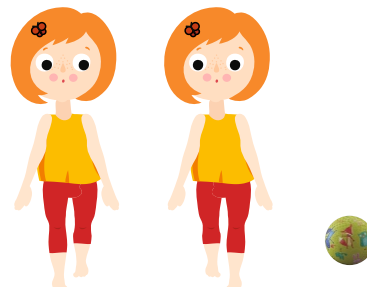


Korona cvička – pohybové desatero

1. Počítání příkladů

Dítě stojí na jedné noze. Zadáme dítěti příklad – správná odpověď = výměna nohou, špatná odpověď = dítě zůstává stát na stejné noze, dokud neodpoví správně. Zaměňme počítání za doplňování i/y. Můžeme kombinovat s házením míče a při házení stále počítat.



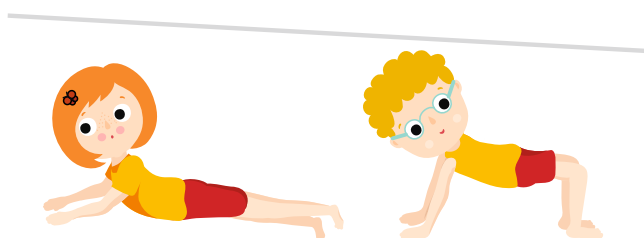
2. Sedíme s dítětem proti sobě na židli

Zadáme dítěti příklady a střídavě se dotýkáme různých částí hlavy, nejprve jednou rukou (nos, čelo, brada, ucho), a současně dáváme dítěti příklady – sčítání/odčítání, násobení/dělení. Dítě nás zrcadlově napodobuje a současně říká výsledky. Kombinujeme i ve stoje (zvedání nohy, ruky, otočení hlavy na stranu apod.).



3. Podlézání natažené šňůry

Natáhneme šňůru do určité výšky, tak aby dítě mohlo podlézt buď na předloktí v pozici prkna, nebo na chodidlech a na dlaních se zvednutou pánví (krab), kdy se pohybuje dopředu pouze po ruce a po nohou, a nesmí se dotknout šňůry.



4. Házení míče do koše/krabice

Umístíme koš nebo krabici na židli nebo na zem a dítě se trefuje do koše (hází pravou rukou, levou rukou, oběma nebo otočené zády ke koši – podle věku dítěte).



5. Hra Honzo, kolik je hodin

Rodič, Honza, stojí čelem ke zdi tak, že na dítě nevidí. Dítě je cca 3-5 metrů od něj. Honza počítá – dítě řekne stop a Honza, podle toho, kam až dopočítal, řekne např. 3 slepičí kroky. Dítě musí napodobit chůzi slepice (varianty – medvědí kroky, králičí hopsání atd.). Když dojde dítě k Honzovi, vymění se.



Korona cvička – pohybové desatero

6. Meditace pohybem

Relaxační technika – zavážeme si nebo zavřeme oči, pustíme oblíbenou hudbu a tančíme. Třeseeme všemi končetinami, hlavou, hopsáme, poskakujeme. Vydržíme alespoň pár minut v pohybu, potom zastavíme, vnímáme energii, která začne proudit tělem. Vydýcháme se a soustředíme se na dech.



7. Chůze s kostkou na hlavě

Dítě si vezme kostku, dá si ji na hlavu a musí přejít z bodu A do bodu B, aniž by mu kostka spadla.



8. Kutálení míče

Sedíme s dítětem naproti sobě a kutálíme si míček.



9. Protahovací cvik

Rolování ze stoje do hlubokého předklonu s nataženýma nohama se zvednutím kostky nebo míčku. Dítě stojí s chodidly na šíři pánve, s nataženýma nohama, kolena však zůstávají nepropnutá. Před něj umístíme míček nebo kostku. Dítě zatlačí chodidly do země, vytáhne se temenem hlavy vzhůru, jakoby za šňůrku do stropu, a postupně začíná rolovat celou páteř od hlavy do hlubokého předklonu, pomalu, centimetr po centimetru. Nohy zůstávají natažené, pánev se neposouvá dozadu. Dítě uchopí předmět na zemi a pomalu opět roluje zpět do stoje.



10. Házení jedním nebo dvěma míčky současně

Dítě si přehazuje míček z jedné do druhé ruky, starší děti mohou vzít míčky dva a zkoušet žonglovat.

