

Pro zdravější tělo

Rozcvička na tento týden

- Na místě vysoko zvedat kolena
- Poskoky vpřed a vzad
- Běh na místě do kolečka na jednu a pak na opačnou stranu

1. Stoj rozkročmo, zakroužit hlavou na jednu i druhou stranu.

2. Stoj rozkročmo, upažit, několikrát tlesknout ve vzpažení nad hlavou, paže natažené.

3. Stoj rozkročmo, kroužit pánví.

4. Stoj rozkročmo, zkusit dosáhnout prsty k zemi, nekrčit kolena.

5. Stoj snožmo, pohoupat se v kolenou, houpají se i paže.

6. Klek do vzporu s opíráním o dlaně, zanožit pravou nohu, pak levou, noha natažená, propnout špičku.

7. Leh na břicho, zvednout hlavu a hrud', ruce natažené (kobra).

8. Leh na záda, zvednout se do sedu, opět leh a sed.

9. V sedu přednožmo špičky propnout a skrčit, několikrát zopakovat (zajíc stříhá ušima).

Pobyt venku

Společná vycházka nebo pobyt dítěte na zahradě.

1. Nechejte dítě zaznamenat, jaké bylo počasí (zcela jednoduše – sluníčko = slunečno, mrak a sluníčko = polojasno, mraky = zataženo, hvězdičky = sníh, kapky = déšť, spirála = vítr).

PONDĚLÍ: 8. 3. 2021

ÚTERÝ: 9. 3. 2021

STŘEDA: 10. 3. 2021

ČTVRTEK: 11. 3. 2021

PÁTEK: 12. 3. 2021

2. Zahrajte si Na honěnou, Na schovávanou ...

3. Poznej se zavřenýma očima, co máš v ruce (kamínek, větvička, tráva, list ...), je to teplé, studené, hladké nebo drsné ...

4. Co slyšíš? Co kolem sebe vidíš? Co cítíš na tváři? (třeba vítr, sluníčko hřeje) Cítíš něco nosíkem?

Pro odpočinek si najděte čas na pohádku.

V zdravém těle zdravý duch

Rozcvička na tento týden č. 3

- Chůze na místě s otáčením dokola
- Poskoky vpravo a vlevo
- Chůze po špičkách dokola

1. Stoj snožmo, připažit, kývání hlavou dopředu a dozadu.
2. Stoj rozkročmo, upažit, nekrčit paže, malé kroužky celými nataženými pažemi vpřed i vzad.
3. Stoj rozkročmo, kroužit horní polovinou těla.
4. Stoj rozkročmo, dlaně na stehna, pokrčit nohy a vydržet malé pohupy v kolenou. Alespoň 3x.
5. Stoj snožmo, střídavě vykopnout nohu před sebe. Noha a špička natažené.
6. Rovný klek bez sezení na patách, chytit rukama paty, mírný záklon.
7. Sed, skrčit nohy, chodidla k sobě, rozkývat nohy v kyčlích (letí motýlek).
8. Leh na břicho, ruce do vzpažení, zdvihnout nad zem hlavu i ruce.
9. Leh na záda, připažit, sbalit se – obejmout rukama kolena, hlavu přitáhnout ke kolenům, zpět leh, uvolnit.

Většinu cviků zopakovat 6x – 8x.

Pobyt venku

Společná vycházka nebo pobyt dítěte na zahradě.

Nechejte dítě zaznamenat, jaké bylo počasí (zcela jednoduše – sluníčko = slunečno, mrak a sluníčko = polojasno, mraky = zataženo, hvězdičky = sníh, kapky = déšť, spirála = vítr).

PONDĚLÍ: 15. 3. 2021

ÚTERÝ: 16. 3. 2021

STŘEDA: 17. 3. 2021

ČTVRTEK: 18. 3. 2021

PÁTEK: 19. 3. 2021

Náměty pro pobyt venku:

1. Vidíš něco kolem sebe, co je kulaté, hranaté, co vypadá jako trojúhelník?
2. Hra Čáp ztratil čepičku, měla barvu, barvičku modrou... (rychle objevit a dotknout se něčeho modrého).
3. Jaká zvířata bydlí v lese?
4. Vybrat si hlásku a zkusit vymýšlet názvy třeba zvířat nebo věcí (K – koza, kráva, kůň ...).
5. Vytvářejte zdobněliny podle částí těla: hlava – hlavička, nos – nosík - nosánek, břicho – břicho ...