

Pohybové hrátky

v netradiční dny



Hana Volfová, Martina Volfová

 GRADA®

 děti a sport

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Volfová, Martina Volfová

Pohybové hrátky

v netradiční dny

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

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

© Grada Publishing, a.s., 2009

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

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

Obsah

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



Úvod

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

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

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

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

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

Autorka Želva Hanka



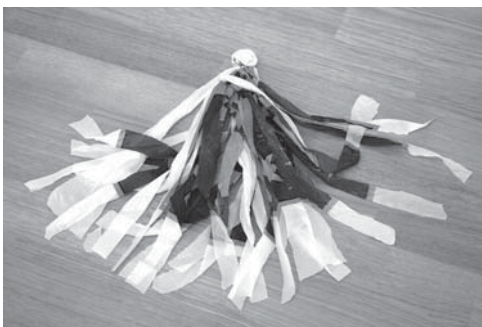
Karneval – třepetalky

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

Výroba třepetalek

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

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



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

Těšíme se na karneval, učíme se zacházet s třepetalkou.

HRÁTKY S TŘEPETALKAMI

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





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

1. SKLADBA „VZPOMÍNKA“ (POMALEJŠÍ RYTMICKÁ HUDBA)

Dramatizace (Ize vymýšlet jakékoli postavy)

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

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





1



2



3



4



5



6





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

Třepetalka v ruce, lze mít v každé ruce jednu.

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

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





2



4



5



6



7



8a



8b



10a



10b





11a



11b



12



14a



14b



16



19a



19b



22



HOD NA CÍL

1. Dvě družstva – dvojice proti sobě, házet třepetalky přes lano natažené nad zemí.
2. Prohazovat třepetalky zavěšenou obručí, lze zavěsit dvě obruče za sebe.
3. Házet a chytat třepetalky ve dvojicích proti sobě.

KARNEVALOVÝ OHŇOSTROJ NA ZÁVĚR

Na závěr aktivity stojí děti po obvodu vyznačeného kruhu, v ruce drží třepetalku(y). Uprostřed kruhu leží velká obruč. Na povel všichni najednou hodí třepetalky do středu (obruče) – paprskový ohňostroj. Na pokyn si jdou pro třepetalky a vracejí se na své místo. Několikrát opakovat. Lze zorganizovat i ohňostroj ze středu kruhu ven.

**Další využití**

- Nový rok – ohňostroj, silvestr, veselice.
- Čarodějnice – rej čarodějnic (černé třepetalky z pytlů na odpad).
- Otvírání studánek – víl tanec (modré třepetalky).
- Vítání jara (barevné třepetalky).
- Olympiáda – slavnostní zahájení – paprskový ohňostroj – hod třepetalkami do obručí ve tvaru olympijských kruhů.





Karneval – stuhy

Pomůcky: dlouhé stuhy, CD přehrávač, rytmická hudba – v textu použity skladby z alba „Sluneční orchestr“ – 1. *Vzpomínka*, 2. *Timona*, 3. *Výlet na létajícím kole*, 4. *Měsíční*.

Popis pomůcky: dlouhé stuhy – barevné stuhy dlouhé cca 1,5 m zakončené na obou koncích záclonovým kroužkem (z umělé hmoty průměr cca 4 cm) přišitým ke konci stuhy.



Pojďme společně na karneval. Místo skutečných masek nám postavičky pomohou vytvořit dlouhé stuhy.

1. SKLADBA – VZPOMÍNKA (POMALÁ RYTMICKÁ HUDBA)

Promenáda, představování masek – chůze po kruhu nebo volně prostorem. Děti znázorňují postavy z pohádek, filmů. Stuha je rekvizita, která dotváří charakter postavy.

- Král** – *jak už to v pohádce bývá... Byl jednou jeden král. Vládl moudře a spravedlivě, jeho poddaní ho měli rádi pro jeho dobrotu a laskavost.* Chůze s občasným pokýváním hlavou, v levé dlani oba kroužky stuhy = jablko, v pravé dlani držet střed stuhy = žezlo.
- Princezna** – *...a ten král měl nádhernou dceru, urozenou princeznu. Že byla pohledná a krásná, vědělo celé království. Ráda se procházela v zámecké zahradě mezi květinovými záhony.* Chůze se stuhou na hlavě = dlouhé vlasy princezny.
- Černokněžník** – *...v království se objevil zlý čaroděj. Vyhrožoval, že pokud nedostane princeznu za ženu, celé království začaruje.* Chůze po špičkách = dlouhý plášť až na paty, prostředek stuhy v dlaních vysoko nad hlavou = vysoká čepice (stuhu zvednout dlaněmi z hlavy – po princezně).



