



VELIKONOČNÍ DÁVKA INSPIRACE



POHYBOVÁ BÁSNIČKA

*“Kdopak ví, kdopak ví, - stoj, ruce v bok a děti se otáčí kolem své osy
nač je proutek vrbový – děti pokrčují kolena, ruce pokrčmo vzhůru*

*Co je tohle za otázku? – děti se na sebe otáčejí
proutky ty jsou na pomlázku. - skoky*

*Co je to, co je to? Pípa to a zobe to.- dřep, děti chodí jako kuřátka
kolem kvočny batolení, - děti se drží za ruce a chodí spolu v kruhu
malé živé je to nadělení.“ – výskok na závěr*

POHYBOVÁ HRA

Na barvená vejíčka

Děti si představí, že dnešní den jsou z nich bílá vejíčka. Paní učitelka mezitím připraví ve třídě barevné obruče na zem. Když se řekne „vejíčka, šup do hrnce“, tak si každé vejíčko najde barevný hrnec (danou obruč). Pomocí této hry můžeme procvičit barvy i orientaci v prostoru.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Rozlišujeme **VARÓZNÍ POSTAVENÍ KOLENNÍCH KLOUBŮ**, což znamená nohy do „O“. Pro toto postavení je vhodná pohybová aktivita v podobě chůze po vnitřních hranách a využití míče mezi kotníky...Dále máme **VALGÓZNÍ POSTAVENÍ KOLENNÍCH KLOUBŮ**, což jsou nohy do „X“. Zde je vhodná pohybová aktivita v podobě chůze po vnějších hranách a využívání míče mezi kolena...

A JAK TO ZAKOMPO NOVAT NA VELIKONOCE...?

VAJÍČKA DO KOŠÍKU

Zakomponujte do hry zdravotní tělesnou výchovu, dejte dětem overball mezi kolena. (overball představuje vajíčko, které musí děti dopravit do košíku). Připravte si cestu, na které děti musí přenést overball mezi kolena a šup s ním do koše nebo na žíněnku. Tu samou cestu si vyzkoušejte i s overballem mezi kotníky.

A JE TO...



DĚTSKÁ JÓGA

POZICE ZAJÍCE

Jedna ze základních pozic v dětské józe. Uvolňuje a protahuje svaly podél páteře, masíruje vnitřní orgány v oblasti břicha a navozuje pocit klidu a bezpečí.

Děti se posadí na party, nártý opřou o zem, dlaně položí na kolena. Vzpažíme ruce a pažemi si překryjí uši, aby je měli dlouhé jako zajíc. Ramena stáhnou od uší dolů a několikrát střídavě překříží ruce. Následně se začneme s nataženými rukama předklánět, dokud nepoložíme dlaně na zem. Zadeček je stále na patách, kolena můžeme dát mírně od sebe. Na chvíli si v této pozici odpočineme a opakujeme

