

## U vody

Mgr. et Bc. Iva Novotná

**Cíl:** *pohybová cvičení rozvíjející hbitost, obratnost při hře s padákem, postřeh, dodržování rytmu, orientaci v prostoru, napomáhá zbystrění smyslů, sluchové vnímání*

**Věk:** 4-7 let

**Pomůcky:** padák, šátky nebo samolepky dvou barev (např. modré a zelené)

**Postup:**

*„Podívejte se, venku prší? Zahrajeme si na kapičky deště.“*

Vybereme jedno dítě, které bude velká voda, ostatní děti budou kapičky. Velká voda honí kapičky, a kterou z nich chytí, chytne ji za ruku. Až budou všechny kapičky pochytány a budou se držet za ruce, stane se z velké vody docela malý rybníček. Rozložíte do středu herny barevný padák a kapičky kolem něj vytvoří velký kruh – rybníček.

Děti si sednou kolem padáku kruhu a vyzkouší, jak zní déšť na hladině jejich rybníčku. První z dětí vytvoří určitý zvuk (mnutí dlaní, pleskání jednotlivými prsty na povrch padáku, pleskání do dlaně dvěma prsty, tleskání dlaněmi, pleskání dlaněmi do stehů ...), druhý se k němu přidá a zvuk zopakuje. Postupně se přidávají další a další děti, zvuk postupně sílí, dokud se nepřidají všichni. Pak zvuk postupně začne slábnout, jak jedno dítě po druhém přestane zvuk vydávat, až zcela utichne (zvuk jde po kruhu dvakrát – poprvé se děti přidávají, podruhé zvuk utichá).

Pak se postavíme a rozpočítáme děti na první a druhý (u mladších dětí využijeme označení šátkem kolem zápěstí nebo barevnou samolepkou nalepenou na tričko). Nejprve všichni chytíme padák oběma rukama a zkusíme z něj udělat mírným pomalým vzpažením rukou stříšku, která by připomínala deštník. Nejprve se pod deštník schovají např. modří, pak se v dalším opakování hry děti vystřídají.

*Společně odříkáváme říkadlo a cvičíme:*

*„Ale co to? Deštník!  
Ještě že mám deštník.  
Pojďte, děti, schovejte se,  
bouřky, deště, nebojte se!  
Kapky skáčou po deštníku,  
jako žabák do rybníku.  
Kapky cupou, cupy, cup,  
schovaná je holka, kluk.“*

tleskáme dvěma prsty do dlaně  
uchopíme padák a pomalu zvedáme vzhůru  
padák drží jedna skupina dětí, druhá se pod něj schová  
děti pomalu poklesnou padákem dolů a opět zvednou  
děti pod padákem poskakují na místě  
padák necháme klesnout na schované děti  
opakujeme poklepávání do dlaní

*Ale co se u toho rybníčku skutečně stalo? Opravdu do rybníčku skočil žabák ..., a nebo to byl vodník!?*

Necháme padák představující rybníček rozložený na zemi a zvolíme pomocí rozpočítadla nebo jiného říkadla jedno dítě. Např. využijeme: „*Hastrmane, tatrmane, dej nám kůži na buben, budeme ti bubnovati, až polezeš z vody ven!*“ Vybrané dítě – vodníček - si sedne doprostřed padáku a ostatní děti zůstanou stát okolo.

Volají na vodníčka: „*Vodníčku, vodníčku, jakpak se máš v rybníčku?*“

Vodník odpoví: „*Já nejradši ticho mám, vás, křiklouni, pochytám!*“

Začne honička. Vodník vyběhne z rybníčku a loví dušičky. Koho se dotkne, sedne si na padák do tureckého sedu jako hrneček s dušičkou. Hra se může několikrát opakovat a děti se v roli vodníčka vystřídají opět pomocí rozpočítadla.

*Po skončení hry se děti opět postaví po obvodu padáku a společně se protáhneme a opakujeme slova:*

**„Koho potkám u vody:**

*U pramene žabičku,*

*ve studánce rybičku,*

*u rybníka čápa,*

*na potoce raka.*

*Na přehradě pevnou hráz,*

*u jezera labuť zas.*

*V moři mořské koníky,*

*v oceánu parníky.“*



## Další pohybové hry s padákem inspirované vodou:

### Vlny

Děti sedí na patách kolem padáku a drží jej malý kousek nad podlahou. Pomalým pohybem rukou vytvářejí padákem vlny v rytmu říkanky.

