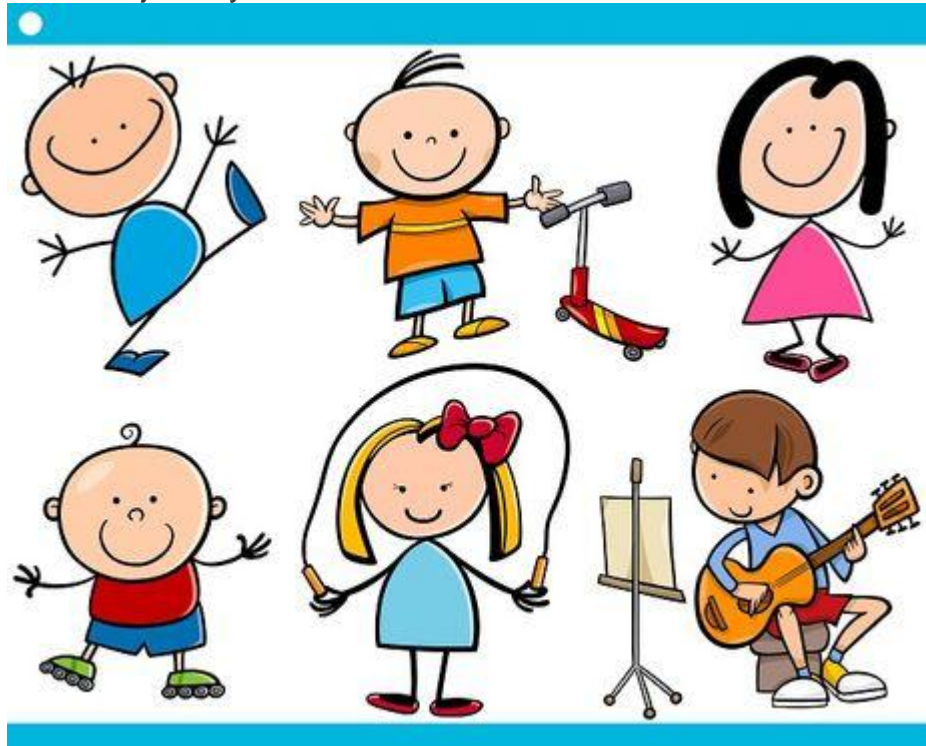


Cvičenie s riekankou

pre 4 – 5-ročné deti

Zdravotné cviky deťom poskytujú uvoľnenie všetkých svalov, ale aj posilňovanie a cestu k správne držaniu tela.

A ako by malo vlastne vyzerat' to správne držanie tela? Chrbtica by mala byť primerane zakrivená a k „správnosti“ patria aj dokonalé vyvinutie svalov chrbta, krku, brucha, panvy a svalov zadnej strany stehien.



iStock

Všetky časti tela sa majú zaťažovať postupným striedaním pohybov paží, nôh a trupu. Najlepšie formou zábavy. Deti necítia taký tlak, že musia cvičiť a neberú cvičenie ako bolesť, ale ako hru.

Ako teda deti trochu zabaviť? No, veľkým pomocníkom sú napríklad pesničky alebo riekanky. S deťmi vo veku 4 – 5 rokov si môžeme zacvičiť aj na tieto:



Deti si sadnú do tureckého sedu (sed skrčmo skrížny), ruky rozpažia a celými rukami robia bočné kruhy vpred a vzad. Škôlkari posilňujú medzilopatkové svalstvo, preťahujú prsné svaly a zapájajú aj krčnú časť chrbtice. Dbáme na to, aby mali pri tom vystreté chrbátiky.

Natočíme motory,
pôjdeme mi do hory.
Natočíme vrtuľníky,
vznesieme sa nad rybníky.



Deti sedia na pokrčených nohách (na kolenách) a ruky si pokrčia na plecia. Striedavo pravou a ľavou rukou trhajú čerešne. Ruky vzpažia a zase pripažia. Zadok by mal ostať na päťách. Cvičenie sa, samozrejme, dá opakovať aj do kľaku – akože sú čerešničky veľmi vysoko.

Odrhnem si čerešničky,
urobím si náušničky.
Cingli lingi, cingi bom,
už mi zvonja za ucho.



Na posilnenie brušného svalstva je dobrý cvik, pri ktorom si deti ľahnú na chrbát, nohy pokrčia a mierne rozkročia. Chodidlá majú na zemi. Švihnutím sa predklonia (sahnú si) a ruky dajú na pokrčené kolená, a potom si ľahnú naspäť na chrbátik. Pri tom cviku pozor na to, že deti pri sadaní môžu vykopnúť nohami. Radšej treba urobiť medzi deťmi väčšie rozostupy.

Žabka z vody vyskakuje,
hlavičku si naťahuje,
na brehu si pokvakáva,
chrbátik si vyrovnáva.



Na zvyšovanie pohyblivosti chrbtice, preťahovanie svalov chrbta a zadnej strany stehien si s deťmi môžeme zacvičiť napríklad aj takto: Deti sa postavíajú rozkročmo, vzpažia, a takto vlastne vytvoríajú domček. Keď sa predklonia spravia stolček. Hlava je stále v predĺžení trupu. Ohnutým predklonom a predpažením sa zahrajú na mačičku. Pri tomto cvičení bude nutná asi aj asistancia a usmernenie, aby hlava neklesla príliš rýchlo a svaly chrbta sa naťahovali postupne.

Bol raz jeden domček,

a v domčeku stolček.

Na stolčeku mištička

a z nej pije mačička.



Na uvoľnenie bedrových kĺbov je dobrá chôdzou s vysokým skrčovaním prednožmo. Zložito povedané, ale v jednoduchosti je to krok bociana. Zábavné môže byť aj zrýchľovanie tempa zdvíhania nôh. Určite však netreba zabudnúť potom aj na uvoľnenie končatín - vytriasť v ľahu na chrbte aj ruky, aj nohy.

Kráča bocian, kráča,

v mláke nohy máča,

každú chvíľu naďabí

na ryby a na žaby.