

# BŘEZEN

## Zaměření cviků měsíce března:

- ovlivnění termoregulace nohy
- aerobní cvičení – běh, skoky, skoky s pomůckou

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
<b>RUŠNÁ ČÁST</b>		
<b>Balení</b>	děti pobíhají mezi obručemi, na signál cvičitele vběhnou do nejbližší obruče (kufru) dle určené barvy trička, následně opět běh po tělocvičně	obruče
<b>Kontrola kufru</b>	využijeme chůzi vpřed, stranou po obvodu obruče, chůzi po patách kolem obruče	obruče
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>		
prvky dětské jógy – <b>Pozdrav slunci</b>		
<b>Hora</b>	aktivním nakláněním z VP směrem vpřed, vzad, do stran, se snažíme udržet celá chodidla na zemi → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	podložka
<b>Vodopád</b>	VP – centrovaný stoj, vzpažit, přes hluboký předklon vzpor stojmo, udržet tříbodovou oporu a natažené DKK	podložka
<b>Pes</b>	VP vzpor klečmo, přechod do polohy vzporu stojmo – postupně přenášet váhu těla vzad do opory chodidla na celou plošku → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	podložka
<b>Jezevčík</b>	VP – vzpor ležmo, výdrž v poloze, přejít do polohy „kobry“ – protažení jezevčíka, kdy položíme pánev na podložku a protáhneme se	podložka
<b>Žába</b>	VP – vzpor ležmo, přesun skokem mezi dlaně, lehčí varianta – vzpor ležmo, mezi dlaně přisunout jednu DK, přidat druhou DK, chodidla mezi oporou HKK	podložka

HLAVNÍ ČÁST		
1. část hodiny – <b>Běžecská abeceda</b>		
<b>Lifting</b> – „ <i>pofukování malého větříku</i> “	cvik provádíme nejdříve na místě, posléze s posunem vpřed, špičky necháváme zcela na místě, pracuje pouze pata	
<b>Skipping</b> – „ <i>začalo foukat víc</i> “	přednožování pokrčmo v běhu	
<b>Zakopávání</b> – „ <i>utíkání před silným větrem</i> “	dostat v pohybu při zakopávání paty až k hýždím	
<b>Předkopávání</b> – „ <i>běh v závěji sněhu</i> “	odrazová DK se dostává před tělo natažená	
<b>Odrazy</b> – „ <i>jeleni v lese</i> “	poskočný klus, dlouhé kroky, kdy vytrčíme koleno neodrazové nohy dopředu	
2. část hodiny – <b>senzomotorická cesta</b>	motivace: horské prostředí, přidání i labilní plochy	lavičky, kloboučky, švihadla, nízké kladiny, rinosety, žíněnky, kameny, šišky
3. část hodiny – <b>tepelné podněty</b>		
<b>Chůze ve sněhu</b>	pohybová aktivita bosýma nohama na sněhu, délka pohybu podle zkušeností s otužováním	sníh
<b>Ledová voda /sníh v lavoru</b>	bosýma nohama děti zkouší vlastnosti studené vody, sněhu, může být součástí senzomotorické cesty	studená voda/sníh, lavor
<b>Kneippův chodník</b>	chůze v připravených kyblících s vodou a oblázky, střídání studené a teplé lázně po dobu několika minut, končíme v teplé lázni → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	2x kyblík/ lavor, ledová voda, teplá voda, oblázky/kamínky
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
<b>Masáž</b>	závěrečná masáž chodidel sobě navzájem ve dvojici nebo každý sám v rámci autoterapie	masážní míčky/ježci
<b>Zima nebo teplo</b>	hra na vnímání tepelných podnětů, dítě sed nebo leh na břiše, zavřené oči, čeká na položení předmětu na chodidla, popisuje své pocity, zda je stimul teplý nebo studený	chladivé/ hřejivé polštářky, kostky ledu v kapesníku