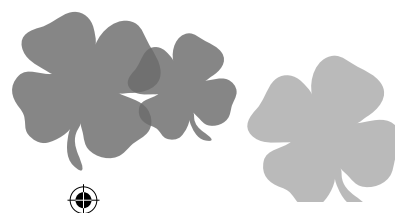
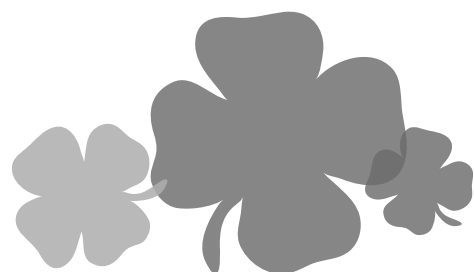


## OBSAH

PREDSLOV .....	5
ÚVOD .....	6
POUŽITÉ SYMBOLY .....	8
I. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - ZVIERATKÁ SÚ KAMARÁTI .....	13
2. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - V LESE .....	21
3. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - NA LÚKE .....	29
4. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - PRI VODE .....	37
5. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - NA NÁMORNÍKOV .....	45
6. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - NA DELFÍNY .....	53
7. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - V PRÍSTAVE .....	61
8. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - LOĎ VYPLÁVALA .....	69
9. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - NA ŠÍROM MORI .....	77
10. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - VYSNÍVANÝ OSTROV .....	85
II. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - ŽIVOT V MORI .....	93
12. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - DÝCHANIE .....	105
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV .....	112
O AUTORKE .....	114



## POUŽITÉ SYMBOLY



ČAS TRVANIA



ČASŤ VYUČOVACEJ HODINY



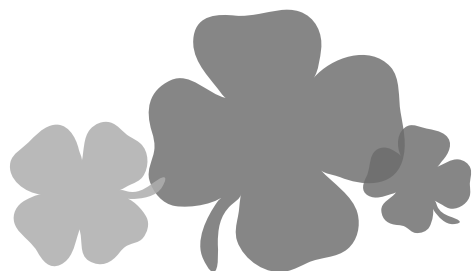
OBSAH A METODICKÝ POSTUP



ZAŤAŽENIE/POČET OPAKOVANÍ



HUDBA/RIEKANKY/ROZPRÁVKY/OBRÁZKY





Komplexný intervenčný program na rozvoj motorického návyku správneho držania tela, na formovanie správneho stereotypu vykonávania telesných cvičení s využitím vyrovnávacích, jogových, dýchacích a relaxačných cvičení pre deti predškolského veku v rámci pohybových činností v materskej škole.

### Veková skupina detí

4 – 7 rokov

### Zameranie projektu

Vytvorenie intervenčného programu na rozvoj motorického návyku správneho držania tela, na formovanie správneho stereotypu vykonávania telesných cvičení s využitím vyrovnávacích, jogových, dýchacích a relaxačných cvičení pre deti predškolského veku v rámci pohybových činností v materskej škole.

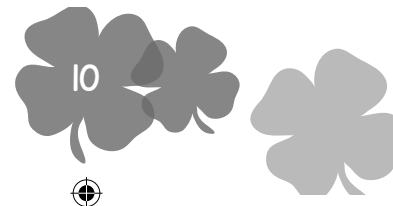
V hrových aktivitách napomáhajú správne použité prvky vyrovnávacích, jogových, dýchacích a relaxačných telesných cvičení rozvíjať koordinačné schopnosti (rovnováhové schopnosti, schopnosti spájania pohybov, kinesteticko-diferenciačné schopnosti a i.), kĺbovú pohyblivosť jednotlivých segmentov tela, a tým výrazne podporujú a ovplyvňujú úroveň pohybovej gramotnosti detí.

### Východiská

1. Je dôležité, aby deti v predškolskom veku získali základy pohybovej gramotnosti.
2. Vyrovnávacie cvičenia sú telesné cvičenia zamerané na správne držanie tela.
3. Dýchacie cvičenia pomáhajú deťom pri nácviku správnej techniky nádychu a výdychu.
4. Vyrovnávacie, jogové cvičenia podporujú rozvoj svalstva celého tela a ovplyvňujú činnosť vnútorných orgánov.
5. Je dôležité starať sa o svoje zdravie prostredníctvom zdravotne orientovaných cvičení detí v predškolskom veku.
6. Vďaka systematicky vykonávaným vyrovnávacím, jogovým, dýchacím a relaxačným cvičeniam sa zlepšuje sústredenie a vnímanie celého tela.
7. Zdravotne orientované cvičenia pôsobia pozitívne na telesnú a duševnú vyrovnanosť.
8. Zdravie je pre človeka najcennejšie.

### Problematizácia

1. Prečo je dôležité, aby deti v predškolskom veku získali základy pohybovej gramotnosti?
2. Načo sú zamerané vyrovnávacie telesné cvičenia?
3. Čo pomáha deťom pri správnej technike nádychu a výdychu?
4. Ktoré cvičenia podporujú rozvoj svalstva celého tela a ovplyvňujú činnosť vnútorných orgánov?
5. Prečo je dôležité starať sa o zdravie detí v predškolskom veku?
6. Ktoré cvičenia zlepšujú sústredenie a vnímanie celého tela?
7. Ktoré cvičenia pôsobia pozitívne na telesnú a duševnú vyrovnanosť?
8. Prečo je zdravie pre človeka najcennejšie?



I. CVIČEBNÁ JEDNOTKA - ZVIERATKÁ SÚ KAMARÁTI





5 min.



