

# OPICE SE OPIČÍ

## CO POTŘEBUJETE:

Dvě osoby a fantazii. 😊

## POSTUP:

Stoupněte si čelem proti sobě a rozdělte si role. Jedna osoba představuje zrcadlo, druhá je člověkem, který do zrcadla kouká. „Člověk“ se pomalu pohybuje a „zrcadlo“ ho musí co nejlépe napodobovat stejně jako to dělá skutečné zrcadlo. Na začátku použijte jen lehké pohyby jako zvedání ruky a nohy, dřep, klek, leh, otočku a tak dále. Postupně můžete zrychlovat, zkoušet jemnější a méně nápadné pohyby (na příklad znaky) a přidávat i pohyby obličeje – je to pak větší zábava! Správně zrcadlo totiž nejen že zvládne zopakovat otočku nebo podrbání se na bradě, ale umí také vypláznout jazyk, udělat čertíka a všechny ostatní škleby!



## CO PROCVIČUJETE:

Schopnost předvídat a napodobit pohyb, což propojuje komunikaci mezi mozkem a končetinami, případně celým tělem. To se určitě bude hodit při učení se znaků ze znakového jazyka a až budete starší, také ve škole při psaní. Když budete vymýšlet pohyby k opakování, procvičíte si také mozek a svou kreativitu. Při složitějších cvicích trénujete svou stabilitu a rovnováhu. Podle toho, jak moc tělo zapojujete, procvičujete také hrubou motoriku (hýbání celým tělem, rukama, nohama, hlavou) a jemnou motoriku (malé pohyby prsty). Při šklebení se a povídání rozvíjíte tak zvanou oromotoriku – cvičíte svaly v obličeji a v ústech.

## NA CO SE ZAMĚŘIT:

Kontrolujte dítě, zda cviky opakuje správně. Musí se snažit vše co nejlépe a nejvěrněji napodobit. Sledujte, jak se zapojuje a kolik dokáže vymyslet pohybů k opakování. Pochvalte jej za kreativitu. Cviky upravte věku dítěte (např. při cvicích na rovnováhu se dítě může podepřít). Při hře se snažte zapojit nejen velké a názorné pohyby, ale také činnosti jemnějšího charakteru jako je hra s prsty nebo různé výrazy v obličeji. Všimněte si, zda dítě opakuje jen výrazné prvky anebo neopomíná také drobnější změny.