

KVĚTEN

Zaměření cviků měsíce května:

- využití labilních ploch v rámci senzomotorického cvičení
- kombinace pohybových dovedností získaných z předchozích oblastí
- opakování a prohlubování získaného

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
Krmení mládětek	volný pohyb po prostoru, pomocí bublifuku tvoříme bubliny, děti se je snaží chytit a prasknout → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	bublifuky
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
Zesílení křídel	VP – sed pokrčmo, chodidla se dotýkají, HKK volně podél těla, drží jeden konec gumy, druhý je zachycený za nohy, pohybem do upažení povýš a vzpažení natahujeme gumu	skákací guma
Mávání křídel	jeden konec gumy mezi chodidly, druhý provlečený za krkem, chodidla se snaží držet napětí, HKK předvádějí let křídel	skákací guma
Protážení těla	VP – vzpor klečmo, guma mezi dlaněmi, centrována poloha celého těla, hlava pohled na gumu, protážení vzpažením jedné HK (křídla), druhé, zanožením protáhnout jednu DK, druhou, následně kombinace kontralaterálně PHK a LDK, LHK a PDK	skákací guma
Posílení nožek	VP sed pokrčmo, guma přeložená a navléknutá na kolena, dítě pohybem do zevní rotace (oddaluje kolena) otevírá DKK, chodidla zůstávají v průběhu cviku v tříbodové opoře	skákací guma
Hnízdo	guma položena do kruhu, děti chodí po své skákací gumě, měníme styl chůze – čelem, stranou, vzad, překročením celého hnízda z jedné strany na druhou	skákací guma
Drápky	VP – stoj na gumě, snažíme se prsty obejmout gumu, obdobně jako ptáci při sezení na bidýlku	skákací guma
Nahlížení do hnízda	akrobatický cvik do hodin RD, VP – rodič – klek na jedné DK, chycení dítěte za předloktí, dítě vyleze rodiči na stehno, rozhlíží se kolem, postupně bez pomoci rodiče, na stehně výdrž bez držení	podložka

HLAVNÍ ČÁST		
Natažení gum	využijeme nataženou gumu mezi rodiči/dětmi, část skupiny drží gumy, druhá část cvičí možnosti využití: <ul style="list-style-type: none"> • slalom mezi držícími • přebíhání přes gumu bez šlápnutí na ni • přebíhání s došlapem na gumu • skoky snožmo • běh se střídáním nohou • plazení pod gumou • přezení přes gumu ve vzporu dřepmo • nastavení různé výšky gum, prolézání bez dotyku • překračování gumy, která je v úrovni kolen držících • v trojici klasické skoky přes skákací gumu 	skákací guma
Doplňkové činnosti v hlavní části	možnosti: <ul style="list-style-type: none"> • trasa křídou na chodníku – různé balanční prvky, přecházení úseků, kladení nohou podle obrázků, viz. kapitola „Duben“ • chůze po obrubníku • přitahy na lavičkách v parku • vyběhnutí schodů • vyskákání schodů • slalom mezi stromy • skákací panák • senzomotorický chodník s využitím přírodnin – šišky, klacíky, jehličí, písek, kamínky, listí... 	křídý na chodník přírodniny
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Procházka s vnímáním barev	využijeme všechny skákací gumy, zapojíme děti do vytváření cesty, při chůzi klademe nohy za sebou, došlapujeme pouze na gumy, chůze je volná, nikam se nespěchá, prohlížíme si kytičky podél cesty	skákací gumy
Procházka s vnímáním zvuků	obdoba předchozího, cvičíme ve dvojici, jeden má zavřené/zavázané oči, druhý ho vede za ruku nebo pouze slovně instruuje	skákací gumy