4. **Vodník** – ...v královské zahradě byl rybník a v něm žil vodník. Na dušičky měl svůj „dušičkový“ hrneček.

Chůze s přednožováním – přes skrčení přednožit, chodidlo ve flexi, znázorňovat chůzi v rybníce s blánami na chodidlech. Stuha zmačkaná v sevřených dlaních, otvírat a zavírat dlaně = klapání pokličky hrnečku.

5. **Čert** – ...objevil se i čert – „malej, ale šikovnej“. Jakmile se někdo přiblížil, strašil a poskakoval jako opravdový velký čert.

Chůze, kroužky stuhy navléci na ukazováčky a znázorňovat růžky na hlavě. Poskakovat = čertí skoky, strašit „ble, ble, ble“.

6. **Víla** – ...opodál bydlela lesní víla. Chodívala tančit do zámecké zahrady.

Chůze s otočkami, stuhu držet za oba kroužky volně v ruce.



1



2



3



4



5



6





2. SKLADBA – TIMONA (RYCHLÁ RYTMICKÁ HUDBA)

1. **Indián** – na karnevalu se může objevit i indián.

Stuhu jako čelenku nasadit na čelo, za hlavou spojit a držet u hlavy jednou rukou.

Sleduje stopy – slyší hluk – zahlédne bizona – nasedá na koně a cválá za bizonem. Hledá stopu – pomalá plíživá chůze, rozhlížet se do stran, ukazovat ukazováčkem k zemi do všech stran.

Našel stopu – cval vpřed, indiánský pokřik.

2. **Rytíř na koni** – rytíř se vznešeně veze na koni.

Stuhu přehodit přes rameno, spojit a chytit jednou rukou u pasu (na kříž jako šerpa = brnění), poklus s vysokým přednožováním pokrčmo, trup zpříma.

Položit stuhu na zem – 4× skok roznožmo po délce stuhu, stuha mezi chodidly, paže střídavě předpažit a připažit pokrčmo – utahuje uzdu, obrát skokem na místě za stuhou, totéž zpět.

3. **Provazochodec** – chůze po stuze, upažit; uprostřed dřep, zpět stoj, dojít na konec stuhu a zpět.

Varianta: místo dřepu lze zařadit výpon, stoj na jedné noze, otočku aj.

4. **Krotitel hadů** – had leze a vine se za krotitelem.

Chůze se stuhou drženou za tělem, pohybovat s ní rychle do stran, vlnění po zemi.

Na krotitelovu písťalu se had vine vzhůru. Dřep. Držet konec stuhu (kroužek) v sepnutých dlaních. Plynule přejít do stoje s vlněním boků, trupu a paží do stran (vlnící se had), stuhu pustit na zem, zasyčet, vše opakovat.

5. **Maxipes Fík** – „Ájo, kde jsi? Není tady, to abych se venčil sám“.

Jeden kroužek stuhu navléci na palec u nohy, druhý na palec u ruky, lezení ve vzporu dřepmo.

„Fíčku, svez mne“, říká Ája.

Stuha přehozená přes záda, lezení ve vzporu dřepmo.

6. **Večernice** – ukládá duhu ke spánku.

Půlkruhy se stuhou nad hlavou s přenášením váhy vpravo a vlevo.

7. **Bříšní tanečnice** – kroužení pánve, stuhu držet kolem pasu.

8. **Pipi Dlouhá punčocha** – místo svojí dlouhé punčochy přehazuje a překračuje stuhu. Stuha (punčocha) znázorňuje švihadlo.

Stoj, stuhu držet v každé ruce za kroužky před tělem, houpání stuhu ze strany na stranu před tělem; položit střed stuhu na zem, překročit stuhu vpřed a vzad, zpět stoj, houpání stuhu, několikrát opakovat. Totéž, ale po překročení stuhu vpřed obloukem přehodit stuhu přes hlavu zpět před tělo, houpat před tělem, několikrát opakovat.





