



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Pohádka jako inspirace k pohybovým činnostem

Vypracovala: Gabriela Vávrovská
Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice, 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 07. července 2021

Gabriela Vávrovská

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mateřské škole v Kamenici nad Lipou, která mi poskytla materiály pro vypracování mé bakalářské práce. Svoji mamince, a také své vedoucí práce, Mgr. Evě Svobodové.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na pohybové činnosti dětí předškolního věku, které jsou motivovány pohádkovými příběhy. Hlavním cílem bylo vytvořit zásobník pohybových činností a také poukázat na možnost propojení pohybových činností s pomocí pohádkových příběhů. Práce se skládá ze dvou částí. Teoretická část se zabývá stručnou charakteristikou předškolního věku. Vymezuje pohyb dítěte, jeho pohybové dovednosti a schopnosti, zaměřuje se na současné pojetí pohybového vzdělávání s ohledem na požadavky Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a význam pohádkových příběhů v životě dítěte. Praktickou část tvoří pohybové činnosti a pohybové hry vhodné pro skupinu předškolních dětí, ze kterých vznikl zásobník. Tyto aktivity jsou motivovány vždy jedním pohádkovým příběhem. Pilotní projekt je ověřený v praxi v mateřské škole. Pro vyhodnocení tohoto projektu je využita sebereflexe dětí a učitele po každém uskutečněném cvičení s dětmi.

Klíčová slova: předškolní věk, mateřská škola, pohyb, pohybové činnosti, pohádka, zásobník, Rámcový vzdělávací program předškolní vzdělávání.

Abstract

The bachelor thesis is focused on movement activities of preschool aged children who are motivated by fairytale's stories. The main goal was to create a set of movement activities and also to highlight the possible connection between movement activities and fairy tales. The thesis consists of two parts. The theory part deals with a brief description of preschool age. It defines child's movement, their movement skills and abilities. It is focused on the actual understanding of physical education with regard to the requirements of the Framework preschool education programme. It is also directed on the importance of fairy tales stories in the child's life. The practical part consists of motoric activities and movement games suitable for a group of preschool aged children, that were included in the set. These activities are related to a specific fairy tale. The pilot programme has been tested at the nursery school setting. Self reflection on the children as well as the teacher after each activity has been used for the evaluation of the project.

Key words: preschool child, nursery school, movement, physical movement, fairytale, Framework Educational Program for preschool education.

Obsah

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	9
1.1 Charakteristika předškolního věku	9
2 POHYB	11
2.1 Pohyb dítěte v předškolním období.....	12
2.2 Pohybové dovednosti a schopnosti dětí předškolního věku.....	13
2.2.1 Pohybové dovednosti	13
2.2.2 Pohybové schopnosti.....	14
2.2.3 Rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního věku	15
2.3 Pohybové činnosti v režimu dne v mateřské škole	15
2.3.1 Spontánní pohybová aktivita	16
2.3.2 Řízená pohybová aktivita	16
3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ S OHLEDEM NA RVP PV	20
3.1 Dítě a jeho tělo	20
3.2 Dítě a jeho psychika.....	20
3.3 Dítě a ten druhý.....	21
3.4 Dítě a společnost	21
3.5 Dítě a svět.....	22
4 POHÁDKA	23
4.1 Význam pohádkových příběhů v životě dítěte	23
4.2 Pohybové zobrazení pohádky.....	24
II. PRAKTICKÁ ČÁST	25
5 CÍL PROJEKTU	25
6 REALIZACE PROJEKTU.....	26
7 NABÍZENÉ ČINNOSTI.....	27
7.1 Perníková chaloupka	27
7.1.1 Motivované cvičení 1 „ <i>Děti jdou do lesa</i> “	27
7.1.2 Motivované cvičení 2 „ <i>Cesta k chaloupce a její nalezení</i> “	31
7.1.3 Motivované cvičení 3 „ <i>Co se dělo v chaloupce?</i> “	34
7.1.4 Motivované cvičení 4 „ <i>Jak se sedá na lopatu?</i> “	38
7.1.5 Motivované cvičení 5 „ <i>Cesta domů</i> “	41
7.2 Sněhurka a sedm trpaslíků	45
7.2.1 Motivované cvičení 1 „ <i>Sněhurka v lese</i> “	45

7.2.2	Motivované cvičení 2 „ <i>Stuha</i> “	49
7.2.3	Motivované cvičení 3 „ <i>Hřeben</i> “	53
7.2.4	Motivované cvičení 4 „ <i>Jablko</i> “	56
7.2.5	Motivované cvičení 5 „ <i>Svatba</i> “	59
ZÁVĚR.....		64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....		66
PŘÍLOHA		68
Příloha č. 1: Zásobník pohybových činností		69
Příloha č. 2: Perníková chaloupka.....		96
Příloha č. 3: Sněhurka a sedm trpaslíků.....		102

ÚVOD

Téma této bakalářské práce jsem si vybrala, protože je pohyb mým oblíbeným způsobem, jak trávit volný čas a jak se udržovat ve zdraví a kondici. Víím, jak důležitý a nepostradatelný je pohyb pro předškolní období. A chtěla bych ho dětem více přiblížit, protože dnešní přetechnizovaný způsob života pohybu dětem moc nepřeje.

Myslím si, že dnešní děti mají málo tělesného pohybu a sportovního vyžití a z tohoto důvodu jsem zvolila motivaci pomocí pohádky, která by mohla být přínosným a využitelným zdrojem tohoto problému. V praxi jsem si ověřila, že děti mají rády pohádky a že jsou pro ně báječnou motivací k pohybovým činnostem. Začala jsem si toho všimnout, když jsem pro děti vytvořila překážkovou dráhu a tu jsem motivovala tím, jak Karkulka prochází lesem k babiččině chaloupce, děti měly tak větší chuť se do aktivity zapojit. Velice mě to nadchlo, a proto jsem dětem zkoušel nabízet další integrované celky motivované pohádkami, ve kterých dominují pohybové činnosti. Měla jsem s tím u dětí velký úspěch, a proto jsem se rozhodla věnovat se více této problematice a získat o ní hlubší vhled a případně se podělit o své zkušenosti s potencionálními čtenáři.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

1.1 Charakteristika předškolního věku

Za předškolní věk je obvykle vnímáno období od 3 do 6 – 7 let. Ukončením tohoto období bývá určen nejen fyzický věk dítěte, ale hlavně jeho sociální stránka a to nástupem do prvního stupně základního vzdělávání. Nástup s věkem dítěte sice souvisí, ale nemusí tomu tak vždy být. Může se měnit tím, že bude odložen o jeden případně více let. V tomto období se dítě snaží osamostatnit, má potřebu být aktivní a snaží se nevázat se tolik na rodinu a začíná si budovat vztah se svými vrstevníky. Dítě se připravuje na působení ve skupině, ale aby bylo schopné přijmout tuto roli a obstát v ní, musí se s ostatními naučit kooperovat (Vágnerová, 2005).

Podle Bartoňové (2010) je základem předškolního období rodina, která má výchovné působení a je tak na prvním místě, pak za ní nastupují instituce pro předškolní vzdělávání. Na počátku se dítě věnuje hlavně hraní a na konci přichází etapa, kdy je dítě připravené na školu.

Matějček (2005) toto období pokládá za období přechodné. Období, kdy se dítě připravuje na vstup do školy. Je to jakýsi úsek mezi dětstvím a školními povinnostmi. Dnešní informace nám stále více dokazují, že to není jakési přechodné období, ba naopak je velmi samostatné, osobité a dokonce se dá považovat za porovnatelné s významem pozdějšího staršího školního věku. Za přechodné období tedy můžeme nazvat obdobím mladšího školního věku, kdy se dítě začleňuje do nové sociální role, role žáka.

V tomto věku se dítě stále utváří, a to ve všech aspektech, ať už je to po tělesné, pohybové, citové nebo společenské stránce (Matějček, 2005). Duševní a tělesný vývoj dítěte je v tomto období pomalejší, možná z tohoto důvodu se jako předškolní věk dá charakterizovat období několika let (Říčan, 2014).

Velmi významnou roli zde hrají pohádky, které mají děti v předškolním věku rády a jejich hry jsou nabyté tvořivostí a fantazií. Dítě je velice chápavé a dokáže si v tomto věku osvojit pravidla společenského chování, hygieny. Tímto můžeme určit, z jakého prostředí dítě přichází. Jeho způsoby nám prozradí, jaký řád v rodině funguje, jaké mají návyky

nebo jaké mají nezvyklosti. Můžeme i zjistit, v čem má dítě odlišný vývoj, který je závislý na rodinné výchově, ať už je to zanedbání dítěte nebo dokonce jeho týrání či pohlavní zneužívání (Matějček, 2005).

V předškolním věku děti dobře akceptují vrstevníky, kteří mají nějakou zvláštnost či odlišnost. Může se to týkat například tělesného postižení, jiných etnických kultur jako je jiná barva kůže nebo jiný domovský jazyk. Pro děti to bude něco nového, co je zajímavá a chtějí se o tom dozvědět více. Berou to jako pozoruhodnost, chtějí znát odpovědi na kladené otázky, a často pak má vztah k těmto odlišným vrstevníkům ochrannou povahu. Měli bychom o tom s dětmi mluvit, aby přijímaly děti s různými odlišnostmi takové, jaké jsou (Matějček 2005, s. 140).

2 POHYB

„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učení, jak ovládnout tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemné srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“ (Dvořáková, 2002, 2011, s. 13).

Pohyb hraje významnou roli ve fyzickém rozvoji dítěte, ale pomáhá mu uspokojit i poznávání věcí kolem něj. Díky pohybu se mohu věcí dotýkat, osahávat je, a právě díky pohybu může dítě řídit nejenom sebe, ale i okolní prostředí. Pomocí počátečních pohybů se dítě zdokonaluje fyzicky, motoricky, ale i společensky a duševně. Pohybem se seznamuje s okolním prostředím, se zacházením s pomůckami, napomáhá mu to pochopit a prožívat sebe sama, získat svou totožnost nejprve po stránce tělesné a poté psychické. Pomocí pohybu se dokáže domluvit s druhými ať už doteky, gestikou nebo hrou. Účastní se také na rozvoji zkušeností k řešení situací, při kterých volí určité postupy a zlepšuje si svoji inteligenci a myšlení. Pohyb je tedy nejvýznamnějším centrem ve vývoji dítěte (Dvořáková, 2009).

Pohyb působí na strukturu kostí a kloubů, stanovuje tak jejich odolnost a flexibilitu. Stejně tak působí na svalovou stavbu, počtu ale hlavně tloušťce svalových vláken především jejich flexibilitu. Zlepšuje se funkce vnitřních orgánů, a správné fungování srdečně cévní a dýchací soustavy. Díky těmto orgánům se tělo dokáže lépe vyrovnat se zátěží a zamezí vzniku nebezpečným činitelům. Pohybem posilujeme odolnost proti různým onemocněním. Tělesné ústrojí se lépe vypořádá s okolními problémy. Pohybová činnost tak významně usměrňuje dítě od předškolního věku po celý jeho život (Dvořáková, 2009).

Pohyb je tedy zásadním pilířem, který je nezbytný pro rozvoj organismu dítěte. Měli bychom dbát na to, aby to, co dítě naučíme, bylo správně, a dítě si to dokázalo osvojit. Protože pokud to dítě nenaučíme správně, ponese si později následky v dospělosti (Mišurcová et. al. , 1974).

2.1 Pohyb dítěte v předškolním období

V této fázi nastává u dítěte rozvíjení pohybových a fyzických funkcí. Dítě se stává výkonnějším a pohyblivějším, když dosahuje předškolního věku. Začíná se zlepšovat v koordinaci pohybů, které jsou rychlejší a ladnější. Na konci této fáze se velmi zdokonaluje v jemné motorice. Toto zdokonalení napomáhá dítěti k získání nových znalostí. Své dovednosti si procvičuje při hře, kresbě nebo v sebeobsluze. Dítě ovládá obtížnější pohyby, které závisí na vědomí, a které vyžadují jeho soustředění a pozornost (Bartoňová, 2010).

Při dovršení třetího roku dokáže dítě zvládnout primární pohybové dovednosti, a to ty nejsnadnější: chůzi, běh, lezení, lezení po překážkách, ale i skoky a poskoky, změnu pozice těla nebo manipulaci s předměty (Dvořáková, 2002, 2011).

Kořátková (2005) formuluje pohybové aktivity předškolního dítěte takto: rodiče a pedagogové mnohdy vnímají pohybové hry jako nepřijatelné. Přitom dítě se díky těmto aktivitám, které jsou nabité tělesnými a pohybovými dovednostmi, s radostí zdokonaluje, naplňuje si potřebu ovlivnit a kultivovat tyto pohybové dovednosti. Každý, kdo má zájem o rozvoj dítěte, by se měl nasměřovat na to, aby se mohlo samostatně a volně pohybovat. Okolo 3. roku si můžeme na dítěti povšimnout, že začíná posilovat, zkoušet a reprodukovat nové pohybové dovednosti, které dokáže slučovat, propojovat, vyhledávat a vymýšlet jejich obměny. Při probádávání svého těla, si dítě naplňuje konkrétní cíle a záměry. Ve 4. letech začíná dítě napodobovat základní znaky sportovních her. To poté vede k tomu, že rodič začne vyhledávat a uvažovat, že své dítě zapíše do sportovního kroužku. Dítě by se vždy mělo rozvíjet hlavně po všestranné pohybové stránce. V tomto věku se snaží využít maximálních možností svého těla. V období 5. a 6. let dítě zkouší specifické pohybové schopnosti. Zajímá se zejména o rozmanité pomůcky, a to takové, které mu pomáhají vykonávat přirozenou lokomoci (jako např.: chůze, běh, skok nebo lezení). Když dítě zvládne předchozí období, kde byl zájem především o konstruování s vlastním tělem, přechází jeho pozornost na gymnastické prvky, ve kterých si začíná poměřovat pohybové dovednosti s ostatními vrstevníky. V tomto věkovém období si děti osvojují pohybové hry jednoduchými pravidly.

2.2 Pohybové dovednosti a schopnosti dětí předškolního věku

2.2.1 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti, respektive dovednosti motorické lze charakterizovat jako „pohotovost (způsobnost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ (Měkota & Cuberek, 2007, s. 9)

Podle Beleje lze pohybové dovednosti upřesnit (in Měkota & Cuberek, 2007) jako schopnost provádět pohyb vytrvale, správně, vhodnou formou, a to i při změně podmínek.

Dovednost by měla být taková aktivita, kde použijeme minulou pohybovou zkušenost, aktivitu, která je předchozím cvikem nachystaná. Z toho tedy plyne, že dispozice a samotná činnost by se neměly oddělovat, ale prolínat. Vypovídají o tom i názvy dovedností, které nemají název jako takový, ale jsou nazývány podle činnosti, ve kterých se uplatňují (např.: běh přes překážky, hod míčkem, skok přes lano) (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybové dovednosti dělíme podle Dvořákové (2011) do tří kategorií **nelokomoční**, **lokomoční** a **manipulační**.

a) Nelokomoční

Jde především o vnímání svého těla, vytváření různých poloh a umění je změnit, uchovávat rovnováhu, využít náradí při osvojování si poloh a pohybů těla. Základním pilířem této dovednosti tedy je uvědoměle, a co nejprecizněji řídit jednotlivé části těla, aniž bychom museli použít zrakovou kontrolu, vnímat své tělo a zaměřovat se na tělesné schéma.

b) Lokomoční

Jsou to pohyby, kdy dochází k přemístování těla v prostoru, tyto pohyby mohou být různorodé. Dítě nejprve začíná s plazením a lezením, poté s nejběžnějšími pohyby v životě, a to s chůzí, během, pak přidává skoky, poskoky, převaly a to v různých kombinacích. Není vhodné tyto dovednosti přeskaovat, každá má totiž ve vývoji dítěte nenahraditelné místo.

c) Manipulační

Touto dovedností u dětí rozvíjíme schopnost ovládat předměty různými částmi těla a seznamovat je s jejich vlastnostmi. Učíme děti manipulovat s předměty pomocí dalšího náčiní jako je pálka, hokejka nebo tyč. Mezi další manipulační dovednosti patří házení, chytání a kopání.

2.2.2 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti, též nazývány motorické, jsou velmi obsáhlou kategorií, jež jsou podmínkou pro správnou pohybovou činnost, ale i k dosažení úspěšných výkonů při sportu, v práci nebo tvorbě, kde je pohyb převládající složkou. Pohybové schopnosti jsou tedy tělesné předpoklady jednotlivce, které jsou jinak skryté, ale projevují se ve výsledku pohybových činností (Měkota & Novosad, 2005).

Dvořáková a Engelthalerová (2017) píší, že pohybové schopnosti ovlivňují všechnu pohybovou činnost člověka a také částečně omezují jeho výkonové možnosti. Jejich rozvoj je dlouhodobý a postupný proces.

Pohybové schopnosti můžeme rozdělit podle ovlivňujících a určujících faktorů, které je rozdělují na schopnosti kondiční tedy schopnosti, které jsou většinou vymezeny energickými procesy – řadíme sem schopnosti síly, vytrvalosti a z části i rychlosti. Koordinační schopnosti jsou ovlivněny regulačními a řídicími procesy. Do těchto schopností patří např. schopnost orientace, diferenciací, rovnováhy nebo rytmu. Hybridní schopnosti jsou kombinací dvou výše zmiňujících schopností (Měkota & Novosad in Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Jiné rozdělení najdeme v publikaci Engelthalerová a kol. (2019), kde pohybové schopnosti rozdělují na schopnosti koordinační – rovnovážné a schopnosti koordinační – reakční.

Nám postačí zjednodušená koncepce těchto pohybových schopností podle Dvořákové (2002,2011). Ta je dělí na pět základních: pohyblivost, síla, rychlost, vytrvalost a koordinace (obratnost). Obecně je můžeme určit jako vrozené dispozice, které jsou ovlivněny dědičností a podmínkami, a které lze rozvíjet a uplatnit v průběhu života.

Pohybové schopnosti tvoří základ pro ovládání těla, pro kvalitní zdolání pohybových dovedností. Opačně právě díky pohybovým dovednostem jsou tyto pohybové

schopnosti rozvíjeny – z toho tedy vyplývá, že pohybové dovednosti a schopnosti se navzájem propojují a působí na sebe (Dvořáková, 2002, 2011).

2.2.3 Rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního věku

„Rozvoj pohybových schopností je důležitý především pro stimulaci základních předpokladů, které umožňují jejich pozdější maximální rozvoj.“ (Perič, 2008, s. 61)

Přiměřeným rozvojem pohybových dovedností a schopností přispíváme u dítěte k potřebným spontánním aktivitám, k zájmu o pohybové činnosti, případně ve sportovních aktivitách i k dalšímu rozvoji (Pastucha a kol., 2011).

Každá pohybová schopnost je rozvíjena v jiném věku a stádiu vývoje, proto je možné jí s dobrou a optimální možností dále rozvíjet. V předškolním období tyto schopnosti nemají žádnou optimální dobu, ale mají dobrý potenciál pro jejich prohloubení a rozvíjení, s výjimkou omezení u silových schopností. Žádnou z pohybových schopností bychom neměli opomenout, ale měli bychom se snažit je všechny opakovaně rozvíjet (Dvořáková, 2002, 2011).

2.3 Pohybové činnosti v režimu dne v mateřské škole

Pohyb je pro dítě jednou z primárních potřeb, proto bychom měli zařadit pohybové činnosti do režimu každého dne. Jestliže nebude dítěti zprostředkována možnost pohybu, začne se to projevovat v jeho chování. Pokud nebudeme tuto potřebu naplňovat dlouhodoběji, začnou se na dítěti projevovat nezvratné změny v jeho fyziologické rovině, ale i psychice a v jeho společenských vztazích. „Dítě potřebuje denně asi 5 hodin pohybu, délka jeho zaměřené pozornosti se pohybuje mezi 10 – 15 minutami. Z toho by měli vycházet představy o režimu dne a práci s dětmi a denní praxi,“ (Dvořáková, 2002, 2011, s. 92).

Mateřská škola vytváří podmínky pro denně se opakující a pravidelné pohybové činnosti tak, aby zabezpečovaly tyto náležitosti, které uvádí Dvořáková (2002, 2011, s. 92):

- 1. získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních,*
- 2. posilování tělesné – svalové a aerobní – i psychické zdatnosti,*

3. rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu,

4. posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se.

Pohybové aktivity se realizují spontánně nebo řízeně, a vést je můžeme hromadně, ve skupině nebo individuálně. Spontánní aktivity mohou mít podobu individuální nebo kolektivní. U řízených aktivit je potřeba vyhledávat takové formy organizace, jenž respektují individualitu dítěte, jeho předpoklady a různou úroveň pohybových dovedností (Dvořáková, 2002, 2011).

2.3.1 Spontánní pohybová aktivita

Spontánní pohybová aktivita je podstatným bodem pro vylepšení pohybové zdatnosti dětí. Proto by měly být v mateřské škole pro tuto aktivitu zajištěny vhodné podmínky. Mezi ně patří vhodné zabezpečení dostatečného prostoru, času a podnětů, které dítěti umožní nezbytný vývoj v oblasti motoriky a fyziologie. Při těchto aktivitách je nutné děti ovlivňovat a povzbuzovat různými pomůckami, které jim budeme nabízet. Učitelka by se pak měla zaměřit na to, jakým způsobem děti aktivitu provádí, jak dodržují dohodnutá pravidla. Dále by jim měla poskytnout zpětnou vazbu a být především pomocníkem, k němuž přichází dítě o pomoc. Díky tomu umožní, aby každé z dětí mohlo tuto nabídku použít, a aby každé dostalo možnost pro naučení se novým pohybovým dovednostem, ke kterým časem dozraje (Dvořáková, 2002, 2011).

Spontánní pohybové aktivity se tedy zakládají na prostoru, který je umožněn nebo omezen, na věcném vybavení, pomůckami, nářadím a postojem pedagoga. Tato aktivita je nástrojem pro:

- Pohybový rozvoj – kdy ovládneme a procvičujeme dovednosti
- Fyziologický rozvoj – kdy se dítě při spontánní aktivitě mnohem více pohybuje
- Osobní a sociální vývoj samostatnosti, vztahu k druhým, dodržování dohodnutých pravidel (Dvořáková, 2002, 2011).

2.3.2 Řízená pohybová aktivita

Řízené pohybové aktivity mají různé podoby a délku, vždy záleží na funkci a cíli. Aktivity vychází z předem zpracovaného plánu, anebo ze spontánní potřeby dětí.

Řízené aktivity můžeme podle Dvořákové (2011) vést těmito formami:

- Hromadně, kdy podle pokynů učitelky hraje celý kolektiv dětí jednoduché pohybové hry nebo je vedena kolektivní rozcvička či překážková dráha.
- Skupinově, a to různými formami: uvnitř pohybových aktivit nebo celku, což nám dává možnost pohotového střídání dětí a kratších prostojů, při vytváření různorodých aktivit, například když máme méně dětí a s rozdílnými předpoklady.
- Individuálně.

