

Jsem tvé počasí

Veronika Sudová

Cíl: *uvolnění, relaxace, posilování důvěry a kamarádských vztahů, poznávání počasí, uvědomění si vlastního těla a hmatového vnímání*

Věk: 4-7 let

Pomůcky: žádné

Postup: Děti utvoří dvojice. Jedno dítě si lehne na břicho na zem, druhé si vedle něj klekne nebo sedne. Vedoucí hry vypráví příběh, který klečící (sedící) dítě doprovází pohyby svých rukou na zádech ležícího dítěte.

- Vychází slunce. – *Pomalé krouživé pohyby dlaněmi.*

Je teplo. Ležíme natažení na louce a nasloucháme cvrlikání ptáků a zurčení blízkého potůčku. Jsme úplně zticha. Najednou začíná krápat. – *Bubnování konečky prstů.*

- Déšť zesiluje. A už je to prudký liják. Kapky pleskají o zem. – *Dlaněmi poplácávat po celých zádech a hýždích; přibrat i ramena.*

- Hřmí. – *Uvolněnými pěstmi opatrně bubnovat.*

- Objevují se i blesky. – *Ukazovky malují po zádech klikaté čáry.*

- Nechybí ani kroupy. – *Bříška prstů rychle klepou do zad.*

- Bouře se žene krajem. – *Hrany dlaní přejíždějí ze strany na stranu.*

- Začíná sněžit. – *Malé vločky naznačit lehkým dotekem prstů.*

- Sněží čím dál víc, obrovské vločky se snášejí k zemi. Nasněžilo tolik, že děti jdou sáňkovat, až dolů do údolí. – *Rovnými dlaněmi přejíždět od ramen přes hýždě až dolů na stehna (několikrát).*

- Na sněhu můžeme lyžovat. – *Ruce hladí shora dolů.*

- Děláme obloučky. – *Naznačit vlnovku.*

- Jedle jsou pokryty sněhem. – *Ukazovky přejíždějí odspodu mezi žebry.*

- Odhazujeme sních. – *Ruce položené na sobě jezdí po zádech křížem krážem.*

- Pak jdou všichni domů a tam se právě čistí chodníky od sněhu. – *Hrany dlaní hladí od páteře ven, kousek po kousku.*

Varianta: Děti mohou sedět v kruhu, jedno za druhým, tak aby pohyby vytvářely a současně cítily. Nabízejí se i jiná témata, např. poušť s mravencem, velbloudem, sluncem, větrem, písečnou bouří...

Zkušenosti s realizací: *V tomto případě je dobré, když mám dvojici i já a ostatní napodobují mé pohyby.*

Zdroj:

Petillon, H.. (2013). *1000 her pro školy, kroužky a volný čas.* Praha: Edika.