

23.3.(utorok)TŠOV

Pohybová hra - Tlieskaná a iné.

IKA-TIKA GYMNASTIKA

**IKA – TIKA GYMNASTIKA,
ZHLBOKA SA DOBRE DÝCHA.**

(v stojí spojnom upažiť skrčmo, vzpažiť, nádych, predklon, výdych)

RAZ – DVA, RAZ – DVA

NA ORNICI BRÁZDA,

(pochod na mieste, zdôrazniť prácu paží a držanie tela)

PO NEJ DROBČÍ JARABICA

A NA KONCI OTOČÍ SA.

(poskoky znožmo vpred, na konci poskokmi obrat o 360°)

VYSOKO JE SLNKO,

HLBOKO JE ZRNKO.

(stoj spojný, vzpažiť von, pohľad na ruky, drep)

CEZ RIEKÚ JE MOST,

CVIČILI SME DOŠŤ.

(vzpor drepmo, výskok do stoja)

Pedagogická úloha:

zvýšiť ohybnosť chrbtice a svalstvo horných a dolných končatín.

Metodické pokyny:

vhodné pre trojročné deti ako ranné cvičenie.

ORIN-DŽIN-DŽIN

Deti sa postavia do kola a vystrčia ruky dlaňami nahor.

Kolo sa spojí tak, že deti si navzájom ukladajú ruky vždy svoju pravú na susedovu ľavú.

Keď je kolo uzavreté, určí sa, od koho sa začne podávať.

Podávanie znamená, že pravou rukou do rytmu pretlesknem na susedovu pravú ruku.

Podávanie pokračuje počas celej pesničky,
ale komu sa ujde prijať podanie na poslednú slabiku,
ten musí rukou uhnúť.

Vypadáva ten, kto chyti posledné podanie.

Celkový víťaz je ten, kto ostane na koniec.

PESNIČKA

Orin-džin-džin

Oran-džan-džan

Eroria rysavá

Eroria rysavá

Orin-džin-džin

Oran-džan-džan

Eroria rysavá

Kontesa

MOLEKULY

Všetci hráči stoja v strede miestnosti a vedúci hovorí inštrukciu:

„Teraz sme všetci atómy, ktoré krúžia vo vzduchu a pohybujú sa...
a začíname krúžiť...
poriadne si pokrúžime vo vzduchu...
a teraz sa atómy spoja a vytvorí 2-3-n člennú molekulu“.

Počkáme, kým sa molekuly pospájajú, skontrolujeme ich a hráčov,
ktorí sa nemohli do žiadnej molekuly zapojiť posadíme.
Pokračujeme:

„Atómy sa znova oddelili od seba a začínajú samostatne krúžiť...
a krúžia... až vytvorí n- člennú molekulu“...

a tak pokračujeme až nám zostane len jedna - víťazná molekula,
ktorej zablahoželáme.

ZBER ÚRODY

Úloha je vhodná skôr do domáceho prostredia.

POSTUP

Dospelý je strom a drží v ruke loptičky.

Úlohou detí je dostať loptičky dolu (musia vyskočiť a dotknúť sa jej).

Vhodné je, aby mali pod sebou mäkký koberec, matrac a pod.

UZLÍK, IHLA, NIŤ

Uzlík: čupnúť si a nohy objat' rukami

Ihla: postaviť sa do pozoru

Niť: ľahnúť si na chrbát

Skupina má svojho veliteľa a ten vydáva povely.

Ostatní podľa nich cvičia a kto sa pomýli, prehrá.