

Bouře

Veronika Sudová

Cíl: *uvolnění nahromaděné energie, rozvoj pohybových dovedností, hrubé motoriky, fantazie a představivosti*

Věk: 4-7 let

Pomůcky: žádné, pouze dostatek prostoru

Postup: Je klidný den, slunce svítí a na nebi je několik malých bílých obláčků.
(*Děti se procházejí, usmívají se, mají dobrou náladu.*)

Tu se objeví velké, těžké, tmavé mraky, všechno utichne, ptáci umlknou a začne krápat.

(*Děti se začnou plížit po podlaze, rozhlíží se zamračeně a nasupeně.*)

Najednou začne foukat a hučet silný vítr.

(*Děti pobíhají s výhruzným výrazem, zvedají ruce. Tak hrají zlověstné mraky, přitom také nahlas napodobují hučení větru.*)

Nyní celou oblohu s burácením hromu křižují blesky.

(*Děti napodobují křikem a boucháním do hrnců a krabic hromobití, dokud se tohoto řádění nenabaží.*)

Počasí se pomalu uklidňuje, zvuk hromu se ztišuje, déšť už ustal.

(*Děti dělají bouřková mračna, která se uklidňují, stahují se do rohů místnosti a rachotí už jen docela potichu.*)

Obloha se vyjasňuje a ptáci začínají zase zpívat. Slunce vysílá na zem své laskavé, teplé paprsky.

(*Děti se zase procházejí, usmívají se a mají dobrou náladu.*)

Varianta:

Bouře v kombinaci s Vivaldiho hudbou:

V části *Jaro Vivaldiho Čtyř ročních období* se hudebními prostředky popisuje bouře.

Děti mohou podobně jako ve výše uvedené hře vyjadřovat bouřní pohyby za doprovodu hudby.

Zkušenosti s realizací: Tato pohybová hra je vhodná pro dny, kdy děti mají málo příležitostí k pohybu nebo jsou velmi živé a nesoustředěné. Můžeme ji rovněž hrát při tělesné výchově nebo ji využít při zabývání se emocemi, jako je zlost a hněv, nebo při vybíjení energie a zklidňování dětí. Po této hře se také dobře provádí cvičení pro ztišení.

Zdroje:

Pfeffer, S. (2003). *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál