

# HÝBU SE S MEDVÍDKEM PÚ



## CO POTŘEBUJETE:

Chuť si zacvičit, protáhnout si tělo, a ještě si zahrát deskovou hru.

## POSTUP:

Děti, pojdte si protáhnout tělo. A pozvěte k tomu i své sourozence, rodiče nebo kamarády.

**Dnes vás ke cvičení zve Medvídek Pú k sobě do Stokorcového lesa.**

Připravil pro vás deskovou hru s různými sportovními úkoly. Stačí si hru vytisknout (z přílohy) a vzít si figurky a kostku ze hry Člověče, nezlob se. Když budete mít chuť, můžete si pozadí hry vybarvit.

## Pravidla hry

Postupujete po cestě od políčka START do políčka CÍL. Pokud se zastavíte na políčku s černým nápisem, máte za úkol splnit to, co je na něm napsáno a teprve pak smíte pokračovat ve hře. Pokud zastavíte na políčku se zeleným nápisem, můžete jít zkratkou, pokud na políčku s červeným nápisem, tak napsaný počet kol nehrajete. Vyhrává ten, kdo dorazí první do cíle.

## Hezký čas při hře i cvičení.

Ukázka herního plánu – k vytisknutí ho naleznete v samostatném PDF.



## CO PROCVIČUJETE:

Rozvíjíme hrubou motoriku, fyzickou zdatnost, stabilitu těla i sebeovládání při hře.

### Víte, že cvičení má vliv na váš mozek:

- snižuje stres - cvičením vede k tomu, že jste klidnější a méně náchylní k vybuchnutí. Čím klidnější jste, tím lépe a rychleji se učíte.
- zlepšuje soustředění i paměť - nejlepší je si zacvičit a poté se jít učit. Mozek je v té chvíli nejvíce bdělý a připravený soustředit se, paměť je připravena na lepší výkon.
- více energie – pravidelný pohyb + dobrý spánek = necítíte se unavení.

## NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na správné provedení cvičení; na sebeovládání, když se hra nedaří; a i na to, aby se dobrá zábava stala součástí každého dne.

### ZDROJ OBRÁZKU:

Obrázek – mapa lesa (podklad pro hru) - [Milne, Shepard, medvídek Pú a jeho přátelé ze Stokorcového lesa \(citarny.cz\)](#)