Při řízené aktivitě bychom měli vyvětrat místnost, ve které budeme cvičit ať už je to třída, tělocvična nebo herna, a dbát na bezpečné prostředí. V letních měsících můžeme využít zahrady mateřské školy, terasy nebo bezpečného hřiště. Jelikož jsou tyto aktivity intenzivní, neměli bychom opomíjet i správný cvičební oděv, abychom částečně limitovaly pocení dětí (Volfová & Kolovská, 2008).

Dvořáková (2002, 2011) uvádí mezi řízené aktivity tělovýchovné chvílky, které jsou podrobněji objasněny v další kapitole. Další řízenou činností, kterou uvádí je delší pohybový celek, který charakterizuje jako možnost propojení s konkrétním tématem, kdy tato aktivita trvá v delším časovém rozmezí.

Poslední řízená aktivita je uvedena jako tělovýchovná jednotka. Její typická stavba je dána fyziologickými a psychologickými nároky, které lze realizovat jak ve třídě, kde je proto vhodný prostor a vybaví, v tělocvičně, tak venku. Strukturu této tělovýchovné jednotky najdeme u spousty autorů, kteří se odlišují pouze malými odlišnostmi. Pro potřebu této práce postačí dělení od autorek Volfové & Kolovské (2008), které dělí tělovýchovnou jednotku do pěti částí, kdy každá z částí má jinou funkci a průběh.

Úvodní část

Tato část má organizační a motivační funkci. Zde dětem sdělíme náplň tělovýchovné jednotky, a to nejlépe pomocí úvodní motivace.

Rušná část

Funkcí této části je úvodní rozehrání organismu. Zde se zaměřujeme na základní pohybové dovednosti a pohybové hry a využíváme možnost kolektivní formy. V této části není vhodné zařazovat soutěživé a štafetové hry ani honičky.

Průpravná část

Nejvýznamnější funkcí průpravné části je příprava svalstva na zátěž, jeho protažení a aktivaci. Při protažení má svalstvo tendenci se zkracovat a při aktivaci zase ochabovat. V neposlední řadě musíme také podporovat správné držení těla. Průpravná část obsahuje různou škálu cviků, od kompenzačních přes uvolňovací, zpevňovací po protahovací. V této části je také důležité, aby děti měly okolo sebe dostatek prostoru a viděly na pedagoga. Forma řízení je hromadná, ale i individuální. V této části bychom měly dodržovat určitá pravidla.

- Průpravnou část zahajujeme cviky z nízkých poloh, tedy z lehu. Těchto cviků bychom u předškolních dětí měly zařazovat více, a postupně přecházíme přes sed do stoje.
- Prováděné cviky vedeme pozvolným pohybem, vyřazujeme rychlé přechody. Cvik můžeme korigovat slovem společně s popisem cviku.
- Jednotlivé cviky by měly začínat ve správné základní poloze, to nám posléze umožní správné zapojení svalů v nadcházejícím průběhu cviku.
- K přesnějšímu provedení cviku přispěje dětem názorné a bezchybné předvedení cviku s popisem.
- Nesmíme opomenout opravování dětí při nesprávném provedení cviku, opravování bychom měli dělat automaticky. Pokud máme větší počet dětí, snažíme se zaměřit na takové chyby, které mají podstatný vliv na průběh jejich pohybu. Opravování by mělo být prováděno citlivou formou, aby dítě od cvičení neodradilo.
- Nesmíme zapomínat na nácvik správného dýchání.

Hlavní část

Důležitou funkcí této části je procvičení a zdokonalení pohybových dovedností a aktivit, jak nových, tak již naučených, rozvoj pohybových schopností a osvojení si organizačních prvků. Do hlavní části zařazujeme všechny pohybové schopnosti v určitém pořadí. Při této části můžeme využít všechny tři druhy forem řízení, ať už kolektivní, skupinovou nebo individuální.

Závěrečná část

V poslední části, tedy závěru zařazujeme klidnější pohybové hry a aktivity, které mají nízkou intenzitu. Chceme docílit zklidnění organismu dítěte a bereme ohled na fyzickou a emotivní stránku. Poté se zaměříme na kompenzaci aktivit, které jsme prováděli v hlavní části. Následuje relaxace a dechové cvičení, při kterých můžeme využívat relaxační hudbu. Nejvíce je využívána organizační forma hromadná.

3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ S OHLEDEM NA RVP PV

RVP PV je členěn na biologickou, psychologickou, interpersonální, sociálně kulturní a enviromentální oblast. Oblasti jsou pojmenované dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika, dítě a ten druhý, dítě a společnost, dítě a svět. Pohybové činnosti se v těchto oblastech prolínají, avšak tělesná výchova jako taková, nemá v RVP PV svojí samostatnou složku (MŠMT, 2018).

3.1 Dítě a jeho tělo

Záměrem této oblasti je podpořit růst dítěte, jeho neurosvalový vývoj, podporovat jeho pohybovou, tělesnou a fyzickou výkonnost, dále rozvíjet jeho pohybové a sebeobslužné dovednosti. Pohybové činnosti napomáhají ve vnímání svého těla při provádění tělesných dovedností, jako jsou přirozená cvičení nebo zdravotní cviky. Dítě si uvědomuje své tělo a dokáže se seznámit i s jeho částmi nebo rozdíly. Díky pohybovým dovednostem si dítě rozvíjí pohybové schopnosti jako je vytrvalost, obratnost nebo rychlost, dítě se dále učí lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti, kterou se snaží zdokonalit. Při pohybu hraje velkou roli i využití všech smyslů a zapojení poznatků o vlastním těle. Abychom mohli všechno tohle u dítěte podporovat, měli bychom se snažit o pravidelný pohyb (Dvořáková, 2011).

3.2 Dítě a jeho psychika

Tato oblast je velmi rozsáhlá, zaměřuje se zejména na vývoj poznávacích procesů dítěte, postoj jedince samotného, citů a vůle, což je jedna z podoblastí, dále jeho kreativité nebo sebevyjádření. Protože je oblast rozsáhlá, je v dokumentu (MŠMT, 2018), rozdělena do tří částí:

a) Jazyk a řeč

V této části se dá propojit pohyb s řečí pomocí jemné motoriky. Ta se vztahuje k motorice mluvidel, můžeme ji tak zapojit do různých her nebo cvičení, které nám s jemnou motorikou pomohou a nenásilně je tak provádět v různých pohybových činnostech. Dítě se učí ovládat dech a jeho rytmus. Pohybové hry s různými básněmi,

písněmi nebo říkankami děti nenásilně motivují k samostatnému vyjadřování, některé hry rozvíjí také komunikaci neverbální (Dvořáková, 2011).

b) Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

Zde jsou pramenem nové poznatky, které se týkají vlastního těla, prostředí nebo pravidel jak herních, tak soužití. Je tu řetěz situací, které musí dítě zkoumat a rozhodnout se, jak na problém bude reagovat, podporuje se tak jeho myšlení a rozhodování. Paměť a pozornost se dají rozvíjet různými hrami, kde je hlavním cílem reakce na znamení. U dítěte můžeme podporovat i tvořivost, a to pomocí imitování sebe a nejlépe při zadávání různých úkolů (Dvořáková, 2011).

c) Sebepojetí, city a vůle

Zde je podstatné podporovat děti, ať už slovní pochvalou nebo pozitivním projevem. Aby bylo dítě spokojené se svojí samostatností. Tady je dítě ovlivněno mnoha činiteli, jako je prostředí, ve kterém se právě nachází, pochopení toho, co se kolem něho děje nebo zda se dítě chce nebo nechce účastnit připravené činnosti. Činnosti jsou dětem poskytovány opakovaně a pravidelně. Dítě pomocí pohybu a her získává řadu citových poznatků a buduje si své chování a mravní cítění (Dvořáková, 2011).

3.3 Dítě a ten druhý

Úmyslem této oblasti je vytvořit vztahy dítěte s druhými dětmi nebo dospělými, doplnit a posilovat mezi nimi oboustrannou komunikaci a rozpoznat, zda je mezi těmito vztahy harmonie. Spousta pohybových her a činností je vhodná pro práci ve hraní si spolu. Často jsou v nich určitá pravidla, kterým se děti musí podřídit. Často se tato pravidla využívají při hrách na náradí nebo venkovních prolézačkách, kde se tato pravidla musí dodržovat (Dvořáková, 2011).

3.4 Dítě a společnost

Hlavním záměrem této oblasti je uvést dítě do společnosti ostatních lidí a ukázat mu pravidla soužití v kolektivu. Pomáhá mu v osvojení materiálních a duchovních hodnot, umožňuje poznat kulturu a umění. Napomáhá k zvládnutí potřebných postojů, návyků a dovedností a spoluúčasti k vytváření společného klimatu třídy. Součástí kolektivního soužití a aktivit je prosociální chování, při kterém se snažíme mezi vrstevníky o

respektování dohodnutých pravidel. Příslušnost ke kolektivu se rozvíjí i při pohybových činnostech, a to při práci s určitými pomůckami kdy se zapojují všichni, anebo při přípravě představení pro rodinu (Dvořáková, 2011).

3.5 Dítě a svět

Pedagog se snaží vybudovat u dítěte povědomí o enviromentálním světě a místě, kde dítě žije. Snaží se mu přiblížit dopad člověka na klima životního prostředí a vybudovat základ pro zodpovědný postoj dítěte k tomuto prostředí a dodržování určitých zvyků, tradic a kulturních hodnot. Zvyky a tradice se dají velmi dobře využít při činnostech, které vytvoříme v přírodě nebo na poznávacích výletech. Tato oblast vede dítě k poznání světa, přírody, za předpokladu, že jí nebude ničit. Zde se pohybové činnosti podílejí na porozumění a orientaci v novém prostředí, anebo naopak přinést okolí pozitivní smysl. Koexistenci mezi světem přinášejí i celosvětové sportovní události, jako jsou olympijské hry, mistrovství světa. Informace o těchto událostech děti získávají prostřednictvím své rodiny, MŠ a okolí. Činnosti, jako jsou výlety, představení nebo projekty např. Den dětí, jsou nad rozsah mateřské školy, ta se na těchto činnostech spolupodílí s rodiči a se širším okolím. Významný úkol v této oblasti má pedagog, který zhotovuje a nabízí činnosti. Získané výsledky posléze dětem objasňuje a pozitivně tak kultivuje jejich společenské poznatky, dovednosti a hodnoty (Dvořáková, 2011).

4 POHÁDKA

Pohádka je literární text, který vznikl na podstatě prastarých příběhů, které si lidi vyprávěli. Díky těmto příběhům, které si lidé po celém světě vyprávěli, z nich pohádka sbírala rozmanité bájně představy, životní pravdy, a to především touhu po dobru a jeho naplnění a víru v kouzla a jejich moc (Čeňková, 2006).

Podle původu můžeme pohádku rozdělit na **autorskou** a **lidovou**.

Lidová pohádka je nazývána též folklórní. „Je to epický prozaický žánr ústní lidové slovesnosti, jehož základem je umělecká fantastika nebo podobenství“ (Sirovátka in Čeňková, 2006, s. 107). Jedním z nejstarších útvarů této lidové pohádky, je pohádka kouzelná. Zde jsou typickým rysem nadpřirozené bytosti a děj, který se odehrává mimo naše časové pásmo (Čeňková, 2006). Mezi další útvary patří pohádka zvířecí, leckdy s mravním ponaučením, a hlavním zvířecím hrdinou. Legendární pohádka se opírá o biblické postavy. Nejmladším útvarem je novelistická pohádka, která poukazuje na každodenní život a jeho problematiku (Mocná & Peterka, 2004).

Autorská pohádka je také někdy označována jako moderní nebo umělá. Nevychází z lidové slovesnosti, ale z vymyšleného příběhu, který je čistě výtvozem autora. Najdeme v ní více reálných prvků s různými sociálními a etickými problémy, kouzelný motiv se stává každodenním prvkem reálného života. Autorská pohádka má komplikovanější a volnější kompozici, která je bližší povídce (Mocná & Peterka 2004).

4.1 Význam pohádkových příběhů v životě dítěte

Podle Bettelheima (2017) si dítě prostřednictvím pohádky uvědomí sebe samo, své jednání i jeho následky, zároveň ho pohádka podporuje v jeho osobnostním růstu a neposlední řadě mu poskytuje zábavu. Nabízí mu mravní smysl a obohacuje jeho život různými způsoby na různých úrovních. Pohádky poskytují nové dimenze v dětské představivosti, samo je dítě objevit nedokáže. Důležitější pro něj ale je, tvar a stavba pohádek, ty mu totiž poskytují různé obrazy, které mu pomohou uspořádat denní sny, a dají mu správný směr v jeho životě.

Pokud má pohádkový příběh zaujmout dětskou pozornost, je nutné, aby v něm vzbuzoval zvědavost. Pokud mu má obohatit jeho život musí v něm vzbuzovat

představivost, pomoci mu v rozvoji rozumových schopností a poskytnout řešení problémů, které ho tak matou. Měl by se tedy zabírat všemi stránkami jeho osobnosti současně. Pohádky dávají dítěti jasně najevo: „že boj proti krutým životním nesnázím je nevyhnutelný a patří neodmyslitelně k lidské existenci; když se ale člověk boji nevyhýbá a tvrdošijně čelí nečekaným a často nespravedlivým útrapám, přemůže všechny překážky, a nakonec vyjde jako vítěz“ (Bettelheim, 2017, s. 15).

Díky pohádkovým příběhům si děti obohacují život a dávají jim kouzelný ráz. Pokud pohádka ztratí okouzlovací schopnosti, ztratí tím také schopnost pomáhat dítěti v boji, a schopnost zdolávat problémy svými silami, díky kterým má pohádka pro dítě takový význam. Žádný jiný druh umění není dítěti tak srozumitelný jako pohádky, a to nejen po stránce literární, ale také umělecké. Pro každého z nás má i ta nejhlubší podstata pohádky jiný význam, a to i v různých okamžicích našeho života. Ale ten skutečný význam pohádky a ocenění jejího kouzla zažijeme jedině z příběhu, který má původní tvar (Bettelheim, 2017).

4.2 Pohybové zobrazení pohádky

Mazal a Chlopková (1994) se domnívají, že při respektování prostoru pro individualitu, prostoru pro různorodé aktivity a prostoru pro rozvíjení vzájemného vztahu, socializace a sociálních podnětů pohybové pohádky a pohybové hry, budou dětem ve věku od 3 do 6 let vyhovovat. V průběhu pohybových činností jsou děti cíleně nasměrovány na několik oblastí, například na fantazii, tvořivost nebo představivost, ale také na oblast prožitku, který je spojen s vlastním rozhodováním. Zaujetí pozornosti na pohybové pohádce je mnohem větší, než zájmu o pohybovou hru. Díky pohybové pohádce udržíme pozornost všech dětí, protože pohádku prožívají a společně s pohybem provádějí. Pohádkové činnosti by na sebe měli náležitě navazovat a doplňovat se podle potřeb dětí a pedagoga. Pomocí děje pohádky pedagog dopředu ví, jaká činnost bude kdy následovat. Pokud chceme realizovat pohybovou pohádku, měli bychom vždy začít motivací, a to nejlépe přečtením vybrané pohádky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL PROJEKTU

Praktická část je věnována vytvoření zásobníku pohybových činností na základě teoretické části práce. Hlavním cílem je ověřit zásobník pohybových činností a pohybových her vhodných pro skupinu předškolních dětí od 5 – 7 let, které jsou motivovány pohádkovými příběhy. Vytvořila jsem dva tematické celky a každý z nich je motivován jinou pohádkou. V každém celku jsou zastoupeny pohybové dovednosti a schopnosti, které jsem rozepsala v teoretické části své bakalářské práce (str. 13 - 15) Každý celek má přesně stanovenou strukturu pro větší přehlednost, reflexy dětí a sebereflexi. Kládla jsem si za cíl zvolit takové pohybové činnosti, které by všestranně rozvíjely děti a vzbudily v nich zájem o pohybovou aktivitu. Dalším cílem, je poukázat na možnost propojení pohybových činností dětí předškolního věku s využitím motivace pohádkových příběhů. Tento soubor seznámí děti s obsahem a dějem pohádky, a zároveň podpoří jejich rozvoj v oblasti pohybových dovedností a schopností. Myslím si, že dnešní děti mají málo tělesného pohybu a sportovního vyžití, a z tohoto důvodu by pohádky mohli být přínosným a využitelným zdrojem tohoto problému. Při výběru činností a her jsem čerpala z praktických publikací a také ze svých dosavadních zkušeností a vědomostí z praxe.

6 REALIZACE PROJEKTU

Realizace zásobníku pohybových činností uvedených v praktické části probíhala v mateřské škole v Kamenici nad Lipou ve třídě Skřítků, praxe probíhala po dobu dvou týdnů. V době praxe bylo ve třídě zapsáno 26 dětí, jedná se o věkově smíšenou třídu, z toho 13 předškolních dětí, se kterými jsem realizovala celé týdenní cvičení. Cvičení probíhalo přímo ve třídě Skřítků, která má dostatečně velké prostory pro realizaci pohybových činností. Zásobník činností je doplněn o fotografie z realizace, které jsou v souladu s GDPR.

7 NABÍZENÉ ČINNOSTI

7.1 Perníková chaloupka

Při práci s pohádkou byla rozvíjena tato klíčová kompetence:

Kompetence k řešení problémů: „problémy řeší na základě bezprostřední zkušenosti; postupuje cestou pokusu a omylu, zkouší, experimentuje; spontánně vymýšlí nová řešení problémů a situací; hledá různé možnosti a varianty (má vlastní, originální nápady); využívá přitom dosavadní zkušenosti, fantazii a představivost“ (RVP PV, s. 12).

Z jednotlivých výchovně vzdělávacích oblastí RVP PV jsou naplňovány tyto dílčí cíle:

- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- Posilování přirozených poznávacích citů
- Rozvoj tvořivosti

7.1.1 Motivované cvičení 1 „*Děti jdou do lesa*“

Vzbuzení zájmu: *Znáte pohádku o Perníkové chaloupce? Tak my si jí společně připomeneme a zacvičíme si.*

Byla jedna chaloupka a v ní bydlel drvoštěp se ženou a dvěma dětmi, Jeníčkem a Mařenkou. Jednou večer děti zaslechly, jak tatínek mluví se ženou, že nemají co jíst a budou muset děti zavést do lesa. Když všichni usnuli, Jeníček se vykradl z chaloupky a nasbíral si do kapes blýskavé kamínky. Ráno se všichni vypravili do lesa. A my se vypravíme společně s nimi.

Pomůcky: lana, stuhy, obruč, dvě židle, provázek, bubínek, triangel, dřívka

Úvodní (rozehřívací, rušná část):

Cíl: rozehtátí celého těla

Organizace: na koberci/ v herně

1. *Všichni jdou vedle sebe lesem.* Chůze v prostoru.
2. *Táta drvoštěp dělá dlouhé kroky.* Chůze dlouhými kroky.
3. *Mařenka dělá krátké a drobné kroky.* Chůze krátkými kroky.

4. *Jeníček si poskakuje, a přitom odhazuje kamínky. Poskočný krok.*

- *Napřed jdou po široké cestě vedle sebe (mezi lany, které mají mezi sebou dvoumetrový rozestup),*
- *pak po úzké cestičce za sebou (mezi lany, které mají mezi sebou metrový rozestup),*
- *a nakonec jdou po mýtině, volně bez cesty (část plochy, kde nejsou lana).*

Navazovat budeme hrou Jeníček a Mařenka

Když učitelka zahraje na bubínek – děti poskakují jako Jeníček

Když učitelka zahraje na triangel – děti chodí malými krůčky jako Mařenka

Když učitelka zahraje na dřívka – děti chodí velkými kroky jako táta dřevorubec

5. *Došli na místo, kde táta dřevorubec pracuje a kácí stromy.*

- *Táta klády rovnal. Leh na zádech, vzpažit. (5x)*
- *Taky klády sekal. Sed roznožný, vzpažit, hluboký předklon, vzpažit, zpět, vzpažit. (4x na každou nohu)*
- *A nakonec klády řezal. Sed roznožný, předpažit, mírný záklon, zpět. (5x)*

6. *Něco už měl hotové, a tak všude ležely poražené klády (krátká lana). Jeníček s Mařenkou začaly klády přeskakovat. (2x)*

- Děti utvoří řadu před krátkými lany, která jsou v řadě nad sebou.
- A začnou lana snožmo přeskakovat.

7. *Některé klády popadaly tak, že vytvořily průchod, který se dal prolézt. Dvě židle a mezi nimi je přivázaná obruč. Děti jí prolézají.*

Zdravotní (průpravná část):

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Organizace: na koberci, v herně

8. *Jeníček a Mařenka objevily hromadu klestí. Po prolezení obruče si každé z dětí vezme provaz, který je připravený v košíku. Učitelka mezitím uklidí lana.*

9. *S klacíkem se vytáhly, co nejvýše jim to šlo. Výpon. Vzpažit. (3x)*

10. *Začal trochu foukat vítr. Stoj rozkročný, vzpažit. Mírný úklon. (4x)*

11. *Jeníčka i Mařenku už z toho skotačení rozbolely nohy, a tak se posadily. Sed zkřížený skrčmo, upažit pokrčmo, lano za zády, vzpažit, zpět, předklon, zpět, vzpažit, zpět. (4x)*

12. *Poslouchaly, jak táta seká dřevo. Sed zkřížený skrčmo, upažit pokrčmo, lano držet natažené na lopatkách. Úklony vpravo, vlevo. (4x)*

13. *Chtěly si nohy pořádně protáhnout, aby je nebolely, než půjdou spát.*

- Sed, držet lano oběma rukama položené na stehnech, předklon, lano sunout po nohách k chodidlům a zpět. (5x)
- Leh pokrčmo, přednožit pravou poté levou nohu – vyklepat, obě nohy, to samé s rukama.

14. *A najednou začaly být velmi unavený, a tak si lehly a dívaly se na oblohu, kde byly vidět hvězdy. Leh pokrčmo, ruce podél těla, zvednout pánev, provléct lano pod pánví, zpět. (5x)*

Závěrečná (relaxační, zklidňující část):

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla

Organizace: na koberci

Děti se položí na záda, zavřou oči a zhluboka dýchají. Toho, koho paní učitelka pohladí, se posadí do tureckého sedu. A učitelka pokračuje v příběhu.

Najednou si Mařenka všimla, že nikde nevidí tatínka a začíná se stmívat a tím samým poskakováním a běháním se dostaly do hlubokého lesa. Mařenka začala plakat, ale Jeníček jí uklidnil, že vyleze na nejbližší strom a podívá se, jestli neuvidí nějaké světélko.

A my si teď na hledání světélka zahrajeme.

