

# Perníček rozcvička

Canva

Obrázky a grafické ztvárnění bylo vytvořeno v softwaru Canva ([www.canva.com](http://www.canva.com)). Materiál využijte jen pro svou třídu, šíření a kopírování materiálu jen se souhlasem autorek.

Ilustrace z [www.canva.com](http://www.canva.com); autor ilustrací: Kateryna Davydenko, autorky materiálu a další.





## Perníček rozcvička

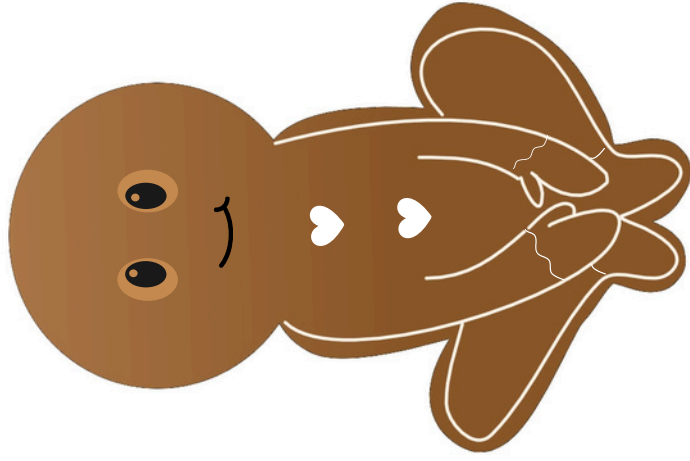
### Návod na výrobu:

- vytiskněte obrázky perníčků a rozstříhejte je na jednotlivé karty

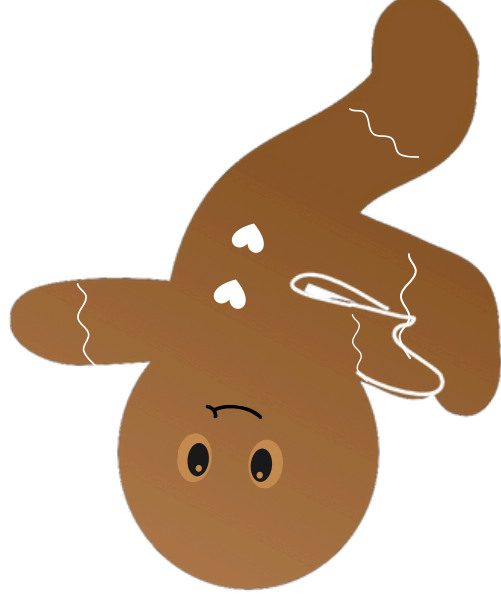
### Možnosti realizace:

- Ukažte dětem kartu perníčku a společně si cvik zacvičte.
- Zahrajte si židličkovanou jinak. Vyskládejte židle do kruhu. Na každou židli dejte jednu kartu (karty vytiskněte několikrát). Pusťte dětem hudbu. Děti obíhají kolem židliček. Když hudbu vypnete, zastaví se u židle a předvedou cvik, který na kartě je.
- Pusťte dětem vánoční hudbu. Když hudbu vypnete, ukážete dětem jednu kartu a ony předvedou cvik, který na kartě je.

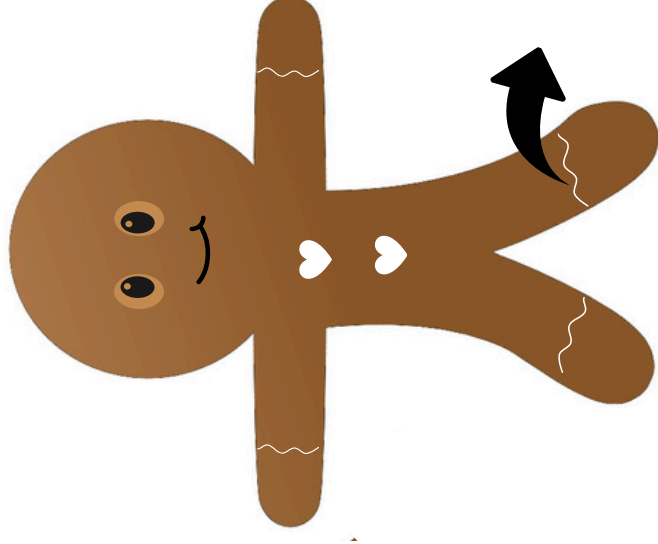




Motýlek: Sed, plosky nohou jsou spojené. Rukama chytíme špičky nohou a hmitáme nohama.

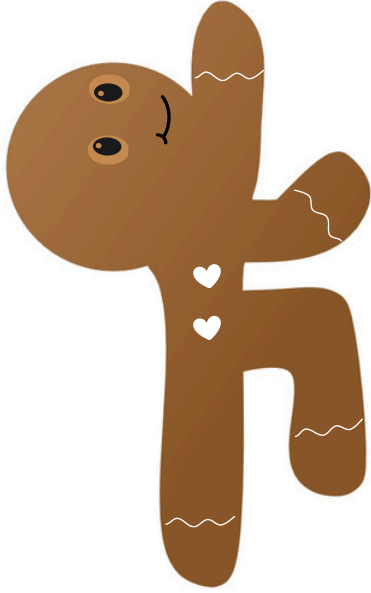


Stoj, úklon k pravé noze, pravá ruka se dotýká pravého lýtka. Levá ruka je natažená. Výměna na druhou stranu.



Stoj, ruce upažíme. Levou nohu přednožíme. Držíme balanc. Totéž opakujeme s pravou nohou.

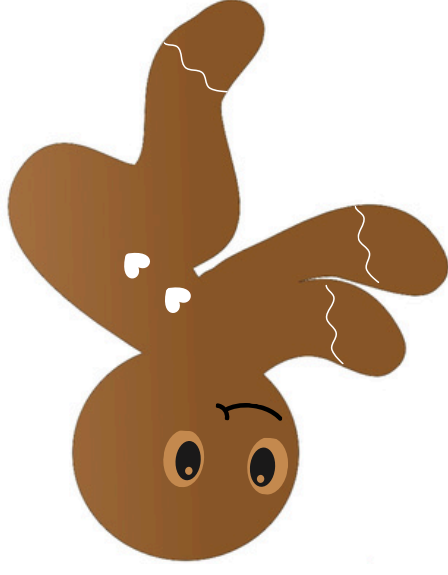




Otevři doširoka ústa a vyplázní jazyk  
do pravého koutku. Chvilí drž.



Stoj na levé noze, pravou nohu  
pokrčíme v koleni a přitáhneme  
rukama k tělu.



Vzpor dřepmo. Obě nohy najednou  
vykopneme dozadu do vzporu ležmo  
a zpět.

