

Pohybové hrátky

v netradiční dny



Hana Volfová, Martina Volfová

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Volfová, Martina Volfová

Pohybové hrátky

v netradiční dny

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3755. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Šimon Jimel
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Miroslav Šneberger
Ilustrace Tereza Korecká
Počet stran 112
První vydání, Praha 2009
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoli formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3196-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6502-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	6
Karneval – třepetalky	7
Karneval – stuhy	14
Zápisy – velcí školáci	22
Škola hrou – dominové kostky	27
Jarní prázdniny na sněhu	32
Velikonoce – barvení vajec	42
Čarodějnice	47
Den matek – panenky	52
Den matek – šátky	58
Škola v přírodě	65
Den dětí – zoologická zahrada	73
Pouť – balonky	77
Drakiáda	80
Zamykání lesa	88
Čerti s brambory	95
Čerti s kolíky	101
Vánoční ozdoba	104
Literatura	109



Úvod

V této publikaci jsou uvedeny náměty na to, jak si užít a prožít netradiční dny v roce s pohybem. K těmto výjimečným dnům řadíme např. karneval, Velikonoce, Den matek, zamykání lesa apod.

Praktické ukázky jsou inspirací, jak lze využít pohyb k motivaci, ztvárnění a společnému prožití nevšedních dnů s kamarády a přitom zachovat dobrou, někdy až sváteční atmosféru. Takto lze spojit pohybové dovednosti s prožitky a estetickými zážitky. Pro lepší pochopení byly jednotlivé cviky a pohybové prvky nafo-ceny s dětmi, které jednotlivé ukázky zažily při cvičení s autorkami.

Náměty byly v praxi vyzkoušeny na veřejných akcích pro děti, v třídních kolektivech MŠ, v zájmových pohybových kroužcích předškolních a školních dětí. Děti byly motivacemi nadšené, zejména pokud si mohly pomůcky samy vyrobit.

Kniha je určena všem, kteří pracují s dětmi předškolního a mladšího školního věku a také rodičům, kteří si s dětmi rádi hrají a aktivně prožívají společné volné chvíle.

Děkuji rodině, dceři Petře, která se podílela na vzniku a tvorbě knihy, dceři Martině, která celou knihu uvedla do života a provedla její konečnou realizaci, a tatčovi za pomoc a toleranci.

Autorka Želva Hanka



Karneval – třepetalky

Pomůcky: vyrobené třepetalky, CD přehrávač, rytmická hudba – v textu použity skladby z alba „Sluneční orchestr“ – 1. *Vzpomínka*, 2. *Timona*.

Výroba třepetalek

Materiál: šustivé igelitové sáčky – nákupní tašky (Tesco, Hypernova...) nebo barevné pytle na odpad, uzávěr od PET lahví, provázek, nůžky.

Popis výroby: u tašek uštíhnout uši. Tašku (pytel) nastříháme na dvoucentimetrové proužky směrem od otvoru ke sváru. U sváru (dna) necháme cca 8 cm široký nenastříhaný pruh (jako při výrobě střapce). Do rohu tašky vložíme uzávěr (plochou víčka nahoru do rohu tašky) a chytíme jej jednou rukou zvenku. Druhou rukou uchopíme volný roh tašky zevnitř a přehodíme přes víčko (roh je navlečen na víčko naruby). Vznikne dvojité vrstvy igelitu, rohy jsou na sobě. Tašku těsně pod víčkem zakroutíme a svážeme provázkem. Vznikne střapce s pevným držátkem (choťnice s hlavičkou).



Máme tady karneval – taneční rej a dovádění. Tancování si dnes zpestříme třepetalkami.

Těšíme se na karneval, učíme se zacházet s třepetalkou.

HRÁTKY S TŘEPETALKAMI

1. Vyhodit třepetalku co nejvýše do vzduchu a nechat ji spadnout na zem.
2. Házet třepetalku nad sebe, chytat střídavě pravou a levou rukou.
3. Házet zleva doprava – hodit levou, chytit pravou rukou.
4. Hodit co nejdál, běžet pro ni.
5. Hodit ji za sebe.





6. Podávat třepetalku z pravé do levé ruky a zpět kolem krku, těla, pod kolenem.
7. Házet třepetalku přes celou třídu – hodit co nejdál, běžet pro ni a znovu hodit z místa dopadu.
8. Předpažit s třepetalkou, ruka před obličejem, otočit se o 360°.
9. Mávat – třást třepetalkou, pohyb zápěstím nahoru a dolů.

