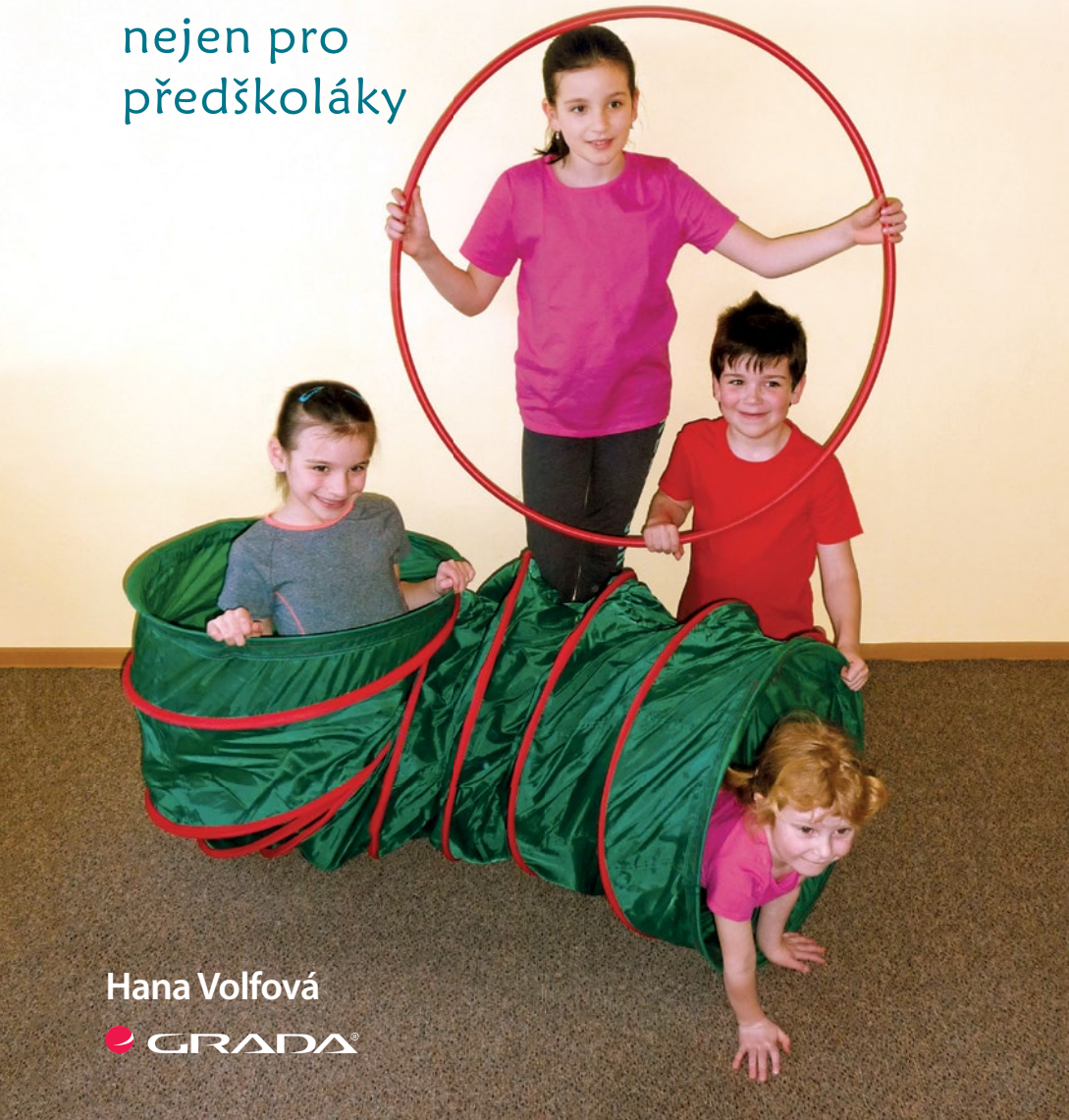
Pohádkové cvičení

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 Wolfová
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 povozí na liščím 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, odvahu.

