

Pohádkové cvičení

nejen pro
předškoláky



Hana Volfová

 GRADA®

Hana Volfová

Pohádkové cvičení

nejen pro předškoláky



Grada Publishing

Hana Volfová

Pohádkové cvičení nejen pro předškoláky

Vydala Grada Publishing, a.s., U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, obchod@grada.cz, www.grada.cz
jako svou 7182. publikaci

Ilustrace Monika Volfová

Fotografie Hana Volfová

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Michaela Tománková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 128

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ISBN 978-80-271-2744-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-2743-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-0840-4 (print)

Obsah

Úvod	6
Doporučení před začátkem cvičení	7
Kohoutek a slepička	9
Neposlušná kůzlátka	17
Budulínek	25
Perníková chaloupka	33
Koblížek	39
Dlouhý, Široký a Bystrozraký	49
Červená Karkulka	57
Hříbek	65
Řepa	73
Princeznička na bále	79
Čert a Káča	85
Sněhurka	93
Překážkové dráhy	97

Úvod

Cvičení s nejmladšími dětmi se věnuji celý život a ráda se s vámi podělím o další způsob, jak jim umožnit zamilovat si pohyb. Připravila jsem tentokrát soubor pohybových pohádek a věřím, že si prostřednictvím společného cvičení získají správné cvičence, nadšené posluchače a herce předškolního a mladšího školního věku.

Kdo s dětmi pracuje, ví, že v tomto věku je jim pohyb stále ještě velmi blízký. Děti jsou vděčné za jakékoli nabízené hravé pohybové aktivity, zvláště dáme-li jim prostor „vstoupit do děje“ společně s kamarády a rozvíjet tak jejich přirozenou dětskou fantazii a představivost.

Proto vás kniha pohybem zavede do světa známých pohádek, kde se setkáme s Dlouhým, Širokým a Bystrozrakým, ochutnáme perníčky baby Jagy, zatancujeme si s čertem a Káčou, dokonce se děti povoží na lišším ocásku jako Budulínek. Když budeme mít štěstí, pomůžeme Honzovi najít princezniny poztrácené korále a nedáme se zastrašit ani vlkem. Nakonec zjistíme, jak je možné schovat pod hříbek nejen mravence, ale i tak velké zvíře jako je zajíc. Pokusíme se létat jako slepička a kohoutek i zobat zrní jako jejich kuřátka.

Při cvičení se děti seznámí s obsahy pohádek a zároveň proniknou do děje základními pohybovými dovednostmi, jako je chůze, běh, lezení, plazení, manipulace s předměty, a pomocí průpravných cviků (rozcviček) se protáhnou a zpevní. Na stanovištích děti rozvíjejí své individuální pohybové vlastnosti – rychlost, obratnost, vytrvalost, odvalu.

Už se společně s dětmi těšíte? Já jsem si cvičení s nimi vždy moc užívala. Nadšení dětí a jejich zájem mě motivovaly k vymýšlení dalších námětů pro pohádková cvičení.