Pohybová hra: „Hledání světélka“

Cíl: orientovat se v prostoru, rozvíjet sluchové vnímání, reagovat na zvukový signál

Organizace: na koberci/ v herně

Pomůcky: žádné

Popis činnosti:

Učitelka hraje na klavír vzestupné a sestupné řady tónů. Nejprve to dětem předvede, aby pochopily, co jsou vzestupné a sestupné řady tónů. Děti pak reagují pohybem. Když učitelka zahraje vzestupnou řadu tónů – Jeníček leze na strom – stoj na špičkách, vzpažit. Pokud učitelka zahraje sestupnou řadu tónů – Jeníček leze dolů ze stromu – dřep, dlaně na zem. Když učitelka hraje střídavě noty, děti se pohybují volně po prostoru.

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbilo se mi, jak jsi hrála na nástroje, a my se museli hýbat.“ „Líbila se mi hra, jak Jeníček lezl na strom a ty jsi hrála.“ „Když jsi mě pohládila po noze.“

Co děti na činnosti nejvíce bavilo:

„Jak jsme cvičily s tyčí.“ „Když jsme běhaly a dělaly Jeníčka a Mařenku.“ „Chodit jako Mařenka, Jeníček a táta.“

Sebereflexe:

Cvičení se mi podařilo úspěšně namotivovat pohádkou, díky tomu se děti rychle staly součástí příběhu a byly vtaženy do děje. Cvičení pak pro ně bylo snazší a lépe se v něm orientovaly. Děti pohádku dobře znaly, věděly tedy, co bude následovat. Cíle se mi podařilo naplnit. Ve třídě neměly lana, místo nich jsem k zdravotnímu cvičení použila krátké kulaté tyčky, kdy jsem děti upozornila, aby dbaly na bezpečnost při manipulaci s tyčí. Dětem se s tyčí pracovalo dobře. Všechny děti zvládly jednotlivé cviky, při kterých jsem dbala na jejich správné provedení. Jelikož jsem měla na cvičení deset dětí, organizace byla o dost snadnější. Měla jsem tak možnost zaměřit se na více dětí najednou a dbát na správné provedení cviků. Nezpozorovala jsem, že by dětem něco nešlo nebo měly s něčím výrazné potíže. Z reakce dětí usuzuji, že všem mým pokynům porozuměly. Nejvíce děti zaujala hra, kdy jsem hrála na klavír a oni se pohybovali podle pokynů. Motivace, která se prolíná celým cvičením, mi pomohla k udržení pozornosti dětí po celou dobu činnosti. Snažila jsem se dětem předávat informace stručně a výstižně.

7.1.2 Motivované cvičení 2 „Cesta k chaloupce a její nalezení“

Vzbuzení zájmu: *Děti pamatujete si, jak jsme včera skotačily s Jeníčkem a Mařenkou v lese? A jak jsme hledaly světélko? Tak dnes se za tím světélkem vydáme.*

Pomůcky: tajemná hudba, kužely, obruče, lana, modrá látka, židle, papírový perníčky

Úvodní (rozehřívací, rušná část):

Cíl: rozehřátí celého těla, orientovat se v prostoru

Organizace: na koberci/ v herně/ tělocvičně

Cvičení v překážkové dráze. S pomocí kuželů, obručí a lan vytvoříme les. Doplňme tajemnou hudbou. (hudební poklad viz zdroj č. 4.)

Děti vytvoří dvojice (nejlépe holka, kluk) – Jeníček a Mařenka. Dvojice se drží za ruce a postupně se vydávají na cestu lesem. Mají za úkol zdolat překážky, aniž by se pustily.

1. *Jeníček a Mařenka bloudí lesem, jdou přes bažiny, houštiny a řeku.*

- Slalom mezi kužely.
- Skoky mezi obručemi položenými na zemi.
- Prolézt obručí, která je připevněna mezi dvěma židlemi (houština).
- Přejít po laně (na zemi jsou položena dvě lana, aby po každém mohlo jít jedno z dětí) okolo lan je položena modrá látka (představuje řeku).

2. *Jeníček a Mařenka objevili perníkovou chaloupku. Jeníček vyleze na střechu a loupe perníček.* Různě vysoko jsou na žebřinách pověšené papírové perníčky. Úkolem dětí je vylézt na žebřiny, lézt bokem po žebřinách, cestou se dotýkat zavěšených perníčků, slézt po žebřinách na žíněnku. Pokud se děti budou bát, pověsíme perníčky na dosah jejich ruky. (dbáme na bezpečnost dětí!)

3. *Mařenka vyskakuje na perníčky.* Na zemi položené obruče, snožmo skákat z obruče do obruče. Ve výskoku udeřit dlaní do zavěšeného míčku v šátku (míček= perníček).

4. *Ježibaba zaslechla, jak jí někdo loupe perníček a vystrčí hlavu ze dveří.* Stoj, ruce v bok, otáčet hlavu vpravo a vlevo.

(2-3x celá překážková dráha)

Zdravotní (průpravná část):

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Organizace: na koberci, v herně

Každé z dětí si vezme z košíčku papírový perníček. S ním bude cvičení probíhat.

5. *Ježibaba zalezla zpátky do chaloupky a pustila se do zdobení perníčků, které pak bude dávat na svoji chaloupku.*

- *Nejdřív se pustila do tenkých perníčků.* Leh na břicho, ruce před čelo, perníček pod dlaně, zanožovat pravou a levou. (4x)
- *Pak vzala silnější na stěny.* Leh na břicho, ruce před čelo, perníček pod dlaně, zvedat obě nohy. (4x)
- *No a pak si vzala ty velké na střechu.* Leh na břicho, vzpažit s perníčkem v rukách, zvedat ruce a nohy současně. (3x)

6. *Tak moc jí z toho malování boleli ruce a nohy, že je potřebovala vyklepat.* Sed, perníček si položíme před sebe, zvednout ruce i nohy, předpažit, vyklepat ruce.

7. *Tu najednou zaslechla, jak kdyby jí někdo loupal perníček. Než vylezla, musela si ještě protáhnout záda.* (perníček máme stále položený před sebou)

- Sed roznožný, upažit s perníčkem v pravé ruce, točení trupu zleva doprava (4x)
- Sed roznožný, předpažit s perníčkem v rukách, mírně prohnutá záda, vzpřim (4x)
- Sed roznožný, vzpažit s perníčkem v rukách, hluboký předklon (hmit), zpět vzpažit. (4x)

8. *Vykoukla ze dveří a nachytala Jeníčka a Mařenku, jak jí loupou perníček. Vzala je do chaloupky a pohostila je.*

- *Láká Jeníčka do chaloupky.* Stoj rozkročný, upažit, perníček držím v pravé ruce, pravé ucho položit na rameno, kroužení zápěstí pravé ruky (výdrž 5 sekund)
- *Pak i Mařenku.* Stoj rozkročný, upažit, perníček držím v levé ruce, levé ucho položit rameno, kroužení zápěstí levé ruky (výdrž 5 sekund)

Závěrečná (relaxační, zklidňující část):

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla

Organizace: na koberci

Učitelka pokračuje v příběhu. Děti si polehají na zem těsně vedle sebe a dotýkají se vzájemně libovolnou částí těla. Buď si polehají holka – kluk (Mařenka – Jeníček) nebo mohou po skupinkách.

Ježibaba viděla, jak jsou děti unavené, a tak jim nabídla, že si mohou lehnout do její postele a odpočinout si. Jeníček a Mařenka byly velmi unavení, jak by taky ne, po tak náročné cestě lesem. Lehli si těsně vedle sebe a nechali si zdát o tom, jak se dostali k chaloupce a náramně si pochutnaly na perníčkách, které loupali ze střechy.

Pohybová hra: „Než přijde ježibaba“

Cíl: orientovat se v prostoru, rozvíjet postřeh, reagovat na pokyn

Organizace: na koberci/ v herně

Pomůcky: barevné míčky (perníčky), stejně barevné košíčky

Popis činnosti:

Na koberci (ten představuje střechu chaloupky) jsou poházené barevné míčky (perníčky), které potřebují posbírat a roztrždit podle barev do barevných košíčků. Úkolem dětí tedy je, roztrždit míčky podle barvy, ale když se objeví učitelka (ježibaba – má na hlavě šátek) a řekne větu: „*kdopak mi to tady loupe perníček?*“ děti musí ztuhnout jako sochy (ježibaba je nevidí, když se děti nehýbou). Jakmile se ježibaba otočí zády a odejde, děti mohou "loupat perníček."

Reflexe dětí:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbila se mi překážková dráha.“ „Líbilo se mi, jak jsem trefil perníček.“ „Líbilo se mi, když jsi byla ježibaba.“ „Líbila se mi hudba, kterou jsi nám pustila.“

Co by si děti chtěly vyzkoušet znova:

„Já bych si chtěla zahrát znovu tu hru, jak jsi byla ježibaba, a my jsme loupali perníčky, to bylo zábavné.“ „Já bych chtěl ještě jednou projít překážkovou dráhou.“

Sebereflexe:

Cvičení se mi podařilo namotivovat další částí příběhu. Cíle jsem splnila, seznámila jsem děti s překážkovou dráhou, kterou mi pomohly připravit i uklidit. Překážková dráha děti velmi nadchla, po celou dobu se snažily držet se za ruce, bylo to pro ně náročné, ale zvládly to velmi dobře. Z reakce dětí jsem poznala, že porozuměly všem mým pokynům. Dětem jsem nejdříve ukázala, co v překážkové dráze budou dělat, poté si jí postupně prošly. Děti zaujala píseň, která hrála v pozadí, byla to temná hudba, při které se dětem podařilo vžít se do části příběhu, kdy Jeníček s Mařenou bloudí lesem. Když jsem se ptala dětí, na včerejší den, byla jsem velmi překvapená, že si pamatovaly opravdu všechno, co jsme dělaly a co Jeníček s Mařenkou prožili za dobrodružství a kde jsme v příběhu skončili. Obtížné pro mě bylo pozorně se soustředit na všechny děti, a dbát na jejich bezpečnost při překážkové dráze. Některé z cviků byly pro děti lehce náročné (cviky 5), proto jsem jim při jejich provedení pomáhala, aby je prováděly správně. Nejvíce se mi povedla hra, kdy jsem se vžila do role ježibaby (a abych odlišila sebe od ježibaby, měla jsem na hlavě šátek, aby děti věděly, že ježibaba jsem pouze se šátkem na hlavě).

7.1.3 Motivované cvičení 3 „Co se dělo v chaloupce?“

Vzbuzení zájmu: *Kdopak nám poví, co jsme včera s Mařenkou a Jeníčkem zažili za dobrodružství? Pomatujete si, co ten Jeníček loupal ze střechy? A co se stalo, když je ježibaba uviděla? Ano pohostila je a uložila do své postele. Jenže děti, ta ježibaba nebyla tak hodná, jak se tvářila. Hned co se děti ráno vzbudily...a víte co? My si na to ráno spolu zacvičíme a dozvíme se, co ta Ježibaba dětem provedla.*

Pomůcky: PET víčka, košík, brambora pro každé dítě, podsedák pro každé dítě

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehřátí celého těla, rozvíjet jemnou motoriku

Organizace: na koberci v kruhu

1. *Jen co Jeníček otevřel oči, ježibaba ho vzala a strčila do chlívku, aby ho mohla dobře vykrmit. Bylo tam velmi málo místa, Jeníček se skoro nemohl hnout.*

- Obyčejná chůze (3 kola),
- Chůze v podřepu, dlaně na kolena (1 kolo),

- Chůze v dřepu (1 kolo)

Mařence zase řekla, ať se chopí úklidu a navaří.

2. *Nejdřív se chopila koštěte a začala zametat.* Stoj spojný, ruce v bok, unožit pravou, přísunným krokem zpět do stoje; unožit levou, přísunným krokem zpět do stoje; krok, opakujeme po celé délce kruhu. (3 kola)

3. *Hned pak vytřela podlahu.* Stoj spojný, ruce v bok, pomalý běh se zakopáváním. (postupně zrychlujeme) (3 kola)

4. *Potřebovala dojít do komůrky pro brambory, ale podlaha nebyla ještě celá suchá, a tak si poskakovala po suchých místech.* Poskoky (2 kola)

Do prostoru (podlaha v chaloupce) vysypeme víčka od PET lahví a brambory.

5. *Když došla do komůrky, všude na zemi se povalovaly obaly od vycucaných bonbónů. Aby se dostala k bramborám, musela všechny obaly posbírat a uklidit.* Sbírat po jednom víčku a donést je do košíku, který je postavený stranou.

6. *Brambory se jí ale cestou rozsypaly, a tak je musela posbírat.* Každý si sebere jednu bramboru, s tou potom bude cvičit.

Zdravotní (průpravná část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla,

Organizace: na koberci

Mařenka se rozhodla, že uvaří polévku.

7. *Nejdřív musela umýt a oloupat brambory.*

- *Brambory umyjeme.* Sed pokrčmo, koulet bramboru po těle do lehu na zádech. (5x)
- *Teď je oloupeme.* Sed pokrčmo, kutálet bramboru zleva doprava pod nohama. (5x)

8. *Teď je potřebujeme nakrájet, abychom je mohli dát vařit.* Sed pokrčmo, opírat se rukama za tělem, uchopit bramboru nohama, nadzvedávat. (5x)

9. *Občas musela brambory promíchat.* Sed zkřížený, koulet brambor dokola kolem těla. (4x)

10. *Opatrně brambory vyndávala, ale byly moc horké.* Stoj, přehazování brambory z pravé ruky do levé. (8x)

11. *Když měla Mařenka polévku hotovou, donesla jí Jeníčkovi do chlívků.* Stoj, předpažit s bramborou, výpad pravou nohou dopředu, zpět; výpad levou nohou dopředu, zpět. (4x)

12. *Ježibaba se pak hned šla podívat: ukaž panáčku, jestli už jsi dost vypasený.* Stoj, kutálet před tělem brambor levou poté pravou nohou. (2x na každou nohu)

13. *Jeníček ukázal prstík, ale hned ho zase schoval.* Stoj, uklidit bramboru do košíku.

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla

Organizace: na koberci v lehu

Učitelka pokračuje v příběhu. *Jeníček se tak moc přejedl, že se svalil do chlívků na zem.* Děti si polehají na připravené podsedačky, které tam paní učitelka, mezitím, co děti uklízely brambory, položila.

- Leh na zádech, roznožit pokrčmo, podsadit pánev.

Takhle moc byl Jeníček tlustý, snědl toho opravdu moc. Nejen, že měl polévku, kterou Mařenka uvařila, ale ježibaba mu tam ještě dávala samé dobroty a sladkosti, aby si ho pořádně vykrmila, protože měla v plánu Jeníčka sníst. A my si na to teď zahrajeme.

Pohybová hra: „Vykrmený Jeníček“

Cíl: orientovat se v prostoru, rozvíjet jemnou motoriku, rozvíjet sluchové vnímání, rozvíjet pozornost

Organizace: v herně/ na koberci

Pomůcky: lano, zmačkané papírové koule, hudba (hudební podklad viz zdroj č. 3.)

Popis činnosti:

Třídu rozdělíme lanem na dvě poloviny. Děti jsou rozděleny do dvou skupin a každá skupina je na jedné polovině třídy. Připravíme si zmačkané papírové koule, ty představují sladkosti (bonbóny, cukrátky, atd). Každá skupina má stejný počet papírových koulí, které poházíme po jejich hrací ploše. Když začne hrát hudba, družstva se začnou navzájem vykrmovat (přehazují papírové koule na soupeřovu stranu). Když se hudba vypne, hra se zastaví a společně s dětmi spočítáme kolik sladkostí (papírových koulí) je na jejich hrací ploše. Družstvo, které má na své polovině méně koulí = Jeníček není tolik vypasený. Zato družstvo, které má více koulí = Jeníček je vypasený, přejedený.

Reflexe dětí:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbila se mi hra, jak jsme házeli koulemi.“, „Líbilo se mi, jak jsme sbírali víčka, jako papírky od bonbónů, že jsme to hezky uklidili.“, „Líbilo se mi všechno, co jsme dneska dělali.“, „Koulet míček nohou, bylo to velmi příjemné.“

Co bylo ve cvičení těžkého, co dělalo dětem problém:

„Přehazovat si míček z ruky do ruky, to mi moc nešlo.“, „Uklánět se v tureckém sedu, to mi moc nešlo.“, „Chodit v dřepu, to mi moc nešlo.“

Sebereflexe:

Děti se mi podařilo namotivovat další částí příběhu o Perníkové chaloupce. Před cvičením jsme s dětmi reflektovaly předešlé dny, velmi mě potěšilo, že si děti vše pamatovaly a na všechny otázky věděly odpovědět. Rušnou část jsem organizovala do kruhu, to ale dětem moc nešlo, tak jsem organizaci změnila tak, jak jsou děti zvyklé (paní učitelka předcvičuje a děti stojí v prostoru). Všechny cíle se mi podařilo naplnit. Pro některé děti byl cvik náročné 7b a cvik 8 náročný, proto jsem dětem při cvičení pomáhala, aby je prováděly správně. Pohybová hra, byla trochu chaotická. Měla jsem dětem lépe a důrazněji vysvětlit pravidla, největší problém byl v udržení pozornosti při hře, když skončí hudba, děti už nesměly házet, to ale některé z dětí nedodržovaly. Co se mi moc líbilo, bylo, že si děti chtěly zahrát znovu hru, kterou jsme hrály včera, jsem moc ráda, že se stala jejich oblíbenou.

7.1.4 Motivované cvičení 4 „*Jak se sedá na lopatu?*“

Vzbuzení zájmu: *Včera jsme se dozvěděli, co všechno musela Mařenka u ježibaby dělat. Jak si děti myslíte, že to celé dopadne? Co se s Jeníčkem a Mařenkou stane? Bude Mařenka muset pořád uklízet a vařit? A co Jeníček? Já si myslím, že dneska se jim možná podaří na ježibabu vymyslet nějakou lest. Chcete vědět jakou?*

Pomůcky: lepící papíry, židle, čarovná hudba, obrázky lopaty a ježibaby pro každé dítě

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehrátí celého těla,

Organizace: na koberci v kruhu

1. *Ježibaba nařídila Mařence, ať dojde na zahrádku pro nějaké bylinky. Chůze. (3 kola)*
2. *K zahrádce vedla cesta, ale byla celá zarostlá, a tak Mařenka musela udělat vysoké kroky, aby tudy prošla. Chůze s vysokým zvedáním kolen. (3 kola)*
3. *Narazila i na popadané stromy, a tak je musela podlézt. Chůze v podřepu.*
4. *Když podlezla popadané stromy, všude byly kaluže a ty musela přeskákat. Skoky do dálky z místa.*
5. *Dostala se na mýtinu s odkvetlými pampeliškami, a tak se po ní proběhla a všude pak létalo chmýří.*
 - *Nejdřív běžela lehounce po špičkách. Běh po špičkách.*
 - *A pak se pořádně rozeběhla. Běh.*
6. *U mýtiny byla zahrádka, tam Mařenka natrhala bylinky (kopr, rozmarýn, pažitku a petržel). Chůze v mírném předklonu, naznačit rukama trhání.*
7. *Zpátky, už se ale stejnou cestou vracet nechtěla, a tak to vzala po cestě, kterou objevila za zahrádkou.*
 - *Kochala se přírodou a koukala na nebe. Chůze, párkrát mírný záklon hlavy (kookáme na nebe).*
 - *Uslyšela zpěv ptáků, a tak si do rytmu začala poskakovat. Poskoky*
 - *V dálce už viděla chaloupku, a tak k ní doběhla. Běh*

Zdravotní (průpravná část): Cvičení s židli

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Organizace: na značkách na koberci

Na koberec připevníme barevné puntíky (značky) vzdálené od sebe na rozpažení rukou cca 1,5 metru, na které si děti postaví židli, se kterou budeme posléze cvičit.

Mařenka došla do chaloupky a ježibaba jí řekla, ať vyčistí a pak roztopí pec. Děti si dojdou pro židle a postaví si je na přilepené značky na koberci. Aby nešly všechny děti najednou, řekneme, že nejdřív si pro židli dojdou holky a poté kluci.

8. *Nejdřív se musíme podívat, jak to v peci vypadá.* Stoj za opěradlem, vzpažit, předklon přes opěradlo, ruce opřít o židli, půlkruhy hlavou zprava doleva, vzpažit. (4x)

9. *Pec vyčistíme od sazí.* Stoj pravým bokem k opěradlu, pravou rukou chytíme opěradlo, chůze kolem židle; to samé na levou stranu (5x na každou stranu)

10. *Přiložíme dřevo.* Sed na židli, přednožit dolů, rukama se chytit židle, hmoty nohama (4-6x)

11. *V peci musíme pořádně zatopit.*

- Sed na židli, ruce v bok, úklony trupu vpravo a vlevo (4x)
- Sed na židli, upažit, rotace trupu zprava doleva (4-6x)

12. *Ježibaba pobídne děti, ať se posadí na lopatu. A tak děti zkoušejí, jak se na lopatu sedá.* Sed roznožmo čelem k opěradlu, podsadit pánev, zatáhnout břicho, vyhrbit, narovnat paže a zpět, povolit. (6x)

13. *Dětem to nešlo, a tak jim to ježibaba musela ukázat.* Sed roznožmo čelem k opěradlu, držet se opěradla, vzpřímit, povolit. (6x)

14. *Jakmile se ježibaba posadila, děti chytly lopatu a šouply jí do pece.* Leh na zádech, paže podél těla dlaněmi na zem, pokrčené nohy položit na sedadlo židle, podsazovat pánev. (6x)

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla

Organizace: na koberci na značkách u židliček

Děti zůstanou v pozici lehu z posledního cviku a dýchají. Nádech nosem, výdech pusou. Mohou si položit na břicho ruce, aby viděly, jak se jim zvedá. Učitelka pokračuje v příběhu.

Jakmile děti strčily ježibabu do pece, zavřely se za ní vrata, z komína vyšlehly obrovské plameny (nádech nosem a velký výdech pusou) a pak dým a za ohromného hřmotu a dunění se ježibaba vypařila i se svými kouzli a čáry. Když to Jeníček a Mařenka viděli, neváhali a pobrali z chaloupky, co jen mohli. Perníčky, cukrátky, a dokonce i mince, které tam ježibaba měla na stole položené. A utíkali od chaloupky rychle pryč.

Mezihra na odnesení židlí: „Ježibabí kouzlo“

Aby děti neodnášely židle najednou, zahrajeme si hru na ježibabí kouzlo. Děti jsou začarované ježibabím kouzlem. Jakmile se jich čarodějnická hůlka dotkne, jsou děti zbaveni kouzla. Vezmou židli a odnesou ji ke stolečkům, poté se posadí zpět na místo, kde předtím měly židli a počkají, než budou všechny děti zbaveny kouzla (odnášení židlí začneme zezadu).

