

Cvičenie s riekankou

pre 5 - 6-ročné deti

Predškóľáci, teda deti 5 – 6-ročné, sú už pomerne samostatné jednotky, majú dobre rozvinutú schopnosť riešiť rôzne veku primerané úlohy, ich senzomotorické i rozumové skúsenosti sú čoraz širšie, tak isto ako ich relatívna nezávislosť od dospelého.



V predškolskom veku má dieťa priaznivé psychofyzické predpoklady na osvojenie rôznych pohybových zdatností, zdokonaľujú si správne držanie tela i koordináciu pohybov. Zvládnu naučiť sa kotúľ vpred, bicyklovať sa, lyžovať, korčuľovať, ale i pochopiť a realizovať význam slov riekaniek, na ktoré sa dá cvičiť.



Deti si na posilňovanie brušného svalstva ľahnú na chrbát, nohy skrčia, kolena si dajú až na hrud'. Nohy prednožujú a opätovne krčia. Paže sú voľne upažené na zemi.

Čistá voda, vodenka,
vložila nám kolienka,
Tak nám bolo veselo,
že sa domov nechcelo.



Deti sedia na zemi v tureckom sede, ruky pokrčia za hlavu, trup otáčajú vpravo, vľavo. Pri tomto posilňovaní medzilopatkového svalstva a pret'ahovaní prsných svalov môžu mať deti v ruke aj šatku, stužku alebo kúsok krepového papiera, aby videli ako sa hýbe, „keď vietor fúka“.

Už sme v lese, tu sú stromy,
jeden tu a druhý tu.
Vetrík kýva vetvami,
vtáčik spieva nad nami.



Ďalším cvikom na zemi si deti posilnia chodidlá. Rukami sa za chrbtom opierajú. Ak chceme obmenu tohto cviku, deti môžu za chrbtom držať napríklad tyč alebo kratší šál. Nohy si pokrčia k sebe a chodidlá (špičky aj päty) majú na zemi. Postupne špičky vztýčia a prepnú. Dbáme na to, aby päta bola počas cvičenia stále na zemi. Cvičí sa bez papučiek.

Leť lístoček, ako vták, nepostávaj na poštách.
Leť cez hory, cez luky, mojej mamy do ruky.



Deti stoja v stoji mierne rozkročnom a ruky majú vzpažené. Hmitom sa predklonia smerom dopredu, ruky dávajú na šírku chodidiel. Ruky ďalším hmitom priblížia k palcom na nohách a posledným hmitom dajú ruky až za päty. Cvičenie končí opäť vzpriamením. Hlbokým ohybom chrbta sa zvyšuje pohyblivosť a pretáhujú sa svaly chrbta i zadnej strany stehien.

Hore lúka, dolu hora,

utiekla mu kura z dvora.

A po ceste na kraj mosta,

stratila tri pierka z chvosta.



Na uvoľnenie bedrového kĺbu sa deti môžu vyšantit' a zahrať sa na opice. A možno to spojiť aj so súťažou, ktorá opica prednoží najvyššie. Deti sa postavia do stoju spojného a ruky upažia. Potom striedavo nohy švihom prednožujú. Raz pravá, raz ľavá. Pažami si udržujú rovnováhu.

Tancovali dve opice,

tancovali prepelice,

hop – hop – hop,

boli z toho trop!