Hana Volfová
Jaro 2019

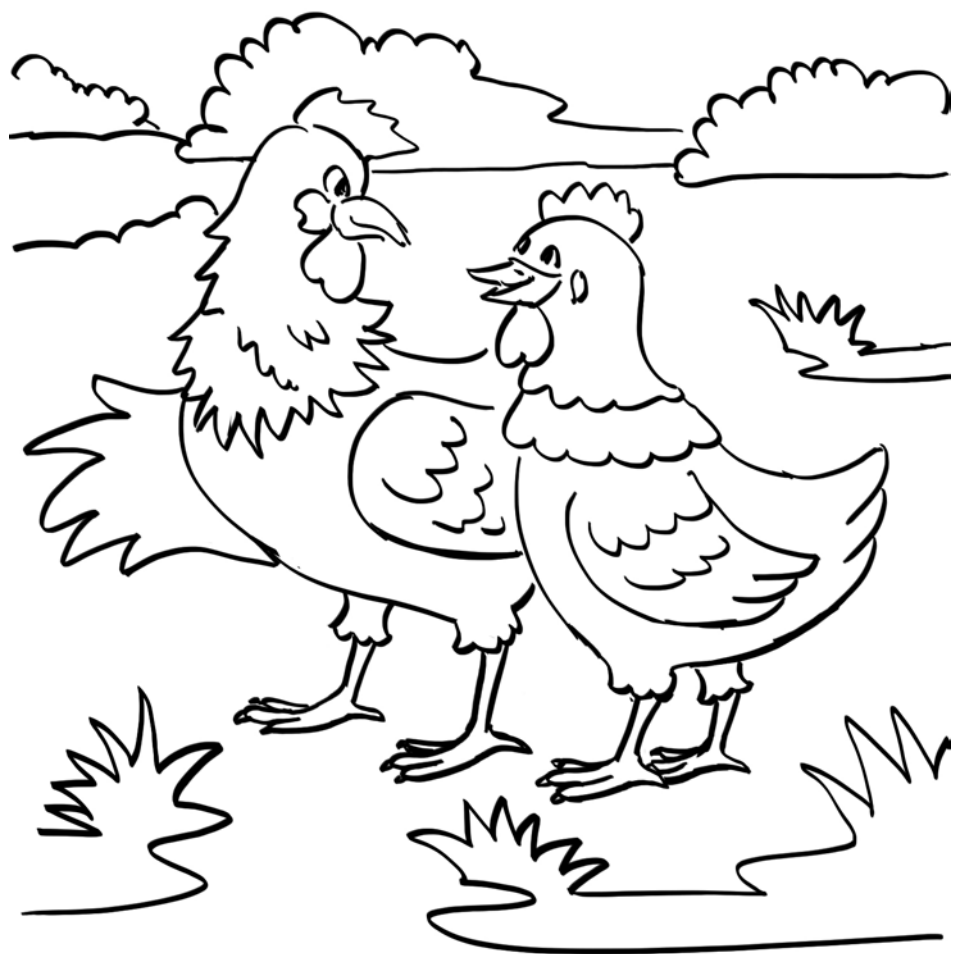
Doporučení před začátkem cvičení

Před začátkem cvičení vždy dětem stručně převyprávějte děj pohádky a seznámte je s jednotlivými postavami. Na závěr hodiny si společně příběh znovu připomeňte a zdůrazněte jim poučení pohádky, ve které dobro vítězí nad zlem.

Osvědčilo se mi dát na konci cvičební hodiny každému dítěti domů za odměnu tematickou omalovánku (dítě tak má příležitost sdílet prožitek ještě společně s rodiči), třeba můžete použít tu, která je na začátku každého pohádkového cvičení.

Stanoviště překážkových drah, která jsou uvedena pro přehlednost na konci knihy, lze v mateřské škole využívat nejen při řízené činnosti, ale i při ranních hrách nebo odpolední činnosti třeba jen pro skupinku dětí.





Kohoutek a slepička

Pomůcky: kelímky, uzávěry od PET lahví, lano, tkaničky

ÚVOD

O těchto zvírátkách nemáme jen pohádku, ale známe o nich i básně a písně. Jsou také symbolem Velikonoc a jarních svátků. Umíte je napodobit? A o tom bude dnešní cvičení.

Kohout je pán dvora, má přehled, prochází se rozvážně po dvoře, sleduje vše kolem.

Slepička je menší, podsaditá, starostlivě pečuje o svá kuřátka, vodí je po dvoře, učí je hledat zrníčka, žížaly apod.