Pohybová hra: „Jak to bylo s ježibabou a lopatou“

Cíl: reagovat na signál, orientovat se v prostoru,

Organizace: na koberci

Pomůcky: čarovná hudba, obrázky lopaty a ježibaby pro každé dítě

Popis činnosti:

Děti se rozdělí do dvojic (pokud to nezvládnou sami, v rozdělování jím pomůže paní učitelka). Určí si, kdo z dvojice bude lopata a kdo ježibaba. Z košíčku si vezmou obrázek podle toho, zda jsou lopata nebo ježibaba a drží si obrázek po celou dobu v ruce. Děti se pohybují po prostoru, když učitelka řekne: „Ježibaby chodily, s lopatou se slepily (doplníme část těla, př.: rukama, nosem, levou nohou...)“ děti musí najít svojí dvojici a dotýkat se danou částí těla k sobě.

Poté hru obměníme.

Varianta 1 (těžší): Děti už nejsou dvojice, ale jsou jen lopaty a ježibaby. Za doprovodu hudby se pohybují po prostoru, když se hudba vypne, učitelka řekne pokyn, kolik ježibab, lopat nebo obojí se sejde. A děti na základě pokynu vytvoří skupinku. Př. sejdou se dvě lopaty a dvě ježibaby.

Varianta 2 (lehčí): Všechny děti jsou pouze ježibaby. Volně se pohybují po prostoru. Učitelka náhle vykřikne: „Na ježibabí sjezd se sešly (číslo) ježibaby.“ Úkolem dětí je utvořit skupinku o daném počtu. Na koho nevyjde místo, nevypadává. Hra pokračuje dál.

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbilo se mi cvičení na židli, to jsme ve školce ještě nedělali.“

Co jsme se dnes naučili:

„Naučil jsem se čistit a zatopit v peci.“, „Naučila jsem se cvičit na židli.“

Sebereflexe:

Podařilo se mi děti namotivovat další částí pohádky. Znovu jsem zkusila cvičení v kruhu, tentokrát jsem si pomohla položeným lanem na zemi, to dětem pomáhalo udržovat tvar. Při reflektování předešlého dne si děti vše pamatovaly a věděly, co bude dnes následovat. Cíle jsem splnila. Cvičení na židlích bylo poměrně náročné na organizaci a bezpečnost dětí, proto jsem důrazně dbala na pravidla, která jsme si společně před cvičením připomněli. Tato část cvičení děti bavila nejvíce. Všechny cviky prováděné na židli děti zvládly, některé s mírnou dopomocí. Aby děti neodnášely židle najednou, pomohla jsem si jednoduchou hrou, při které děti vymysleli, že budeme potichu, abychom nezbudily ježibabu v peci. Z reakce dětí jsem poznala, že cvičení na netradičním nářadí je velmi nadchlo, určitě bych židle využila častěji. Při realizaci pohybové hry jsem se obávala těžší varianty, ale děti jí bravurně zvládly.

7.1.5 Motivované cvičení 5 „Cesta domů“

Vzbuzení zájmu: *A už jsme skoro u konce naší pohádky. Ježibaby jsme se zbavili, ale co se s ní asi stalo? Kam jí mohl komín poslat? (děti vymýšlí, kam mohl komín ježibabu poslat). Než dostaneme Jeníčka a Mařenku zpátky domů, připomeneme si, celý děj naší*

pohádky (pomocí dějových obrázků, si s dětmi poskládáme děj pohádky). A jak pohádky dopadne? Tak to se dozvíme v průběhu dnešního cvičení.

Pomůcky: dějové obrázky pohádky, kužely nebo PET lahve, pěnové hadice nebo modrá látka, koberečky nebo podsedačky, dlouhé lano, švédská lavička, míč

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehtátí celého těla, orientovat se v prostoru, spolupracovat

Organizace: na koberci ve dvojicích (nejlépe holka – kluk)

1. *Jeníček a Mařenka se vydali na cestu.* Chůze ve dvojicích v prostoru, drží se za vnitřní ruce.

2. *Občas byl Jeníček rychlejší než Mařenka.* Jedno dítě z dvojice jde první, druhé ho následuje o dva kroky za ním tak, že si položí levou ruku na jeho rameno.

Zde už děti nechodí po dvojicích, ale každý sám.

3. *Jdou lesem a vyhýbají se*

- *Malým stromům.* Obejít dokola postavené kužely, nebo PET lahve
- *Potůčkům.* Přeskakovat na zemi položené pěnové hadice, popř. modrou látku.

4. *Přelézají klády.* Přelézt švédskou lavičku.

5. *Mařenka ráda šlape po mechu.* Střídavě šlapat na koberečky, popř. podsedačky.

6. *Jeníček se zase rád vyhýbá vyvráceným pařezům.* Couvnout a vyhnout se míči.

7. *Mařenka zahlídla ptáčka, jak si hezky létá, a tak si představovala, jak je ptáčkem a létá.* Běh volně po prostoru a s upaženými rukama představujeme mávání křídel.

8. *Začalo se stmívat a děti se blížily k houštině.* Děti utvoří jeden kruh nebo více menších kroužků. A budou znázorňovat druhy lesů.

- *Nejprve se dostaly do houštiny.* Chůze v podřepu.
- *Když vylezli z houštiny, šli lesem, kdy byly čerstvě zasazené stromky.* V kruhu se chytáme za ruce a jdeme doprostřed kruhu a zase zpět.
- *Dostali se do hustého lesa.* Chůze po špičkách v kruhu všichni těsně u sebe.

- *Když se propletli hustým lesem, dostali se až k těm nejvyšším stromům, které v lese rostli. Stoj v kruhu. Výpon na špičky, vzpažit a zpět.*

9. *Najednou uslyšeli zvuk sekání sekery. Byl to jejich tatínek a konečně se setkali a byly všichni spolu. Sed v jednom kruhu okolo dlouhého lana.*

Zdravotní (průpravná část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Organizace: na koberci v kruhu

Všichni byli tak moc šťastní, že se Jeníček a Mařenka našli. Uspořádali pro ně oslavu s tradičním tancem, který my si teď společně zatancujeme.

Cvičení s jedním lanem v kruhu.

10. Podpory na předloktích sedmo, položit lano na kotníky, zvedáme nohy. (4x)

11. Sed spojný, držet lano před sebou oběma rukama, vzpažit s lanem nad hlavu, zpět. (4x)

12. Sed spojný, vzpažit s lanem nad hlavou, předklon k nohám, sunout lano po nohách až na stehna, lano položené na stehnech. (3x)

13. Stoj, předpažit s lanem, přísunná chůze po kruhu na pravou stranu, to samé na levou. (3 kola na každou stranu)

14. Stoj, vzpažit s lanem nad hlavu, dřep, položit lano na zem, zpět do stoje. (4x)

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, zopakování celého příběhu

Organizace: na koberci v kruhu

Děti se posadí do sedu roznožného do kruhu těsně za sebou a položí si hlavu na kamarádovi záda před sebou.

Učitelka pokračuje v příběhu. *Jeníček, Mařenka byly moc šťastní, že se zase vidí. Večer, než šly děti spát společně, vyprávěly tatínkovi celý svůj příběh, co všechno zažily za dobrodružství. Představte si děti, že jste teď Jeníčkové a Mařenky a vzpomeňte si, co všechno jsme dělali. Ten, koho pohladím, nám řekne, na co si vzpomněl.*

Pohybová hra: „Pozorně se dívej“

Cíl: rozvoj čtenářské pregramotnosti, rozvoj zrakového a sluchového vnímání, orientace v prostoru

Organizace: na koberci/ v herně/ v tělocvičně

Pomůcky: kartičky s obrázky (ježibaby, Jeníčka, Mařenky a Jeníčka, jak leze na strom), lavička nebo židličky

Popis činnosti:

Učitelka si připraví kartičky s obrázky ježibaby, Jeníčka, Mařenky a Jeníčka na stromě. Ke každé kartičce patří jeden pohyb. Ježibaba: děti předvádějí létání na koštěti, Jeníček a Mařenka: najít si kamaráda a zůstat stát, Jeníček na stromě: každé dítě si stoupne nebo sedne na vyvýšené místo (lavička, židlička). Učitelka karty střídá a při vystřídání vždy zavolá slovo ZMĚNA.

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbilo se mi, jak jsme byli v kruhu a leželi na sobě.“, „Líbila se mi písnička.“, „Líbila se mi hra, jak jsme museli rychle sednout na lavičku.“

Co se děti z celého příběhu dozvěděly:

„Že když si budeme pomáhat, půjde nám to všechno lépe.“

Sebereflexe:

Podařilo se mi děti namotivovat a rozvinout s nimi reflexi. Překvapilo mě, že si děti pomocí dějových obrázků, které jsem si připravila, pamatovaly všechno, co jsme v jednotlivých dnech dělali. Cíle jsem splnila. Při zdravotních cvikách jsem se obávala organizace, protože probíhala v kruhu a cvičilo se s jedním spojeným lanem. Organizace však dopadla lépe než moje očekávání. Děti veškeré cviky zvládly. Nejvíce se dětem líbila relaxační činnost, kdy si v kruhu položily hlavu na záda kamaráda. Pohybovou hru jsem obměnila hrou na klavír, kdy jsem místo obrázků určila zvukový signál. Z reakcí dětí jsem poznala, že tato obměna je bavila více než hra s obrázky.

7.2 Sněhurka a sedm trpaslíků

Při práci s pohádkou byla rozvíjena tato klíčová kompetence:

Kompetence sociální a personální: „projevuje dětským způsobem citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším, rozpozná nevhodné chování; vnímá nespravedlnost, ubližování, agresivitu a lhostejnost“ (RVP PV, s. 12)

„chápe, že nespravedlnost, ubližování, ponižování, lhostejnost, agresivita a násilí se nevyplácí a že vzniklé konflikty je lépe řešit dohodou“ (RVP PV, s. 12)

Z jednotlivých výchovně vzdělávacích oblastí RVP PV jsou naplňovány tato dílčí cíle:

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj kooperativních dovedností
- Posilování přirozených poznávacích citů
- Rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit

7.2.1 Motivované cvičení 1 „Sněhurka v lese“

Vzbuzení zájmu: *Znáte pohádku o Sněhurce? Tak já vám jí připomenu, protože s toutle pohádkou teď budeme celý týden pracovat.*

Byla jednou jedna princezna. Vlasy měla černé jako ebenové dřevo, rty rudé jako krev a pleť bílou jako padlý sníh. Jmenovala se Sněhurka. Žila na zámku s tatínkem králem a zlou macechou. Nikdo ale nevěděl, že královna je zlá čarodějnice. Schovávala totiž ve své komnatě magické zrcadlo, kterého se každý večer ptala: „Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi, kdo v zemi zdejší je nekrásnější?“ A zrcadlo jí pokaždé odpovědělo: „Ty jsi, má paní, v zemi zdejší, ta nejkrásnější.“ Jak plynul čas, Sněhurce bylo najednou osmnáct let. Ten večer se znovu královna zeptala zrcadla: „Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi, kdo v zemi zdejší je nejkrásnější?“ A zrcadlo jí odpovědělo: „Jsi stále krásná, paní má, avšak krásnější je princezna.“ Královna se rozzuřila, zavolala jsi myslivce a přikázala mu, aby Sněhurku odvedl do lesa a tam ji zabil. Myslivec byl však dobrý člověk, a tak nechal Sněhurku utéct. A jak to bylo dál? Tak to se v průběhu cvičení dozvíme.

Pomůcky: čtyři mety, brány, lano, molitanové/ papírové tyče

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehřátí celého těla, orientovat se v prostoru

Organizace: na koberci /v herně, v kruhu

Na koberci si připravíme čtyři mety a postavíme je do tvaru čtverce do rohů.

1. *Sněhurka se dala na útěk. Utíkala tak rychle, co jí nohy stačily.* Běh okolo met.
2. *Když už byla dostatečně daleko, zastavila se a dál šla pešky.* Chůze v prostoru ohraničeném metami, vyhýbat se ostatním dětem.
3. *Najednou se v křoví ozvalo cosi zvláštního, schovával se tam medvěd.* Stoj roznožný, upažit, a kolíbavým pohybem přenášek váhu z jedné nohy na druhou. (medvěd)

Navazovat budeme hrou na Sněhurku a medvěda.

Sněhurka. Děti se volně pohybují po prostoru. Na zvolání „*Sněhurka*“ děti provedou stoj a zpevní celé tělo.

Medvěd. Děti se volně pohybují po prostoru. Na zvolání „*medvěd*“ děti provedou stoj roznožný, upaží a zpevní celé tělo.

U obou cviků učitelka mírným zatlačením zkouší, zda děti pevně stojí a drží chodidla na zemi. Na zvolání „*volno*“ se děti opět volně pohybují.

4. *Probírala se houštím a klopýtala o kořeny.* Chůze v podřepu poté chůze se zakopáváním.
5. *Dorazila na palouček, kde stála malá chaloupka. Dveře byly pootevřené, a tak vešla dovnitř.* Prolézt bránami a posadit se do kruhu.

Zdravotní (průpravná část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Organizace: na koberci v kruhu

Učitelka pokračuje v příběhu: *Uprostřed světnice byl stůl a u něho sedm malých židliček. Na stole bylo prostřeno sedm talířků a v rohu bylo sedm postýlek. Chaloupka totiž patřila sedmi trpaslíkům. Ale jak to, že nejsou doma? Oni totiž chodí každý den do práce kutat do dolů drahé kamení. A my se za nimi podíváme.*

Děti sedí v kruhu okolo lana a uprostřed jsou položené molitanové tyče. Každé z dětí si jednu vezmu a projde zpět bránami (ze dveří chaloupky). Když projdou bránami, postaví se zpět do kruhu.

6. *Než začnou trpaslíci kutat, musí se procvičit.*

Molitanovou tyč drží děti oběma rukama před tělem.

- Stoj, úkrok vlevo vzpažit, přísun, připažit. To samé napravo. (4x)
- Stoj rozkročný, vzpažit, upažit pokrčmo, tyč za zády, zpět. (4x)
- Stoj, předklon, sunout tyč po nohách k chodidlům a zpět. (3x)

7. *Pak musí přitáhnout vozíky.* Sed roznožný, předpažit, předklon a poté záklon (znázorňují tahání vozíku). (6x)

8. *A teď se pustí do práce. A začnou kutat.* Sed roznožný, vzpažit s tyčí, švih natažených paží do předklonu. (4x)

9. *Kutají kusy drahého kamení, velké dávají vpravo a menší vlevo.* Sed, předpažit s tyčí, otáčení trupu vpravo a vlevo. (4x)

10. *Velké kameny pak odkutálejí k vozíku.* Leh, předpažit pokrčmo, tyč v dlaních na hrudníku (tyč směřuje směrem dolů), přetočit se na bok a zpět. (4x)

11. *Naloží je, protože jsou těžké a neunesli by je.* Leh pokrčmo, chodidla na zemi, mezi kolena si dát molitanovou tyč, zvednout pánev, kolena zmáčknout tyč, při pokládání pánve zpět povolit. (4x)

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: zklidnění celého těla, vcítit se do druhých, vnímat druhé

Organizace: na koberci v lehu

Děti zůstanou ležet a učitelka pokračuje v příběhu. *Trpaslíci jsou po tak náročné práci velmi unavení a dost často je bolí záda. Než se tedy vydají zpátky domů do své chaloupky, tak si navzájem promasírují záda, aby je druhý den nebolela.*

Děti zůstanou ležet na zádech. Mezitím jim učitelka odebírá molitanové tyče. Dítě, které nemá v ruce molitanovou tyč, se posadí do kruhu. Děti se posadí do sedu roznožného tak, aby koukaly kamarádovi před sebou na záda. Budou si navzájem provádět masáž

zad. Dbáme na BEZPEČNOST. Děti upozorníme, aby byly opatrní, aby to kamaráda nebolelo.

- *Takhle masíroval záda Šmudla.* Špičkami všech prstů „běhat“ po zádech.
- *Takhle Prófa.* Střídavě „obtiskávat“ dlaně levé a pravé ruky.
- *Takhle Kejchal.* Hladit záda.
- *Takhle Rejpal.* Střídavě pokládat ukazováček po zádech, od zadečku ke krku.
- *Takhle Stydlín.* Špičkami všech prstů jemně „chodit“ po zádech.
- *Takhle Štístko.* Ruce v pěst, lehce „obtiskávat“ pěstě na záda.
- *Takhle Dřímal.* Položit hlavu masírovanému na záda.

Pohybová hra: „Trpaslíci“

Cíl: chůze ve vázaném tvaru, správné držení těla

Organizace: na koberci/ v herně

Pomůcky: žádné

Popis činnosti:

Děti se volně posadí v herně na zem, představují trpaslíky. Učitelka chodí mezi dětmi a dotykem je vyzývá, aby se k ní připojily – trpaslíci odchází do chaloupky. Přitom děti říkají říkanku a na otázku *Jaké jméno máš?* Děti poví jedno jméno trpaslíka. Hra končí, když jsou všechny děti napojeny.

„Hej hou, hej hou,

pěkně za sebou, trpaslíci jdou.

Jen co pěkně dokutali,

za ruce se pochyтали.

Jaké jméno máš? (jméno jednoho z trpaslíků)

Tak pojd' mezi nás.“

(Autorský text)

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo:

„Líbilo se mi být trpaslíkem.“, „Líbilo se mi cvičit s tyčí.“

Co jsme se dnes naučili:

„Naučil jsem se jména trpaslíků.“, „Že mají trpaslíci hodně práce jak tatka s mamkou.“

Sebereflexe:

Podařilo se mi děti namotivovat příběhem, děti se dokázaly vžít do příběhu a rolí postav trpaslíků. Při cvičení jsem dbala na správné provedení cviků. Při některých cvicích jsem dětem dopomáhala (cvik 10 a 11). Potěšilo mě, že děti zaujalo netradiční náčiní použité při cvičení (molitanová tyč). V relaxační části jsem se domnívala, že by mohli nastat obtíže při kontaktu mezi dětmi, kde by se děti nechtěly vzájemně dotýkat, i přes mé obavy se činnost vydařila a děti si tuto činnost užily. K pohybové hře jsme spolu s dětmi vymysleli různé alternativy – doplněním hudebního doprovodu nebo zvolili Orffovy nástroje, kdy mělo každé z dětí svůj nástroj, při vyřčení věty, *„Jaké jméno máš?“*, se děti připojily, a přitom zahrály na svůj přidělený nástroj.

7.2.2 Motivované cvičení 2 „Stuha“

Vzbuzení zájmu: *Kdopak si pamatuje, co se včera Sněhurce přihodilo? A pamatujete si, jak se jmenovali trpaslíci, kolik jich bylo a co všechno ve své práci musí udělat? Výborně. Dneska se totiž podíváme, jak to bylo se Sněhurkou dál.*

Učitelka pokračuje v příběhu: *Když dorazili trpaslíci do chaloupky, uviděli tam Sněhurku. Ta jim pověděla, co se jí přihodilo, a tak jí nabídli, že u nich může bydlet. Sněhurka u trpaslíků zůstala.*

Pomůcky: hudba, nastříhané kusy látky ve 4 barvách (stuhy), triangi

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehtátí celého těla, rozvíjet jemnou motoriku

Organizace: na koberci/ v herně v kruhu

V prostoru herny poházíme kusy nastříhané látky (ta představuje kusy oblečení) a připravíme hudební poklad.

1. *Sněhurka trpaslíkům v chaloupce uklízela. Měli totiž po celé místnosti rozházené oblečení, a tak ho začala sbírat.* Běh v prostoru mezi látkami, když se vypne hudba zvednout libovolný kus látky nad hlavu a zvolat „MÁM!“. Když se hudba zapne, položit látku zpět na zem a běhat mezi látkami. Opakujeme třikrát.

Při třetím opakování předchozího cviku, si děti sebranou látku nechají a budou s ní dále pracovat.

2. *Když měla oblečení posbírané, musela ho vyprat.* Chůze, předpažit s látkou v rukách, na zvuk triangu "zamávat" látkou. (2 kola)

3. *Vyprané prádlo šla pověsit ven na provázek.* Přisunná chůze bokem, hluboký předklon s látkou v rukách, dotknout se látkou země, vzpažit (věšíme prádlo). (na každou stranu jedno kolo)

4. *Když jí prádlo uschlo, musela ho rozdělit do skříňě podle barev.* Děti se rozdělí do čtyř skupin podle barev, každá skupina udělá svůj kruh.

Na zemi před děti položíme obruče (nejlépe ve stejných barvách jako máme látky).

- Úkolem dětí je proskákat jen těmi obručemi, které mají stejnou barvu jako látka, kterou drží v ruce.

5. *Prádlo je uklizené, teď musíme poklidit chaloupku.*

- *Zamést.* Stoj rozkročný, předpažit dolů, kývání rukama z pravé strany na levou, přenášení váhy z levé nohy na pravou. (4x)
- *Vytřít.* Stoj, ruce v bok, "šoupat" chodidly po zemi. (1 kolo)

6. *Když měla Sněhurka vše uklizené, sedla si do křesla a odpočívala.* Sed skrčmo zkřížený.

Zdravotní (průpravná část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Organizace: v kruhu na koberci

Učitelka pokračuje v příběhu: *Mezitím co Sněhurka odpočívala v chaloupce, se královna na zámku po dlouhé době zeptala zrcadla, zda je nejkrásnější na světě, když jí ale zrcadlo odpovědělo, že nejkrásnější na světě je Sněhurka, královna se rozzuřila a rozhodla se, že*

se Sněhurky zbaví, jednou pro vždy. Převlekla se za kramářku a vydala se k chaloupce sedmi trpaslíků.

7. Kramářka prodávala barevné stuhy. Sněhurka si je prohlédla a jednu si vybrala. Každé z dětí si z košíku, který drží učitelka, vezme jednu stuhu a stoupne si s ní do kruhu.

8. Sněhurka si stuhu prohlíží a zkouší, jak je dlouhá.

- Držet stuhu za oba konce, houpat před tělem, zastavit pohyb a položit střed stuhy na zem, překročit ji vpřed, houpat za tělem, položit střed stuhy na zem, překročit vzad. (4x)
- Stoj, předpažit dolů, podávat si stuhu kolem těla z ruky do ruky. (6x)

9. Různě si se se stuhou hraje.

- Sed skrčmo zkřížný, upažit pokrčmo, stuhu držet nataženou na lopatkách, úklony vpravo, vlevo. (4x)
- Sed roznožný, připažit pokrčmo, stuhu držet vzadu na ramenou, vzpažit, šikmý předklon ke špičce levé nohy, sunout stuhu po levé noze, zpět. Totéž na pravé noze. (4x)
- Sed pokrčmo, stuhu zaklesnout za kolena, spouštět se vzad do polosedu a zpět. (4x)
- Stuhu dvakrát přeložit, leh pokrčmo, stuha v pravé ruce, zvednout pánev, přendat pod hýžděmi stuhu z pravé ruky do levé a zpět. (6x)
- Leh, vzpažit se stuhou, přednožit pravou, dotknout se stuhou stehna a zpět. (6x)

10. Pak ji kramářka nabídne, že jí pomůže stuhu zavázat.

- Leh stuha pod zády, zavázat si stuhu na břicho (udělat uzel).