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

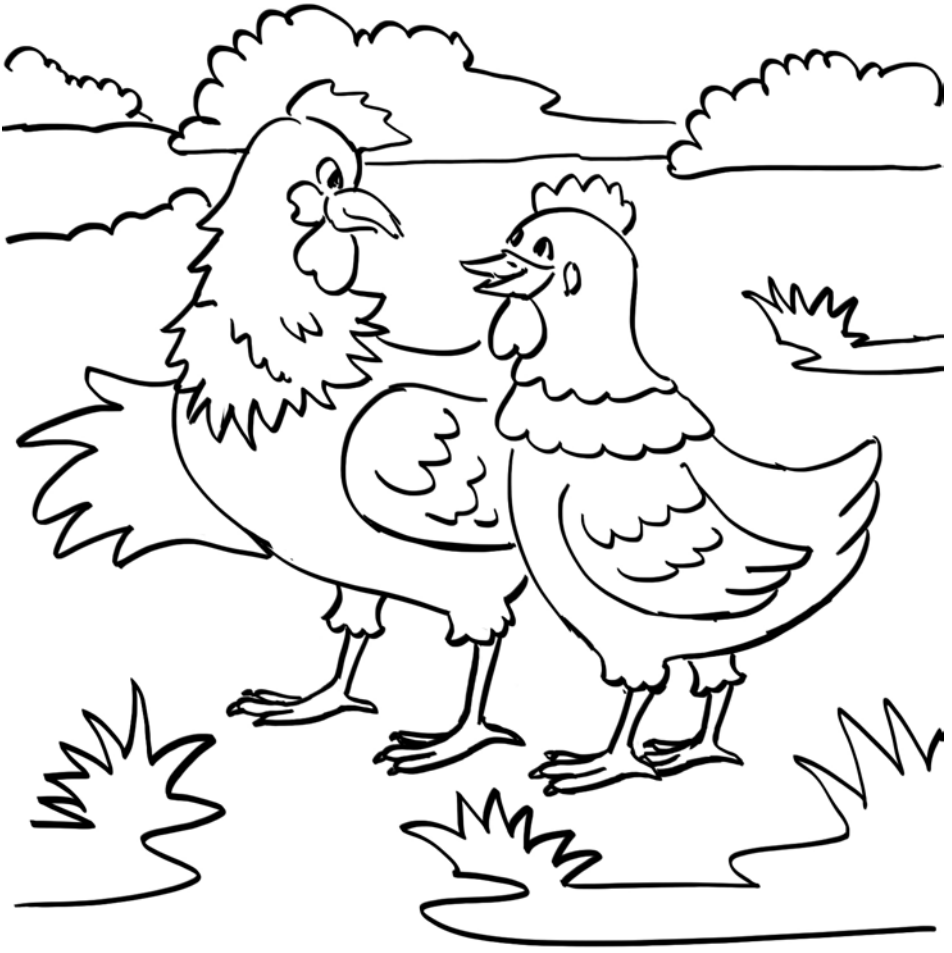
Doporučení před začátkem cvičení

Před začátkem cvičení vždy dětem stručně převyprávějte děj pohádky a seznamte 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 zvířátkách 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.*

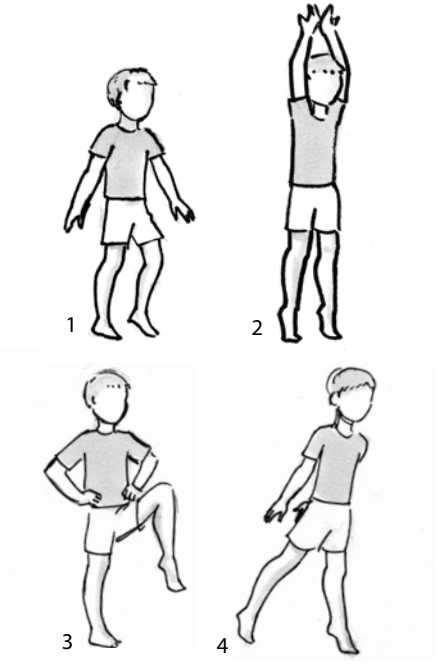
***Kuře** zpočátku chodí všude za svou mámou, učí se zobáčkem sbírat zrníčka, ale ta jsou kulatá a pořád mu utíkají.*