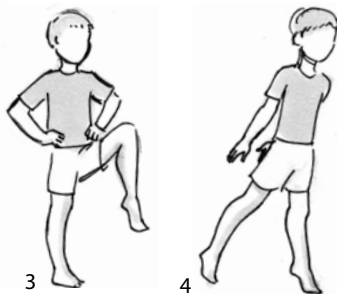
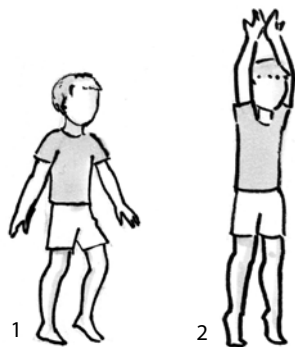
Kuře zpočátku chodí všude za svou mámou, učí se zobáčkem sbírat zrníčka, ale ta jsou kulatá a pořád mu utíkají.

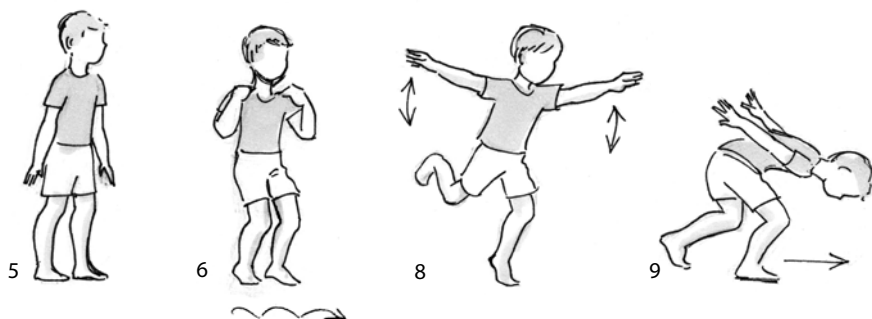
Někdy se všichni tři něčeho leknou, to pak utíkají po dvoře jako splašení. Třeba když ve stáji zařehtají nebo zadupají koně.

RUŠNÁ ČÁST

1. Co se děje na dvorku

1. Kohout se prochází po dvorku. Vzpřímená chůze, děti pažemi znázorňují rozepjatá křídla.
2. Na hlavě má červený hřebínek. Chůze po špičkách, vzpažit, hřbety rukou se dotýkají, pohybovat prsty.
3. Důležité si vykračuje. Chůze, vysoko zvedat kolena, ruce v bok.
4. Slepička je tlustší než kohout. Kolébavá chůze ze široka, zapažit.





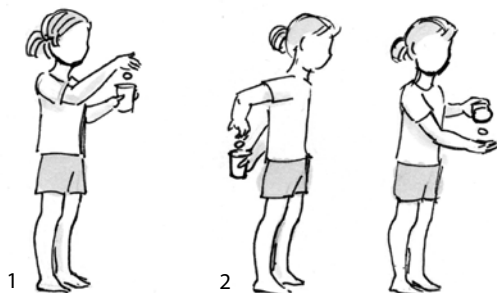
5. *Slepice dělá malé krůčky.* Chůze vpřed na délku chodidla (pokládat chodidla těsně před sebe).
6. *Kuře poskakuje, přitom mává malými křídélky.* Skoky snožmo, paže pokrčmo, prsty na ramena, zvedat lokty.
7. *Najednou je slyšet dupot koní ve stáji.* Utvořit hlouček, zadupat.
8. *Vylekaný kohout utíká rychle přes dvůr.* Běh v řadách z jednoho okraje prostoru na druhý, napjatými pažemi znázorňovat pohyb křídel.
9. *Splašená slepička utíká, co jí síly stačí, zadek nahoře, hlava dole.* Předklon, běh zeširoka, zapazit.
10. *Vyplašené kuře peláší rychle za mámou.* Běh, vysoko zvedat kolena, třepat zápěstími pokrčených paží ve výši ramen.



