

...a teď trochu pohybu a zábavy...

...nohy, nožky, nožičky...

Zapojte do akce hračky, kterých máte plný pokojíček. Připravte společně s rodiči cvičební podložku a na jeden konec dejte větší kuchyňskou mísu. Natáhněte se na podložku a plyšáky nebo jiné hračky, které jste rozmístili pod nohy, nohama chytejte a dávejte je za hlavu do mísy. Další úkol procvičí i chodidla. Prsty u nohou budou brát malé gumové či plyšové hračky a dávat je opět do mísy.



...stopy, stopy, stopy...

Rozdejte na zem s rodiči 30 papírů, které mohou být klidně už z jedné strany pokreslené. Na 15 z nich obkreslete své dlaně a na dalších 15 chodidla. Nalepte stopy střídavě, vždy po třech vedle sebe do tří sloupců za sebou. Aby papíry dobře držely, přilepte každý zvlášť z pravé i levé strany širokou izolepou. Pak se pokuste v co nejkratším čase zvládnout po nich přejít na druhou stranu a ve všech řadách se dotknout správnou končetinou.



...foukám, foukáš...

Na podlahu rozmístěte střídavě za sebou přilepené papíry ve tvaru tunelu. Vezměte si brčka a pingpongové míčky, určete start a cíl a kdo první dofouká svůj míček tunely na druhý konec, je jasný vítěz. Foukat můžete i bez brček.



Vlaštovičko, leť...

Nemáte-li doma házecí šipky, vůbec to nevadí. Tahle hra Vás bude bavit rozhodně víc, neboť místo šipek si s rodiči poskládáte klasickou papírovou vlaštovku. Tu si vybarvíte dle vlastní fantazie. Pak už jen vezměte staré noviny či letáky a slepte z nich obdélník o rozměrech asi 1 m x 0,5 m.

Vystříhnete v něm pět otvorů různě velkých, ale pozor, měly by jimi proletět vlaštovky. Šťastný let!