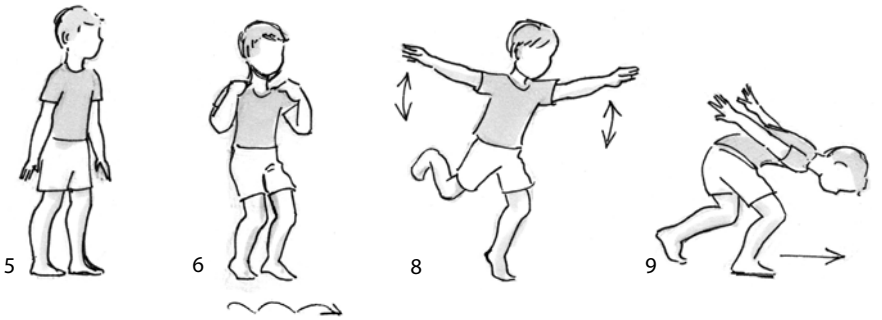
Někdy se všichni tři něčeho leknou, to pak utíkají po dvoře jako splašení. Třeba když ve stáji zařehtají nebo zadupají koně.

RUŠNÁ ČÁST

I. 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. *Důležitě si vykračuje*. Chůze, vysoko zvedat kolena, ruce v bok.
4. *Slepice je tlustší než kohout*. Kolébavá chůze zeširoka, zapažit.





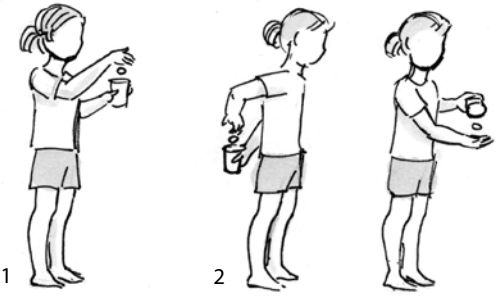
5. *Slepice dělá malé krůčky*. Chůze vpřed na délku chodidla (pokládat chodidla těsně před sebe).
6. *Kuře poskakuje, přitom mává malými křidélky*. Skoky snožmo, paže pokrčmo, prsty na ramena, zvedat lokty.
7. *Najednou je slyšet dupot koní ve stáji*. Utvořit hlouček, zadupat.
8. *Vylekaný kohout utíká 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, zapažit.
10. *Vyplašené kuře peláší rychle za mámou*. Běh, vysoko zvedat kolena, třepat zápěstími pokrčených paží ve výši ramen.



