

HEJBÁNKY



Společně podnikneme cestu do světa pohybu a nových zážitků. Pohyb, jak je známo, přináší hodně užitku a radosti a poukazuje na úzkou souvislost tělesného a duševního vývoje u těch nejmenších dětí.

Přirozenou touhu po pohybu podpoříme rytmickou hudbou, v úvodní části zařadíme rozcvičení celého těla, následovně zdravotní cviky, v hlavní části využijeme náradí a náčiní a na závěr zklidníme relaxační hudbou s prvky jógy. Dle přání dětí si zahrajeme hry a zatančíme.

Cvičení přináší tělesné zdraví, slabé svaly se upevňují, celý organismus se posiluje a děti dobře spí. Odměnou nám bude spokojené dítě.

Příklady činností:

- Cvičení v překážkové dráze
- Cvičení na stanovištích
- Pohyb doprovázený hudbou
- Pohybové hry a tanečky
- Rovnovážné cviky s prvky jógy



Cíle:

- Upevnění pohybového aparátu
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky
- Vědomě napodobit jednoduchý pohyb
- Sladit pohyb s hudbou
- Ovládat dechové svalstvo a orientaci v prostoru
- Trénovat správné držení těla



Doplňková činnost je určena pro děti ve věku od 4 do 7 let.
Maximální počet je 15 dětí.