

Nafukovací figurky

Veronika Sudová

Cíl: Etuda rozvíjí fantazii, představivost a soustředění. Děti se jejím prostřednictvím učí uvolnění a aktivizaci. Děti poznávají své tělo, uvědomují si každou jeho část a učí se jej ovládat.

Věk: 5-7 let

Pomůcky: žádné

Postup: Děti se rozmístí do prostoru třídy a zajistí si kolem sebe dostatek místa. Začnu přeříkávat text:

Představte si, že jste nafukovací gumové figurky. Ležíte úplně splasklé na zemi, uvolněné odpočíváte bez jediného pohybu a napětí.

Najednou vás začnou nafukovat, pomalu se zvedáte, nabýváte na objemu a sílíte. Vyskočíte a můžete se pohybovat, jak se vám zachce.

Nafukování pokračuje, přestává být příjemné, cítíte napětí v celém těle, tvrdnete, ztrácíte možnost pružného pohybu...

Konečně vás přestali nafukovat a odešli. Honem si najděte ventilek, povolte ho a opatrně vypouštějte vzduch ze svého těla tak, aby to nepříjemné napětí povolilo a vy přitom zůstali pevní, mohli se dobře a lehce pohybovat a měli svůj správný tvar.

Pozor, aby se z vás nestali zplihlí panáci bez vlastní vůle – to se raději sami maličko zase přifoukněte, abyste mohli cítit správnou chuť do života.

Zkušenosti s realizací: Etuda je vhodnější spíše pro starší děti, které se jejím prostřednictvím učí vžít se do příjemných i nepříjemných pocitů. Toto cvičení dětem navodilo dobrou náladu a povzbudilo je do dalších pohybových aktivit. Děti se u toho velmi nasmály.

Zdroje: Budínská H. (2001). *Hry pro šest smyslů*. Praha: IPOS - kartotéka