

## Sněhové vločky

Mgr. et Bc. Iva Novotná

**Cíl:** *rozvoj koordinace pohybu, zrychlování a zpomalování tempa pohybu podle zvuku, pozornost, orientace v prostoru, protažení jednotlivých částí těla, správné držení těla a dýchání*

**Věk:** 4-6 let

**Pomůcky:** vystřížené papírové vločky, bubínek

### Postup:

*Děti přišly do školky nadšené z prvního sněhu a od rána vystřihují papírové vločky. Také v komunitním kruhu si povídáme o přicházející zimě a sněhových vločkách, které lehounce poletují vzduchem a vytvářejí venku první sněhovou peřinu. Děti si pozorně prohlížejí sněhové vločky, jak si s nimi pohrává větřík a pak se přilepí na okenní sklo a postupně tají. S dětmi si na sněhové vločky zahrajeme.*

Papírové vločky rozložíme volně po třídě, děti se mezi nimi procházejí za rytmu bubínku a vločky si prohlížejí. Když zvuk bubínku zrychlí, děti běhají mezi vločkami; když rytmus zpomalí, také děti zvolní tempo a pomalu se procházejí. Na jednotlivý úder bubínku děti vločku přeskočí snožmo, u větších dětí vyzkoušíme přeskakovat vločku dopředu i dozadu.

Pak si děti vyberou jednu vločku a vezmou si ji do rukou. Napodobují pohyb vloček podle slovních pokynů učitelky. Vločky létají nahoru (zvednou ruce vysoko nad hlavu, zkusí si stoupnout na špičky) i dolů (ohnout se do předklonu s mírně rozkročenýma nohama, ruce směřují k zemi), napravo i nalevo (učíme se pravolevou orientaci). Při volné pomalé chůzi nosí svoji vločku na dlani, položí si ji na hlavu a zkouší ujít několik kroků. Dbáme na správné držení těla. Pak děti vyhodí vločku do vzduchu a sledují, jak pomalu padá k zemi.

Děti si lehnou na záda a položí si svoji vločku nejprve na břicho. Ruce připazí k tělu a s pomalými nádechy a výdechy pohupují vločkou nahoru a dolů.

### Zkušenosti s realizací:

*Děti si uvědomují své tělo, vnímají pohyb vločky ve svých dlaních, soustředí se na svůj dech. V závěru při relaxaci je důležité pomalé navození, které však dětem nemusí být vždy příjemné.*

### Zdroje:

Karásková, V. (1994). *Pohybová čítanka: zásobník cvičení pro děti zdravé i postižené*. Olomouc: Hanex.