

Cvičení pro zdraví- zvládat manipulační schopnosti při pohybu s drátěnkou.

Motivace: Kočička/ kocourek/koťátko si hraje s klubíčkem.

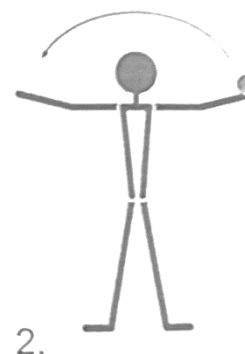
Pomůcky: plastová barevná drátěnka na nádobí

- zajistit prostor k pohybu

Motivace ke cvičení- Kočička si ráda hraje s klubíčkem, zahrajeme si také, naše klubíčko bude drátěnka.

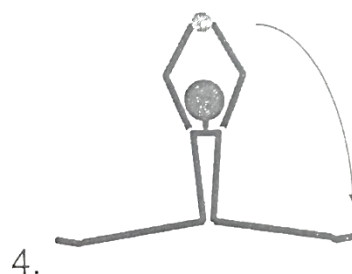
1. Honěná s drátěnkou: Dítě hodí drátěnku a doběhne ji. Využití libovolného směru a prostoru.
2. Cvičení pro zdraví (cviky doplněny těmito obrázky):

1. Mírný stoj rozkročný - nádech, ruce s drátěnkou nad hlavu. Předklon - výdech.



2. **Kočička je obratná** - v upažení a ve stoji rozkročném předávání drátěnky nad hlavou, před tělem, za tělem.

3. **Okénko** - stoj rozkročný, předklon, drátěnku položíme na zem, ruce na kolena, podíváme se okénkem.



4. **Kočka je ohebná** - sed rozkročný, pokládání drátěnky na špičky střídavě na obě nohy.

5. Leh na zádech, drátěnka nad hlavou. Z lehu sed, předklon, drátěnku položíme na nohy.



6. **Kočka našlapuje** - ve stoji zvedneme nohu a podáváme drátěnku pod kolenem.



3. Závěr cvičení:

Relaxace:

Zvířátka byla moc unavená, lehla si do trávy, zavřela očička a odpočívala, poslouchala krásné zvuky přírody. Poslech uklidňující hudby.