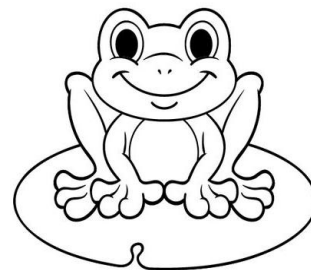


ZDRAVOTNÉ CVIČENIE

„ So žabkou Bupi“



Cieľ: Zapájať celé telo pri výskoku pred seba s dotykom rúk

Cvik: Výskok pred seba s dotykom rúk

Zdravotné cviky:

R: Hop, hop, žabka skákavá,
mokrú pieseň rada má.

Predstaví nám vodný svet,

Bupi to je odpoveď.

BUPI.

Bublinky už máme,
bublinu,

rozcvičku si dáme.

Kvaki- kvaki- kvaki- kvak,
tak si zaspievame.

Deti stoja v kruhu (alebo v rade),

tlieskajú do rytmu,

tlieskajú do rytmu

pri slove Bupi poskočia a vykriknú

Oboma rukami pred seba nakresli

skrčiť upažmo- hmity,

tlieskanie,

tlieskame.

1. Čľupi, čľupi, umyjeme ruky,
žabka Bupi pomôže nám.

Do stoja sa postavím,

obe ruky predpažím,

Hlboko sa predkloním,

palce na nohách chytím.

Kvaki- kvaki- kvaki- kvak,
tak si vyskočíme.

Deti stoja, symbolicky

si umývajú ruky.

Stoj, pochodovanie na mieste,

ruky prepažiť.

Hlboký predklon,

chytiť si palce.

Tlieskanie,

výskok.

2. Mydlu áno, poviem ráno.

Čistý byť a otužovať.

Obe ruky rozpažím,

dokola sa zatočím.

Ukloním sa doprava,

hneď potom zas doľava.

Kvaki- kvaki- kvaki- kvak,
tak si zatlieskame.

Deti stoja, symbolicky

si umývajú ruky.

Cez vzpaženie rozpažiť ruky,

zatočiť sa na mieste.

Úklony vpravo- ľ ruka k p nohe,

úklon vľavo – p ruka k ľ nohe.

Tlieskanie,

tlieskanie.

**3. Vody sa už nebojíme,
so žabkou si zacvičíme.
Bupi leží na zemi,
nohy
kreslí kruhy nohami.
Vystrie ich a pokrčí,
a na zem zas položí.
Kvaki- kvaki- kvaki- kvak,
tak si zadupkáme.**

*Deti stoja, symbolicky
si umývajú ruky.
Ľah na chrbát - podpor ležmo, zdvihnúť

a urobiť dva kruhy oboma nohami naraz.
Vystrieť a pokrčiť nohy,
položiť ich na zem.
Tlieskanie,
zadupkať.*

**R: Hop, hop, žabka skákavá,
mokrú pieseň rada má.
Predstaví nám vodný svet,
Bupi to je odpoveď.
BUPI.
Bublinky sme vypustili,
bublinu,
so žabkou si zacvičili.
Kvaki- kvaki- kvaki- kvak,
tak si zamávame.**

*Deti stoja v kruhu (alebo v rade),
tlieskajú do rytmu,
tlieskajú do rytmu
pri slove Bupi poskočia a vykriknú

Oboma rukami pred seba nakresli

imaginárne do nech pichnú prstom.
Tlieskanie,
zamávanie.*

Relaxácia: v ľahu na chrbte