1. SKLADBA „VZPOMÍNKA“ (POMALEJŠÍ RYTMICKÁ HUDBA)

Dramatizace (Ize vymýšlet jakékoli postavy)

Na karnevalu potkáváme řadu filmových a pohádkových postavíček. Zahrajeme si na ně. Děti jsou převlečeny do masek.

1. **Král** – třepetalka v dlani = *zlaté jablko*, druhá ruka naznačuje držení žezla, rozvážná *královská* chůze.
2. **Princezna** – třepetalka na hlavě, chůze s rovnými zády.
3. **Černokněžník** – třepetalka v dlaních, vzpažit, prsty rukou u sebe (čepice), chůze ve výponu (dlouhý plášť).
4. **Vodník** – třepetalka na hlavě (*vlasy*) upažit, či zmačkaná v dlaních před tělem (*dušičkový hrneček*), opakovaný podřep s přizvedáváním levé, pravé nohy (*lebedí si v blátě*). Chůze podřepmo s přednožením pravé (levé) nohy – fajfka, *chůze vodou*. Hlava vzpřímeně, hrudník protlačovat vpřed.
5. **Loupežník** – třepetalku držet pod bradou = *vousy*, chůze s vychylováním osy těla do stran (*číhá – vykukuje za stromy*), přenášením váhy z nohy na nohu, hrudník a hlava stále vzpřímeně.
6. **Víla** – upažit poníž s třepetalkou, taneční chůze, zátočka vpravo za třepetalkou, chůze, zátočka vlevo.





1



2



3



4



5



6





2. SKLADBA – „TIMONA“ (RYCHLÁ RYTICKÁ HUDBA)

Třepetalka v ruce, lze mít v každé ruce jednu.

Rytmické cvičení – pohyby paží na hudbu. Pro následující cvičení je možné použít dvě třepetalky – do každé ruky jednu. V případě použití jedné třepetalky, prázdná ruka naznačuje pohyby bez třepetalky.

1. Třepetání rukama – pohyb v zápěstí nahoru a dolů.
2. Třepetání rukama s podřepy.
3. Třepetání: pohyb pravým zápěstím s třepetalkou před tělem, nahoře, dole, vpravo, vlevo, do čtverce. Totéž levou rukou. Se dvěma třepetalkami pravou a levou rukou současně.
4. Třepetání rukama s poskoky.
5. Vyhodit třepetalky do vzduchu a chytit.
6. Třepetání rukama v upažení.
7. Třepetání rukama překřížených paží před tělem.
8. Totéž střídat s podřepy do rytmu.
9. Střídat třepetání rukama ve vzpažení a připažení.
10. Střídat třepetání rukou pravá nahoře, levá dole.
11. Totéž s podřepy nebo v předklonu.
12. Obrat o 360° v úklonu, třepetat v upažení, přešlapování s podřepy na jedné noze kolem své osy – „pajdání“.
13. Boční kruh pravou paží dvakrát, vyhodit třepetalku nad sebe, totéž levou.
14. Dolním obloukem z předpažení zapažit a zpět, přidat podřep.
15. Horní oblouk před tělem zleva doprava, přenášet váhu z nohy na nohu s mírnými úklony trupu.
16. Stoj, přednožit pokrčmo levou, rytmické údery třepetalkou v pravé ruce do levého stehna, totéž levou rukou do pravého stehna.
17. Stoj, zanožit pokrčmo pravou, rytmické údery třepetalkou v pravé ruce do pravé paty, totéž levou rukou do levé paty (do boků, hýždí, loktu apod.).
18. Kruhy zápěstím, předloktím, celé kruhy čelné, bočné.
19. Předklon, kruhy třepetalkami před tělem (*čarujeme*), totéž v mírném záklonu, „*čarujeme*“ v upažení, možno nadzvednout jednu nohu, přednožit, zanožit.
20. Stoj, vzpažit pravou, levá připažit, bočné kruhy oběma rukama vzad, přejít do dřepu a zpět stoj.
21. Rytmická chůze v prostoru s doprovodnými pohyby paží s třepetalkami dle volby dětí.
22. Bočné kruhy vzad, střídavě vyhazovat třepetalky pravou a levou paží před sebe, běh pro třepetalky.





2



4



5



6



7



8a



8b



10a



10b

