

bubli

pexeso

Návod: vystrihni jednotlivé kolieska s obrázkami a zlep ich spolu nasledovne – šesť koliesok s bielym pozadím a zvieratká s čiernym pozadím bubliniek. Nedá sa pomýliť – nesedeli by ti počty. Ja som i ch ešte zaliala v laminovačke.

Pravidlá:

Kartičky otoč obrázkami dole, aby vidno boli len bublinky. Úlohou hráčov je otočiť jedny bublinky s bielym a jedny bublinky s čiernym pozadím. Odkryješ 2 typy obrázkov – zvieratká – znázorňujú pohyb a obrázky s čiernym pozadím znázorňujú ako dlho budeš daný pohyb predvádzať.

Jednotlivé obrázky:



Cvič tak dlho kým vymenuješ celú abecedu (alebo mamka, či starší súrodenec)



Cvič tak dlho kým narátaš do toľko – koľko máš rokov (alebo najstarší člen hry, alebo mamka, či ocko – vopred sa dohodnite)



Cvič tak dlho kým vymenuješ všetky farby dúhy.



Cvič tak dlho, kým zaspievaš pesničku.

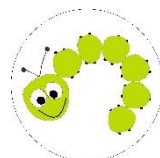


Cvič tak dlho, kým vymenuješ všetky mesiace v roku.



Cvič tak dlho, kým vymenuješ všetky dni v týždni.

Cviky:



Sadni si na zem, pokrč kolená a chodidlá opri celou plochou o zem. Pokús sa „kráčať“ chodidlom po podlahe tak, že pritiahneš päť k prstom – chodidlo vystri. Opäť pritiahni päť k prstom a zase vystri. Takto kráčaj oboma chodidlami, až pokiaľ ti to noha dovolí bez toho, aby si sa pohol celým telom z miesta.



Sadni si na zem, pokrč nohy v kolenách, päty opri o zem a zdvihni prsty nad podložku. Silno zovri prsty na nohách,drž pokiaľ ti káže druhá karta a nakoniec rozptrestri prsty – aby sa nedotýkali navzájom a zarev ako lev.



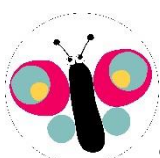
Ľahni si na chrbát, celou plochou chrbáta na podložke a zdvihni ruky aj nohy, Hýb končatinami ako lienka, keď sa otočí na chrbátik a nevie sa prevráti.



Daj sa na štyri končatiny (ako psík) a máličko zdvihni kolená nad podložku. Vydrž pokiaľ ti káže druhá karta.



Stoj na jednej i druhej nohe.



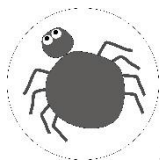
Sadni si na zem, spoj navzájom svoje chodidlá celou plochou a pritiahni, čo najbližšie k telu. Mávaj nôžkami ako motýľ krídlami.



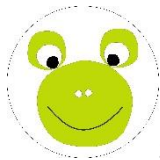
Kráčaj po päťách.



Opri sa dlaňami o zem i celými ploskami chodidla – na šírku bedier, kolená maj mierne pokrčené. Prsty na rukách i chodidlách idú jedným smerom vpred, kolená smerujú dopredu – nespájajú sa. Zadok zdvihni koľko vládzeš. Takto kráčaj.



Sadni si na zem, opri dlane i chodidlá celou plochou na podlahu. Zdvihni zadok do výšky a kráčaj vpred pomocou dlaní a chodidiel. Prsty na rukách smerujú k nohám.



Skáč ako žabka.



Kľakni ni na kolená, päty ulož pod riťku, ruky daj vbok a zdvíhaj zadok do výšky a zase na päty.



Kráčaj po špičkách.

Vyhrávajú všetci! Príjemnú hru. Macka

Info: Obrázky i hra je mojím autorským dielom a nepovoľujem jej použitie na ďalšie šírenie. Používajte ich so svojimi deťmi, v materských školách, či pohybových krúžkoch a centrách. Budem rada, ak vás inšpirujú k ďalším hrám. Nesúhlasím s jej šírením v online priestore alebo jej ďalším spracovaním pre vlastnú tvorbu určenú na predaj alebo iné formy prezentácie. Za porozumenie a férovosť vďaka. Macka

Obrázky na tlač A4....



