

Milé děti, tak jsme tady zase pro Vás po prázdninách přichystaly my vychovatelky ze školní družiny nějaké to cvičení.

PROTÁHNĚTE SI CELÉ TĚLO

Na obrázku máš 9 cviků na protažení celého těla, tak to s námi vyzkoušej.



Rozpažíme ruce a pomalu zvedáme střídavě levé a pravé koleno. Snažíme se udržet rovnováhu. Při pokrčení nohy počítáme např. do 3. Nebo děláme velké kroky jako čáp.



Sedneme si a narovnáme záda. Protahujeme se a snažíme se dotknout špiček nohou. V této poloze zkuste protahovat i chodidla. Sedíme v pravém úhlu a špičky protáhneme co nejvíce k zemi a poté opět co nejbliže k tělu.



Panák. Na zahřátí si zaskákejte panáka. Skočíme - nohy od sebe, ruce nad hlavou tlesknou. Nohy k sobě a ruce tlesknou do stehů.



Protáhneme vnitřní stranu stehů. Z rovného stoje pokrčíme střídavě nohu do pravého úhlu a opřeme se dlaněmi nad kolennem. Protahujeme se do dálky. Zadní noha je v protažení.



Uvolnění. Pomaličku kousek po kousku sklóníme hlavu a svésíme ruce. Protáhneme se do předklonu, svésíme i hlavu a chvíli zůstaneme. Můžeme malinko protřepat ruce.



Postavíme se rovně. Tleskneme nad hlavou. Tento cvik můžete zpestřit tleskáním do rytmu. Ruce se vždy vrací ve velkém půlkruhu k tělu.



Mašinka - stojíme rovně, nohy mírně od sebe. Pokrčíme ruce do pravého úhlu a napodobujeme zvuk mašinky. Ššššš... Pohyb rukama může být do malých kruhů a nebo „rovný“, jako běžec na běžkách s hůlkami.



Strom. Nejdříve se zklidníme a zaměříme se na jeden bod. Sepneme ruce a pomalu jednu nohu pokrčíme a opřeme ji pod kolennem nebo nad kolennem.



Rozpažíme ruce. Napnutou nohu zvedáme pomalu do strany k rukám. Vrátime na zem a to samé opakujeme s druhou nohou.

JARNÍ PROCHÁZKA

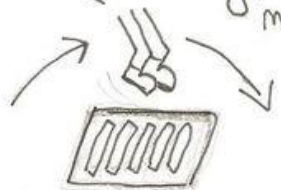
Děti, abyste neseďly jen pořád doma, vyzkoušejte si třeba se sourozenci nebo kamarády se projít kolem domu nebo po ulici a protáhněte své tělo při plnění těchto úkolů.



① Podívej se na oblohu. Jaké je dnes počasí?



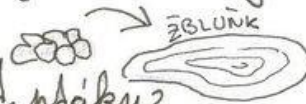
② Přeskoč (každý) kanál na cestě.



③ Zabodni klacík do hlíny.

④ Házej kamínky do louže.

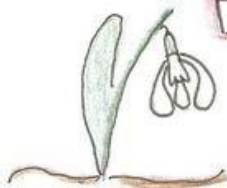
⑤ Zaposlouchej se. Ulyšíš spívat ptáky? Zkus některého napodobit.



⑥ Ukaž ma



⑦ Najdi první jarní kytičky.



⑧ Pozdrav nějakou paní s kočárkem.

