

Překážková dráha



Na překážkovou dráhu budeme potřebovat prádelní šňůru. Pokud nemáte doma prádelní šňůru můžete využít pásky od županu nebo švihadla, popř. vlnu.

Prádelní šňůru položíme na zem a vytvoříme tak chodníček. Dítě prochází po provaze bez obuvi. Masíruje si spodní plosku nohy.

Pomocí židlí a prádelní šňůry vytvoříme překážkovou dráhu. Dítě může dráhu podlézat po čtyřech, posléze plazit se, nakonec překračovat (nutno dát do výšky kolen dítěte).

Využitím opěradel židlí můžeme šňůru vyzvednout výše. Dítě se proplíží mezi provazy aniž by se dotklo.



Na šňůru lze připnout prádelní kolíčky (podpora jemné motoriky prstů).

Cvičení provádějte pod dozorem dospělé osoby, nenechávejte dítě samotné.