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, soustředit se na činnost

Organizace: na koberci v prostoru

Děti zůstanou ležet se zavázanou stuhou kolem pasu a učitelka pokračuje v příběhu: *Zlá královna utáhla šněrovačku tak pevně, že Sněhurka ztratila dech a padla na zem jako zabitá. Když se večer vrátili trpaslíci z dolů, našli Sněhurku, jak leží nehybně na zemi.*

A my si teď zahrajeme na Ospalou Sněhurku.

Děti leží na zádech a zavřou oči. Stanou se z nich „hadrové panenky“, děti se co nejvíce uvolí. Učitelka pak mezi dětmi chodí a zkouší jim zvedat nohy a ruce, zda jsou opravdu uvolnění.

Učitelka pokračuje v příběhu: *Trpaslíci si všimli stuhy, kterou měla Sněhurka kolem pasu, rozstříhli ji a Sněhurka hned zrůžověla a otevřela oči.* Učitelka postupně sundá dětem stuhu, ty pak mohou otevřít oči a posadit se.

Pohybová hra: „Vázání stuh“

Cíl: rozlišit barvy, orientovat se v prostoru, udělat uzel

Organizace: na koberci v herně

Pomůcky: barevné stuhy a obruče ve stejných barvách, 2 košíky

Popis činnosti:

Barevné obruče položíme na koberec na jednu stranu herny. Na druhé straně herny budou dva koše a v nich smíchané stuhy. Úkolem dětí je, si vzít jednu stuhu a přivázat ji na stejně barevnou obruč jedním uzlem. Až budou mít děti hotovo, společně spočítáme jednotlivé stuhy na obručích, a řekneme si, kde jich bylo nejméně a kde nejvíce.

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbilo se mi, jak se stuha hýbe.“, „Líbila se mi hra, kdy jsme mohly běhat a sbírat stuhy.“

Co nového se děti naučily:

„Naučila jsem se vázat uzel.“, „Naučila jsem se být hadrová panenka.“

Sebereflexe:

Podařilo se mi děti namotivovat další částí příběhu.

Před cvičením jsme s dětmi reflektovali předešlý den, velmi mě potěšilo, že si děti vše pamatovaly a na všechny otázky věděly odpověď. Dbala jsem na důsledné dodržování bezpečnosti v celém cvičení, kde hrozilo riziko šlápnutí na stuhu nebo srážka s druhým dítětem. Podařilo se mi vyvarovat se konfliktům mezi dětmi v situacích s výběrem pomůcky (určité stuhy). Dané cíle jsem naplnila. Při úvodní části jsem dětem hru obměnila o následující varianty – sbíraly stuhy podle vyřčené barvy, sbíraly určitý počet stuh. Všechny cviky děti zvládly, bez jakékoliv mojí dopomoci.

7.2.3 Motivované cvičení 3 „Hřeben“

Vzbuzení zájmu: *Děti, pamatujete si, jak to včera dopadlo se Sněhurkou? Co se jí přihodilo? A kdo jí zachránil? Dneska se podíváme za zlou královnou na zámek. Myslíte si, že na Sněhurku chystá další zlo? Ano, chystá. Jen co doběhla zlá královna na zámek a zjistila, že Sněhurka žije, pustila do míchání jedu. A my se společně podíváme, jak se takový jedovatý lektvar připravuje.*

Pomůcky: obruče, bubínek, kroužky, pomalá instrumentální hudba

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehrátí celého těla,

Organizace: na koberci v prostoru herny

Rozmístíme obruče po celé cvičební ploše.

1. Zlá královna si jde do komory vybrat ten nejlepší kotel, který bude vhodný na přípravu lektvaru.

Hra Kotel: Běh volně mezi obručemi. Na zvuk bubínku si každé z dětí stoupne do obruče.

Po provedení následujících cviků se mohou děti zase volně pohybovat.

- *Ten se královně nelíbí, je moc malý.* Stoj v obruči na jedné noze. (výdrž 5 sekund)
- *Tenhle je zase moc veliký.* Stoj, zatočení se v obruči. (na každou stranu jednou)
- *A ten dřavý.* Stoj v obruči, navléknout obruč na nohu a zase zpět.
- *No a tenhle je moc vysoký.* Stoj v obruči na špičkách, vzpažit. (výdrž 5 sekund)
- *Do tohohle se jí nic nevejde.* Dřep v obruči. (2x)

- *No sláva, našli jsme ho.* Stoj vedle obruče, zvednout ji na hlavu a položit zpět na zem. (2x)

2. *Když už měla kotel (obruč) postavila si ho na místo.* Stoj k obruči.

3. *Nalila tam vodu ze studny a přidala koření (mandragoru, kůru, hlínu, písek a sušenou muchomůrku).* Poskoky dovnitř obruče a ven. (6x)

4. *Všechno to pořádně promíchala.* Běh okolo obruče. (3-4 kola)

5. *Z kotle se najednou začal linout kouř a začalo to prskat.* Běh v obruči na místě, postupně běh zrychlujeme.

6. *Zlá královna přidala už jen jednu kapku slzy a lektvar byl hotový.* Stoj, vzpažit, vlnění těla až do dřepu. (3x)

Zdravotní (průpravná část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, procvičit obratnost

Organizace:

Učitelka pokračuje v příběhu: *Namíchaným jedem potřela královna ten nejkrásnější hřeben, co našla. Převlékla se za stařenu a vydala se znovu k chaloupce sedmi trpaslíků.*

Ted' obruče vyměníme za hřebeny (kroužky). *Čáry, máry hyrkeny, ať tu máme hřebeny.*

7. *Sněhurka neodolala a vybrala si ten nejkrásnější hřebínek.* Děti postupně chodí k paní učitelce a ta jim vymění obruče za kroužky. Děti se s kroužkem posadí zpět na své místo.

8. *A pak začala hřeben zkoumat a prohlížet si ho.*

- Stoj, předávat si kroužek z pravé ruky do levé a zpět. (6x)
- Stoj, předávat si kroužek kolem těla z ruky do ruky. (6x)
- Stoj rozkročný, vzpažit, předat kroužek z ruky do ruky nad hlavou, upažit a zpět. (4x)
- Stoj rozkročný, upažit, předpažit, předat kroužek z ruky do ruky a zpět. (4x)

9. *Osahávala si ho.* Předpažit pokrčmo, ručkovat po obvodu kroužku.

10. *A začala si s ním hrát.*

- Vzpor klečmo, kroužek položit na zem tak, abychom na něj viděli, zanožovat levou a pravou nohou. (6x)
- Vzpor klečmo, vyhrbit a srovnat záda. Oči koukají na kroužek. (6x)
- Sed na patách předpažit s kroužkem, vzpažit a zpět. (4x)
- Sed na patách, opřít se rukama o zem, střídavě dlaně v pěst a natáhnout všechny prsty. (4x)
- Leh na záda, pokrčit nohy, položit kroužek na břicho, ruce podél těla. Dýcháme do břicha tak, aby se kroužek zvedal. (8x)
- Leh na zádech, pokrčit nohy, kroužek na břicho, ruce podél těla. Zvedat hlavu a podívat se na kroužek. (4x)

11. *Když si hřeben pořádně prohlédla, učesala si s ním vlasy.* Sed na patách, kroužek v pravé ruce, znázorňujeme česání vlasů. (na každou stranu 2x)

12. *Sotva však zajela hřebenem do vlasů, padla k zemi.* Sed na patách, hluboký předklon, čelo na zemi, paže pokrčené u těla, dlaně u uší nebo ruce podél těla. (výdrž 5 sekund)

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, soustředit se na dýchání (výdech a nádech)

Organizace: na koberci v prostoru

Děti se posadí do tureckého sedu, na hlavu si dají kroužek, zavřou oči a dýchají.

Učitelka pokračuje v příběhu: *Večer, když se trpaslíci vrátili z dolů, našli Sněhurku, jak leží bezhybně na zemi. Snažili se přijít na to, kde by mohlo být schované zlo od zlé královny.*

Učitelka pustí dětem instrumentální pomalou hudbu, a děti se soustředí na dýchání.

Až si jeden z trpaslíků všiml hřebenu ve Sněhurčiných vlasech. Vyndali ho z vlasů a bylo zase dobře. Sněhurka otevřela oči a byla zase živá.

Učitelka chodí mezi dětmi a postupně jim sundává kroužek z hlavy. Děti, které kroužek nemají, mohou otevřít oči.

Pohybová hra: „Královna, Sněhurka a trpaslík“

Cíl: orientovat se v prostoru, reagovat na signál, zapamatovat si určitý pohyb

Organizace: na koberci/ v herně

Pomůcky: žádné

Popis činnosti:

Učitelka hraje na klavír a děti se volně pohybují po prostoru, když přestane hrát, vyřkne jednu z postav (Královna, Sněhurka, trpaslík) a děti jí musí znázornit určeným pohybem.

Královna – vznešená chůze, naštvaný obličej

Sněhurka – ladná chůze nebo poskoky

Trpaslík – chůze v podřepu, nebo kývající se chůze s rukama v bok

Když učitelka začne znovu hrát, děti se opět volně pohybují po prostoru.

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbilo se mi vařit lektvar.“, „Líbila se mi hra, kdy jste začala hrát na klavír.“, „Líbila se mi hra, kdy jsme zkoušeli velikosti kotle.“

Co by si děti chtěly vyzkoušet znova:

„Já bych si chtěla zahrát ještě jednou hru, kde jste hrála na klavír, to se mi líbilo.“, „Já bych si chtěla ještě jednou vyzkoušet cvičení s velkými a malými kroužky.“

Sebereflexe:

Podařilo se mi děti namotivovat tak, aby se vžily do role zlé královny. Do cvičení jsem zapojila prvky dramatické výchovy, kdy měly děti možnost zaimprovizovat si při hře kotel. Nechávala jsem dětem prostor pro jejich představivost a fantazii. Při relaxaci jsem kladla důraz na správné dýchání a správné držení těla (držením kroužku na hlavě). Děti si vyzkoušely různé typy pohybů charakterizující postavy v pohádce, tato hra se jim velmi líbila, proto jsem jí obměnila hrou na klavír, kdy každá skupina tónů představovala určitou postavu. Cíle jsem naplnila.

7.2.4 Motivované cvičení 4 „Jablko“

Vzbuzení zájmu: *Včera jsme se dozvěděli, jak to dopadlo s druhou zlou věcí, kterou si zlá královna na Sněhurku připravila. Pamatujete si, jaká věc to byla? A pamatujete si i tu*

první věc, kterou si zlá královna na Sněhurku připravila? Jak si děti myslíte, že to celé dopadne? Já si myslím, že to dopadne dobře, tak honem, honem, ať už se to dozvíme.

Pomůcky: míčky,

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehřátí celého těla

Organizace: v kruhu na koberci/ v herně

1. *Když se zlá královna dozvěděla, že Sněhurka žije, velmi se rozzuřila. Stoj, dupat nohama na místě.*

2. *Chodila sem a tam, a přemýšlela, jakou zlou věc Sněhurce provede tentokrát. Ruce v bok, chůze vpravo, vlevo.*

3. *Vzpomněla si, že na krku má náhrdelník a v přívěšku velmi mocný lektvar. Utrhla ho a nakapala ho na jablko. Stoj, skoky na místě.*

4. *Převlekla se za selku a vydala se lesem k chaloupce sedmi trpaslíků.*

- *Šla přes velké kopce. Chůze, vysoko zvedat kolena, ruce v bok.*
- *Přes velmi úzkou cestu. Chůze vpřed na délku chodidla (pokládá chodidla těsně před sebe).*
- *Potokem a řekou. Běh po špičkách.*
- *Zarostlým houštím. Předklon, běh zeširoka, zapažit.*

5. *Zlá královna dorazila k chaloupce a hned začala hlásit, že prodává krásná jablka. Utvořit hlouček, zadupat.*

6. *Když to uslyšela Sněhurka, přišla se na ta krásná jablka podívat. Běh, vysoko zvedat kolena, třepat zápěstími pokrčených paží ve výši ramen.*

Zdravotní (průpravná část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla,

Organizace:

7. *Sněhurka si vybrala to nejčervenější jablko. Učitelka má košík a v něm červené míčky, každé z dětí si vezme jeden míček.*

8. *Než se do jablka zakousla, začala si ho prohlížet a hrát si s ním.*

- Stoj, pustit míč a sebrat ho. (6x)
- Stoj předklon, kutálet míč kolem nohou. (6x)
- Stoj rozkročný, předávat míč z ruky do ruky. (8x)
- Stoj, míč držet za zády, předklon a zapažit. (4x)
- Sed skrčmo zkřížený, vzpažit, míč nad hlavou, úklony vlevo a vpravo. (4x)
- Sed skrčmo zkřížený, vzpažit, míč nad hlavou, pokrčit ruce v loktech (dát míček za hlavu). (4x)
- Sed na patách, předklon, koulet míč co nejdále vpřed, zpět, hýždě po celou dobu na patách. (4x)
- Leh pokrčmo, míč lehce stlačit mezi kolena, zvednout pánev. (6x)
- Leh, vzpažit – míč nad hlavou, současně pokrčit přednožmo střídavě pravou a levou, předpažit, ťuknout míčem o koleno a zpět. (4x)
- Leh na břicho, vzpažit s míčem v pravé ruce do V, otáčet hrudník vpravo, opřít se o levou dlaň, to samé na levou stranu. (2x na každou stranu)

Závěrečná (relaxační, zklidňující část)

Cíl: uvolnění celého těla, soustředit se na dýchání

Organizace: na koberci v prostoru na zádech

Děti si lehnou na záda, nechají si míč. Ten si schovají pod tričko, položí ruce podél těla, zavřou oči a dýchají.

Učitelka pokračuje v příběhu: *Když si Sněhurka jablko dost prohlédla, tak se do jablka zakousla a padla k zemi jako mrtvá. Tentokrát jí ale trpaslíci nedokázali pomoci, a tak Sněhurku položili do skleněné rakve. A jak to bylo se Sněhurkou dál? To se dozvíme zítra.*

Pohybová hra: "Zachraň Sněhurku"

Cíl: orientovat se v prostoru,

Organizace: na koberci/ v herně

Pomůcky: červený míček pro každé dítě

Popis činnosti:

Do prostoru herny položíme červené míčky (jablka). Paní učitelka hraje na klavír a děti se volně pohybují po prostoru, vyhýbají se položeným míčkům. Když učitelka přestane hrát, děti musí svým tělem schovat nejbližší míček, aby ho Sněhurka nesnědla.

Hru můžeme obměnit tím, že se děti nesmí míčku dotknout a musí ho schovat určitou částí těla.

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbila se mi, jak jsme schovaly míček pod tričko.“, „Líbila se mi hra, jak jsme zachraňovaly Sněhurku, aby jablko nesnědla.“

Co jsme se dnes naučily:

„Zachránit Sněhurku, aby nesnědla otrávené jablko.“, „Držet míč, aby nám nespádl.“

Sebereflexe:

Podařilo se mi děti namotivovat další částí příběhu, každý den je motivace snadnější, děti totiž ví, co bude následovat a na cvičení se těší. Problémy s organizací ve tvaru kruhu, už děti hravě zvládají, bez pomoci lana. Z reakcí dětí jsem usoudila, že toto cvičení nebylo vůbec náročné, všechny cviky hravě zvládly, proto jsem dbala na správné provedení a zpevňování určitých částí těla. Dětem se nejvíce líbila pohybová hra, kdy schovávaly míček vlastním tělem. Při této hře jsem se obávala, položených míčků na zemi, že by o ně mohly děti zakopnout. Proto jsem při hře dbala na bezpečnost a dodržování pravidel. Hra však dopadla velmi dobře a děti si jí oblíbily.

7.2.5 Motivované cvičení 5 „Svatba“

Vzbuzení zájmu: *Už jsme skoro u konce naší pohádky. Pamatujete si, děti, co se stalo se Sněhurkou? A jaké zlé věci jí zlá královna provedla? Než se pustíme do záchrany Sněhurky, společně si připomeneme celý příběh (pomocí dějových obrázků). A jak pohádka dopadne? Tak to se dozvíme v průběhu cvičení.*

Pomůcky: dějové obrázky pohádky, krátká lana nebo šátky, obrázek Sněhurky, látka (záclona), větší šátek/ látka do každé dvojice, hudební poklad

Úvodní (rozehřívací, rušná část)

Cíl: rozehtátí celého těla

Organizace: na koberci v kruhu

1. *Jednou jel lesem mladý princ na bílém koni.*

- Stoj rozkročný, rukama naznačovat držení opratě, volný běh, chůze, klus, cval. (po dvou kolech změna)
- Běh, vysoko zvedat kolena, střídavě zvedat P a L nataženou nohu. (2 kola)
- Stoj, ruce v bok, klus přísunný (cval). (3 kola)
- Dřep, dlaně na zemi, výskok, vzpažit, zpět do dřepu. (5x)

Následující cvičení probíhá ve dvojicích (kůň, princ).

- Spojit dvojici lanem/ šátkem vedle sebe, volný běh, chůze, poskoky. (po dvou kolech změna)
- Totéž, spojit dvojici za sebou pomocí lana/ šátku (představují prince a koně), děti po dvou kolech vystřídáme.

2. *Dojel až k chaloupce sedmi trpaslíků, kde uviděl krásnou Sněhurku a celý svět ho najednou přestal zajímat. Sed, hledět na obrázek Sněhurky.*

3. *Princ si Sněhurku chtěl odvést na hrad, a tak mu trpaslíci pomohli. Stoj ve dvou zástupech, vzpažit, položit látku na dlaně, chůze po prostoru.*

Děti chodí po prostoru s látkou nad hlavou a učitelka pokračuje v příběhu: *Když vyšli na cestu, jeden trpaslík zakopl o pařez a rakev se Sněhurkou narazila dnem na zem. V tu chvíli vypadl Sněhurce z krku otrávený kousek jablka. Princ si odvedl Sněhurku na hrad, a zakrátko se konala velkolepá svatba, na kterou pozvali i trpaslíky. A my se na jejich svatbu taky podíváme.*

Zdravotní (průpravná část) + relaxační (zklidňující část)

Cíl: procvičení a protažení celého těla,

Organizace: na koberci

Učitelka pokračuje v příběhu: *Na svatbě se tancovalo, hodovalo, hrála hudba. Ale sedmi trpaslíkům se to nelíbilo, hudba na ně byla velmi pomalá, a tak poprosili Sněhurku, zda by mohli naučit všechny na zámku svůj trpasličí tanec. Ale nejdříve se museli pořádně rozcvičit.*

4. *Nejprve si protáhneme ruce.*

- Stoj, připažit, vzpažit a zpět. (4x)
- Stoj, zvednout ramena, zpět. (4x)
- Stoj, výpad levou nohou, boční kruhy vzad pravou paží a zpět. Totéž i na druhou stranu. (4x na každou stranu.)
- Stoj, výpon, vzpažit, zpět. (3x)

5. *Potom boky, protože s nimi budeme hodně hýbat.*

- Stoj roznožný, ruce v bok, úklony vpravo, vlevo. (6x na každou stranu)
- Stoj roznožný, pravou ruku v bok, levou vzpažit, úklony trupu vpravo. Totéž na druhou stranu. (4x na každou stranu)
- Stoj, ruce v bok, kroužení trupem. (6x na každou stranu)

6. *Nesmíme zapomenout taky na nohy.*

- Stoj, ruce v bok, přednožit pokrčmo pravou, kroužení v kotníku, zpět. Totéž na levou stranu. (4x)
- Stoj, ruce v bok, přednožit pravou, ťuknout špičkou o zem, zpět, unožit pravou, ťuknout špičkou o zem, zpět. Totéž levou nohou.

Pohybová hra (závěrečná část): „Trpasličí tanec“

Cíl: orientovat se v prostoru, reagovat na hudbu, rozvíjet sluchové vnímání, rozvíjet paměť

Organizace: na koberci ve dvojicích

Pomůcky: šátky

Popis činnosti: nácvik tanečních kroků

1. Taneční krok 1 - stoj, vzpažit pokrčmo, spojit prsty (stříška), střídavě přednožit pravou a levou, ťuknout špičkou do šátku.

2. Taneční krok 2 – stoj, počítat na prstech, skočit na šátek a zpět.

3. Taneční krok 3 - stoj, ruce v bok, úkrok, přísun vpravo okolo obruče. Totéž na levou stranu.

Píseň Trpaslíci

(text a hudba Michaela Růžičková) (hudební podklad viz zdroj č. 5)

Taneční krok 3: *hudba*

Taneční krok 1: *My jsme malý trpaslíci, hopsasa, hopsasa,*

Taneční krok 1: *žijem v lese za vesnicí, hopsasa, hopsasa.*

Taneční krok 2: *Šmudla, Stydlín, doktor Kejchal, hejhou, hejhou,*

Taneční krok 2: *jahůdky a malina nám přinesou, přinesou.*

Taneční krok 3: *hudba*

Taneční krok 1: *Chaloupku si postavíme, hopsasa, hopsasa,*

Taneční krok 1: *dřevo, klády nanosíme, hopsasa, hopsasa.*

Taneční krok 2: *Sněhurku v ní přivítáme, hejhou, hejhou,*

Taneční krok 2: *kytičky jí natrháme, hejhou, hejhou.*

Taneční krok 3: *hudba*

Reflexe s dětmi:

Co se dětem na činnosti líbilo a co je zaujalo:

„Líbil se mi trpasličí tanec, to mě moc bavilo.“, „Líbilo se mi, jak jsme nesli Sněhurku.“

Co nového se naučily:

„Naučily jsme se trpasličí tanec.“, „Naučil jsem se jezdit na koni.“

Sebereflexe:

Podářilo se mi děti namotivovat a rozvinout s nimi sebereflexi. Cíle jsem splnila. Závěrečný tanec byl náročný na organizaci a soustředěnost, díky hudebnímu podkladu a

přesným instrukcím se tato činnost velmi vydařila a děti byly nadšené. Díky jednoduchým pohybům se tanec děti rychle naučily a chtěly ho několikrát opakovat.

ZÁVĚR

Mým cílem bylo v bakalářské práci vytvořit zásobník pohybových činností a pohybových her, které jsou motivovány pohádkovými příběhy a jsou pro věkovou skupinu předškolních dětí od 5 do 7 let. Chtěla jsem poukázat na možnost propojení pohybových činností s pohádkovými příběhy. Další cíl, který jsem si zvolila, bylo využít takové pohybové činnosti, které by všestranně rozvíjely děti a vzbudily v nich zájem o pohybovou aktivitu.

