

ZÁŘÍ

Zaměření cviků měsíce září:

- vnímání vlastního těla
- orientace na těle
- vnímání postavení páteře, pánve, končetin
- nácvik základní výchozí polohy – leh, leh na břiše

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
Hledání hub	rozmístění kloboučků, běhání mezi nimi, na povel přilepit ke kloboučku určenou část těla	barevné kloboučky
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
Chůze v lese	různé formy chůze: babička – chůze s hrbem na zádech děda – chůze s velkým břichem tatínek – chůze po špičkách, protože je vysoký maminka – chůze s rovnými zády Majda – přirozená, volná chůze	
Jehličí	vleže na zádech odlepit od podložky části těla (hlavu, ramena, hýždě, paty, lopatky, bedra atd.)	podložky
Smůla	přesun v sedu → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	podložky
Zmije	vytažení a schoulení vleže na zádech, na bocích	podložky

HLAVNÍ ČÁST		
1. stanoviště – cesta v lese	připravené přírodniny v bednách, po kterých se přechází	přírodniny
2. stanoviště – cesta potokem	položená švihadla na zemi představují koryto potoka, které procházíme různými způsoby chůze z průpravné části	švihadla
3. stanoviště – hnízdo s ptáčkem	na žíněnce nácvik kolébky	žíněnka, overball
4. stanoviště – prolézání mezi klestím	natažená guma mezi nářadím tvořící překážky k přelézání, podlézání	dlouhá guma, nářadí na přidělání
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Odpočinek v trávě	ve dvojici, jeden leží, má zavřené oči, druhý určí, která ruka či noha se zvedne, různé kombinace doteků cvičících končetin	podložka
Masáž nohou	masáž plosek formou autoterapie nebo ve dvojicích → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	masážní míčky, moli-tanové míčky, masážní ježci