

Sněhuláci

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: 3-7 let

Pomůcky: žádné

Postup: Děti se rozmístí do prostoru třídy a zajistí si kolem sebe dostatek místa. Řeknu jim pouze to, aby zavřely oči a přeřikávám jim text:

„Představte si, že stojíte na místě jako právě postavení sněhuláci. Ještě jste si nezvykli na svoje tělo, máte pocit, že by se mohlo každou chvíli rozkutálet.“

V noci přituhne, cítíte, jak vám to dělá dobře. Hezky si srovnáte svoje sněhové tělo a stojíte vzpřímeně a pevně, cítíte sílu a radost, báječný mráz.

Ráno začíná obleva, svítí sluníčko, které vám není příjemné. Umdléváte pod jeho paprsky, je vám horko. Pomalu vám klesá hlava, povolují ramena, pak trup, počínají vám měknout i kolena. Celé vaše tělo se pomalu sesouvá, jak na slunci roztáváte. V poledne je z vás už jen hromádka sněhu, ale i ten se pomalu rozplývá v louži, která se také ztrácí (vyschne, vsákne do země).

Intonaci hlasu přizpůsobuji právě čtené části. Na konci aktivity někdy využiji toho, že děti leží a chvílku relaxujeme za poslechu pomalé hudby.

Zkušenosti s realizací: Starší děti, které své tělo již ovládají lépe, tuto hru zvládnou bez problémů. Malé děti mají někdy problém s postupným uvolňováním svého těla, nicméně se všechny děti velmi snaží a aktivita, kdy se mohou vžít do těla sněhuláka, je velmi baví.

Zdroj:

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