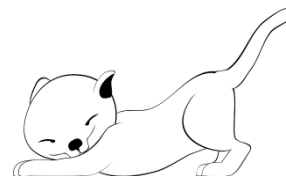


# UKÁZKA - 1. Pohybová chvilka – ranní cvičení „ JAK VSTÁVAJÍ ZVÍŘÁTKA“

## ÚVODNÍ (ROZEHŘÍVACÍ, RUŠNÁ ČÁST)

Motivace: Víte, která zvířátka se na jaře probouzejí? Pojďte, předvedeme si je a zahrajeme si na ně.

Lokomoční dovednosti - pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skok) v prostoru všemi směry (podle pokynů)

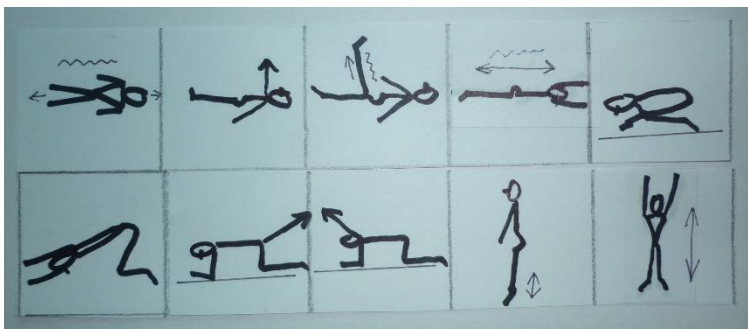


Běh po špičkách jako **myšky**, výskoky ze dřepu do výšky jako **žáby** (s oporou rukou), poskoky po jedné noze jako **čáp** (nohy vystřídáme), cvalový krok jako **koníčky**, chůze v podřepu jako **káčátka**, plazení se jako **had**, chůze v podporu dřepem pozpátku jako **rak**, lezení po čtyřech (ne na kolenou) jako **kočičky**, skok poskočný – **skákal pes**

## ZDRAVOTNÍ (PRŮPRAVNÁ) ČÁST

Nelokomoční dovednosti - zaujmout různé polohy těla podle pokynů - znát základní polohy a pohyby těla (vzpažit, připažit, upažit, podřep, klek, leh, atd.), protažení těla

1. **Zvířátka se protahují v postýlce** - leh snožný na zádech, zpevnění (napnutí těla) střídáme s relaxací (uvolnění těla)
2. **Lenivé protahování rukou** - leh snožný na zádech – aktivace a relaxace paží. Střídavě předpažíme (zvedáme) pravou, levou – napneme ruku – uvolníme s lehkým položením na podložku
3. **Lenivé protahování nohou** - leh snožný na zádech – aktivace a relaxace nohou. Střídavě přednožíme (zvedáme) pravou, levou – napneme nohu – uvolníme s lehkým položením na podložku
4. **Leh na břicho** – předpažení, zpevnění (napnutí těla) a relaxace (uvolnění těla)
5. **Zachumláme se ještě do peřinky** - sbalíme se do klubíčka – v podporu na předloktích klečmo sedmo
6. **Protáhneme přední tlapy** - z podporu na předloktích klečmo sedmo, se protáhneme – paže se sunou pomalu vpřed
7. **Protáhneme zadní tlapy** - podpor klečmo – zanožování
8. **Protáhneme přední tlapy** - podpor klečmo – předpažení střídavě pravou, levou – protáhneme přední nožky
9. **Vstáváme** – výskok - poskoky na špičkách
10. **Dosahujeme na sluníčko** - stoj na špičkách, vzpažit ruce – natahujeme se



[WWW.SKOLKA-PRIPRAVY.WEBNODE.CZ](http://WWW.SKOLKA-PRIPRAVY.WEBNODE.CZ)

## HLAVNÍ volitelná ČÁST (+ volitelná POHYBOVÁ HRA)

- Např. **PROCVÍČÍME PLÍŽENÍ, PLAZENÍ** – děti rozdělíme do družstev. Děti si stoupnou těsně za sebe – rozkročí nohy, aby vznikl tunel pro žížalu, která chce také ven na sluníčko.

Dítě, které je poslední ve družstvu prolézá dopředu tunelem z nohou, postaví se nyní jako první. Může lézt opět další poslední v řadě. Můžeme opakovat i soutěžit v rychlosti družstev.

- **Pohybová hra s motivací ZVÍŘÁTEK**

Např. **Na Kočku a myš** - děti stojí v kruhu, drží se za ruce, jedno dítě vybereme jako myš, druhé jako kočku, myš stojí uvnitř kruhu, kočka venku. Kočka říká: „ Myšičko myš pojď ke mně blíž“ Myš odpovídá: „Nepůjdu kocourku nebo mě sníš. „ Na to děti zvednou ruce, myška vyběhne z kruhu a kočka jí honí. Role dětí několikrát vystřídáme.

## ZÁVĚREČNÁ (RELAXAČNÍ, ZKLIDŇUJÍCÍ) ČÁST

Kočka i myš jsou unavené, lehnou si na záda a vyhřívají se na sluníčku, chvilku odpočívají. Vybereme jedno dítě, které bude dělat sluníčko a pomocí stuhy (paprsku sluníčka), kterou zašimrá postupně např. pod nosem, děti (zvířátka) se probouzí a odchází podle dalších instrukcí.