Rušná časť

### OBSAH A METODICKÝ POSTUP

**Príprava na cvičenie:** V triede sa deti prezlečú do cvičebného úboru.

**Organizácia:** Pripravíme si podložky, na ktorých budú deti cvičením napodobňovať zvieratká.

#### Pozdrav:

- Stoj mierne rozkročný, pevný postoj;
- pokrčiť ruky pred telom;
- dlane a prsty sú pritlačené k hrudi;
- stoj spojný, vzpažiť;
- stoj mierne rozkročný, upažiť;
- stoj spojný, pripažiť;
- stoj mierne rozkročný, upažiť poníže „chytíme sa“;
- stoj mierne rozkročný;
- úklony vpravo – vľavo „mávame si“.

**Účinky:** Dbáť na správne držanie tela pri pozdrave.

#### Rozohriatie: Mačka a mačiatko

Mladšie deti:

Utvoriť dvojice – jedno dieťa predstavuje mačku, druhé mačiatko. Druhé dieťa v dvojici za sebou (mačiatko) sleduje prvé dieťa v dvojici (mačku), chodí za ňou.

Je nutné sa vyhýbať ostatným dvojiciam. Úlohy vymeniť.

7 min.



### ZAŤAŽENIE/POČET OPAKOVANÍ



6x

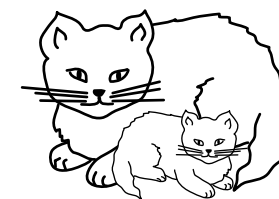


### HUDBA/RIEKANKY/ ROZPRÁVKY/OBRÁZKY

*Pustíme sem čerstvý vzduch,  
v zdravom tele zdravý duch.*

*Teraz sa rovno postavíme,  
na cvičenie sa naladíme.*

*Je fajn, že sa radi máme,  
a teraz si zamávame.*





**Obmena:** Mačka volá zatúlané mláďa. Deti zatvoria oči a prídu za hlasom, ktorý napodobňuje mňaukanie.

Staršie deti:

1. Utvoriť dvojice – mačka – druhé dieťa beží za mačiatkom – prvé dieťa. Je nutné vyháňať sa ostatným dvojiciam. Vymeniť si úlohy.
2. Mláďatá sa naháňajú. Lezenie vo vzpore drepno ľubovoľne v priestore.
3. Mačka chodí radšej spoločne s mláďatkom, aby sa nezatúlalo. Utvoriť dvojice – jeden lezie vo vzpore stojmo – mačka a druhý, pod ním, lezie v podpore kľačmo na predlaktiach – mačička.

**Účinky:** Zaktivujeme svalové skupiny.

### Rozcvičenie

**Zameranie:** Pripravíme telo na nasledujúce cvičenie.

**Základná poloha:** Stoj mierne rozkročný.

- Pevný a stabilný postoj;
- dlane a prsty sú pritlačené k hrudi;
- pokojne a voľne dýchame;
- nádych;
- pomaly dvíhame paže hore;
- otvoríme dlane;
- dlane smerujú vpred;
- celé telo vytiahneme hore;
- mierne sa zakloníme;
- výdych;
- predkloníme sa;
- hlboký a uvoľnený predklon;

8 min.

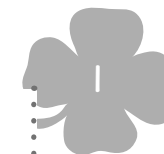
Prípravná časť



8x



8x



*Pozdravíme slniečko,  
usmejme sa máličko.*

*Je tam niekde na oblohe,  
ukryté je v zlatom voze,*

*vykročí zo svojej skrýše,  
prstekom na zem píše.*

15





- pritlačíme na hrudník.
- Ľahko zdvihneme pravú končatinu a vytrasieme – voľne dýchame (nasleduje ľavá horná končatina, pravá noha a ľavá noha).
- Pokrčíme paže a priblížime tvár k podložke – výdych.
- Napneme paže – nádych, ukončíme výdychom.

**Účinky:** Cvičenie podporuje správne držanie tela a správny dych, funkciu vnútorných orgánov.

## JEŽKO

**Zameranie:** Posilnenie brušného a krčného svalstva.

**Základná poloha:** Sed – rukami obopneme kolená, pritiahneme k telu.

- Klak – ruky položíme na podložku.
- Drep, stočíme sa do kľbka.
- Zhlboka dýchame a pociťujeme, ako sa nám rozťahuje a sťahuje hrudník.
- Chôdza po štyroch a kľbko.
- Z ľahu na chrbte pritiahneme pokrčené nohy k telu a obopneme ich rukami – nádych.
- Mierne zdvihneme hlavu – výdych.
- Zostaneme v ľahu na chrbte, zavrieme oči a chvíľku odpočívame. Pokojne dýchame.

**Účinky:** Cvičenie uvoľňuje a prekrvuje celú chrbticu, podporuje funkciu čriev.

## LEV

**Zameranie:** Posilňuje pohybový aparát.

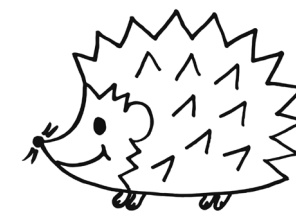
**Základná poloha:** Sed na päťkách.

- V sede na päťkách vzpažíme a zhlboka sa nadýchame.
- Predkloníme sa a paže položíme na podložku.
- Hlboký výdych a výdrž. Vrátime sa do ZP.



8x

*Lezie ježko, lezie v lese,  
jabĺčka si domov nesie,  
do lístia sa zahrabal,  
schúlil sa a tíško spal.*



8x

*Ja som veľký lev,  
stále mám len hnev.  
Keď ma prejde hlad,  
budem vás mať rád.*

