

KOUZELNICKÁ ROZVIČKA RUKOU

CO POTŘEBUJETE:

Prskavky, dostatek volného prostoru kolem sebe, místnost bez koberce, tmů nebo šero

POSTUP:

Kupte prskavky, nejlépe ty největší, co nejdéle vydrží. Počkejte až bude večer. Rodiče mohou dítěti předcvičovat. Nejdříve celými rukama obkresluje ve vzduchu s prskavkou velké kruhy, protahujeme ruku v rameni. Následně menší kruhy vycházející z pohybu lokte a naposled pouze malé kroužky jen zápěstím. To samé opakujte druhou rukou. Poté si můžete například podávat prskavku pod zvednutou nohou z ruky do ruky a nohy střídat. To samé lze provádět i dokola kolem těla. S dětmi můžete vymyslet nejrůznější pohyby a varianty.



NA CO SE ZAMĚŘIT:

Dbejte na to, aby dítě provádělo pohyby přesně a neodbývalo je. Také je potřeba dát pozor, aby se dítě nepopálilo a bylo dostatečně opatrné. Dobré je také provádět cvičení v místnosti, kde není koberec, v případě dopadnutí jiskry na zem.

CO PROCVIČUJETE:

Hrubou motoriku, schopnost nápodoby

Zdroj obrázku:

<https://www.istockphoto.com/cs/vektor/kreslen%C3%A1-prskavka-gm516099284-88826643>