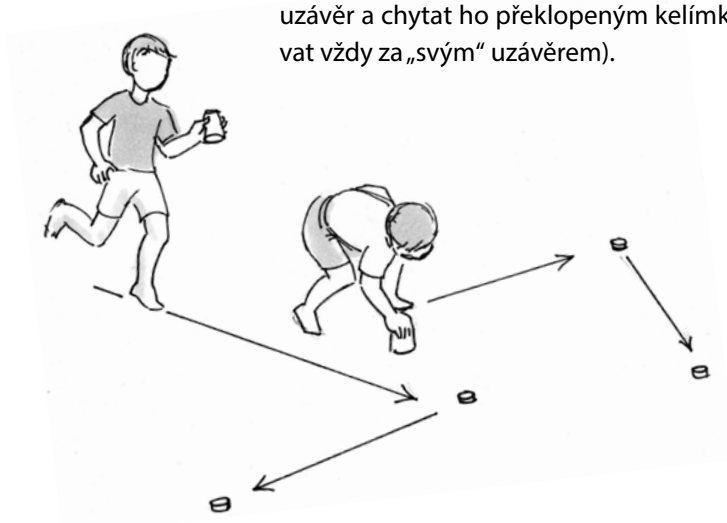
II. Dvorek utichne

Když vše na dvoře utichne, dostanou kuřátka hlad a vrhají se na rozsypaná zrníčka v okolí (zrníčka = uzávěry od PET lahví, zobáček = kelímek):

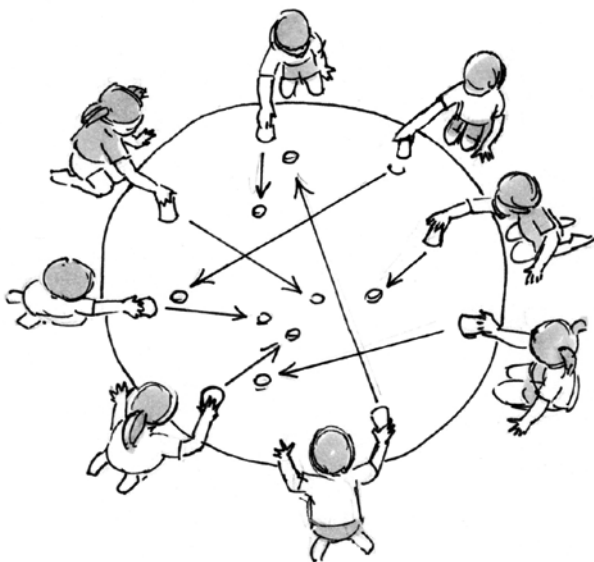
1. *Ptačí máma dává potravu ptáčatům přímo do zobáčku.* Stoj, připažit pokrčmo, v levé ruce držet kelímek, v pravé uzávěr, opakově vhadzovat uzávěr do kelímku, vyklápet na dlaň.
2. *Ptačí mámy mají ale hnízda dobře schovaná.* Totéž jako předchozí, ale vhadzovat uzávěr do kelímku za zády, vyklápet před tělem.



3. U kuřátek je to jinak, běhají a hledají si zrníčka sama. Za běhu nebo chůze (nelézt po kolenou!) posílat po zemi uzávěr a chytat ho překlopeným kelímkem (postupovat vždy za „svým“ uzávěrem).



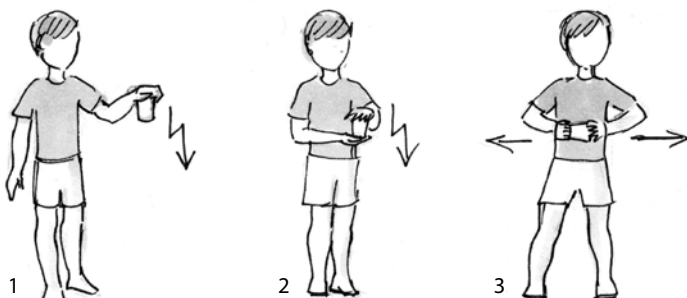
4. Nakonec se sejdou všichni hladově u misky, ale i tady se jim zpočátku nedaří zrníčka nabrat do zobáčků. Sed na patách okolo lanem vyznačeného kruhu (nepřelézat přes kruh – omezení pro ostatní), pomocí kelímků posílat uzávěry přes kruh (odehrávat a posílat kterýkoliv uzávěr).



