

HÝBÁNKY S TETOU

RENATOU



každé úterý

14,45 - 15,15 Koťátka – mladší děti

15,30 - 16,00 Štěňátka – starší děti

Cvičení je rozděleno do čtyř bloků, které se budou po týdnu střídat.

práce s vlastním tělem * balanční pomůcky * dětská jóga * opičí dráha



Práce s vlastním tělem – cvičení prospívá k protažení celého těla. Využíváme veršované rozcvičky, různé cvičební náčiní např. kroužky, šátky, míčky, padák.

Balanční pomůcky – procvičujeme udržení rovnováhy. Používáme balanční míče, balanční kladinu, balanční podložky. Chůze po sensorickém chodníčku.

Dětská jóga – cvičení jógy přináší dětem radost, pohyb a sebevědomí. Pomáhá dětem lépe vnímat své tělo, učí harmonii, učí odpočívat a pomáhá jim čelit stresovým situacím.

Opičí dráha – co vše zvládnou, co již umím, radost z pohybu – prolézání tunelem, skok přes překážku, podlézání pod tyčí, obíhání kuželů, skákací pytle apod.

Pohyb je základem pro správný fyzický i psychický vývoj dítěte. Prospívá našemu tělu, přispívá k dobré náladě, rozvíjí hrubou motoriku.



CVIČENÍ PROBÍHÁ V DS DOMEK

