkom. Odrazu, keď otvorila oči, ocitla sa vo svojej postieľke na mäkkom vankúšiku, kde predtým ležala.)



**B, Cvičenie** – stoj na jednej nohe s výdržou.

**Poznámka:** Dieťa precvičuje stoj na jednej nohe s postupnou výdržou podľa nižšie uvedených východiskových polohách . (napríklad 5 sek v každej pozícii –podľa zvládania )

**Východiskové polohy:**

**Pre 3-4 ročné deti – východisková poloha č.1, č.2**

**Pre 4-5 ročné deti – východisková poloha č.1, č.2, č.3, č.4**

**1**



**2**



**3**



**4**



**C, Cvičenie** –poskoky na jednej nohe:

**Poznámka:** Dieťa precvičuje poskoky na jednej nohe **iba** v nižšie uvedených východiskových polohách. (napríklad 10 sek v jednej pozícii a potom 10 sek v druhej pozícii)

**Východiskové polohy:**

**1**



**2**



### **C, Relaxácia**

-ľah vzadu, ruky voľne pri tele, nádych a výdych -5 min

### **3. Záverečná časť**

#### **A, Hodnotenie**

- Zhodnotiť z pohľadu dieťaťa čo sa mu páčilo/ nepáčilo
- Zhodnotiť z pohľadu rodiča- ako dieťa pracovalo na aktivite

Vypracovala: Mgr. Lucia Bendžuchová