*„Vítr fouká, vítr duje,  
s vodou jemně pohupuje.  
Když zafouká vítr svěží,  
vlny po hladině běží.“*

K tomu si zazpíváme písničku *Vlnky* od Petra Ebena z CD *Elce Pelce (Vzhůru dolů, běží bílé vlnky spolu. Houpy hou, jdou si jdou, jedna vlnka za druhou ...)*.

### Na žraloka

Děti opět sedí kolem padáku, který drží nad zemí a lehce s ním pohybují. Vybereme jedno dítě, které se ukryje pod padák. Tam se jako pod mořskou hladinou ukrývá žralok. Děti vlní padákem, zatímco se žralok snaží nenápadně pod padákem přiblížit k některému z dětí a chytit jej za nohu. Kdo nestačí uskočit a žralok se jej dotkne, stane se místo něj žralokem. Obměnou hry může být, že žraloky zůstanou oba a jejich počet stoupá s každým chyceným dítětem, dokud se žraloky nestanou všichni.

### Na rusalky

Při této hře využijeme opět barevného označení dětí (např. zelenou a modrou). Jedna skupina sedí kolem padáku a opět s ním lehkými pohyby dělají vlnky v rytmu říkanky.

*„Houpy hou, houpy hou,  
plyne vlnka za vlnkou.  
Na vlnách se vznášíme,  
lehce, ladně tančíme.“*

Druhá skupina dětí se stane rusalkami, které tančí na vlnícím se padáku. Děti se mohou vystřídat nebo také odříkávaný rytmus doprovázet hrou na zvonkohru.

Na závěr si s dětmi uděláme relaxační cvičení. Děti se položí na záda, zavřou oči a představují si, že jsou kapky vody v rybníčku. Svítí na ně sluníčko, je jim teplo na tváře, ruce hrudník, nohy a cítí se lehce jako by se vznášely. Najednou se ale obloha zatáhne a přijde tak studený vítr, že všechny kapičky v rybníčku pomalu zamrzají a děti cítí, jak jim tuhnou prsty na nohou, a ten chlad postupuje nahoru přes nohy, břicho, ruce až k tváři. Stávají se ledovými kroupami a tuhnou. Náhle však opět vyjde z mraků sluníčko a hřeje a hřeje... Ledové kroupy roztávají a mění se opět na kapky vody. Je jim opět teplo, cítí se krásně, pomalu otevírají oči, posadí se, protáhnou a usmějí se na své kamarády.

### **Zkušenosti s realizací:**

*Padák je výborná cvičební pomůcka i pro malé děti, která lze vděčně využít při jakýchkoliv pohybových hrách. Hry s padákem jsou pro děti vždy něčím výjimečným a velmi rády je hrají. Zároveň však rozvíjí hrubou i jemnou motoriku, zlepšují orientaci v prostoru a nenásilně podporují komunikaci mezi dětmi. Uvedené hry se dají využít kdykoliv samostatně nebo jako soubor her jdoucích po sobě k tématu vody a vodního světa. Velmi oblíbenou hrou je hra na žraloky, protože jsou děti od začátku plni očekávání z nepředvídatelné situace, kdy a kde na ně žralok zaútočí.*

### **Zdroje:**

Inspirace z vysokoškolského kolektivu

Kišová, H. (2010). *Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku*. Praha: Grada.

Novotná, I. (2010). *Jak pes Logopes připravoval děti na psaní. Grafomotorická cvičení pro děti od 4 do 6 let*. Brno: Computer Press.

Sharama, M., & Gupta, L., & Kumar, C. (2007). *Moje velká kniha hádanek: od bludiště k bludišti*. Praha: Svojtka & Co.

<https://www.youtube.com/watch?v=FNpuJowvC3g> [cit. 19. 12. 2014].

