**Pohybovo – relaxačné cvičenie**

**Motivačná hra: Príbeh o malom semienku**

**Veková skupina: 4 - 5 ročné deti**

**Edukačný cieľ:**

Spájať pohyb so zrakovým vnemom

|  |  |
| --- | --- |
| **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, |
| **Zdravotné cviky:** | |
| **1.** | **Relaxácia** v ľahu na chrbte - semienko sa uložilo do perinky zeme, |
| **2.** | **Stoj** mierne rozkročný ruky v bok, otáčanie hlavou vpravo, vľavo – semienko hľadá slniečko, |
| **3.** | **Stoj,** skrčiť pripažmo, ruky na plecia – krúžiť ramenami vpred a vzad – slniečko vyšlo a zohrieva semienko, |
| **4.** | **Kľak** vzpažiť ohnutý predklon, ohnutý záklon – semienko ovieval vetrík, |
| **5.** | **Vzpor drepmo – vzpor stojmo,** ruky predpažiť – semienko polieva dáždik, |
| **6.** | **Ľah,** krčiť vyššie prednožmo striedavo pravou a ľavou – krtko robí pre semienko medzierky aby malo dostatok miesta na rast, |
| **7.** | **Relaxácia,** sed skrížny skrčmo, hlboký nádych a výdych – semienko sa zakorenilo je spokojne, všetko má čo potrebuje pre svoj rast, |
| **Záver:** | |
| **HPH: Prileteli vtáčky už sú tu –** spájať pohyb so slovom a spevom, | |