



# POD VÁNOČNÍM STROMEČKEM

## **Pohybové aktivity:**

Motivace: Ježíšek nosí o Vánocích kromě dárečků i vánoční stromečky. Mohou být různé, malé na stůl i velké, které sahají až do stropu. Velké stromy musí být pevné a silné, aby se neohýbaly. My si takový strom připravíme na zemi a pak ho postavíme do stojánku.

### Stromeček

Leh na zádech ramena a bedra přitisknout k podložce, protahovat paže směrem k patám (velké stromy mají dlouhé větve, které sahají až k zemi).

Leh na zádech, vzpažit, vytahovat tělo do délky (vysoký strom), tento cvik nutno střídát vždy s uvolněním (nádech s výdechem).

Leh na břiše, pokrčit pravou paži a zpět, totéž levou (menší větve).

Leh, přednožit skrčmo pravou, přitáhnout koleno rukama k hrudníku a zpět totéž levou (stromeček byl svázaný, aby se nepolámal, musíme narovnat některé větvičky).

### Postavíme stromeček do stojánku

Stoj snožný, podsadit pánev, hlava vzpřímená, narovnat ramena.

Stoj (vzpřímený), vzpažit.

Stoj snožný, přednožit pokrčmo pravou, chodidlo opřít o LR. Totéž LN a PR.

### Stromeček stojí, můžeme ho ozdobit ozdobami

Sed skrčmo, paže obejmou kolena, zhoupneme se vpřed a vzad (*kolíbka – vánoční koule*).

Stoj spojný, vzpažit pokrčmo, ruce spojit nad hlavou, mírné předklony, záklony a úklony (*zvoneček*).

Klek sedmo, zapažit, ruce spojit za zády – předklon, paže protahovat vzhůru ke stropu a zpět (*natahujeme vánoční řetězy*).

### Prskavky

Sed skrčmo zkřížný, paže přes pokrčení prudce vymršťovat všemi směry.

Stoj spojný, paže přes pokrčení prudce vymršťovat všemi směry.

### Svíčky

Sed přednožný, ruce opřít za zády, přitahovat špičky nohou směrem k holeni, kontrolovat, zda se při tomto posunuje pata vpřed – práce kotníků.

Leh pokrčmo, přednožit vzhůru bez podpory paží, těžší varianta - stoj na lopatkách (*silná svíčka*).

### Stužky

Sed skrčmo zkřížný, vzpřímená záda, dlaně na kolena, stlačujeme kolena k podložce.

Stoj roznožný, upažit skrčmo, ruce na ramena.

## **Hudebně pohybová hra**

### Řetěz

*Točí se zlatý řetěz dokola kolem, nejhodnější Anička otočí se v něm*

Děti utvoří vázaný kruh. Dítě, jehož jméno je vysloveno se otočí o 180 ° a pokračuje ve hře zády do kruhu, hra končí, až se všechny děti otočí.