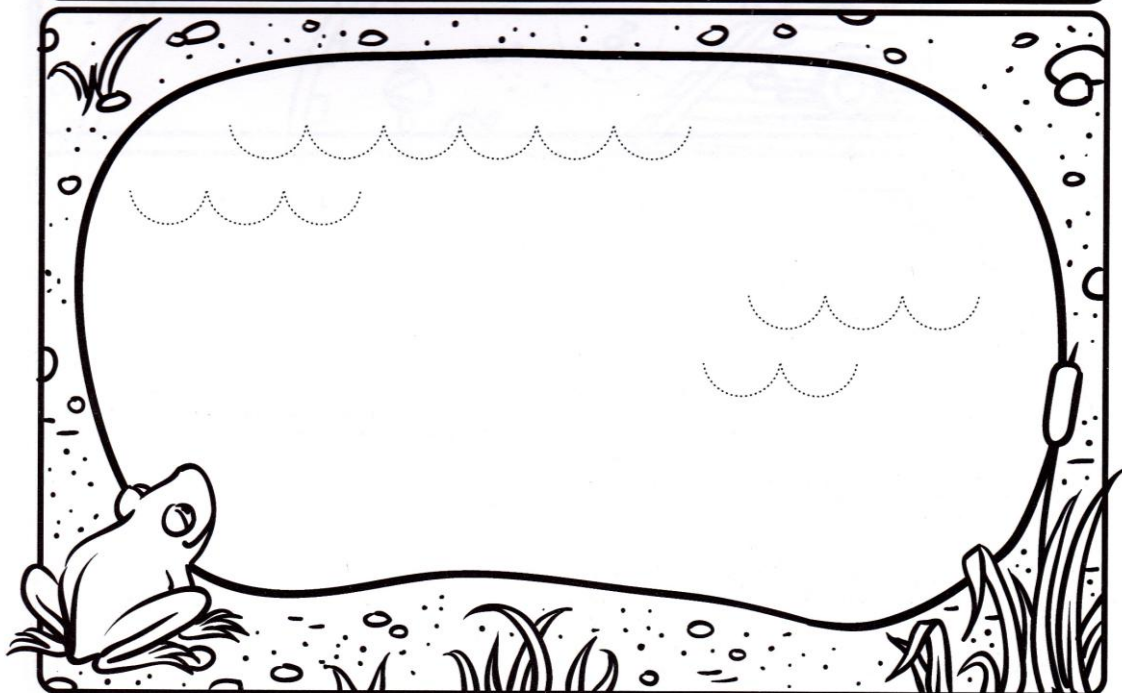
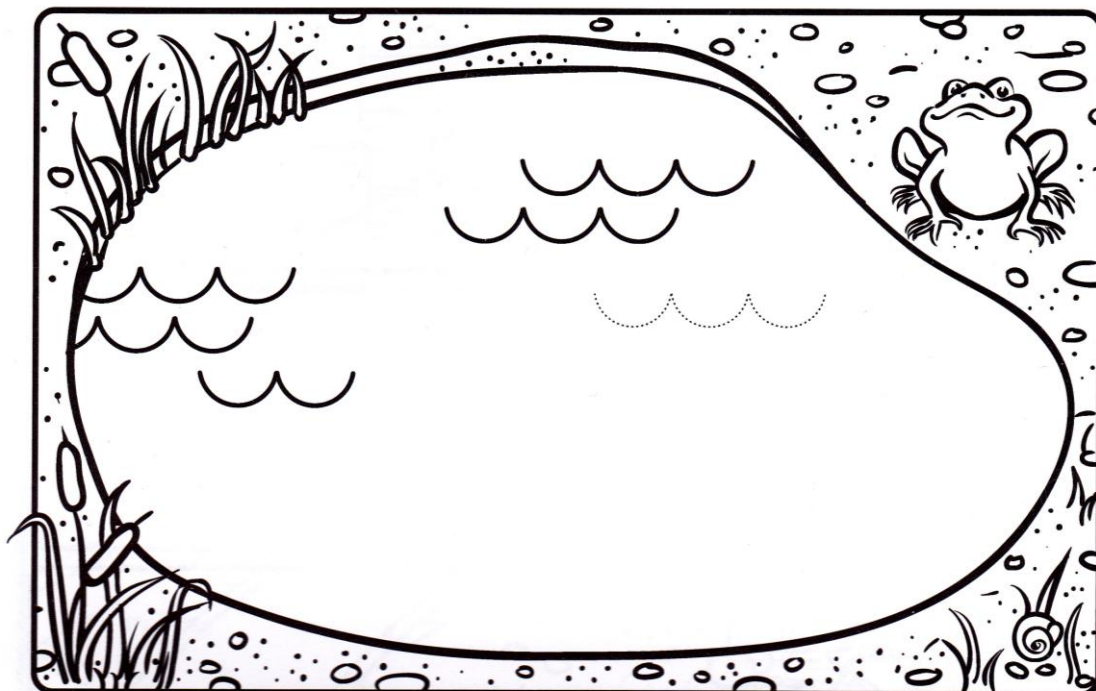


*Dlouho byly kapky v mracích,  
teď už svojí cestou jdou.  
Jako zvonky kapky znějí,  
když na deštník dopadnou.*

