

---

# SLUNÍČKO PRAVÍ, CHRAŇTE SI SVÉ ZDRAVÍ

---



- seznámení s letními sporty, procvičování tělesné zdatnosti, trénování na olympiádu mateřských škol ve městě, relaxační, odpočinkové a zdravotně zaměřené činnosti (protahovací, uvolňovací, dechové, relaxační cvičení)

## Nabízené činnosti a aktivity:

Poslechni si písničku: <https://www.youtube.com/watch?v=xRBh9rTx-Mo>

Veseluška – SPORTY – písničky pro děti

1. Víš, co jsou to olympijské hry/olympiáda? Které letní sporty už znáš? – rozhovory o sportu , prohlížejte si různé knihy, encyklopedie



## 2. Procvičíš si s námi dech? Je to velká zábava.

Dechové cvičení - budeme potřebovat: metr, papírové kuličky. Metr položíme na zem a z kousku papíru si vyrobíme minimálně dvě papírové kuličky - kuličky si položíme na začátek metru na zem a s plným nádechem a výdechem foukneme do kuličky - ten, který má kuličku nejdál, vyhrává.

## 3. Bude z tebe sportovec? Vyzkoušej si různé sporty:

**Ukaž, že umíš také takhle běžat?**



**Umíš chytat a házet míč?**



**Umíš létat?**



**Umíš skákat do písku?**



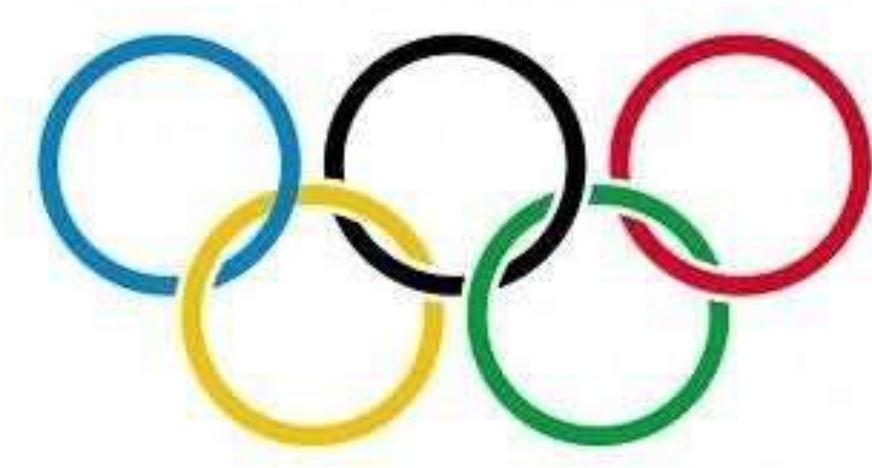
**Umíš plavat?**



**Umíš kopat do míče?**



4. Pokus se namalovat olympijské kruhy (na papír, do písku prstem či klacíkem, do mouky na tácku apod., řekni, jaké mají barvy. Dbej na pečlivost a správný tvar kruhu.



Kdo si dělá rozcvičku,  
ten je zdravý jako rybka.  
Ten má dobrou kondičku,  
nesklátí ho žádná chřipka.



*Úvodní rituál  
Chytíme se za ruce a v rytmu básničky chodíme dokola.*

**Předškoláku** - vystřihni si kostku a pomocí lepidla slep. Poté hod' kostkou a cvik, který máš na vrchní straně kostky, předved'. Popros někoho o pomoc.

