

# ŘÍJEN

## Zaměření cviků měsíce října:

- nácvik základních výchozích poloh pro cvičení – sed, sed zkrřížný skrčmo (turecký), vzpor klečmo, klek, stoj
- nácvik zpevnění a uvolnění
- nácvik reakce na změnu polohy těla

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
<b>Sběr ořechů</b>	po připravené cestě z karimatek přebíhat na druhou stranu tělocvičny pro ořech, zpět po cestě odnést ořech do krabice, po cestě přeskaťovat kaluže z malých obručí	vlašské ořechy, krabice, karimatky, malé obruče
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
<b>Zahradní sochy</b>	nácvik základních výchozích poloh a změn nastavení těla při hře na sochaře a sochu	podložky
<b>Jabloň</b>	cvik na zaměření nácviku tříbodové opory, děti představují strom ve větru s pevnými kořeny ukotvenými v zemi → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	
<b>Jablíčka</b>	využití tenisových míčků pro masáž plosky nohy, klenby, zevní a vnitřní hrany chodidla ve stoji s nášlapem na tenisový míček → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	tenisový míček
<b>Písek v kolečku</b>	varianta RD: dítě představuje náklad písku, sedí zády/čelem k rodiči v klíně, snaží se udržet rovnováhu při jízdě varianta PD: VP sed skrčmo s oporou o ruce vedle hýždí	např. overball, PET víčka
<b>Hrad z písku</b>	dítě představuje hrad, rodič stavitele, který pasivně nastaví dítě do polohy sedu skrčmo a následně zkouší pevnost stavby varianta PD – obdoba cviku pro RD, cvičení ve dvojicích nebo staví cvičitel	podložky
<b>Šplhání po stromě</b>	cvik pro RD, rodič představuje strom, dítě vyleze na stehno, přeलेze na druhé, seskakuje	
<b>Pumpa</b>	cvičení ve dvojicích, stoj čelem k sobě s držením za ruce, střídavě dřep, stoj	

HLAVNÍ ČÁST		
1. stanoviště – <b>příprava dřeva na zimu</b>	VP dítěte – leh, vzpažit, zpevnění, rodič válí dítě, předškolní děti cvičí s cvičitelem nebo sami	gymnastický koberec
2. stanoviště – <b>řezání dříví</b>	VP – leh, připažit, jeden dospělý drží dítě v oblasti horního hrudníku a hlavy, druhý za kotníky, dítě se zpevní, dospělí ho zvednou nad podložku, výdrž	žíněnka
3. stanoviště – <b>zahradní cesta</b>	vytvoření senzomotorické cesty imitující zahradní prostředí	vlašské ořechy, tenisové míčky, karimatky, švihadla, kloboučky
4. stanoviště – <b>chůze ve velkých holinách</b>	využití holin pro přechod dané vzdálenosti slalomem mezi krtinci	velké holiny, kloboučky
5. stanoviště – <b>stopy v bahně</b>	chůze po cestě pomocí stop	připravené otisky chodidel
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
<b>Sendvič</b>	děti rozdělené do dvou skupin, jedna, ležící mezi žíněnkami, představuje sendvič, druhá skupina jej připravuje	2x žíněnka
<b>Trpaslíci</b>	opakování výchozích pozic, které určí nebo předvede cvičitel, děti výchozí polohu ukazují na plyšákově, panence	plyšák /panenka