

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POHÁDKA JAKO MOTIVACE K POHYBOVÉ ČINNOSTI
V MATEŘSKÉ ŠKOLE**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karolína Lucie Slivoňová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 19. června 2019

.....
vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA VEDOUcí PRÁCE MGR. GABRIELE KAVALÍŘOVÉ, PH.D. ZA VSTŘÍCNOST,
OCHOTU, TRPĚLIVOST A CENNÉ ODBORNÉ RADY PŘI ZPRACOVÁNÍ TĚTO PRÁCE.

SEM VLOŽÍTE ORIGINÁLNÍ ZADÁNÍ, KTERÉ SI VYZVEDNETE
U NAŠÍ SEKRETÁŘKY

OBSAH

Obsah	2
Úvod	6
1 Cíl a úkoly práce	7
2 Dítě předškolního věku	8
2.1 SOCIÁLNÍ VÝVOJ	8
2.2 VÝVOJ PSYCHICKÝ A ROZUMOVÝ	10
2.3 TĚLESNÝ VÝVOJ	10
2.4 POHYBOVÝ VÝVOJ	11
3 Pohyb a dítě předškolního věku	13
3.1 VÝZNAM POHYBU	13
3.2 POTŘEBA POHYBU	13
4 Organizace práce a metody řízení pohybové činnosti.....	15
4.1 SPONTÁNNÍ ČINNOSTI	15
4.2 ŘÍZENÉ ČINNOSTI.....	16
4.2.1 Řízené činnosti v rámci pohybových aktivit	16
5 Chyby při plánování a provádění pohybových aktivit	18
5.1 JEDNOSTRANNÉ ZATÍŽENÍ	18
5.2 ZDRAVÍ DÍTĚTE.....	18
5.3 NĚKTERÉ Z NEVHODNÝCH CVIKŮ:	19
5.3.1 Záklony hlavy	19
5.3.2 Stoj.....	19
5.3.3 Skoky	19
5.3.4 Dřep.....	19
5.3.5 Klek.....	19
5.3.6 Lezení.....	19
5.3.7 Visy a vzpory na náradí.....	20
5.4 NEDOSTATEK PODNĚTŮ A POMOCI.....	20
5.5 OBTÍŽNOST CVIČENÍ.....	20
5.6 OBLEČENÍ	20
5.7 DOBA PROVÁDĚNÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	21
5.8 EMOCE.....	21
5.9 BEZPEČNOST	21
6 Motivace.....	22
7 Pohádky a jejich význam.....	23
8 Způsoby využití pohádky jako motivace	25
9 METODIKA PRÁCE.....	26
10 Nabídka pohybových aktivit	27
10.1 VŠEZNÁLEK	27
10.2 O DRÁČKOVÍ BEZ BAREV	28
10.3 BOUDO BUDKO.....	28
10.4 JENÍČEK A MAŘENKA	30

10.4.1	Dobrodružství začíná - varianta uvnitř	30
10.4.2	Dobrodružství začíná - varianta venku	32
10.4.3	Sladký perníček.....	33
10.4.4	Osvobození.....	34
10.4.5	Návrat domů	35
10.5	JENÍČEK A MAŘENKA 2	36
10.6	JENÍČEK A MAŘENKA 3	36
11	ucelené tělovýchovné jednotky	38
11.1	TŘI MALÁ PRASÁTKA	38
11.2	BUDULÍNEK.....	44
11.3	ČERVENÁ KARKULKA	49
11.4	O NEPOSLUŠNÝCH KŮZLÁTKÁCH.....	55
11.5	O VELIKÉ ŘEPĚ	59
	DISKUZE	65
	Závěr.....	70
	Resumé	71
	Seznam literatury	72
12	Přílohy	75
12.1	PŘÍLOHA 1	75
12.2	PŘÍLOHA 2	78
12.3	PŘÍLOHA 3	79
12.4	PŘÍLOHA 4	80

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala v návaznosti na jednu ze svých praxí. Školka, ve které jsem pracovala, se více než jiné mnou navštívené zaměřovala na pohyb dětí. Pohyb provázel děti v podstatě po celý den. Marně pátrám v paměti, kdy děti byly chvíli v klidu, samozřejmě když nepočítám dobu při a po jídle a odpolední spánek. Z počátku mi činilo velké problémy vymyslet dostatečné množství pohybových aktivit, které by byly pro děti přínosné, zajímavé, a především zábavné. Při vytváření takových aktivit jsem čerpala inspiraci z dostupné literatury pro učitele. Protože mě téma a všechny nově získané informace zaujaly, rozhodla jsem se i po skončení praxí zaměřit se na samotné tvoření pohybových činností pro děti, kterým jsem se věnovala ve svém volném čase.

Začala jsem pátrat po možnostech ozvláštňení těchto činností pro děti. Zkusila jsem využívat pohádkové náměty, což se u dětí setkalo s velkým úspěchem. Proto jsem se rozhodla využít je i v mé bakalářské práci. V první části bakalářské práce se budu věnovat dětem, jejich vývoji, potřebě pohybu a jeho významu, a také organizačním záležitostem. V mé bakalářské práci nebude chybět teoretická zmínka o pohádkách, a rovněž povídání o dětské motivaci. Budu se také věnovat některým způsobům práce s pohádkou v rámci pohybových aktivit. Domnívám se, že vzhledem k rozsahu práce nebude v mých silách zpracovat možnosti jejího využití v rámci praktické části, a proto se tomuto tématu chci věnovat i v části teoretické. Navíc tato kapitola může být inspirací pro tvoření dalších pohybových aktivit motivovaných pohádkou.