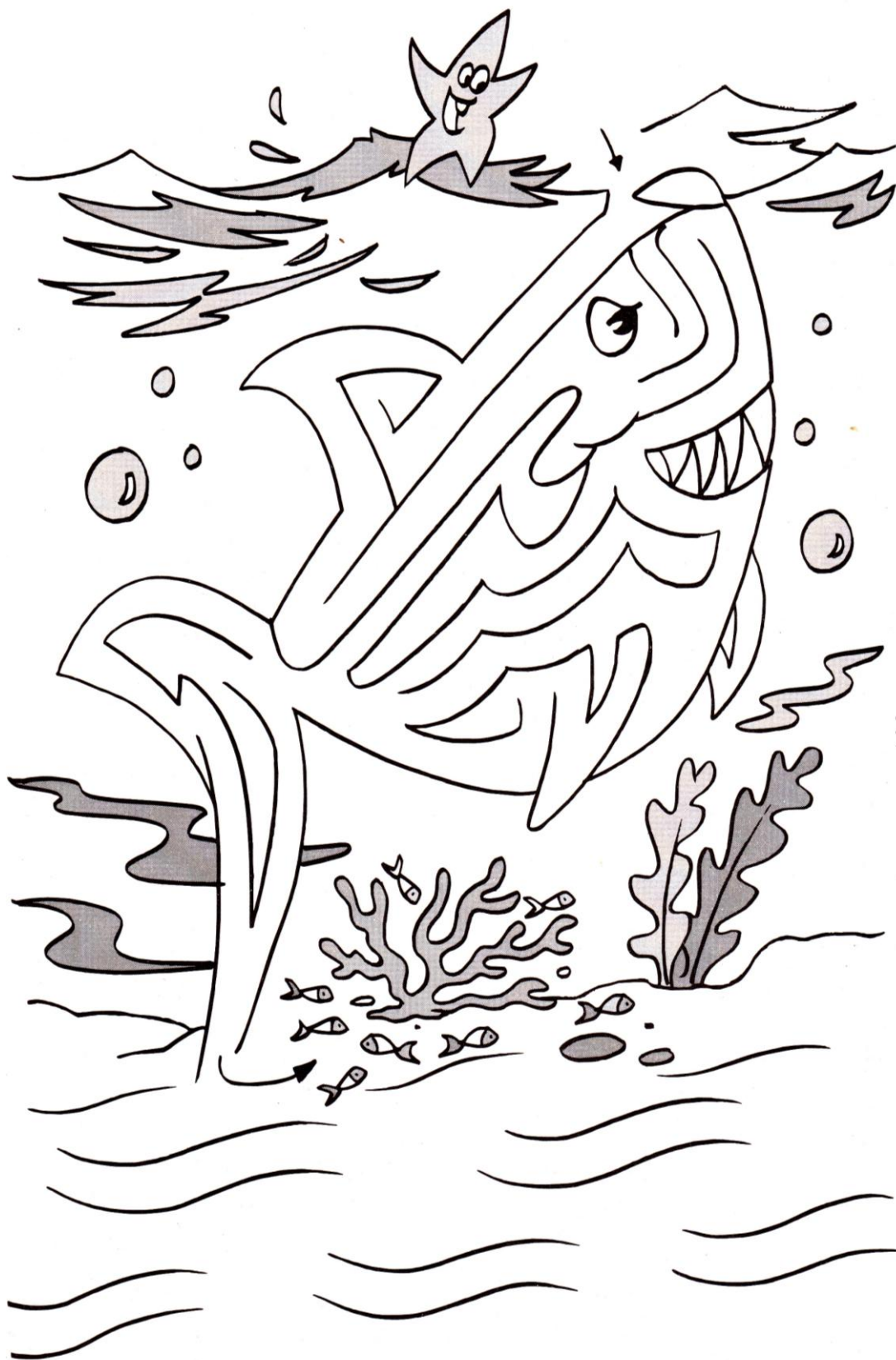




Rád chodím v létě k rybníku a poslouchám kvákání žabek.  
Když zafouká větřík, objeví se na rybníku i malé vlnky.  
Právě zafoukal vítr, a tak dokreslete na rybníčkých vlnky.



Pomoz hvězdici dostat se k potravě.



*Jen z tlamiček, potichoučkem,  
vypouštějí bubliny.*

*Ve vodě si rybky plavou  
- - - tise celé hodiny.*

