

Dobrý den děti,

posílám vám návod na malé procvičení, abyste se v době koronaviru trochu protáhly.

S pozdravem A. Tajovská

9. Motivované cvičení „ ZIMNÍ - SNĚHOVÁ“

ÚVODNÍ (ROZEHŘÍVACÍ, RUŠNÁ ČÁST)

Motivace: *Za oknem se vločky honí, je tu zima, jako v loni.*



Lokomoční dovednosti - pohybovat se ve skupině, zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běh se vzájemným vyhýbáním

Honička sněhových vloček – běh se vzájemným vyhýbáním – obměna: běh s vyhýbáním mezi rozloženými sněhovými papírovými vločkami na zemi. Tempo a rytmus běhu možno udávat pomocí ozvučných dřívek, rolniček, tamburínky

ZDRAVOTNÍ (PRŮPRAVNÁ) ČÁST

Zachovávat správné držení těla, zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru

Motivace: *Kde se vzal, tu se vzal, sníh nám z nebe napadal*

1. Jak peřina za peřinou, po obloze mraky plynou – úzký stoj rozkročný, velké pomalé kruhy nataženými pažemi před tělem
2. Pár těch peřin spadlo na zem, vločky se z nich sypou na zem – výskok s tlesknutím nad hlavou, pomalé napodobování padajících vloček na zem - do vzporu dřepmo
3. Uděláme si místo na sněhuláka – leh na zádech, ruce vzpažmo za hlavou, rukama i nohama pohybujeme rozpažmo po zemi (ve sněhu je to tzv. andělíčček)
4. Válím koule, sem a tam – z lehu na zádech převalování na břicho a zpět
5. Sněží, sněží, mráz kolem běží, zima je kočičce, srst se jí ježí – vzpor klečmo, vyhrbit záda
6. Fouká, fouká, bílá je louka, zima je pejskoví, ke kamnům kooká - vzpor klečmo, rovná záda, hlavou se dívat vzhůru
7. Malý vrabčák za komínem - Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), ruce na ramena a kroužit pokrčenými rameny (křídýlka)
8. Tichounce tam dřímá, ohřívá se u komína, ať mu není zima - Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), ruce na kolena, zavřené oči, pomalu koulíme hlavu od ramínka k ramínku; (varianta 2: schoulení se v sedu ohnutím zad)
9. Padá sníh a to je krása - stoj, předpažit vzhůru, protřepáváním prstů napodobit padající sniž
10. Každé dítě nad tím jása – stoj, malé uvoňující poskoky s protřepáním rukou, nohou



www.skolka-pripravy.webnode.cz

HLAVNÍ volitelná ČÁST (+ volitelná POHYBOVÁ HRA) – například:

Pohybovat se různými způsoby lokomoce, schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, cvičení na nářadí

SKLUZ PO ŠIKMÉ PLOŠE, PŘITAHOVÁNÍ SOUPAŽ VPŘED, PŘEVALY (sudy)

- Pomůcky: LAVIČKA ZAVĚŠENÁ NA ŽEBŘINÁCH, LAVIČKA NA ZEMI, VELKÁ ŽINĚNKA
- Organizace: 3 DRUŽSTVA

Sestavíme 3 družstva o stejném počtu dětí. 1. družstvo (KLOUZAČKA) bude provádět výstup po žebřinách a skluz po zedečku po lavičce zavěšené na žebřiny; 2. družstvo (PLÍŽENÍ PO LEDU) se bude přitahovat vpřed soupaž po lavičce; 3. družstvo (VÁLENÍ KOULÍ) bude provádět převaly po žiněnce

POHYBOVÁ HRA k tématu - například:

- HONILY SE DVA (možno i 3) MRAZÍCI, honily se po ulici. Ke komu, ke komu? Schováme se k někomu - z dětí vybereme 2(3) mrazíky. Všechny děti na říkanku běhají, na povel, který určí učitelka, ke komu se mrazíci schovají (např. k těm, co mají červená tričky, modré tepláky, apod), mrazíci si musí v běhu vyhledat děti podle pokynu a chytit se jich. Z chycených budou noví mrazíci.

ZÁVĚREČNÁ (RELAXAČNÍ, ZKLIDŇUJÍCÍ) ČÁST

Motivace: *Sněží, sněží potichu, kočky leží v kožichu! Noste kožich kočiči, pod něj vítr neříčí. Zdroj: Zima pro kočku (Jiří Žáček)...* děti představují kočičky, kteří leží schoulené a odpočívají, relaxují) např. na tiše puštěnou písničku: Sněží, sněží

Básničky:

- 1) *Jak peřina za peřinou po obloze mraky plynou. Pár těch peřin puklo mrazem, peř se z nich sype na zem. (autor: Jiří Žáček)*
- 2) *Sněží, sněží potichu, kočky leží v kožichu! Noste kožich kočiči, pod něj vítr neříčí. (Zdroj: Zima pro kočku; Jiří Žáček)*
- 3) *Usnul vrabec za komínem, tichounce tam dřímá, přilož, Jirko, ještě souček, ať mu není zima. Sníh už pokryl všechny střechy, na vrabčeka padá, přitulil se ke komínu, nahřívá si záda. (Zdroj: Usnul vrabec za komínem; autor: P. Eben / V. Čtvrtek)*