

OPIČÍ ROZCVIČKA

CO POTŘEBUJETE:

Pohodlné oblečení a dobrou náladu.

POSTUP:

Než začnete, musíte se uklidnit hlubokým dýcháním – nádech s rukama nahoru a výdech s předklonem a rukama dolů.



Dále pokračuje hlava.

- Pravé ucho dejte k pravému rameni, pravou ruku položte na levý spánek a lehce zatlačte proti hlavě. To samé na druhou stranu.



- Předved'te opici. Promasírujete si tak hlavu i bradu. A nezapomeňte na zvuk, jak dělá opička? „Uuu-aaa!“



- Vytvořte nad hlavou pomocí rukou střechu – domeček pro opici. Hlavu pak vystrkujte dopředu a zpět. Pozor! Hýbe se jen hlava!



Co teď? Ruce, boky a nohy!

- Rozpažte a kroužením procvičte zápěstí, lokty a celé ruce.



- Rozkročte nohy a pravou rukou se dotkněte pravého lýtko nebo, pokud to dokážete, kotníku. A naopak. Dejte pozor, abyste měli rovná záda a natažené nohy.



- Nohu pokrčte a dejte ji pomocí rukou co nejbližší k tělu. Pak ohněte nohu dozadu, co nejbližší k zádům – dejte pozor, ať máte kolena u sebe.



- Opičky si rády hrají, hlavně na houpačkách. Šlapky dejte za sebe a začněte se houpat – na špičky a na paty, na špičky a na paty...



Teď se posadíte na zem.

- V tureckém sedu pořádně narovnejte záda a oloupejte banán. To opičky dělají rády.



- Klekněte na všechny čtyři. Ruce dejte v pěst... A je z vás gorila! Střídavě prohýbejte a vyhrbte záda.



A co ostatní zvířátka? Jsou s opicemi přeci taky kamarádi! 😊

- Zůstaňte na zemi a zahrajete si na kobra – malou, větší a největší. Pořádně u toho syčte, jako správný had. „Ssssss...“



- Pak se jako zajíček s dlouhýma ušima schovejte. Sedněte si na paty a ruce natáhněte co nejdále dopředu. Zhluboka dýchejte.



- A zpátky nahoru! Ještě nám chybí čáp. Šlapku nohy opřete o tu druhou nohu – čím vyš ji dáte, tím to bude těžší. Rukama klapete jako čáp svým dlouhým zobákem. „Klapy klap, klapy klap, já jsem čáp!“



Nezapomeňte všechny cviky dělat na obě strany!

Na konec se zase stejným způsobem jako na začátku cvičení hluboce vydýchejte.

CO PROCVIČUJETE:

Cvičením si protáhnete všechny kosti, zpevníte své svaly a procvičíte koordinaci těla (hrubou motoriku). Dobré je cvičení opakovat alespoň 3x týdně. Když vymyslíte nějaké vlastní cviky, budete rozvíjet svou tvořivost. Vyberte si 5 cviků a zkuste si je zapamatovat. Potrénujete tak paměť. Pokud budete cvičit s rodiči, upevníte svou schopnost spolupráce a prostorové orientace.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Dbejte na to, aby si dítě u cvičení neublížilo (hlavně pozor na záda) a aby rovnoměrně posilovalo obě strany těla. Podpořte jej k vymýšlení vlastních cviků. Pomozte dítěti vybrat pár cviků, které budete často opakovat, aby si je zapamatovalo. Cvičte s dítětem, aby si zvykalo hlídat si svůj prostor. Všimněte si, které cviky zvládá bez problémů a které jsou naopak náročnější a zda se postupem času zlepšuje.