

PROSINEC

Zaměření cviků měsíce prosince:

- využití poloh z psychomotorického vývoje dítěte – pokračování
- využití přechodů z jedné vývojové polohy do druhé
- nácvik základních pohybových dovedností – lezení po žebřinách, skoky, poskoky, převaly

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
Let andílků	mezi lavičkami a po lavičkách různé formy přesunů – chůze, běh, střídání chůze a běhu, změna rychlosti, chůze vzad, lezení, plazení	lavičky
Vánoční hvězda	varianta cviku pro oddíl PD, karimatky položené na zemi vytvářejí hvězdu, děti na nich leží, určené dítě běhá přes ležící, kteří se v momentě jeho přeskočení převalí (z lehu na zádech do lehu na břicho, při dalším přeběhnutí z lehu na břicho do lehu na zádech), všichni dělají převaly pouze jedním směrem	karimatky
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
Uklízení krabic	nácvik přechodu ze sedu na lavičce, s oporou chodidel o zem, do stoje v centrováném postavení dolních končetin, opakování	lavičky
Stolička	nácvik přechodu z polohy stoje na vyvýšenou plochu, stoj na špičkách, následně do polohy hlubokého dřepu, opakování	lavičky
Radost	různé druhy skoků, poskoků na lavičce a kolem ní	lavičky
Příprava těsta	přítahy na lavičce z jedné strany na druhou	lavičky
Vykrajovátka	přesun na lavičce z polohy na čtyřech do polohy hlubokého dřepu a stoje, chůze po lavičce s důrazem na postavení nohy při došlapu	lavičky
Vykrajovátka II	přechod po otočené lavičce, obdoba předchozího cviku, jen zúžení přechodové plochy lavičky	lavičky
Cukroví v troubě	využití vývojových poloh – klek na jedné noze, poloha na čtyřech – vzpor klečmo, vzpor stojmo – děti představují troubu, setrvání ve výchozí poloze rodič/cvičitel dává do trouby plech (např. destičku) → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	destička

Vysavač	cvik pro RD, rodič napodobuje vysávání – smýká dítětem (v poloze na zádech, s držením za kotníky) ze strany na stranu, → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	klouzavá podložka/mikina s kapucí
HLAVNÍ ČÁST		
stanoviště simulující vánoční přípravy		
1. stanoviště upevnění stroměčku	dítě se zpevní a snaží udržet centrováný stoj, dvojice dospělých si ho posílají mezi sebou – vychylují ho	žíněnka
2. stanoviště – zdobení vánočního stroměčku	na zemi je izolepou vytvořený stroměček, který děti zdobí ozdobami, chůze pouze po větvích, překračování již položených ozdob	izolepa, obrázky vánočních ozdob
3. stanoviště ozdobičky na půdě	vylézt na žebříny pro připravenou ozdobu, přeručkovat, slézt, ozdobu pověsit	vánoční ozdoby, šňůra, žíněnka
4. stanoviště – válení těsta	nácvik válení sudů na gymnastickém koberci, na začátku využití nakloněné roviny, zpočátku nácvik převalu pouze z polohy na zádech do polohy na břiše	gymnastický koberec, stavebnicový klín
5. stanoviště – přeskakování vánočních řetězů	mezi jednotlivými díly švédské bedny je gumou vytvořený labyrint, zdolávání překračováním, přeskoky, přelézáním ve vzporu dřepmo	švédská bedna, dlouhá guma
6. stanoviště – zamotané vánoční řetězy	různě barevná a propletená švihadla položená na zemi, přechod po celé jejich délce	různě barevná švihadla
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Dopis Ježíškovi	vytvořit dopis Ježíškovi za pomoci nohou – namalovat, napsat svá přání	papíry, fixy
Co si přejeme	odpočinková činnost s protažením plosek nohou v kleku sedmo, přechod do stoje v průběhu vyprávění příběhu, přání nebo zpívání koled → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	