1



2



3



4



5



6



7



8





3. SKLADBA – VÝLET NA LÉTAJÍCÍM KOLE (VESELÁ POMALEJŠÍ HUDBA)

1. **Šašek** – postava, která nechybí na žádném karnevalu, baví své okolí. Je rád, když se děti smějí, rozumí legraci.

Šapito = kruh ze stuhy, rozmístit děti do prostoru, aby měly kolem sebe místo.

Šašek stojí v kruhu. Zdraví děti a navazuje s nimi kontakt očima – najít očima kamaráda, zamrkat na sebe, upravit nosík na nose – znázorňují rukou.

Varianta: pozdravit se s kamarádem vytažením nosu – znázorňovat rukou vytažení šášovského nosu na gumičce na nose, předklon – poklona kamarádovi.

Pro pobavení dětí šáša ztvárňuje postavy:

2. **Robot** – hýbat pažemi jako robot – sekané přesné pohyby paží, popř. nohou.
3. **Loutka** – představovat loutku na provázkách. Ovládat jednou rukou druhou ruku nebo nohu jako na provázku – „natřásání“, „houpání do stran“.
4. **Boxer** – boxovat do pomyslného pytle před sebou.
5. **Karatista** – výkopy nohama před sebe, pokrčenými pažemi před tělem znázorňovat bojovou obranu.
6. **Vzpěrač** – stuha přeložená napůl před špičkami, uchopit oběma rukama, napodobovat zvedání těžké činky vzpěračem.
7. **Krotitel hadů** – had obtáčí krotitele – stoj, obtáčet se stuhou, sed – provlékat stuhu pod jednotlivými částmi těla, např. pod kolena, pod paží – vytahovat vždy celou délku stuhy.
8. **Zajatec** – sed, spoutat si nohy stuhou, bez dopomoci rukou stoj, pomocí otáček (skoky, cupitání, vrtění apod.) se snažit zbavit pout (stuhy), stále bez dopomoci rukou.





1



2



3



4



5



6



7



8





4. SKLADBA – MĚSÍČNÍ (POMALEJŠÍ HUDBA)

1. **Cestovatel** – cestuje v trozech, v pralesích, stará se o zvířata. Nejsou zde obchody, sám si obstarává potravu. Proto musí umět:
2. **Chytat ryby** – v tůňce – turecký sed, před tělem položená přeložená stuha = ryba, dlaně na kolena, zavřít oči. Na povel se snažit se zavřenými očima chňapnout po „rybě“, když ji chytím, zavolat „MÁM“. Přeloženou stuhu na polovinu (rybu) pokládat vpravo, vlevo, za tělo. Hra se opakuje.
3. **Ošetřit nemocná zvířata**, např. medvědovi bolavou tlapku – sed, kroužek stuhou navléci na ukazováček, ovázat dlaň (druhou rukou) stuhou jako obinadlem (obr. 3a). Medvěd si ji chová, hýčká – chovat omotanou dlaň v podpaží, pod krkem, pod kolenem, pod chodidlem, na břiše.

Medvídek si sám zahojenou tlapu rozváže – rozmotat stuhu pomocí malých kroužků zápěstím, stuha padá k zemi samospádem. Druhá (zdravá) ruka nepomáhá (obr. 3b).

Medvídek chce poděkovat cestovateli. Aby ho nepoškrábal drápy, omotá si zdravou tlapu – omotat stuhou druhou ruku, hladit se po tváři, vlasech, paži, stehně, zádech – děkuje, vděčně hladí cestovatele



2



3a



3b



KAPKA – RELAXACE

V tropech často prší – pouštění stuhy na zem v sedu, ve stoji – kapky padají na zem.

Leh na stuhu, znázornit kapku, která se vsákne do země a zmizí – zpevnit celé tělo – *kapka dopadla na zem*, uvolnit – *kapka se vsakuje do země* – snažit se vnímat uvolněné tělo, které těžkne (jakoby se zapouští do země).

Kapka se vsákla, na zemi zbyl jen mokrý flíček – leh na boku, přitáhnout kolena k hrudníku, uvolněně ležet.

Další využití

- Zpestření při společenských akcích v sále, s rodiči apod. v rámci dětského programu použít cviky ve stoji (skladby 1–3).

