

ČARODĚJNÉ CVIČENÍ

CO POTŘEBUJETE:

Pohodlné oblečení, dobrou náladu a koště!

POSTUP:

Čáry máry! U srazu všech strašidel nesmí chybět čarodějnice! Ty si pro vás připravily velké čarodějné cvičení. A co nesmí chybět každé čarodějnici? Ano, přeci koště! Jedno vezměte do ruky a jde se na to.

Jak je koště dlouhé? *Sedněte si na zem s nataženýma nohama, nechte je propnuté. Kam s koštětem dosáhnete? Pravá čarodějnice dosáhne až ke špičkám!*

Dokážete sedět rovně, abyste z koštěte nespadli? *Sedněte do tureckého sedu, koště držte oběma rukama, dejte za ramena, narovnejte záda a pak je povolte.*

Naučíte se s koštětem zatáčet! *Sedte stejně jako v předchozím cviku, poté se pomalu natáčejte na jednu a druhou stranu.*

Umíte vzlétnout a přistát? *Lehněte si na záda, pokrčte nohy, pod které dáte své koště. Pak pomalu zvedejte hýždě z podlahy, vydržte a položte. To opakujte několikrát za sebou.*

Jste šikuly! Čarodějnice musí umět i odpočívat. *Lehněte si na záda, koště položte vedle sebe a zhluboka dýchejte.*



Že jste si málo začarovaly, děti? Tak pokračujeme!

Čáry máry, ať jsou tady samé kočky! *Klekněte a vyhrbte záda.*

Čáry máry, ať jsou tady samí kozli, co jedou na kole! *Lehněte na záda a nohy šlapou, jako když jedete na kole.*

Čáry máry, ať jsou tady samí medvědi, co protahují tlapy! *Lehněte na záda, zvedněte nohy a ruce ke stropu a otáčejte kotníkem a zápěstím.*

Čáry máry, ať jsou tady samí čápi, kteří klepou zobákem! *Stoupněte na jednu nohu a tleskejte rukama, jako čáp se zobákem.*

Čáry máry, ať jsou tady samé žáby, co skáčou rychle pryč! *Skákejte jako žába.*

Čáry máry, ať je tady déšť! *Ruce dejte nad hlavu, postavte se na špičky a pomalu jděte do dřepu, prsty vám zároveň kmitají a představují déšť.*

Čáry máry, ať je tady duha! *Sedněte si s nataženýma nohama, dotkněte se kotníků a pomalu se narovnejte s nataženýma rukama – opakujte – malujete duhu.*

Čáry máry...už je čarodějnice unavená a musí odpočívat! *Relaxujte chvíli v leže se zavřenýma očima.*

CO PROCVIČUJETE:

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

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Dbejte na to, aby dítě cviky dělalo správně, avšak nepřemáhalo se přespříliš. Nechceme, aby si dítě u cvičení ublížilo! Podpořte jej k vymýšlení vlastních cviků. Pomozte dítěti vybrat pár cviků, které budete často opakovat, aby si je zapamatovalo a navyklo si na zdravý pohyb. Cvičte s dítětem, aby si zvykalo hlídat svůj prostor.

ZDROJ NÁPADU: <https://www.materskeskoly.kh.cz/materske-skoly/ms-dacickeho-u-hradku/uceni-hrou-carodejnice-ms-dacickeho/carodejnicke-cviceni-2-kopie.jpeg>
<https://elce-pelce-kotrmelce.estranky.cz/clanky/carodejnice/cary--mary--atjsou-tady.html>