

ROZCVIČKA SE ZVÍŘÁTKY

CO POTŘEBUJETE:

- Dostatek prostoru kolem Vás

POSTUP:

Společně s dětmi se připravte na rozcvičku. Můžete si před rozcvičkou nejprve namasírovat ručičky, nožičky nebo břicho. Pokud zvládnou děti samy nebo vy dětem.

Dnes máme téma na našem dvoře, a tak si zkusíme během rozcvičky zahrát na zvířátka.

Nejprve si zkusíme kočičku, dáme kolena a dlaně na zem, poté si zkusíme střídavě vyhrbit a prohnout záda.

Víte, jak létají ptáci? Nejprve rozpažíme a poté zamáváme ručičkami jako když letí pták.

Pokud děti nezvládnou samy, rodiče dopomohou ve správném pohybu.

Jak skáče žába? S dětmi si sedněte do dřepu a následně zkuste snožmo skákat. Můžeme také zkusit, který žabák doskočí dál.

CO PROCVIČUJETE:

Hrubou motoriku, orientaci v prostoru, pozornost.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Je důležité, aby jednotlivé pohyby, které vyzkoušíte byly pro dítě pohodlné. Pokud se dítěti pohyb nelíbí, nic se neděje. Starší děti mohou vymyslet pohyby zvířátek, na které jsme zapomněli.