Při zpracování teoretické části, jsem získala hlubší povědomí o tělesné výchově, její problematice a pohybových činnostech v mateřské škole. Toto bylo velmi důležité pro pozdější práci a realizaci zásobníku. Naučila jsem se sestavit vhodnou strukturu tělovýchovné jednotky tak, abych se v ní dobře orientovala, a aby byla pro děti zábavná a efektivní. Při samotném psaní této struktury jsem zjistila, jak je tělesná výchova náročná a jak moc je důležité zvolit nejen správnou motivaci, ale i řazení jednotlivých cviků. Samotná realizace byla také poměrně náročná, a to nejen časově. Každé cvičení vždy trvalo v rozmezí 20 – 45 minut, ale díky pohádkové motivaci, děti udržely pozornost po celou dobu cvičení. Díky pohádce jsem se v samotném cvičení lépe orientovala. Zjistila jsem tedy, že když je činnost předávána zajímavě a s vhodnou motivací, děti jí pak s větší chutí realizují, udrží mnohem déle pozornost a těší se na její pokračování. Také si jí díky vhodné motivaci mnohem déle pamatují. Při realizaci jsem vyzkoušela práci s netradičním náčiním i nářadím, to obohatilo nejen mne, ale hlavně děti. Byly vždy velmi nadšené, když jsme využívaly např. židle nebo dřevěné tyče.

V praktické části jsem ověřila v praxi mateřské školy pohybové činnosti motivované pohádkovými příběhy a ty, které děti zaujaly, jsem shrnula do zásobníku uvedeného v příloze. V zásobníku jsem navrhla k činnostem další možnosti pohádkových motivací.

Z reflexe dětí mi vyplynulo, že nejvíce se dětem líbil hudební podklad či doprovod na hudební nástroj, v tomto případě klavír. Velmi je zaujalo cvičení s netradičním nářadím, jako byly např.: židle, nebo různorodost pomůcek např.: dřevěné tyče, krepové papíry nebo papírový perníček. Z jejich odpovědí jsem zjistila, že některé z pomůcek nebyly v mateřské škole doposud nabízeny. Další, co děti bavilo, byl vstup do role, ať už to byla role negativní (zlá královna ze Sněhurky) nebo pozitivní (tatínek z Perníkové chaloupky)

vždy se s tím vypořádaly. Děti měly prostor k vyjádření své fantazii a představivosti. Největší prožitek měly děti z mého vstupu do samotné role, byly více uvolněné a hra pro ně v tu chvíli byla mnohem zajímavější a zábavnější.

Naučila jsem se improvizovat při organizaci dětí, když dětem nešel tvar kruhu, pohotově jsem reagovala a organizaci změnila. Orientovat se v připraveném cvičení, a předat dětem výstižné a stručné instrukce, a to díky motivaci, která se prolínala celým cvičením. A také používat více hudební podklad při cvičení a více zapojovat hudební nástroj. Získala jsem spoustu nápadů, jak pracovat s netradičním nářadím, improvizovat, když dané pomůcky nebyly k dispozici.

Psaní této práce mi prohloubilo pohled na tělesnou výchovu v mateřské škole a jsem velmi ráda, že jsem měla možnost i během coronavirové pandemie tuto práci realizovat a ověřit v Mateřské škole v Kamenici nad Lipou. Velmi mě psaní tohoto tématu bavilo a naplňovalo, proto bych ve své budoucí praxi chtěla takto vytvořit i více pohybových činností, které budou motivovány pohádkovými příběhy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BARTOŇOVÁ, Miroslava. *Kapitoly ze specifických poruch učení I: vymezení současné problematiky*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5299-4.

BETTELHEIM, Bruno. *Za tajemstvím pohádek: proč a jak je číst v dnešní době*. Přeložil Lucie LUCKÁ. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1172-3.

ČEŇKOVÁ, Jana. *Vývoj literatury pro děti a mládež a její žánrové struktury: adaptace mýtů, pohádek a pověstí, autorská pohádka, poezie, próza a komiks pro děti a mládež*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-095-X.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Cvičíme a hrajeme si: metodická příručka pro učitele 1. stupně základní školy, pro učitele zvláštních škol, učitelky mateřských škol, pro cvičitele a vedoucí zájmové tělesné výchovy*. Ostrava: Hanex, 1995. ISBN 80-85783-07-X.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2.vydání. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-26-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka, Markéta KUBENCOVÁ, Michaela KUKAČKOVÁ, Markéta KOŠŤÁLOVÁ a Adéla RAUŠNEROVÁ. *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-404-6.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

MAZAL, Ferdinand a CHLOPKOVÁ Jarmila. *Pohybové pohádky předškoláků: Metod.příručka pro učit.zákl.škol, spec.škol, pro učit.mateřských škol a pro vychovatele*. Olomouc: HANEX, 1994. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-04-05.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MOCNÁ, Dagmar a Josef PETERKA. *Encyklopedie literárních žánrů*. Praha: Paseka, 2004. ISBN 80-7185-669-X.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VOLFOVÁ, Hana. *Pohádkové cvičení nejen pro předškoláky*. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0840-4.

VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: výchova ke zdravému životnímu stylu : (náměty pro praktická cvičení)*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1998. ISBN 80-7020-021-9.

VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole II.: výchova ke zdravému životnímu stylu: (náměty pro praktická cvičení)*. Plzeň: Pedagogické centrum, 2000. ISBN 80-7020-066-9.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu 2: Cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: GRADA, 2008. ISBN 978-80-247-2748-6.

Internetové zdroje

1. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, Informační služby [online]. Praha: MŠMT, 2018 [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/45304/>
2. *Názvosloví poloh a pohybů*. In: Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita [online]. [cit.2021-02-25]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/03-polohy-pohyby.html
3. Raymanmusic, 2017, *Kygo Style – Tropical EDM* [online]. [cit.2021-06-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ZxWXuSWli3U>
4. Fantasy & World Music by the Fiechters, 2018, *Mystical Forest Music – Enchanting Magical Creatures* [online]. [cit.2021-06-09]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=U2_x4svbX_o&t=695s
5. Míša Růžičková – Trpaslíci – Pohádkové písničky (Minidisko Cvičíme s Míšou 7), 2019, *Míša Růžičková* [online]. [cit.2021-06-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=OTr9h0Aar9M>

PŘÍLOHA

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Zásobník pohybových činností

Příloha č. 2: Perníková chaloupka

Příloha č. 3: Sněhurka a sedm trpaslíků

Příloha č. 1: Zásobník pohybových činností

Příloha č. 1a: Obsah zásobníku

A) Úvodní, rozcvičovací cvičení

1. Cesta lesem (varianta A - E)
2. Úklid chaloupky/ domečku (varianta A – B)
3. Zlá královna a kotel
4. Princ jede na koni

B) Zdravotní, průpravné cvičení

1. Hrajeme si v klestí (cvičení s klacíkem)
2. Zdobení perníčků (cvičení s perníčkem)
3. Vaření (cvičení s bramborou/ míčkem)
4. Jak se na lopatu sedá (cvičení s židlí)
5. Oslava (cvičení s jedním lanem)
6. Jak trpaslíci pracují (cvičení s molitanovou tyčí)
7. Kramářka a stuha (cvičení se stuhou)
8. Otrávený hřeben (cvičení s kroužky)
9. Otrávené jablko (cvičení s míčkem)

C) Závěrečné, relaxační cvičení

1. Pohlazení
2. Doteky
3. Jeníček v chlívku
4. Kruh
5. Unavení trpaslíci
6. Ospalá Sněhurka
7. Otrávená Sněhurka

D) Pohybové hry

1. Hledání světélka
2. Než přijde ježibaba
3. Vykrmený Jeníček
4. Jak to bylo s ježibabou a lopatou
5. Pozorně se dívej
6. Trpaslíci
7. Vázání stuh
8. Královna, Sněhurka, trpaslík
9. Zachraň Sněhurku
10. Trpasličí tanec

A) Úvodní, rozeřivací cvičení

1. Cesta lesem

Varianta 1a)

Cíl: rozeřít celého těla, rozvíjet lokomoční dovednosti, rozvíjet správné dýchání

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Zvířátka a loupežníci, nebo, Červená Karkulka, Sněhurka a sedm trpaslíků, Dlouhý, Široký a Bystrozraký, Tři prasátka, aj.

1. *Všichni jdou vedle sebe lesem.* Chůze v prostoru.

2. *Táta drvoštěp dělá dlouhé kroky.* Chůze dlouhými kroky.

3. *Mařenka dělá krátké a drobné kroky.* Chůze krátkými kroky.

4. *Jeníček si poskakuje, a přitom odhazuje kamínky.* Poskočný krok.

- *Napřed jdou po široké cestě vedle sebe (mezi lany, které mají mezi sebou dvoumetrový rozestup),*
- *pak po úzké cestičce za sebou (mezi lany, které mají mezi sebou metrový rozestup),*
- *a nakonec jdou po mýtině, volně bez cesty (část plochy, kde nejsou lana).*

Varianta 1b)

Cíl: rozeřít celého těla, orientovat se v prostoru

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Kohoutek a slepička, nebo Červená Karkulka, Dlouhý, Široký a Bystrozraký, aj.

1. *Jeníček a Mařenka bloudí lesem, jdou přes bažiny, houštiny a řeku.*

- Slalom mezi kužely.
- Skoky mezi obručemi položenými na zemi.
- Prolézt obručí, která je připevněna mezi dvěma židlemi (houština).
- Přejít po laně (na zemi jsou položena dvě lana, aby po každém mohlo jít jedno z dětí) okolo lan je položena modrá látka (představuje řeku).

2. *Jeníček a Mařenka objevili perníkovou chaloupku. Jeníček vyleze na střechu a loupe perníček. Různě vysoko jsou na žebřinách pověšené papírové perníčky. Úkolem dětí je vylézt na žebřiny, lézt bokem po žebřinách, cestou se dotýkat zavěšených perníčků, slézt po žebřinách na žíněnku. Pokud se děti budou bát, pověsíme perníčky na dosah jejich ruky. (dbáme na bezpečnost dětí!)*

3. *Mařenka vyskakuje na perníčky. Na zemi položené obruče, snožmo skákat z obruče do obruče. Ve výskoku udeřit dlaní do zavěšeného míčku v šátku (míček= perníček).*

4. *Ježibaba zaslechla, jak jí někdo loupe perníček a vystrčí hlavu ze dveří. Stoj, ruce v bok, otáčet hlavu vpravo a vlevo.*

Varianta 1c)

Cíl: rozehrátí celého těla, rozvíjet lokomoční dovednosti

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Kohoutek a slepička, nebo Červená Karkulka, Sněhurka a sedm trpaslíků, aj.

1. *Ježibaba nařídila Mařence, ať dojde na zahrádku pro nějaké bylinky. Chůze. (3 kola)*

2. *K zahrádce vedle cesta, ale byla celá zarostlá, a tak Mařenka musela udělat vysoké kroky, aby tudy prošla. Chůze s vysokým zvedáním kolen. (3 kola)*

3. *Narazila i na popadané stromy, a tak je musela podlézt. Chůze v podřepu.*

4. *Když podlezla popadané stromy, všude byly kaluže a ty musela přeskákat. Skoky do dálky z místa.*

5. *Dostala se na mýtinu s odkvetlými pampeliškami, a tak se po ní proběhla a všude pak létalo chmýří.*

- *Nejdřív běžela lehounce po špičkách. Běh po špičkách.*
- *A pak se pořádně rozeběhla. Běh.*

6. *U mýtiny byla zahrádka, tam Mařenka natrhala bylinky (kopr, rozmarýn, pažitku a, petržel). Chůze v mírném předklonu, naznačit rukama trhání.*

7. *Zpátky, už se ale stejnou cestou vracet nechtěla, a tak to vzala po cestě, kterou objevila za zahrádkou.*

- *Kochala se přírodou a koukala na nebe.* Chůze, párkrát mírný záklon hlavy (koukáme na nebe).
- *Uslyšela zpěv ptáků, a tak si do rytmu začala poskakovat.* Poskoky
- *V dálce už viděla chaloupku, a tak k ní doběhla.* Běh

Varianta 1d)

Cíl: rozehrátí celého těla, orientovat se v prostoru, spolupracovat

Motivace: zle motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Kohoutek a slepička, nebo Sněhurka a sedm trpaslíků, Ošklivé káčátko, aj.

1. *Jeníček a Mařenka se vydali na cestu.* Chůze ve dvojicích v prostoru, drží se za vnitřní ruce.

2. *Občas byl Jeníček rychlejší než Mařenka.* Jedno dítě z dvojice jde první, druhé ho následuje o dva kroky za ním tak, že si položí levou ruku na jeho rameno.

Zde už děti nechodí po dvojicích, ale každý sám.

3. *Jdou lesem a vyhýbají se*

- *Malým stromům.* Obejít dokola postavené kužely, nebo PET lahve
- *Potůčkům.* Přeskakovat na zemi položené pěnové hadice, popř. modrou látku.

4. *Přelézají klády.* Přelézt švédskou lavičku.

5. *Mařenka ráda šlape po mechu.* Střídavě šlapat na koberečky, popř. podsedačky.

6. *Jeníček se zase rád vyhýbá vyvráceným pařezům.* Couvnout a vyhnout se míči.

7. *Mařenka zahlídla ptáčka, jak si hezky létá, a tak si představovala, jak je ptáčkem a létá.* Běh volně po prostoru a s upaženými rukama představujeme mávání křidel.

8. *Začalo se stmívat a děti se blížily k houštině.* Děti utvoří jeden kruh nebo více menších kroužků. A budou znázorňovat druhy lesů.

- *Nejprve se dostali do houštiny.* Chůze v podřepu.
- *Když vylezli z houštiny, šli lesem, kdy byly čerstvě zasazené stromky.* V kruhu se chytíme za ruce a jdeme doprostřed kruhu a zase zpět.
- *Dostali se do hustého lesa.* Chůze po špičkách v kruhu všichni těsně u sebe.

- *Když se propletli hustým lesem, dostaly se až k těm nejvyšším stromům, které v lese rostli. Stoj v kruhu. Výpon na špičky, vzpažit a zpět.*

9. *Najednou uslyšeli zvuk sekání sekery. Byl to jejich tatínek a konečně se setkali a byly všichni spolu. Sed v jednom kruhu okolo dlouhého lana.*

Varianta 1e)

Cíl: rozehrátí celého těla, orientovat se v prostoru

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Perníková chaloupka, nebo Locika, Koblížek aj.

Na koberci si připravíme čtyři mety a postavíme je do tvaru čtverce do rohů.

1. *Sněhurka se dala na útěk. Utíkala tak rychle, co jí nohy stačily. Běh okolo met.*
2. *Když už byla dostatečně daleko, zastavila se a dál šla pešky. Chůze v prostoru ohraničeném metami, vyhýbat se ostatním dětem.*
3. *Najednou se v křoví ozvalo cosi zvláštního, schovával se tam medvěd. Stoj roznožný, upažit, a kolíbavým pohybem přenášek váhu z jedné nohy na druhou. (medvěd)*

Navazovat budeme hrou na Sněhurku a medvěda.

Sněhurka. Děti se volně pohybují po prostoru. Na zvolání „*Sněhurka*“ děti provedou stoj a zpevní celé tělo.

Medvěd. Děti se volně pohybují po prostoru. Na zvolání „*medvěd*“ děti provedou stoj roznožný, upaží a zpevní celé tělo.

U obou cviků učitelka mírným zatlačením zkouší, zda děti pevně stojí a drží chodidla na zemi. Na zvolání „*volno*“ se děti opět volně pohybují.

4. *Probírala se houštím a klopýtala o kořeny. Chůze v podřepu poté chůze se zakopáváním.*
5. *Dorazila na palouček, kde stála malá chaloupka. Dveře byly pootevřené, a tak vešla dovnitř. Prolézt bránami a posadit se do kruhu.*

2. Úklid chaloupky/ domečku

Varianta 1a)

Cíl: rozehrátí celého těla, rozvíjet jemnou motoriku

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo, O třech prasátkách, nebo O Sněhurce a sedmi trpaslících, Čert a Káča aj.

1. *Jen co Jeníček otevřel oči, ježibaba ho vzala a strčila do chlívku, aby ho mohla dobře vykrmit. Bylo tam velmi málo místa, Jeníček se skoro nemohl hnout.*

- Obyčejná chůze (3 kola),
- Chůze v podřepu, dlaně na kolena (1 kolo),
- Chůze v dřepu (1 kolo)

Mařence zase řekla, ať se chopí úklidu a navaří.

2. *Nejdřív se chopila koštěte a začala zametat.* Stoj spojný, ruce v bok, unožit pravou, přísunným krokem zpět do stoje; unožit levou, přísunným krokem zpět do stoje; krok, opakujeme po celé délce kruhu. (3 kola)

3. *Hned pak vytřela podlahu.* Stoj spojný, ruce v bok, pomalý běh se zakopáváním. (postupně zrychlujeme) (3 kola)

4. *Potřebovala dojít do komůrky pro brambory, ale podlaha nebyla ještě celá suchá, a tak si poskakovala po suchých místech.* Poskoky (2 kola)

Do prostoru (podlaha v chaloupce) vysypeme víčka od PET lahví a brambory.

5. *Když došla do komůrky, všude na zemi se povalovaly obaly od vycucaných bonbónů. Aby se dostala k bramborám, musela všechny obaly posbírat a uklidit.* Sbírat po jednom víčku a donést je do košíku, který je postavený stranou.

6. *Brambory se jí ale cestou rozsypaly, a tak je musela posbírat.* Každý si sebere jednu bramboru, s tou potom bude cvičit.

Varianta 1b)

V prostoru herny poházíme kusy nastříhané látky (ta představuje kusy oblečení) a připravíme hudební poklad.

1. *Sněhurka trpaslíkům v chaloupce uklízela. Měli totiž po celé místnosti rozházené oblečení, a tak ho začala sbírat.* Běh v prostoru mezi látkami, když se vypne hudba

zvednout libovolný kus látky nad hlavu a zvolat „MÁM!“. Když se hudba zapne, položit látku zpět na zem a běhat mezi látkami. Opakujeme třikrát.

Při třetím opakování předchozího cviku, si děti sebranou látku nechají a budou s ní dále pracovat.

2. *Když měla oblečení posbírané, musela ho vyprat.* Chůze, předpažit s látkou v rukách, na zvuk triangu "zamávat" látkou. (2 kola)

3. *Vyprané prádlo šla pověsit ven na provázek.* Přisunná chůze bokem, hluboký předklon s látkou v rukách, dotknout se látkou země, vzpažit (věšíme prádlo). (na každou stranu jedno kolo)

4. *Když jí prádlo uschlo, musela ho rozdělit do skříně podle barev.* Děti se rozdělí do čtyř skupin podle barev, každá skupina udělá svůj kruh.

Na zemi před děti položíme obruče (nejlépe ve stejných barvách jako máme látky).

- Úkolem dětí je proskákat jen těmi obručemi, které mají stejnou barvu jako látka, kterou drží v ruce.

5. *Prádlo je uklizené, teď musíme poklidit chaloupku.*

- *Zamést.* Stoj rozkročný, předpažit dolů, kývání rukama z pravé strany na levou, přenášení váhy z levé nohy na pravou. (4x)
- *Vytřít.* Stoj, ruce v bok, "šoupat" chodidly po zemi. (1 kolo)

6. *Když měla Sněhurka vše uklizené, sedla si do křesla a odpočívala.* Sed skrčmo zkřížený.

3. Zlá královna a kotel

Cíl: rozehrátí celého těla, orientovat se v prostoru, dbát na bezpečnost, rozvoj lokomočních dovedností

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Šípkovou Růženkou, nebo Popelka, Zlatovláska, Princezna na hrášku, aj.

Rozmístíme obruče po celé cvičební ploše.

1. *Zlá královna si jde do komory vybrat ten nejlepší kotel, který bude vhodný na přípravu lektvaru.*

Hra Kotel: Běh volně mezi obručemi. Na zvuk bubínku si každé z dětí stoupne do obruče.

Po provedení následujících cviků se mohou děti zase volně pohybovat.

- *Ten se královně nelíbí, je moc malý.* Stoj v obruči na jedné noze. (výdrž 5 sekund)
- *Tenhle je zase moc veliký.* Stoj, zatočení se v obruči. (na každou stranu jednou)
- *A ten dřavý.* Stoj v obruči, navléknout obruč na nohu a zase zpět.
- *No a tenhle je moc vysoký.* Stoj v obruči na špičkách, vzpažit. (výdrž 5 sekund)
- *Do tohohle se jí nic nevejde.* Dřep v obruči. (2x)
- *No sláva, našli jsme ho.* Stoj vedle obruče, zvednout ji na hlavu a položit zpět na zem. (2x)

2. *Když už měla kotel (obruč) postavila si ho na místo.* Stoj k obruči.

3. *Nalila tam vodu ze studny a přidala koření (mandragoru, kůru, hlínu, písek a sušenou muchomůrku).* Poskoky dovnitř obruče a ven. (6x)

4. *Všechno to pořádně promíchala.* Běh okolo obruče. (3-4 kola)

5. *Z kotle se najednou začal linout kouř a začalo to prskat.* Běh v obruči na místě, postupně běh zrychlujeme.

6. *Zlá královna přidala už jen jednu kapku slzy a lektvar byl hotový.* Stoj, vzpažit, vlnění těla až do dřepu. (3x)

4. Princ jede na koni

Cíl: rozehrátí celého těla, spolupracovat, rozvoj schopnosti vcítění se do role,

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Šípková Růženka, nebo Locika, Popelka, Zlatovláska aj.

1. *Jednou jel lesem mladý princ na bílém koni.*

- Stoj rozkročný, rukama naznačovat držení opratě, volný běh, chůze, klus, cval. (po dvou kolech změna)
- Běh, vysoko zvedat kolena, střídavě zvedat P a L nataženou nohu. (2 kola)
- Stoj, ruce v bok, klus přísunný (cval). (3 kola)
- Dřep, dlaně na zemi, výskok, vzpažit, zpět do dřepu. (5x)

Následující cvičení probíhá ve dvojicích (kůň, princ).

- Spojit dvojici lanem/ šátkem vedle sebe, volný běh, chůze, poskoky. (po dvou kolech změna)
- Totéž, spojit dvojici za sebou pomocí lana/ šátku (představují prince a koně), děti po dvou kolech vystřídáme.

2. *Dojel až k chaloupce sedmi trpaslíků, kde uviděl krásnou Sněhurku a celý svět ho najednou přestal zajímat. Sed, hledět na obrázek Sněhurky.*

3. *Princ si Sněhurku chtěl odvést na hrad, a tak mu trpaslíci pomohli. Stoj ve dvou zástupech, vzpažit, položit látku na dlaně, chůze po prostoru.*

B) Zdravotní, průpravné cvičení

1. Hrajeme si v klestí (cvičení s klacíkem)

Cíl: procvičení a protažení celého těla

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Tři prasátka, nebo Smolíček, O veliké řepě aj.

