

ÚNOR

Zaměření cviků měsíce února:

- jemná motorika nohy
- nácvik pohybů bez zrakové kontroly

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
Jízda na dece	D stoj jednou nohou na podložce, druhou se odráží od země, přesun na vytyčenou vzdálenost	kluzká podložka/ deka/ hadr
Vytírání podlahy	VP – vzpor stojmo, dlaně položeny na podložce, sunutím podložky po podlaze se dostaneme na určené místo	kluzká podložka/ deka/ hadr
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
Král	VP dětí – sed skrčmo, chodidla se dotýkají, napřímení páteře, pomalým pohybem natahujeme DKK, snažíme se udržet chodidla u sebe po celou dobu cviku → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	
Kouzelné zrcadlo	VP – sed, cvičitel ukazuje různou škálu pohybů v oblasti hlezenního kloubu a nohy, děti se je snaží napodobit	
Útěk Sněhurky	děti sedí v kruhu, dlaně vedle hýždí, mezi kotníky drží míč, který podávají kamarádovi vedle sebe	nafukovací míč/overball
Trpaslíci v dole	VP vzpor klečmo, přechod do polohy vzporu stojmo, jedno z dětí proleze tunelem, který tvoří ostatní děti → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	
Tma v dole	děti VP stoj, mají zavřené oči, cvičitel popisuje, jaký pohyb mají udělat (dřep, klek, vzpažit, sáhnout na kolena, leh, sáhnout na nos, hlavu, stoj na jedné DK atd.)	
Jízda na koni	cvik do hodin RD, akrobatický cvik, R – VP vzpor klečmo, D sedí/leží na zádech rodiče, zavře oči a vnímá jízdu na koni, který zatáčí vpravo, vlevo, splaší se, různě se vrtí, postaví se na zadní – R klek, D se stále pevně drží	

HLAVNÍ ČÁST		
stanoviště inspirovaná pohádkovými bytostmi		
1. stanoviště – Škubánek	využití novinového listu, který mají děti za úkol zmuchlat, zpátky narovnat, popřípadě zkusit roztrhat, to vše pomocí nohou	noviny
2. stanoviště – trpaslíci	vytvoření různě klikaté cesty, děti ve vázaném zástupu procházejí cestu chůzí vpřed, chůzí stranou	švihadla/ dlouhé lano
3. stanoviště – Bystrozraký	D zavřené/zavázané oči, na signál rodiče/cvičitele cvičí, reakce na signál – dotek na temeno hlavy – krok vpřed, dotek na pravé rameno – krok vpravo, dotek na levé rameno – krok vlevo	destičky
4. stanoviště – Ferda Mravenec	vytvoření senzomotorické cesty	vyspaná PET víčka, přechod přes kloboučky, tyče, kamínky
5. stanoviště – Popelka	vyspaná PET víčka v krabici, pomocí nohou se je snažíme roztřídit podle barev	PET víčka
6. stanoviště – Koblížek	spolupráce všech dětí v hodině, VP leh vedle sebe, přednožit, opřít DK o zeď, za pomoci nohou přemístíme míč z jedné strany na druhou a zpět	nafukovací míč
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Pohádka O řepě	využijeme barvy na obličej a navzájem si pomalujeme chodidla jednotlivými postavkami z pohádky → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	barvy na obličej