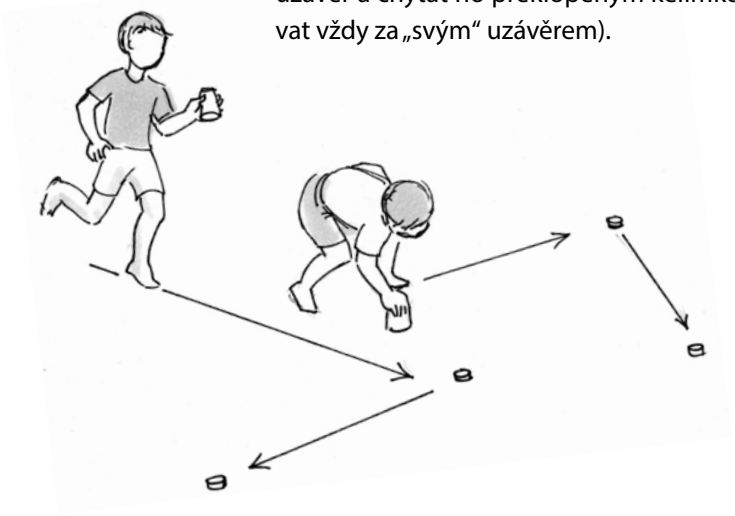
II. Dvorek utichne

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

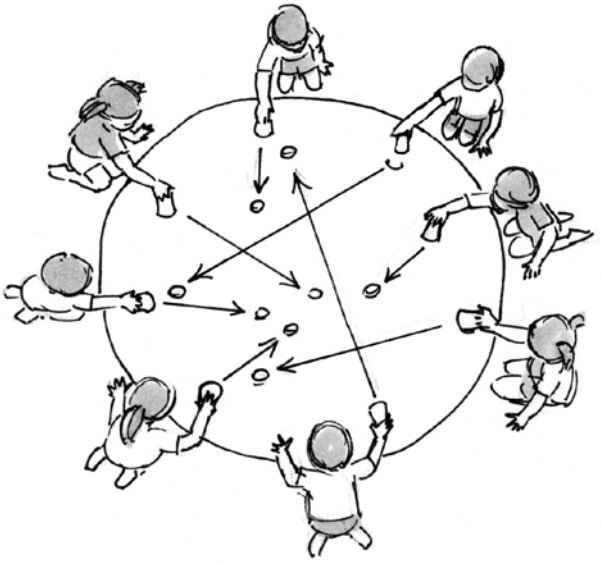
1. *Ptačí máma dává potravu ptáčatům přímo do zobáčku*. Stoj, připažit pokrčmo, v levé ruce držet kelímek, v pravé uzávěr, opakovaně vhazovat uzávěr do kelímku, vyklápět na dlaň.
2. *Ptačí mámy mají ale hnízda dobře schovaná*. Totéž jako předchozí, ale vhazovat uzávěr do kelímku za zády, vyklápět před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



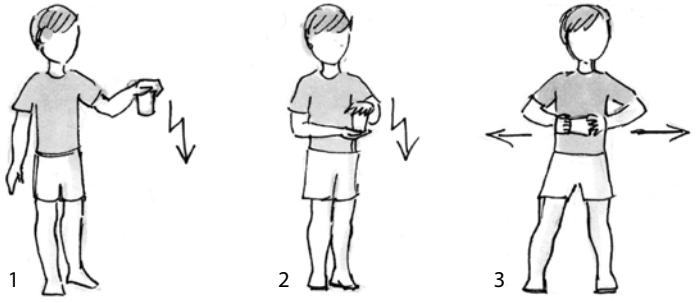
4. *Nakonec se sejdou všichni hladově u misky, ale i tady se jim zpočátku nedaří zrníčka nabrat do zobáčků*. Sed na patách okolo lanem vyznačeného kruhu (nepřelézat přes kruh – omezení pro ostatní), pomocí kelímků posílat uzávěry přes kruh (odehrávat a posílat kterýkoliv uzávěr).



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.



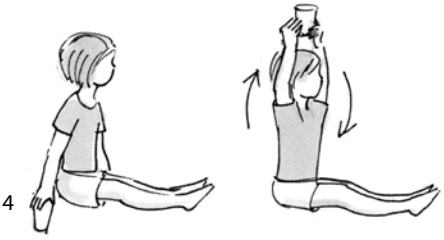
PRŮPRAVNÁ ČÁST

Kuřátka jsou unavena sháněním a běháním za zrníčky:

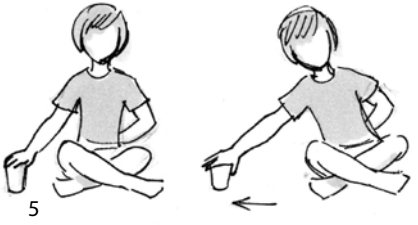
1. *Kuře odpočívá, rovná si křidélka*. Turecký sed, paže pokrčmo, prsty na ramena, zvedat lokty vzhůru a zpět.
2. *Krouží s křidélky*. Turecký sed, paže pokrčmo, prsty na ramena, kroužit pokrčenými pažemi vzad.
3. *Protahuje křidélka*. Turecký sed, paže pokrčmo, prsty na ramena, předpažit pokrčmo, dotek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



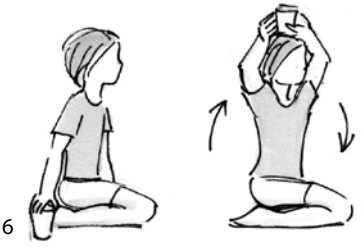
4. *Kohout má dlouhé nohy a vysoký hřebínek* (kelímek s uzávěrem). Sed, v pravé ruce kelímek, vzpažit, přendat kelímek do levé, připažit. Totéž levou paží.



