

ROZCVIČKA



POSTUP:

Nejdříve si s dětmi zaběháme po místnosti, popř. venku, na hřišti. Vyzkoušíme skákat na jedné a druhé noze, poté na obou současně. Protáhneme ruce a nohy.

Mladší děti mohou ležet na zádech a pokrčit ruce a nohy.

CO PROCVIČUJETE:

Procvičujeme celé tělo. Rozvíjíme hrubou motoriku a koordinaci pohybů.

ZDROJ OBRÁZKU: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/17821/dovadive-basnicky-pro-kluky-a-holcicky.html/?print=1>