

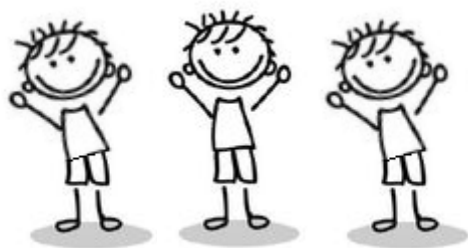
PODZIMNÍ CVIČENÍ

CO POTŘEBUJETE:

Dobrou náladu a chuť se hýbat.

POSTUP:

Napodobíme stromy ve větru – stoupneme si, ruce natáhneme nad hlavu a celým trupem se kymácíme ze strany na stranu.



Zatočíme se jako lístky ve větru – zatočíme se kolem své vlastní osy, točíme se.



Napodobíme padání deště – ze stoje jdeme do dřepu a zase nahoru do stoje, ve dřepu můžeme dlaně položit na podlahu a prsty zabubnovat, napodobíme tím zvuk padajícího deště. Místo do podlahy můžete prsty bubnovat i do plastového talířku nebo bubínku.



Lezeme jako ježek – lezeme po čtyřech, napodobujeme chůzi ježka nebo jiného čtyřnohého zvířátka, např. psa.



CO PROCVIČUJETE:

Hrubou a jemnou motoriku, uvědomění si vlastního těla a jeho orientace v prostoru, správné držení těla.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Sledujte, zda Vaše dítě tyto jednoduché cviky zvládá a zda nemá problém s rovnováhou. Dbejte, aby dítě cvičilo rovnoměrně obě části těla, aby nepřetěžovalo např. jen pravou polovinu těla.

ZDROJ OBRÁZKŮ: Pinterest (upravené SAS Praha)