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.

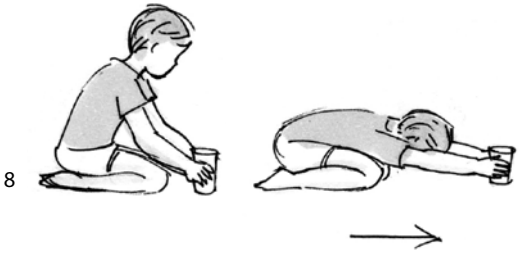


6. *Slepička má menší hřebínek*. Sed na patách, totéž jako cvik 4, kelímek nepodávat nad hlavou, ale na hlavě.





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



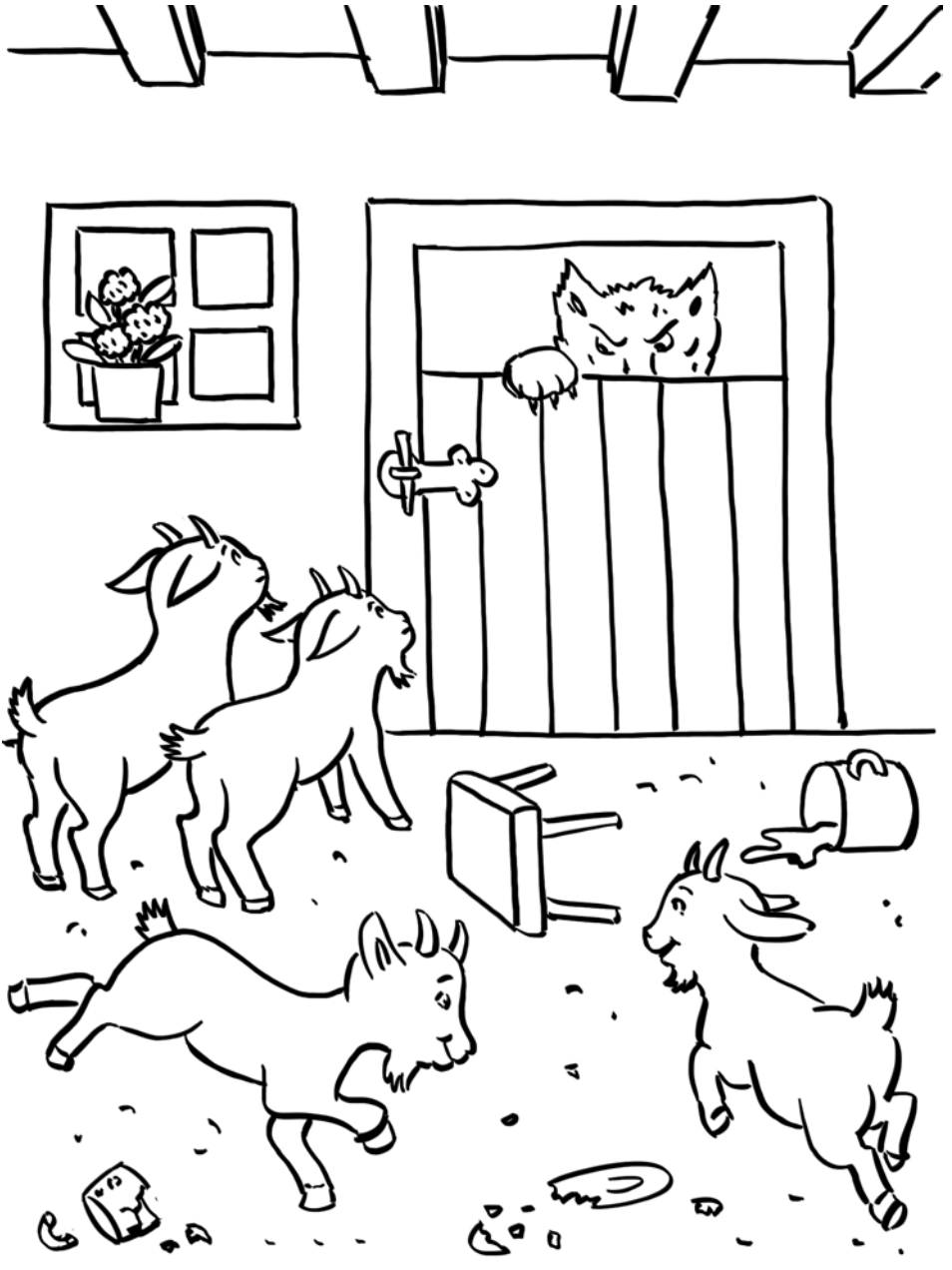
8. *Někdy se slepička i kohoutek dokáží pořádně natáhnout, když chtějí vytáhnout žížalu z díry*. Sed na patách, držet kelímek na zemi před koleny, předklon, sunout kelímek vpřed, zpět.

