

Cvičení a pohybové aktivity

Jóga pro děti - Kouzelný strom

POZICE STROM - Jóga pro děti, www.jogaskristy.cz



Taneček

Míša Růžičková - Trpaslíci - Pohádkové písničky (Minidisko Cvičíme s Míšou 7)



Pohybové aktivity na doma:

Hra se židlemi

Využijte obyčejnou bytelnou židli, kterou máte doma v obýváku. Vystačíte s ní na několik aktivit. Děti na ni vylézají, vyskakují nebo ji podlézají. Můžete také navázat provaz mezi dvě židle a děti podlézají nebo slalom mezi židlemi.

- Hra židličková – Postavit do prostoru pár židlí (tolik kolik dětí hraje), pustit písničku a na tu děti běhají kolem židlí, když se hudba stopne, děti si musí najít volné místo. Postupně pak odebíráme.

Domácí koulovaná

Tohle je bleskovka, jejíž příprava trvá pět minut, a pak máte o zábavu postaráno. Jak na to? Stačí prostě zmačkat noviny nebo archy jakéhokoliv papíru. Postavte doprostřed místnosti židli, na něj hrnec a děti by se měli snažit vrchním obloukem do něj trefit. Hrnec nemusí být, ale na židli, stačí jej i postavit na zem.