1. *Jeníček a Mařenka objevily hromadu klestí.* Po prolezení obruče si každé z dětí vezme provaz, který je připravený v košíku. Učitelka mezitím uklidí lana.

2. *S klacíkem se vytáhly, co nejvýše jim to šlo.* Výpon. Vzpažit. (3x)

3. *Začal trochu foukat vítr.* Stoj rozkročný, vzpažit. Mírný úklon. (4x)

4. *Jeníčka i Mařenku už z toho skotačení rozbolely nohy, a tak se posadily.* Sed zkřížený skrčmo, upažit pokrčmo, lano za zády, vzpažit, zpět, předklon, zpět, vzpažit, zpět. (4x)

5. *Poslouchaly, jak táta seká dřevo.* Sed zkřížený skrčmo, upažit pokrčmo, lano držet natažené na lopatkách. Úklony vpravo, vlevo. (4x)

6. *Chtěly si nohy pořádně protáhnout, aby je nebolely, než půjdou spát.*

- Sed, držet lano oběma rukama položené na stehnech, předklon, lano sunout po nohách k chodidlům a zpět. (5x)
- Leh pokrčmo, přednožit pravou poté levou nohu – vyklepat, obě nohy, to samé s rukama.

7. *A najednou začaly být velmi unavený, a tak si lehly a dívaly se na oblohu, kde byly vidět hvězdy.* Leh pokrčmo, ruce podél těla, zvednout pánev, provléct lano pod pánví, zpět. (5x)

2. Zdobení perníčků (cvičení s perníčkem)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, rozvíjet a kultivovat pohybovou koordinaci s pomůckou, rozvíjet jemnou a hrubou motoriku

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Šípková Růženka, nebo Popelka, Hrnečku vař, Zvířátka a loupežníci aj.

Každé z dětí si vezme z košíčku papírový perníček. S ním bude cvičení probíhat.

1. *Ježibaba zalezla zpátky do chaloupky a pustila se do zdobení perníčků, které pak bude dávat na svoji chaloupku.*

- *Nejdřív se pustila do tenkých perníčků.* Leh na břicho, ruce před čelo, perníček pod dlaně, zanožovat pravou a levou. (4x)
- *Pak vzala silnější na stěny.* Leh na břicho, ruce před čelo, perníček pod dlaně, zvedat obě nohy. (4x)
- *No a pak si vzala ty velké na střechu.* Leh na břicho, vzpažit s perníčkem v rukách, zvedat ruce a nohy současně. (3x)

2. *Tak moc jí z toho malování boleli ruce a nohy, že je potřebovala vyklepat.* Sed, perníček si položíme před sebe, zvednout ruce i nohy, předpažit, vyklepat ruce.

3. *Tu najednou zaslechla, jak kdyby jí někdo loupal perníček. Než vylezla, musela si ještě protáhnout záda.* (perníček máme stále položený před sebou)

- Sed roznožný, upažit s perníčkem v pravé ruce, točení trupu zleva doprava (4x)
- Sed roznožný, předpažit s perníčkem v rukách, mírně prohnutá záda, vzpřim (4x)
- Sed roznožný, vzpažit s perníčkem v rukách, hluboký předklon (hmit), zpět vzpažit. (4x)

4. *Vykoukla ze dveří a nachytala Jeníčka a Mařenku, jak jí loupou perníček. Vzala je do chaloupky a pohostila je.*

- *Láká Jeníčka do chaloupky.* Stoj rozkročný, upažit, perníček držím v pravé ruce, pravé ucho položit na rameno, kroužení zápěstí pravé ruky (výdrž 5 sekund)
- *Pak i Mařenku.* Stoj rozkročný, upažit, perníček držím v levé ruce, levé ucho položit rameno, kroužení zápěstí levé ruky (výdrž 5 sekund)

3. Vaření (cvičení s bramborou/ míčkem)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, rozvíjet jemnou a hrubou motoriku, rozvíjet koordinaci pohybů s pravidelným dýcháním

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Sněhurka a trpaslíci, nebo Popelka, Čert a Káča, Pyšná princezna, aj.

Mařenka se rozhodla, že uvaří polévku.

1. *Nejdřív musela umýt a oloupat brambory.*

- *Brambory umyjeme.* Sed pokrčmo, koulet bramboru po těle do lehu na zádech. (5x)
- *Ted' je oloupeme.* Sed pokrčmo, kutálet bramboru zleva doprava pod nohama. (5x)

2. *Ted' je potřebujeme nakrájet, abychom je mohli dát vařit.* Sed pokrčmo, opírat se rukama za tělem, uchopit bramboru nohama, nadzvedávat. (5x)

3. *Občas musela brambory promíchat.* Sed zkřížený, koulet brambor dokola kolem těla. (4x)

4. *Opatrně brambory vyndávala, ale byly moc horké.* Stoj, přehazování brambory z pravé ruky do levé. (8x)

5. *Když měla Mařenka polévku hotovou, donesla jí Jeníčkovi do chlívků.* Stoj, předpažit s bramborou, výpad pravou nohou dopředu, zpět; výpad levou nohou dopředu, zpět. (4x)

6. *Ježibaba se pak hned šla podívat: ukaž panáčku, jestli už jsi dost vypasený.* Stoj, kutálet před tělem brambor levou poté pravou nohou. (2x na každou nohu)

7. *Jeníček ukázal prstík, ale hned ho zase choval.* Stoj, uklidit bramboru do košíku.

4. Jak se na lopatu sedá (cvičení s židli)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, rozvíjet hrubou a jemnou motoriku, dodržovat pravidla při manipulaci s náčiním

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Smolíček, nebo Budulínek, O řepě, aj.

Na koberec připevníme barevné puntíky (značky) vzdálené od sebe na rozpažení rukou cca 1,5 metru, na které si děti postaví židli, se kterou budeme posléze cvičit.

Mařenka došla do chaloupky a ježibaba jí řekla, ať vyčistí a pak roztopí pec. Děti si dojdou pro židle a postaví si je na přilepené značky na koberci. Aby nešly všechny děti najednou, řekneme, že nejdřív si pro židli dojdou holky a poté kluci.

1. *Nejdřív se musíme podívat, jak to v peci vypadá.* Stoj za opěradlem, vzpažit, předklon přes opěradlo, ruce opřít o židli, půlkruhy hlavou zprava doleva, vzpažit. (4x)

2. *Pec vyčistíme od sazí.* Stoj pravým bokem k opěradlu, pravou rukou chytíme opěradlo, chůze kolem židle; to samé na levou stranu (5x na každou stranu)

3. *Přiložíme dřevo.* Sed na židli, přednožit dolů, rukama se chytit židle, hmoty nohama (4-6x)

4. *V peci musíme pořádně zatopit.*

- Sed na židli, ruce v bok, úklony trupu vpravo a vlevo (4x)
- Sed na židli, upažit, rotace trupu zprava doleva (4-6x)

5. *Ježibaba pobídne děti, ať se posadí na lopatu. A tak děti zkoušejí, jak se na lopatu sedá.* Sed roznožmo čelem k opěradlu, podsadit pánev, zatáhnout břicho, vyhrbit, narovnat paže a zpět, povolit. (6x)

6. *Dětem to nešlo, a tak jim to ježibaba musela ukázat.* Sed roznožmo čelem k opěradlu, držet se opěradla, vzpřímit, povolit. (6x)

7. *Jakmile se ježibaba posadila, děti chytly lopatu a šoupli jí do pece.* Leh na zádech, paže podél těla dlaněmi na zem, pokrčené nohy položit na sedadlo židle, podsazovat pánev. (6x)

5. Oslava (cvičení s jedním lanem)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, koordinovat pohyby, vnímat druhé, orientovat se v prostoru,

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Sněhurka a trpaslíci, nebo Pyšná princezna, Locika, Popelka, Zlatovláska aj.

Cvičení s jedním lanem v kruhu.

1. Podpory na předloktích sedmo, položit lano na kotníky, zvedáme nohy. (4x)

2. Sed spojný, držet lano před sebou oběma rukama, vzpažit s lanem nad hlavu, zpět. (4x)

3. Sed spojný, vzpažit s lanem nad hlavou, předklon k nohám, sunout lano po nohách až na stehna, lano položené na stehnech. (3x)

4. Stoj, předpažit s lanem, přisunná chůze po kruhu na pravou stranu, to samé na levou.
(3 kola na každou stranu)

5. Stoj, vzpažit s lanem nad hlavu, dřep, položit lano na zem, zpět do stoje. (4x)

Celé 2x zopakujeme.

6. Jak trpaslíci pracují (cvičení s molitanovou tyčí)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, orientovat se v prostoru, koordinovat pohyby s pomůckou, rozvíjet jemnou a hrubou motoriku, dokončit správně provádění cvik

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Tři prasátka, nebo Čert a Káča aj.

Děti sedí v kruhu okolo lana a uprostřed jsou položeny molitanové tyče. Každé z dětí si jednu vezmu a projde zpět bránami (ze dveří chaloupky). Když projdou bránami, postaví se zpět do kruhu.

1. *Než začnou trpaslíci kutat, musí se procvičit.*

Molitanovou tyč drží děti oběma rukama před tělem.

- Stoj, úkrok vlevo vzpažit, přisun, připažit. To samé napravo. (4x)
- Stoj rozkročný, vzpažit, upažit pokrčmo, tyč za zády, zpět. (4x)
- Stoj, předklon, sunout tyč po nohách k chodidlům a zpět. (3x)

2. *Pak musí přitáhnout vozíky. Sed roznožný, předpažit, předklon a poté záklon (znázorňují tahání vozíku). (6x)*

3. *A teď se pustí do práce. A začnou kutat. Sed roznožný, vzpažit s tyčí, švih natažených paží do předklonu. (4x)*

4. *Kutají kusy drahého kamení, velké dávají vpravo a menší vlevo. Sed, předpažit s tyčí, otáčení trupu vpravo a vlevo. (4x)*

5. *Velké kameny pak odkutálejí k vozíku. Leh, předpažit pokrčmo, tyč v dlaních na hrudníku (tyč směřuje směrem dolů), přetočit se na bok a zpět. (4x)*

6. *Naloží je, protože jsou těžké a neunesli by je.* Leh pokrčmo, chodidla na zemi, mezi kolena si dát molitanovou tyč, zvednout pánev, koleny zmáčknout tyč, při pokládání pánve zpět povolit. (4x)

7. Kramářka a stuha (cvičení se stuhou)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, rozvíjet nácvik vázání uzlu, dodržovat bezpečnost

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Čert a Káča, Pyšná princezna, Princezna se zlatou hvězdou na čele aj.

1. *Kramářka prodávala barevné stuhy. Sněhurka si je prohlédla a jednu si vybrala.* Každé z dětí si z košíku, který drží učitelka, vezme jednu stuhu a stoupne si s ní do kruhu.

2. *Sněhurka si stuhu prohlíží a zkouší, jak je dlouhá.*

- Držet stuhu za oba konce, houpat před tělem, zastavit pohyb a položit střed stuhy na zem, překročit ji vpřed, houpat za tělem, položit střed stuhy na zem, překročit vzad. (4x)
- Stoj, předpažit dolů, podávat si stuhu kolem těla z ruky do ruky. (6x)

3. *Různě si se stuhou hraje.*

- Sed skrčmo zkřížný, upažit pokrčmo, stuhu držet nataženou na lopatkách, úklony vpravo, vlevo. (4x)
- Sed roznožný, připažit pokrčmo, stuhu držet vzadu na ramenou, vzpažit, šikmý předklon ke špičce levé nohy, sunout stuhu po levé noze, zpět. Totéž na pravé noze. (4x)
- Sed pokrčmo, stuhu zaklesnout za kolena, spouštět se vzad do polosedu a zpět. (4x)
- Stuhu dvakrát přeložit, leh pokrčmo, stuha v pravé ruce, zvednout pánev, přendat pod hýžděmi stuhu z pravé ruky do levé a zpět. (6x)
- Leh, vzpažit se stuhou, přednožit pravou, dotknout se stuhou stehna a zpět. (6x)

4. *Pak ji kramářka nabídne, že jí pomůže stuhu zavázat.*

- Leh stuha pod zády, zavázat si stuhu na břicho (udělat uzal).

8. Otrávený hřeben (cvičení s kroužky)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, procvičit obratnost, rozvíjet jemnou a hrubou motoriku, porozumět pokynům cvičitele

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Zlatovláska, Locika aj.

1. *Sněhurka neodolala a vybrala si ten nejkrásnější hřebínek.* Děti postupně chodí k paní učitelce a ta jim vymění obruče za kroužky. Děti se s kroužkem posadí zpět na své místo.

2. *A pak začala hřeben zkoumat a prohlížet si ho.*

- Stoj, předávat si kroužek z pravé ruky do levé a zpět. (6x)
- Stoj, předávat si kroužek kolem těla z ruky do ruky. (6x)
- Stoj rozkročný, vzpažit, předat kroužek z ruky do ruky nad hlavou, upažit a zpět. (4x)
- Stoj rozkročný, upažit, předpažit, předat kroužek z ruky do ruky a zpět. (4x)

3. *Osahávala si ho.* Předpažit pokrčmo, ručkovat po obvodu kroužku.

4. *A začala si s ním hrát.*

- Vzpor klečmo, kroužek položit na zem tak, abychom na něj viděli, zanožovat levou a pravou nohou. (6x)
- Vzpor klečmo, vyhrbit a srovnat záda. Oči koukají na kroužek. (6x)
- Sed na patách předpažit s kroužkem, vzpažit a zpět. (4x)
- Sed na patách, opřít se rukama o zem, střídavě dlaně v pěst a natáhnout všechny prsty. (4x)
- Leh na záda, pokrčit nohy, položit kroužek na břicho, ruce podél těla. Dýcháme do břicha tak, aby se kroužek zvedal. (8x)
- Leh na zádech, pokrčit nohy, kroužek na břicho, ruce podél těla. Zvedat hlavu a podívat se na kroužek. (4x)

5. *Když si hřeben pořádně prohlédla, učesala si s ním vlasy.* Sed na patách, kroužek v pravé ruce, znázorňujeme česání vlasů. (na každou stranu 2x)

6. *Sotva však zajela hřebenem do vlasů, padla k zemi.* Sed na patách, hluboký předklon, čelo na zemi, paže pokrčené u těla, dlaně u uší nebo ruce podél těla. (výdrž 5 sekund)

9. Otrávené jablko (cvičení s míčkem)

Cíl: procvičení a protažení celého těla, rozvíjet manipulaci s míčkem, koordinace pohybů, nácvik chytání a házení

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Šípková Růženka, nebo Kohoutek a slepička, Popelka aj.

1. *Sněhurka si vybrala to nejčervenější jablko.* Učitelka má košík a v něm červené míčky, každé z dětí si vezme jeden míček.

2. *Než se do jablka zakousla, začala si ho prohlížet a hrát si s ním.*

- Stoj, pustit míč a sebrat ho. (6x)
- Stoj předklon, kutálet míč kolem nohou. (6x)
- Stoj rozkročný, předávat míč z ruky do ruky. (8x)
- Stoj, míč držet za zády, předklon a zapažit. (4x)
- Sed skrčmo zkřížný, vzpažit, míč nad hlavou, úklony vlevo a vpravo. (4x)
- Sed skrčmo zkřížný, vzpažit, míč nad hlavou, pokrčit ruce v loktech (dát míček za hlavu). (4x)
- Sed na patách, předklon, koulet míč co nejdále vpřed, zpět, hýždě po celou dobu na patách. (4x)
- Leh pokrčmo, míč lehce stlačit mezi kolena, zvednout pánev. (6x)
- Leh, vzpažit – míč nad hlavou, současně pokrčit přednožmo střídavě pravou a levou, předpažit, ťuknout míčem o koleno a zpět. (4x)
- Leh na břicho, vzpažit s míčem v pravé ruce do V, otáčet hrudník vpravo, opřít se o levou dlaň, to samé na levou stranu. (2x na každou stranu)

C) Závěrečné, relaxační cvičení

1. Pohlazení

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, reagovat na dotek, soustředit se na dýchání

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Sněhurka a trpaslíci, Popelka, Zvířátka a loupežníci aj.

Děti se položí na záda, zavřou oči a zhluboka dýchají. Toho, koho paní učitelka pohladí, se posadí do tureckého sedu. A učitelka pokračuje v příběhu.

Najednou si Mařenka všimla, že nikde nevidí tatínka a začíná se stmívat a tím samým poskakováním a běháním se dostaly do hlubokého lesa. Mařenka začala plakat, ale Jeníček jí uklidnil, že vyleze na nejbližší strom a podívá se, jestli neuvidí nějaké světélko.

A my si teď na hledání světélka zahrajeme.

2. Doteky

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla,

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Poslušná kůzlátka, nebo Tři prasátka, Kocour v botách, Koblížek, Budulínek aj.

Učitelka pokračuje v příběhu. Děti si polehají na zem těsně vedle sebe a dotýkají se vzájemně libovolnou částí těla. Buď si polehají holka – kluk (Mařenka – Jeníček) nebo mohou po skupinkách.

Ježibaba viděla, jak jsou děti unavené, a tak jim nabídla, že si mohou lehnout do její postele a odpočinout si. Jeníček a Mařenka byly velmi unavení, jak by taky ne, po tak náročném cestě lesem. Lehli si těsně vedle sebe a nechali si zdát o tom, jak se dostali k chaloupce a náramně si pochutnaly na perníčkách, které loupaly ze střechy.

3. Jeníček v chlívku

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Budulínek, Smolíček aj.

Učitelka pokračuje v příběhu. *Jeníček se tak moc přejedl, že se svalil do chlívku na zem. Děti si polehají na připravené podsedy, které tam paní učitelka, mezitím, co děti uklízeli, brambory položila.*

- Leh na zádech, roznožit pokrčmo, podsadit pánev.

Takhle moc byl Jeníček tlustý, snědl toho opravdu moc. Nejen, že měl polévku, kterou Mařenka uvařila, ale ježibaba mu tam ještě dávala samé dobroty a sladkosti, aby si ho pořádně vykrmila, protože měla v plánu Jeníčka sníst. A my si na to teď zahrajeme.

4. Kruh

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, zopakování celého příběhu

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo jakoukoliv jinou pohádkou.

Děti se posadí do sedu roznožného do kruhu těsně za sebou a položí si hlavu na kamarádovi záda před sebou.

Učitelka pokračuje v příběhu. *Jeníček, Mařenka byli moc šťastní, že se zase vidí. Večer, než šly děti spát, společně vyprávěly tatínkovi celý svůj příběh, co všechno zažily za dobrodružství. Představte si děti, že jste teď Jeníčkové a Mařenky a vzpomeňte si, co všechno jsme dělali. Ten, koho pohládím, nám řekne, na co si vzpomněl.*

5. Unavení trpaslíci

Cíl: zklidnění celého těla, vcítit se do druhých, vnímat druhé

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Tři prasátka, nebo Zvířátka a loupežníci, Čert a Káča, O veliké řepě aj.

Děti zůstanou ležet na zádech. Mezitím jim učitelka odebírá molitanové tyče. Dítě, které nemá v ruce molitanovou tyč, se posadí do kruhu. Děti se posadí do sedu roznožného tak, aby koukaly kamarádovi před sebou na záda. Budou si navzájem provádět masáž zad. Dbáme na BEZPEČNOST. Děti upozorníme, aby byly opatrní, aby to kamaráda nebolelo.

- *Takhle masíroval záda Šmudla. Špičkami všech prstů „běhat“ po zádech.*
- *Takhle Prófa. Střídavě „obtiskávat“ dlaně levé a pravé ruky.*

- *Takhle Kejchal.* Hladit záda.
- *Takhle Rejpal.* Střídavě pokládat ukazováček po zádech, od zadečku ke krku.
- *Takhle Stydlín.* Špičkami všech prstů jemně „chodit“ po zádech.
- *Takhle Štístko.* Ruce v pěst, lehce „obtiskávat“ pěstě na záda.
- *Takhle Dřímal.* Položit hlavu masírovanému na záda.

6. Ospalá Sněhurka

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, soustředit se na činnost

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Šípková Růženka, nebo Zlatovláska aj.

Děti leží na zádech a zavřou oči. Stanou se z nich „hadrové panenky“, děti se co nejvíce uvolí. Učitelka pak mezi dětmi chodí a zkouší jim zvedat nohy a ruce, zda jsou opravdu uvolnění.

Učitelka pokračuje v příběhu: *Trpaslíci si všimli stuhly, kterou měla Sněhurka kolem pasu, rozstříhli ji a Sněhurka hned zrůžověla a otevřela oči.* Učitelka postupně sundá dětem stuhly, ty pak mohou otevřít oči a posadit se.

7. Otrávená Sněhurka

Cíl: zklidnění a uvolnění celého těla, soustředit se na dýchání (výdech a nádech)

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Šípková Růženka, nebo Popelka, Zlatovláska, Kohoutek a slepička aj.

Děti se posadí do tureckého sedu, na hlavu si dají kroužek, zavřou oči a dýchají.

Učitelka pokračuje v příběhu: *Večer, když se trpaslíci vrátili z dolů, našli Sněhurku, jak leží bezhybně na zemi. Snažili se přijít na to, kde by mohlo být schované zlo od zlé královny.*

Učitelka pustí dětem instrumentální pomalou hudbu, a děti se soustředí na dýchání.

Až si jeden z trpaslíků všiml hřebenu ve Sněhurčiných vlasech. Vyndali ho z vlasů a bylo zase dobře. Sněhurka otevřela oči a byla zase živá.

Učitelka chodí mezi dětmi a postupně jim sundává kroužek z hlavy. Děti, které kroužek nemají, mohou otevřít oči.

D) Pohybová hra

1. Hledání světélka

Cíl: orientovat se v prostoru, rozvíjet sluchové vnímání, reagovat na zvukový signál

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Sněhurka a trpaslíci, Zvířátka a loupežníci aj.

Pomůcky: žádné

Popis činnosti:

Učitelka hraje na klavír vzestupné a sestupné řady tónů. Nejprve to dětem předvede, aby pochopily, co jsou vzestupné a sestupné řady tónů. Děti pak reagují pohybem. Když učitelka zahraje vzestupnou řadu tónů – Jeníček leze na strom – stoj na špičkách, vzpažit. Pokud učitelka zahraje sestupnou řadu tónů – Jeníček leze dolů ze stromu – dřep, dlaně na zem. Když učitelka hraje střídavě noty, děti se pohybují volně po prostoru.

2. Než přijde ježibaba

Cíl: orientovat se v prostoru, rozvíjet postřeh, reagovat na pokyn

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Zvířátka a loupežníci, nebo Koblížek, Hrnečku vař, O dvanácti měsíčkách aj.

Pomůcky: barevné míčky (perníčky), stejně barevné košíčky

Popis činnosti:

Na koberci (ten představuje střechu chaloupky) jsou poházené barevné míčky (perníčky), které potřebují posbírat a roztřídit podle barev do barevných košíčků. Úkolem dětí tedy je, roztřídit míčky podle barvy, ale když se objeví učitelka (ježibaba – má na hlavě šátek) a řekne větu: „*kdopak mi to tady loupe perníček?*“ děti musí ztuhnout jako sochy (ježibaba je nevidí, když se děti nehýbou). Jakmile se ježibaba otočí zády a odejde, děti mohou "loupat perníček."