Hra s tkaničkou

1. *Starší kuřata se učí vytahovat žížalu. Ukazuje jim to slepička i kohoutek. Někdy se špatně domluví, popadnou žížalu každý za jeden konec a tahají, až ji málem přetrhnou.* Ukázat dětem na tkaničce, jak slepička tahá žížalu za jeden konec, a když ji pustí, jak se žížala zkroutí – povolí. Pak přijde na řadu kohoutek. Tahá žížalu za opačný konec a pustí ji. Žížala se opět zkroutí. Nedomluví se a vytahují oba současně, oba současně pustí.

2. *Tak a teď budete děti dělat žížaly. Já vás budu tahat postupně za nohy, pak za paže, nakonec za nohy i za paže současně. Vy se při tom vždy pořádně protáhnete do dálky. Nejprve protáhnete celé tělo za nohama, pak do konečků prstů za rukama. Nakonec do obou stran, jako byste se měly přetrhnout.* Starší děti mohou udělat totéž ve dvojici, jeden dělá žížalu, druhý postupně slepičku a kohoutka.

Poznámky:



Neposlušná kůzlátka

Pomůcky: lano, popř. lepicí páska, křída apod.

ÚVOD

Znáte pohádku O kůzlátkách? Já vám ji dnes připomenu trochu jinak. Potom si na jednotlivé sloky zacvičíme.

1. *Jedna dvě, koza jde,*
   nohy pěkně zdvihá,
   sama jde na pole,
   hlávky zelí sbírá.

2. *Kůzlata však zlobí hned,*
   perou se a trkaj teď.
   Záda brzy sedřou si
   po kopýtkách šlapou si.

3. *V tom zčista jasna vlk tu byl.*
   Kdo se to krčí za dveřmi?
   Kdo to tlapu do okna dává?
   Vždyť je to šedivá noha vlka.
   Propána! Ty nejsi naše máma!

4. *Vlk hned zmizel,*
   hned byl zpátky.
   Tlapy mlynář pomoučil,
   vlk na kůzlátka ostří drápky.

5. *Má celý bílý kožíšek,*
   barvičku naší mámy.
   Vlk zuby velké vycenil.
   Kůzlata u dveří se radí,
   zda otevřít vlkovi mají.

6. *Naštěstí – jedna dvě, koza jde,*
   nohy pěkně zdvihá.
   Jedna dvě, zpátky jde,
   navrací se máma.

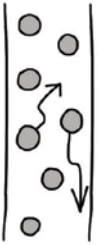
7. *Koza máma už je tady,*
   radosti je plno všady.
   Kůzlata se radují,
   kopýtky vyhazují.

8. *Pěkně si to vymyslela,*
   cestu k lesu produpala.
   Přelstít vlka, to dá práci,
   do lesa ho rychle vrací.

