

LOGOPEDIE

6. TEDA, TY JSI NEPOSEDA – hrubá motorika

Co budeme potřebovat? **PROSTOR NA CVIČENÍ**, **KARIMATKU** a **MÍČEK**.

KRÁTKÁ ROZCVIČKA – všechny cviky opakuj alespoň **5x**.

- Zaskákej si panáka:
 1. pozice: nohy jsou u sebe, ruce upažené u těla;
 2. pozice: nohy odskočí od sebe, zároveň ruce vzpažíme nahoru k hlavě.

POZICE ČÁPA

- Stoupni si na rovnou plochu tak, aby kolem tebe nebyl žádný nábytek.
- Zvedni jednu nohu a zkus v této pozici chvíli vydržet.
- Rodiče ti můžou stopnout čas.
- Vyzkoušej, jestli to zvládneš i s druhou nohou.



VÁLENÍ SUDŮ

- Lehni si na záda.
- Natáhni nohy, natáhni ruce nad hlavu.
- Překul se na břicho, potom zase na záda, břicho, záda, ...



PŘEDÁVÁNÍ **MÍČKU** KOLEM TĚLA

- Stoupni si a udělej si kolem sebe místo.
- Dej si míček do pravé ruky.
- Před břichem ho předej levé ruce.
- Levá ruka s míčkem jde za záda.
- Pravá prázdná ruka jde také za záda.
- Levá ruka předává za zády míček pravé ruce.
- Ruce jdou zpět před břicho.
- Pravá ruka opět předává levé ruce atd.

PŘEDÁVÁNÍ MÍČKU NAD HLAVOU

- Stoupni si a rozpaž ruce.
- Míček drž v jedné ruce.
- Obě ruce míří nad hlavu, kde jedna ruka předá míček druhé ruce a obě ruce dej zpátky do rozpažení.
- Ruce zpět míří nad hlavu a druhá ruka předává míček ruce první, která začínala.

BONUS – ZVLÁDNEŠ HO?

- Vyhoď míček do vzduchu, zatleskej a znovu míček chyt.
- Spočítej, kolikrát se ti povedlo tlesknout.

JSI ŠIKULKA!

Snad tě cvičení bavilo a protáhl sis své tělo. Nyní si můžeš vykreslit další políčko v herním plánu.

ODKAZ NA POUŽITÝ OBRÁZEK:

<https://www.raubir.cz/cz/omalovanky/88-cap.html>

Všechny inspirace jsou čerpány ze stránky Logopedie Prosek, kde jsou veřejně zpřístupněny.