3. Vykrmený Jeníček

Cíl: orientovat se v prostoru, rozvíjet jemnou motoriku, rozvíjet sluchové vnímání, rozvíjet pozornost

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Otesánek aj.

Pomůcky: lano, zmačkané papírové koule, hudba (hudební podklad viz zdroj č. 3.)

Popis činnosti:

Třídu rozdělíme lanem na dvě poloviny. Děti jsou rozděleny do dvou skupin a každá skupina je na jedné polovině třídy. Připravíme si zmačkané papírové koule, ty představují sladkosti (bonbóny, cukrátko, atd). Každá skupina má stejný počet papírových koulí, které poházíme po jejich hrací ploše. Když začne hrát hudba, družstva se začnou navzájem vykrmovat (přehazují papírové koule na soupeřovu stranu). Když se hudba vypne, hra se zastaví a společně s dětmi spočítáme kolik sladkostí (papírových koulí) je na jejich hrací ploše. Družstvo, které má na své polovině méně koulí = Jeníček není tolik vypasený. Zato družstvo, které má více koulí = Jeníček je vypasený, přejedený.

4. Jak to bylo s ježibabou a lopatou

Cíl: reagovat na signál, orientovat se v prostoru,

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Kocour v botách aj.

Pomůcky: čarovná hudba, obrázky lopaty a ježibaby pro každé dítě

Popis činnosti:

Děti se rozdělí do dvojic (pokud to nezvládnou sami, v rozdělování jim pomůže paní učitelka). Určí si, kdo z dvojice bude lopata a kdo ježibaba a z košíčku si vezmou obrázek podle toho, zda jsou lopata nebo ježibaba a drží si obrázek po celou dobu v ruce. Děti se pohybují po prostoru, když učitelka řekne: „Ježibaby chodily, s lopatou se slepily (doplníme část těla, př.: rukama, nosem, levou nohou...)“ děti musí najít svojí dvojici a dotýkat se danou částí těla k sobě.

Poté hru obměníme.

Varianta 1 (těžší): Děti už nejsou dvojice, ale jsou jen lopaty a ježibaby. Za doprovodu hudby se pohybují po prostoru, když se hudba vypne, učitelka řekne pokyn, kolik ježibab, lopat nebo obojí se sejde. A děti na základě pokynu vytvoří skupinku. Př. Sejdou se dvě lopaty a dvě ježibaby.

Varianta 2 (lehčí): Všechny děti jsou pouze ježibaby. Volně se pohybují po prostoru. Učitelka náhle vykřikne: „ Na ježibabí sjezd se sešly (číslo) ježibaby.“ Úkolem děti je utvořit skupinku o daném počtu. Na koho nevyjde místo, nevypadává. Hra pokračuje dál.

5. Pozorně se dívej

Cíl: rozvoj čtenářské pregramotnosti, rozvoj zrakového a sluchového vnímání, orientace v prostoru

Motivace: lze motivovat Perníkovou chaloupkou (viz níže), nebo Tři prasátka, nebo Červená Karkulka, Dlouhý, Široký a Bystrozraký aj.

Pomůcky: kartičky s obrázky (ježibaby, Jeníčka, Mařenky a Jeníčka, jak leze na strom), lavička nebo židličky

Popis činnosti:

Učitelka si připraví kartičky s obrázky ježibaby, Jeníčka, Mařenky a Jeníčka na stromě. Ke každé kartičce patří jeden pohyb. Ježibaba: děti předvádějí létání na koštěti, Jeníček a Mařenka: najít si kamaráda a zůstat stát, Jeníček na stromě: každé dítě si stoupne nebo sedne na vyvýšené místo (lavička, židlička). Učitelka karty střídá a při vystřídání vždy zavolá slovo ZMĚNA.

6. Trpaslíci

Cíl: chůze ve vázaném tvaru, správné držení těla

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Tři prasátka, nebo Kohoutek a slepička, Zvířátka a loupežníci aj.

Pomůcky: žádné

Popis činnosti:

Děti se volně posadí v herně na zem, představují trpaslíky. Učitelka chodí mezi dětmi a dotykem je vyzývá, aby se k ní připojily – trpaslíci odchází do chaloupky. Přitom děti říkají říkanku a na otázku *Jaké jméno máš?* Děti poví jedno jméno trpaslíka. Hra končí, když jsou všechny děti napojeny.

**„Hej hou, hej hou,
pěkně za sebou, trpaslíci jdou.**

Jen co pěkně dokutali,

za ruce se pochytili.

Jaké jméno máš? (jméno jednoho z trpaslíků)

Tak pojd' mezi nás.“

(Autorský text)

7. Vázání stuh

Cíl: rozlišit barvy, orientovat se v prostoru, udělat uzel

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Popelka, nebo Šípková Růženka, Locika, Zlatovláska aj.

Pomůcky: barevné stuhy a obruče ve stejných barvách, 2 košíky

Popis činnosti:

Barevné obruče položíme na koberec na jednu stranu herny. Na druhé straně herny budou dva koše a v nich smíchané stuhy. Úkolem dětí je, si vzít jednu stuhu a přivázat ji na stejně barevnou obruč jedním uzlem. Až budou mít děti hotovo, společně spočítáme jednotlivé stuhy na obručích, a řekneme si, kde jich bylo nejméně a kde nejvíce.

8. Královna, Sněhurka a trpaslík

Cíl: orientovat se v prostoru, reagovat na signál, zapamatovat si určitý pohyb

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Perníková chaloupka, nebo Tři prasátka, Dlouhý, Široký a Bystrozraký aj.

Pomůcky: žádné

Popis činnosti:

Učitelka hraje na klavír a děti se volně pohybují po prostoru, když přestane hrát, vyřkne jednu z postav (Královna, Sněhurka, trpaslík) a děti jí musí znázornit určeným pohybem.

Královna – vznešená chůze, naštvaný obličej

Sněhurka – ladná chůze nebo poskoky

Trpaslík – chůze v podřepu, nebo kývající se chůze s rukama v bok

Když učitelka začne znovu hrát, děti se opět volně pohybují po prostoru.

9. Zachraň Sněhurku

Cíl: orientovat se v prostoru,

Motivace: lze motivovat Sněhurkou a trpaslíky (viz níže), nebo Červená Karkulka, nebo Šípková Růženka, Kohoutek a slepička aj.

Pomůcky: červený míček pro každé dítě

Popis činnosti:

Do prostoru herny položíme červené míčky (jablka). Paní učitelka hraje na klavír a děti se volně pohybují po prostoru, vyhýbají se položeným míčkům. Když učitelka přestane hrát, děti musí svým tělem schovat nejbližší míček, aby ho Sněhurka nesnědla.

Hru můžeme obměnit tím, že se děti nesmí míčku dotknout a musí ho schovat určitou částí těla.

10. Trpasličí tanec

Cíl: orientovat se v prostoru, reagovat na hudbu, rozvíjet sluchové vnímání, rozvíjet paměť

Organizace: na koberci ve dvojicích

Pomůcky: šátky

Popis činnosti: nácvik tanečních kroků

1. Taneční krok 1 - stoj, vzpažit pokrčmo, spojit prsty (stříška), střídavě přednožit pravou a levou, tůknout špičkou do šátku.
2. Taneční krok 2 – stoj, počítat na prstech, skočit na šátek a zpět.
3. Taneční krok 3 - stoj, ruce v bok, úkrok, přísun vpravo okolo obruče. Totéž na levou stranu.

Píseň Trpaslíci

(text a hudba Michaela Růžičková) (hudební podklad viz zdroj č. 5)

Taneční krok 3: *hudba*

Taneční krok 1: *My jsme malý trpaslíci, hopsasa, hopsasa,*

- Taneční krok 1: *žijem v lese za vesnicí, hopsasa, hopsasa.*
- Taneční krok 2: *Šmudla, Stydlín, doktor Kejchal, hejhou, hejhou,*
- Taneční krok 2: *jahůdky a malina nám přinesou, přinesou.*
- Taneční krok 3: *hudba*
- Taneční krok 1: *Chaloupku si postavíme, hopsasa, hopsasa,*
- Taneční krok 1: *dřevo, klády nanosíme, hopsasa, hopsasa.*
- Taneční krok 2: *Sněhurku v ní přivítáme, hejhou, hejhou,*
- Taneční krok 2: *kytičky jí natrháme, hejhou, hejhou.*
- Taneční krok 3: *hudba*

Příloha č. 2: Perníková chaloupka

Příloha č. 2a: Pohádka

Perníková chaloupka

Stála kdysi u lesa chaloupka a v té chaloupce žil chudý drvoštěp se ženou a se dvěma dětmi, které mu zůstaly po nebožce první ženě. Říkali jim Jeníček a Mařenka.

V chaloupce si podávaly ruce bída s nouzí. Drvoštěp se dřel od rána do večera, ale vydělal sotva na chleba. Byl už z toho celý ustaraný a jednou večer řekl své ženě:

„Co si počneme? Jak ty chudinky malé užijeme?“

„Víš co, muži?“ řekla macecha. „Zavedeme děti daleko do lesa a necháme je tam. Samy cestu zpátky nenajdou.“

Drvoštěp o tom nechtěl ani slyšet, ale macecha tak dlouho na muže naléhala, až svolil.

Děti nemohly hladu usnout a slyšely, co si rodiče povídají.

„Co budeme dělat?“ rozplakala se Mařenka.

„Neboj se, Mařenko, a hezky spi,“ utěšoval sestru Jeníček. „Já už to nějak zařídím.“

Když všichni usnuli, vykradl se Jeníček z chaloupky, nasbíral venku hromádku blyskavých kamínků a nacpal si je do kapes. Potom si zase zalezl do postýlky a usnul.



Ráno se všichni vypravili do lesa. Jeníček zůstal schválně pozadu a házel na cestu bílé křemínky. Když přišli do hlubokého lesa, řekl tatínek: „Tak děti, pěkně tu na nás počkejte. My půjdeme kácet dřevo. Až budeme hotovi, vrátíme se pro vás.“

Jeníček s Mařenkou si hráli, ale pak je přemohla únava a usnuli. Když se probudili, byla noc.

„Já se bojím, Jeníčku,“ naříkala. „Jak se dostaneme z lesa ven?“

„Nic se neboj,“ chlácholil ji Jeníček. „Jen co vyjde měsíček, najdeme cestu, uvidíš.“

Když vyšel měsíc, vzal Jeníček sestřičku za ruku a vydal se s ní k domovu. Šli podle křemínků, které se v měsíčním světle leskly jako stříbrné mince. Před svítáním děti dorazily k chaloupce. Tatínek byl rád, že jsou děti zpátky doma. Beztak celou noc oka nezamhouřil, měl o ně strach.

Za nějaký čas bylo zase zle. Macecha znovu vedla svou: „Děti musí z chalupy pryč. Brzy nebude co do pusy.“

Tatínek o tom nechtěl ani slyšet. Bránil děti, ale macecha do něho tak dlouho hučela, až povolil. Děti nespaly a slyšely, co si rodiče povídají. Mařenka dostala strach.

„Jen klidně spi, Mařenko,“ utěšoval ji Jeníček. „Nějak si poradíme.“ Chtěl jít ven nasbírat kamínky, ale chaloupka byla zamčená.

Ráno vyrazili do lesa. Jeníček zůstal pozadu, v kapse rozdobil chleba, který dostal k obědu, a drobečky házel na cestu.

V lese tatínek rozdělal oheň, aby dětem nebyla zima, a šel s macechou kácet dřevo. Děti dojedly zbylý chleba a za chvíli u ohně usnuly. Když se probudily, byla černá noc.

„Bojím se, Jeníčku,“ rozplakala se Mařenka.

„Jen počkej, Mařenko, až vyjde měsíc. Potom najdeme cestu domů.“

Když se na obloze objevil měsíc, začali hledat drobečky, které Jeníček naházel na zem, aby podle nich mohli jít domů. Ale drobečky do jednoho sezobali ptáci. Děti bloudily lesem, ale cestu domů nenašly. Zacházely stále hlouběji do lesa. Hlady jim kručelo v břiše a nohy skoro necítily. Po dlouhé době dorazily na palouk, kde stála krásná chaloupka. Byla celá z cukru a perníku.

Děti civěly na perníkovou chaloupku jako u vytržení. Nic takového v životě neviděly. „To bude dobrota!“ těšil se Jeníček.
Děti si pochutnávaly na sladkém perníku, když tu se ozval skřehotavý hlas:
„Kdopak mi to loupe perníček z mé chaloupky?“
„To nic, babičko, to je jen větříček,“ odpověděl Jeníček.
Baba se upokojila a děti se znovu pustily do jídla. Za chvíli se zase ozvalo:
„Kdopak mi to loupe perníček z mé chaloupky?“
„To nic, babičko, to je jen větříček,“ řekla Mařenka.
Babě to nedalo a vylezla ven. Děti se vylekaly, ale baba na ně spustila medovým hlasem: „No ne, dětička, kde se tady berete? Že vy jste zabloudivili? Nebojte se. Já mám dětičky moc ráda.“ Baba odvedla děti do chaloupky a snesla jim všechny možné dobroty. Pak je uložila do bílých postýlek.



Babice ale nebyla tak hodná, jak se tvářila. Ráno strčila Jeníčka do chlívku, aby ho mohla dobře vykrmít. Už se těšila, jak si na něm pochutná. Každý den chodila za Jeníčkem a říkala: „Ukaž, panáčku, prst, jestli už jsi dobře vypasený.“

Jeníček nebyl žádný hlupák. Vždycky místo prstu vystrčil kost. Když ježibaba krmila Jeníčka celý měsíc a on stále nepřibýval, rozhodla se, že už déle čekat nebude. „Tlustý nebo hubený,“ hubovala. „Zítرا půjde na pekáč a basta!“

Mařenka věděla, že je zle. Druhý den ráno jí baba poručila, aby zatopila v peci. „Vlez do pece, Mařenko, a podívej se, jestli je dost rozpálená,“ řekla baba za chvíli.

„Nevím, babičko, jak se tam leze.“

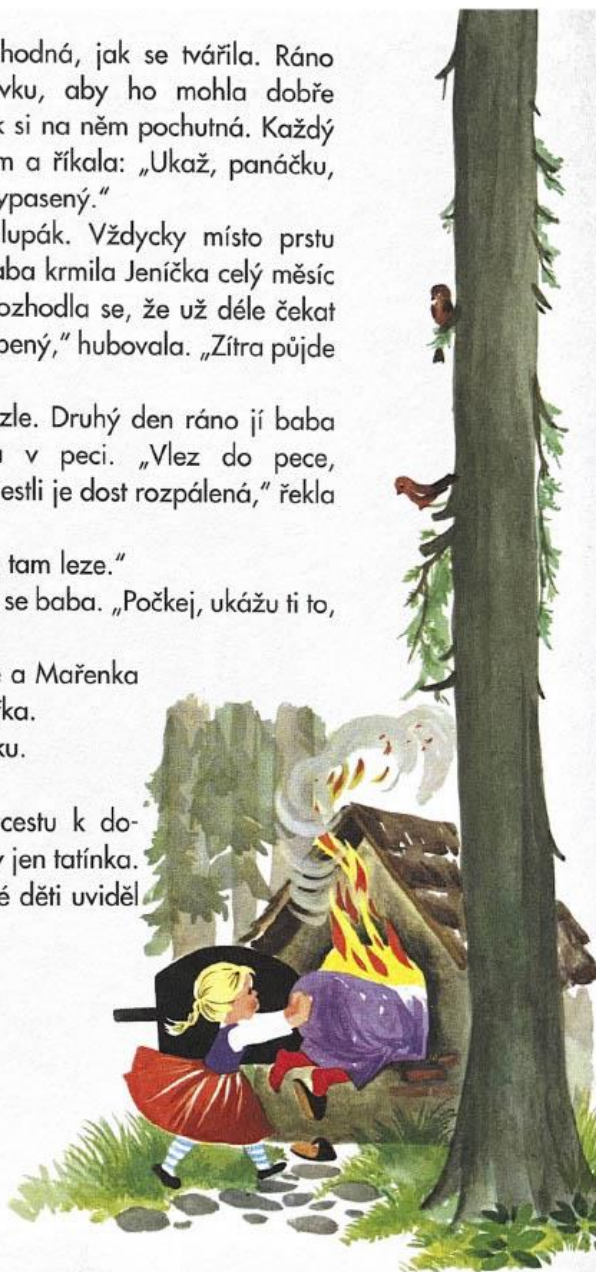
„Co to plácáš?“ rozčilila se baba. „Počkej, ukážu ti to, ty nemehlo!“

Ježibaba vlezla do pece a Mařenka za ní rychle zavřela dvířka.

„Pojď honem ven, Jeníčku.“

Baba už nám neublíží!“

Děti hned vyrazily na cestu k domovu. V chaloupce našly jen taťinka. To bylo radosti, když své děti uviděl živé a zdravé.



Obr. k příloze č. 2: Protážení s míčkem



Obr. k příloze č. 2: Jak se na lopatu sedá?



Příloha č. 3: Sněhurka a sedm trpaslíků

Příloha č. 3a: Pohádka



Byla jednou jedna krásná princezna. Pleť měla bílou jako padlý sníh, rty rudé jako krev a vlasy černé jako ebenové dřevo. Jmenovala se Sněhurka. Maminka jí zemřela, když byla ještě malé dítě, a tak jí král přivedl nevlastní matku. Nová královna byla velice krásná, ale pyšná, zlá a marnivá. Víc než o Sněhurku a o krále se starala o své šaty, šperky a kouzelné zrcadlo. Často se v něm zálibně prohlížela a nikdy se nezapomněla zeptat:



„Kouzelné zrcadlo, ptám se tě, kdo je nejkrásnější na světě?“

A zrcadlo odpovídalo:

„Ty jsi, paní, v zemi zdejší, mezi všemi nejkrásnější.“

Léta ubíhala a z malé Sněhurky vyrostla opravdová krasavice. Královna bledla závistí, kdykoli na princeznu pohlédla.

Jednou zase královna přistoupila ke svému zrcadlu a tázala se:

„Kouzelné zrcadlo, ptám se tě, kdo je nejkrásnější na světě?“

Zrcadlo neumělo lhát, a tak odpovědělo:

„Jsi stále krásná, paní má, však krásnější je princezna.“

Královna se rozzuřila jako saň a rozhodla se, že se své sokyně zbaví. Zavolala si myslivce a nakázala mu, aby Sněhurku odvedl do lesa a tam ji zabil. Myslivce však nebyl zlý člověk. Všechno princezně prozradil a Sněhurka se dala na útěk. Prodírala se houštím a klopytala o kořeny. Večer, k smrti unavená, dorazila na palouček, kde stála malá chaloupka.

Sněhurka si dodala odvahy a vešla dovnitř, aby si odpočinula. Tak zvláštní obydlí ještě neviděla. Uprostřed světnice byl stolek a sedm malých židliček. Na stole bylo prostřeno pro sedm jedlíků a podél zdi stálo sedm malých postýlek.

Chaloupka na palouku patřila sedmi trpaslíkům. Když se dozvěděli, co se Sněhurce přihodilo, nabídli jí, že s nimi může bydlet.

Sněhurka u trpaslíků zůstala. Vařila jim, uklízela a starala se o domácnost. Trpaslíci ráno odcházeli za prací a pokaždé Sněhurce připomínali, aby byla opatrná a nikoho nepouštěla do chaloupky.

Po čase si královna zase vzpomněla na své kouzelné zrcadlo:

„Kouzelné zrcadlo, ptám se tě, kdo je nejkrásnější na světě?“

A zrcadlo odpovědělo podle pravdy, že nejkrásnější je Sněhurka, která žije v chaloupce u sedmi trpaslíků. Královna poznala, že ji myslivec ošidil, a vymyslela, jak se Sněhurky zbaví jednou provždy. Převlékla se za kramářku a vydala se k chaloupce sedmi trpaslíků. Sněhurka macechu nepoznala. Prohlédla zboží a vybrala si jednu šněrovačku.

„Pojď, děvenko, pomohu ti. Hned tu šněrovačku vyzkoušíme,“ nabídla se macecha. Dala se do šněrování a utáhla tkalouny tak pevně, že Sněhurka ztratila dech a padla na zem jako zabitá.

Když se večer vrátili trpaslíci, našli Sněhurku, jak leží nehybně na zemi. Potom si všimli šněrovačky, rozstříhli ji a Sněhurka hned zrůžověla a otevřela oči. „To byla jistě ta babizna,“ usoudili trpaslíci.

Královna se přihnala domů a hned se vrhla ke svému zrcadlu. Když uslyšela, že Sněhurka žije, div vzteky nepraskla. Ale nevzdala se. Vyznala se ve všemožném čarování, a tak namíchala jed a tím potřela krásný hřeben. Pak





se převlékla za stařenku a znovu se vydala k chaloupce. Sněhurka neodolala a vybrala si jeden lesklý hřebínek. Sotva však tím hřebenem zajela do vlasů, padla k zemi jako bez života. Večer se vrátili trpaslíci a hned věděli, kolik uhodilo. Vyndali Sněhurce hřebínek z vlasů a bylo zase dobře.

Královna málem přišla o rozum, když se dozvěděla, že je Sněhurka stále živa. Vzala krásné jablko a napustila ho jedem. Převlékla se za selku a potřetí vyrazila k chaloupce sedmi trpaslíků, tentokrát s košem jablek.

„Ochutnej, děvenko jedno z mých sladkých jablíček,“ řekla macecha. Sněhurka se do jablka zakousla a padla k zemi jako mrtvá.

Tentokrát trpaslíci nedokázali Sněhurce pomoci. Nakonec ji položili do skleněné rakve. Sněhurka byla stále stejně krásná. Zdálo se, že není mrtvá, že jen tvrdě spí.

Jednou jel kolem mladý princ. Uviděl krásnou princeznu a celý svět jej přestal zajímat. Hodiny se vydržel dívat na spanilou dívku. Prosil trpaslíky, aby mu dovolili vzít rakev se Sněhurkou na svůj hrad. Trpaslíci o tom nechtěli ani slyšet, ale když viděli, jak se princ trápí, svolili. Když si nakládali rakev na ramena, jeden trpaslík klopýtl a rakev narazila dnem o zem. Otrávené sousto vyskočilo Sněhurce z krku a princezna otevřela oči. Trpaslíci byli radostí bez sebe a princ nemohl uvěřit svému štěstí. Zakrátko se konala svatba, na kterou pozvali i starého krále. Když se o tom dozvěděla macecha, pukla zlostí.

Obr. k příloze č. 3: Trpaslíci odpočívají



Obr. k příloze č. 3: Trpaslíci si masírují záda