III. Kohoutkovi uvízlo zrníčko ve volátku

Snažíme se dostat uvízlé zrníčko do volátka:

1. Stoj, držet kelímek za horní okraj (přikrýt ho dlaní), hrkat svisle, pohyb pouze zápěstím.
2. Totéž, kelímek držet za dno druhou rukou.
3. Totéž, držet kelímek vodorovně, hrkat do stran, zpevnit tělo, pohyb pouze předloktím.



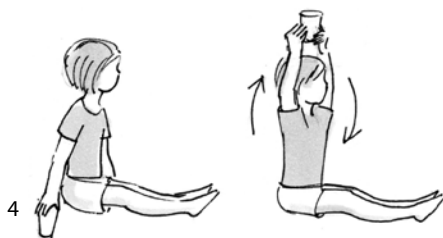
PRŮPRAVNÁ ČÁST

Kuřátka jsou unavena sháněním a běháním za zrníčky:

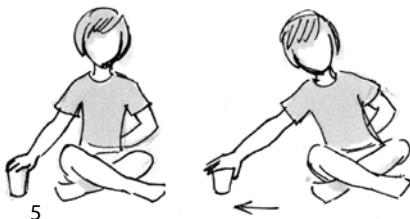
1. *Kuře odpočívá, rovná si křídélka.* Turecký sed, paže pokrčmo, prsty na ramena, zvedat lokty vzhůru a zpět.
2. *Krouží s křídélky.* Turecký sed, paže pokrčmo, prsty na ramena, kroužit pokrčnými pažemi vzad.
3. *Protahuje křídélka.* Turecký sed, paže pokrčmo, prsty na ramena, předpažit pokrčmo, dotek loktů a zpět.



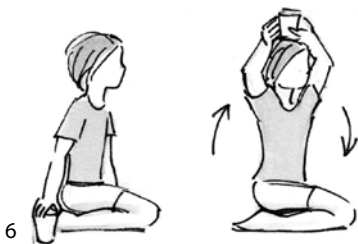
4. *Kohout má dlouhé nohy a vysoký hřebínek* (kelímek s uzávěrem). Sed, v pravé ruce kelímek, vzpažit, přenést kelímek do levé, připažit. Totéž levou paží.



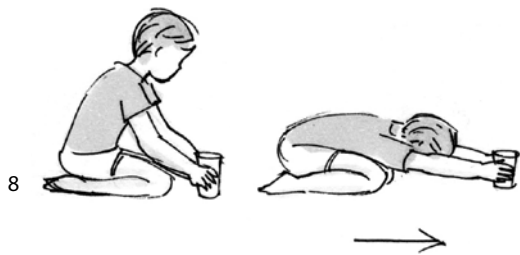
5. *Kohoutkovi padá hřebínek na stranu*. Turecký sed, levá ruka zapažit, hřbet ruky opřít o bedra, úklon vpravo, pravá ruka sune kelímek do strany a zpět. Totéž na opačnou stranu, kelímek v levé ruce.



6. *Slepička má menší hřebínek*. Sed na patách, totéž jako cvik 4, kelímek nepodávat nad hlavou, ale na hlavě.



7. *Když se leknou, peláší, kličkují po dvoře, hlavu vpředu, hřebínek šikmo*. Sed roznožený, připažit s kelímkem (držet položený před tělem), při předklonu sunout kelímek oběma rukama k pravému chodidlu, zpět, totéž k levému.



8. *Někdy se slepička i kohoutek dokáží pořádně natáhnout, když chtějí vytáhnout žířalu z díry*. Sed na patách, držet kelímek na zemi před koleny, předklon, sunout kelímek vpřed, zpět.