

Zdravotní cvičení

Prostředí: místnost, herna, tělocvična, herna, hřiště

Pomůcky: podložka/deka, stopky

- Kartičky níže určené k zalaminování

ÚPRAVA PRAVIDEL PRO DĚTI S PAS:

- dítě provádí cviky společně s asistentem/zákonným zástupcem s využitím principu nápodoby;
- cviky lze upravit dle individuálních potřeb dítěte či jeho aktuálních motorických schopností;
- možnost využití obrázků/piktogramů;
- vzdálenost lze pro lepší vizuální kontrolu vymežit např. nalepením barevné lepicí pásky na podlahu, jež bude značit start/konec dráhy;

Hra u dětí rozvíjí :

- správné držení těla
- hrubou motoriku
- koordinační schopnosti
- prostorovou orientaci
- sociální dovednosti
- pohybovou gramotnost
- radost z pohybu

Udělej 5 dřepů.

**Leh na břicho,
obě horní končetiny do svícnu.
Zvedat obě horní končetiny
do úrovně ramen.**

**Leh na břicho,
obě horní končetiny podél těla.
Zvedat obě horní končetiny
do zapažení.**

**Lez po místnosti
jako pes.**

**Leh na zádech,
nohy pokrčené v kolenou.
Obě horní končetiny podél těla.
Zvedat pánev.**

**Leh na zádech,
nohy pokrčené v kolenou.
Upažit obě horní končetiny.
Rotace hlavy vlevo.**

**Stůj 15 sekund
na levé noze.**

**Plaz se po místnosti
jako had.**

**Skákej po místnosti
jako žabka.**

**Prováděj pomalé kroužky
zápěstím. Opakuj 7 krát.**

**Kývej hlavou pomalu do stran.
Opakuj 9 krát.**

**Proved' pomalý předklon trupu.
Opakuj 3 krát.**

**Předkloň trup. Předpaž
horní končetiny. Horní
končetiny
směřují do dálky.
Opakuj 2 krát.**

**Leh na zádech.
Horní i dolní končetiny
směřují do dálky.
Opakuj 2 krát.**

**Stůj 10 sekund
na pravé noze a
vzpaž levou horní končetinu.**

**Polož si obě horní končetiny
na vršek hlavy.**

Sed rozkročný. Dolní končetiny natažené. Rovná záda. Snažíme se oběma horníma končetinami se snaží dotknout prstů levé nohy. Opakuj i na druhou stranu.

Skákej po místnosti po levé noze.

Proved' pomalé kroužky levým kotníkem.

Sed' v tureckém sedu. V pozici setrvej 30 sekund.

Proved' pomalé kroužky pravým kotníkem.

Klekni si na čtyři. V pozici setrvej 30 sekund.

Vzpor klečno. Střídavě zvedat pravou a levou horní končetinu.

Klekni si na čtyři. V pozici setrvej 30 sekund.