

Průpravná pohybová výchova (PPV):

Opakovat orientaci v prostoru – pomyslný střed (místo kde stojíme např. uprostřed pokoje), uvědomit si základní směry (vpřed/vzad,doprava/doleva)

Pohyb z místa:

Rytmizovaný pohyb (tleskání do kroku), chůze, pochod

Rytmizovat slovo – zpívat písničku a zároveň vytleskávat text na slabiky (vhodné písně: Prší prší, Pec nám spadla, Skákal pes)

Pohyb na místě:

Stoj spatný –podřep/výpon na špičky



Pohyb paží – předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit



Držení ruce v bok



Stoj rozkročný -, „strom ve větru“ (stojíme rovně, ruce vzpažené ke stropu)

malý vánek –pohybujeme prsty a zápěstím

lehký větrík –pohybujeme pažemi lehce nad hlavou

podzimní vítr –pohyb paží a přidáváme úklony těla vpase

vichřice, bouřka –velké pohyby paží i těla (úklony, předklon, záklon (i přes velký pohyb těla musí zůstat nohy pevně stát na místě ve stoji rozkročném!))

polohy na zemi:

leh na záda/břicho



Sed snožný/roznožný



Sed turecký / sed na patách



Klek vysoký

