

Ahoj děti,

posílám vám pár nápadů pro zpestření všedních dní. U některých si rozhýbete tělo a uděláte něco pro své zdraví, ale také pro zábavu. Jako pomůcky používám věci, které má snad každý doma.

### Mikrotenový sáček



Poproste maminky nebo tatínky, aby vám nafoukli obyčejný mikrotenový sáček. Jeho konec zavažte a už máte náhradu nafukovacího balónku. Pinkat si můžete samy nebo se sourozenci. Čím méně vám sáček spadne na zem tím lépe. Uvidíte, jak se při tom zahřejete.



### Šikmá plošina



Určitě máte doma žehlicí prkno – maminky je používají velice často na žehlení prádla. Poproste tedy maminky o jeho půjčení, prkno si opřete zešikma (o zeď nebo něco jiného, tím vytvoříte šikmou plošinu a zkuste shora posílat drobné předměty, ty dole zachytávat do nějaké nádoby (v mém případě dózy na potraviny). Přitom vám nesmí nic spadnout vedle.





My jsme si vyrobily pár kuliček z modelovací hmoty a potom jsme zkusily pouštět kratší fixy.  
Na tuto hru musí být dva. Tak zkuste někoho poprosit.

## Sběračka hraček



Na tuto soutěživou hru je opět lepší, když budete s někým soutěžit, ale můžete si ji zahrát i samy. Udělejte si z různých hraček, které najdete doma dráhu, čím delší, tím lepší. Potom si půjčíte kbelík a v co nejkratším čase je zkuste do kbelíku posbírat. Čas si můžete změřit.





**Kyblíková (domácí obdoba košíkové)**



Půjčený kbelík můžete využít i na další soutěž. Zde se snažte různé pomůcky, které si samy zvolíte trefit do kbelíku, jako do koše na basketbal. Vy ovšem míčky používat nemusíte. Nezapomeňte si označit místo, ze kterého budete házet a které nesmíte přešlápnout. Každou věc, kterou do kbelíku trefíte, počítejte za 2 body. Body potom sečtete.



### Destičková

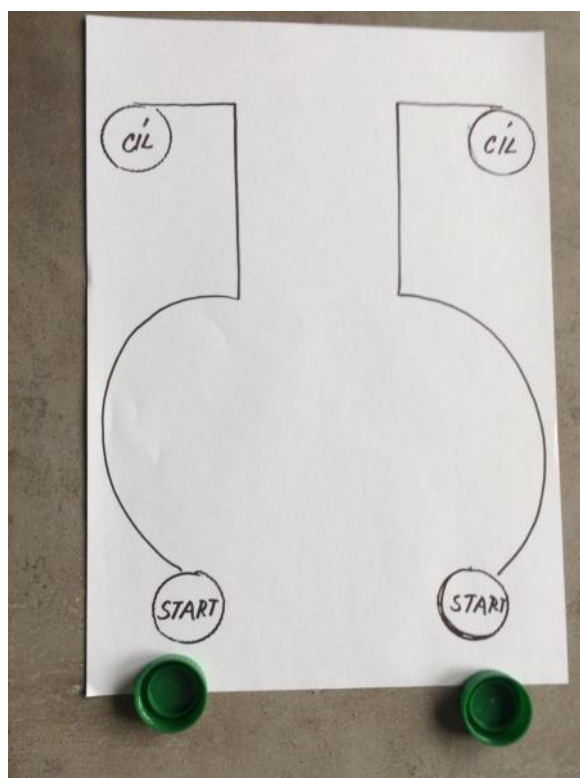


Hra, u které zvítězí ten nejrychlejší, ale opět si ji můžete klidně zkusit samy, pokud nemáte s kým soutěžit. Nachystejte si jakékoliv dvě destičky, velké aspoň jako naše chodidlo. Mohou to být dva čtverce kartonu (každý by měl mít jinou barvu), já jsem použila dětské puzzle. Zvolíte si start a místo, kde bude cíl. Destičky dáte těsně za sebe. Stopujete čas a snažíte se stoupnout na jednu desku a co nejrychleji dát druhou před ní a na ní přejít. A opět tu zadní položit před tu přední a stoupnout na ni.

Tímto způsobem postupujte až do cíle. Opět rychlejší čas vyhrává.



### Koordinace pohybu s víčky



A nyní něco pro zklidnění. Nakreslete si na papír libovolné obrazce, které musí být zrcadlově stejné na obou polovinách papíru. Vezměte si dvě víčka. Naznačte si start a cíl. Zároveň stejně oběma víčky dojedzte co nejrychleji a bezchybně do cíle. Je to dobré na koordinaci, což může někomu dělat problém.

