

LISTOPAD

Zaměření cviků měsíce listopadu:

- využití poloh z psychomotorického vývoje dítěte
- nácvik základních pohybových dovedností – lezení, plazení, chůze, běh

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
Budíček	při zazvonění budíku vybíhají děti, schované pod padákem (peřinou), do prostoru tělocvičny, na signál zpět do postele, změny poloh	padák, zvoneček
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
Peřina	využití polohy z psychomotorického vývoje – tříměsíční poloha, odkopání padáku vleže na zádech	padák
Procházka kolem rybníka	nácvik různých forem chůze kolem padáku	padák
Výlov rybníka	chůze po zvlněné hladině rybníka – padáku, polovina dětí třepetá s padákem, druhá pochoduje	padák
Labutě	přechod padáku ladnou chůzí dle barev určených cvičitelem, výměna s protějším dítětem	padák
Kočka	VP poloha na čtyřech, protažení končetin do prodloužení páteře → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	
Kočka utekla	změna místa po padáku pomocí koordinovaného lezení → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	padák
Poletující listy	akrobatický prvek ve dvojici RD, rodič VP sed na patách, dítě stojí na stehnech, oba záklon, dítě mává, ztížení cviku – R v podřepu rozkročném, dítě leze na stehna → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	

HLAVNÍ ČÁST		
1. stanoviště – hromádky listí	různé formy chůze mezi kloboučky položenými za sebou	barevné kloboučky, gymnastický koberec
2. stanoviště – barvičky	kloboučky těsně vedle sebe, děti přecházejí po kloboučcích podle určené barvy, na jinou nešlapou	gymnastický koberec, barevné kloboučky
3. stanoviště – meluzína v komíně	děti nebo rodiče drží obruče kolmo k zemi, vytvořeným komínem děti prolézají, probíhají, přecházejí	obruče
4. stanoviště – úklid popadaného listí	přechod lana s míčkem v ruce, položení míčku na stejně barevnou výseč padáku	lano, barevné míčky (obrázky listů, vylisované listy), padák
5. stanoviště – vítr ve křoví	plazení pod gumou nataženou mezi lavičkami z jedné strany na druhou	2x lavička, prádelní guma, gymnastický koberec
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Chůze v bublinkové fólii	děti tvoří bublinkovou fólií, namočenou v barvě, stopy	bublinková folie, barva, předkreslený strom na velkém papíru/ kartónu