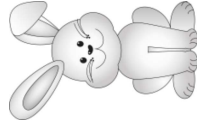


Vizuomotorická koordinácia pohybov pri orientácii na vlastnom tele.

1. Hra na zoologickú záhradu. Dieťa napodobňuje pohyb rôznych zvierat.

- Vták letí - beží a pritom máva rukami
- Bocian - chodí po špičkách a pritom dvíha kolenná
- Pes beží - beh po štyroch
- Žaba skáče - skoky v podpore na rukách
- Vtáčik skáče - skoky plynule do výšky
- Klukan skáče - skákanie zo stoja do diaľky
- Jašterica - plazenie sa po bruchu
- Zajac - poskoky v podpore, ruky nad hlavou znázorňujú uši



2. Stať na jednej nohe, pod kolenom zodvihnutej nohy si podávať z ruky do ruky loptičku, vreckovku...

3. Chodiť vzpriamene s ľahkým predmetom na hlave.

4. Chodiť po vyznačenej čiare / vyznačenej kriedou, motúzom, stuhou.../.

5. Chodiť po schodoch striedaním nôh.

6. Chodiť po lane položenom na zemi.

7. Precvičovať predklon, záklon, úklony vpravo a vľavo, otáčanie trupu.

8. Precvičovať upaženie, predpaženie, zapaženie, vzpaženie.

9. Dotýkať sa rukami súčasne postupne hlavy, ramien , kolien a palcov na nohách.

10. Precvičovať pohyby - špička, päta, celá noha, v sede aj v stoji.

11. Dotýkať sa - pravá ruka pravé koleno, ľavá ruka ľavé koleno.

12. Pravá ruka ľavé koleno, ľavá ruka pravé koleno .

13. Pravá ruka pravé koleno, ľavá ruka ľavé rameno .

14. Pravá ruka ľavé koleno, ľavá ruka pravé rameno .

15. Pravá ruka pravé ucho, ľavá ruka ľavé ucho.

16. Pravá ruka ľavé ucho, ľavá ruka pravé ucho.

17. Hra na zrkadlo- vo dvojici, napodobňovať rôzne pohyby svojho spoluhráča.

18. Špičky nôh jednotlivo aj súčasne kreslia daný grafický tvar - v sede na stoličkách, v sede na zemi, v stoji.

19. Plávanie- / prsia , kraul/ v stoji pohyby rúk.

20. Navíjanie klobka pravou , ľavou rukou.

21. Kresliť kamarátovi na chrbát.

