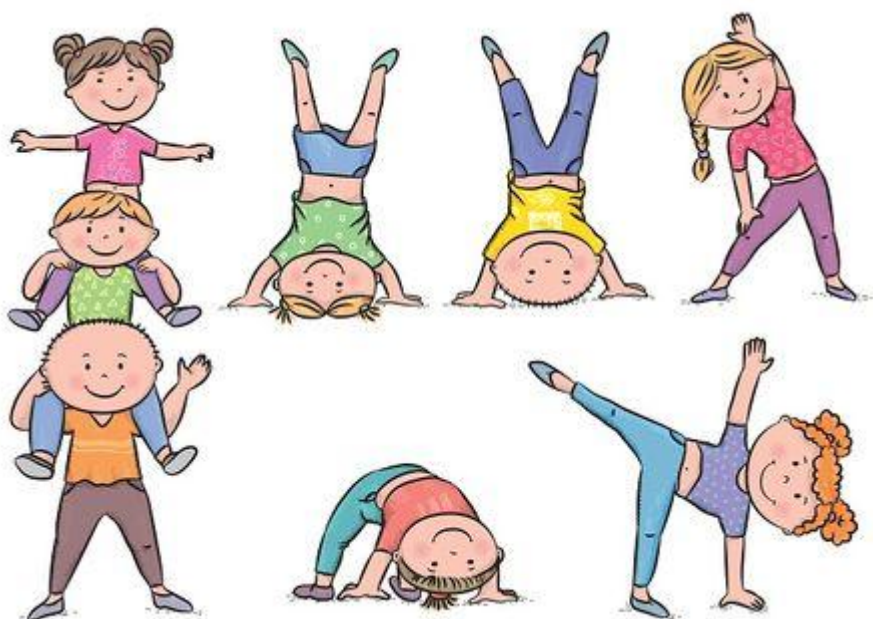


Cvičenie s riekankou pre 3 - 4-ročné deti

Zdravotné cviky, ktoré cvičia deti aj v škôlke v rámci ranného cvičenia alebo aj počas celého dňa si vyžaduje dobrú motiváciu, aby to deti zaujalo a bavilo. Krátke básne či riekanky sú to správne orechové.

Deti si ich ľahko pamätajú a slovíčka podporujú aj dané cviky, ktoré chceme cvičiť.



iStock

Ponúkame zopár tipov a pripojili sme aj cviky, ktoré sa, samozrejme, dajú obmieňať.



Stojíme vystretí a postupne chrbát, podľa slov riekanky, zaguľatíme a vystrieme.

Hore hlavu vypni hrud',

ako jedľa rovný bud'.

Kto sa stále hrbatí,

ten má chrbát guľatý.



Deti stoja v kruhu, ruky upažia, napodobňujú pohyb krídel – hore-dolu. Nakoniec sa môžu vrany rozprchnuť a kade-tade hľadajú „kapitána“.

Letí vrana ukrákaná,
hľadá pána kapitána,
kdeže je ten kapitán,
čo sa bojí čiernych vrán.



Deti sedia v tureckom sede (sed skrížny skrčmo), ruky zdvíhajú nad hlavu – posilňujú medzilopatkové svalstvo. Potom si deti predpažia a hmitajú.

Čučoriedky, černice,
mám ich vyše čapice.
Túto si ich majte,
čokolády dajte.



Na posilňovanie brušného svalstva je dobré aj toto cvičenie. Deti si ľahnú na chrbát, ruky majú voľne vedľa tela. Hlavu opakovane (s krátkou výdržou) dvíhajú a pozerajú na zdvihnuté špičky nôh.

Na stolíku leží hruška,
na tej hruške sedí muška.
Bzučí si ta malá muška,
to je ale veľká hruška.



Pre zvyšovanie pohyblivosti chrbtice a pret'ahovanie svalov chrbta a zadnej strany stehien je dobrý cvik, známy ako mačička. Deti kľačia na kolenách a ruky majú na zemi. Chrbát vystierajú alebo ho gulatia. Robia tzv. hrudný

predklon a hrudný záklon. Namiesto mačacieho chrbátika bez slov si môžu deti pri tomto cviku hovoriť aj túto riekanku:

Guľatá som malička,
volajú má loptička.

Skáčem sem a skáčem tam,
malé deti zabávam