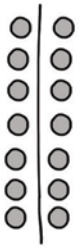
9. *Jedna koza – kůzlat pět,*
   Mámě koze rozkvet svět!

Pro lepší organizaci a prostorovou orientaci dětí doporučuji v prostoru vyznačit jednu nebo více čar (dle počtu dětí a velikosti prostoru) lanem, lepicí páskou,

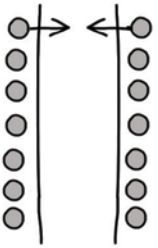
křídou apod. Následující schémata ukazují rozestavení dětí v řadách při cvičení podle jednotlivých slok pohádky:



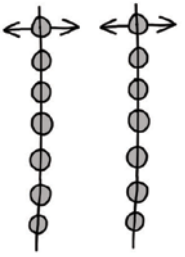
sloky 1 a 6



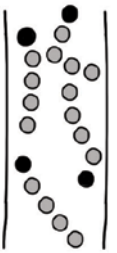
sloka 2



sloky 3 a 5



sloka 7



sloka 8

RUŠNÁ ČÁST

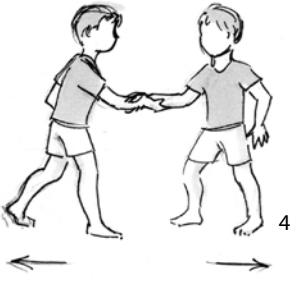
1. *Teď mi ukažte, jak se pohybují a běhají koza a kůzlata.* Děti předvádějí pohybem dle svých představ pohyby kozy a kůzlete.
2. *Když jsou kůzlata v místnosti a je jich pohromadě více, je jim těsno*. Chůze v malém ohraničeném prostoru se vzájemným vyhýbáním, nestrkat do sebe.

A teď začíná naše pohádka:

Jedna dvě, koza jde… (schéma rozestavení sloky 1 a 6)

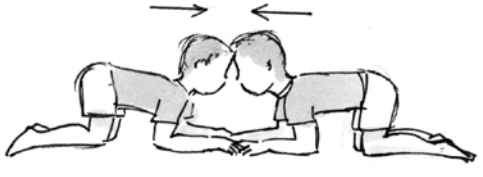
3. Chůze volně prostorem, zvedat nohy, všímat si, jak se nohy v kolenou ohýbají (*kozí nohy*).

Kůzlata však zlobí hned… (schéma rozestavení sloka 2)

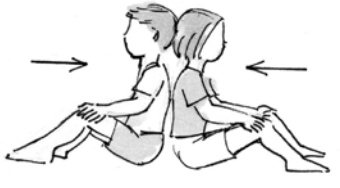


4

4. Stoj ve dvojici proti sobě, držet se za pravá předloktí, přetahovat se.
5. Vzpor klečmo ve dvojici proti sobě, opřít čela, přetlačovat se (tlačit, ne údery).
6. Sed pokrčmo ve dvojici zády k sobě, dlaně na stehna, opřít záda, přetlačovat se, nezvedat hýždě.

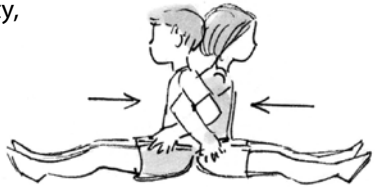


5



6

7. Sed ve dvojici zády k sobě, zaháknout za lokty, opřít záda, přetlačovat se, nezvedat hýždě.





8. Stoj ve dvojici proti sobě, držet se za obě ruce, snažit se vzájemně šlapat na chodidla, zároveň i uskakovat.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

V tom zčista jasna vlk tu byl… (schéma rozestavení sloky 3 a 5)

1. Klek sedmo, předloktí opřít o zem, sunout levou paži vpřed, dlaň stále na zemi, zpět. Totéž pravou.
2. Klek sedmo, dlaně opřít o zem, předpažit levou, zpět. Totéž pravou.
3. Vzpor klečmo, zanožit levou nohu, zpět. Totéž pravou.
4. Vzpor klečmo, předpažit levou, starší děti zároveň zanožit pravou, zpět. Totéž opačně.