Druhá část mé bakalářské práce bude věnována vytvoření pohybových aktivit a her motivovaných známými pohádkami. Ráda bych zde vytvořila dvě části - první bude obsahovat nabídku pohybových aktivit a her, v druhé části vytvořím ucelené tělovýchovné jednotky.

Chtěla bych, aby práce sloužila budoucím i současným učitelům či dalším lidem, kteří se věnují předškolním dětem v oblasti pohybových aktivit a přispívají tak k jejich zdraví. Budu se soustředit na nejdůležitější skutečnosti, které je třeba brát v úvahu při plánování pohybových aktivit nejen v předškolních zařízeních. Druhá část mé práce pak bude věnována praktickým ukázkám pohybových aktivit motivovaných pohádkami. Ty by měly sloužit buď pro přímé použití v mateřské škole, případně jako inspirace k vlastní tvorbě podobných pohybových aktivit.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem mé práce je zpracovat návrh pohybových aktivit a her, které budou motivovány pohádkami, pro děti v mateřských školách..

1.2 ÚKOLY

1. Návrh pohybových aktivit a her motivovaných pohádkami.
2. Návrh ucelených tělovýchovných jednotek motivovaných pohádkami.
3. Realizace vybraných pohybových aktivit a her v předškolním zařízení.

2 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Děti předškolního věku jsou zpravidla děti od tří do šesti let. Charakteristickým pro toto období je nástup do mateřské školy, což je z hlediska socializace významný krok. Dítě přestává být závislé pouze na rodině a učí se prosazovat a komunikovat mezi novými lidmi. Z batolecího období přetrvává tendence zkreslovat realitu na základě subjektivního dojmu. Stejně tak je stále patrné nelogické myšlení (např. se dítě domnívá, že pokud si zakryje oči a nevidí nás, nevidíme ani my je). Překonání tohoto způsobu uvažování je významným mezníkem tohoto období a je klíčové pro nástup na základní školu. (Vágnerová, 1999)

Žádné dvě děti nejsou stejné, a tudíž i vývoj každého dítěte probíhá rozdílně. Rychlost vývoje je individuální. Je závislá na prostředí, množství podnětů, které na dítě působí, ale také na osobnosti dítěte, jeho touze a zájmu o zkoumání, pozorování a objevování. Nelze přesně určit, které schopnosti či dovednosti a v jaké kvalitě by dítě mělo zvládat v určitou dobu, proto zde pouze uvádím průměrnou dovednost dítěte určitého věku. (Čačka, 1997)

Je důležité dítě stimulovat, stejně tak jako nechat ho růst samostatně. V praxi to znamená, že se nevěnujeme pouze řízené činnosti, ale rovněž hojně podporujeme spontánní aktivitu dětí. Respektujeme, když chce být dítě samo, či samostatně objevovat něco nového. Je nadmíru důležité ocenit jeho samostatné snažení, bez ohledu na to, zda se mu daná aktivita povedla či v našich očích nebyla dostatečně úspěšná. Při všech činnostech, spontánních či řízených, platí, že dítěti musíme být k dispozici pro případ, že bude potřebovat radu, pomoc, či záchranu. (Szábová, 1999)

2.1 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

V oblasti sociálního vývoje je předškolní věk významným obdobím, vzhledem k nástupu do mateřské školy. Dítě přestává být jednostranně fixováno na rodinu. Ve skupině lidí se baví s vrstevníky, v jejichž přítomnosti se učí sebeprosazení, spolupráci, ale i soutěžení. (Vágnerová, 1999)

Dítě se učí empatii. Velmi snadno přebírá projevené emoce, obzvláště ty s vnějšími projevy. Objevují se různé formy agresivního jednání. U mladších dětí převažuje agrese fyzická, u starších pak slovní. Společně s dalším vývojem zpravidla agresivita klesá ruku

v ruce s tím, jak je dítě schopné vyjádřit svou frustraci jiným způsobem. (Vágnerová, 1999)

Děti si přestávají hrát takzvaně vedle sebe a začínají si hrát společně. Vznik této potřeby značí určitou vyzrálou a předpoklad k bezproblémovému nástupu do mateřské školy, který je i tak pro děti stresující situací. Učí se budovat nové vztahy, které již nejsou založené na bezpodmínečné lásce, jako tomu bylo v jejich životě dosud. Vzhledem k tomu, že přátelství mezi dětmi je v předškolním věku proměnlivé, je nutné, aby dítě bylo schopné a ochotné vstoupit do takto stresující situace - opustit na dobu pobytu v mateřské škole pocit všudypřítomného bezpečí, bezmeznou a nepodmíněnou lásku matky a domova. (Vágnerová, 1999)

Předškolní dítě volí kamaráda především podle svých zájmů, potřeb a preferencí. Volí takového vrstevníka, který je mu co nejvíce podobný. V podstatě hledá svého dvojníka. Další faktor pro volbu kamaráda je jeho vzhled a pohlaví, se kterým se dítě ztotožňuje. Dítě, které je na první pohled hezké, je téměř bez výjimky preferováno jak dětmi, tak dospělými. Toto chování je projevem sociálního stereotypu, že co je hezké, je i dobré. (Vágnerová, 1999)

Dítě si vytváří představu o svém kamarádovi. Pokud se skutečný potenciální kamarád nějakým způsobem od jeho představy liší, je pro něj méně atraktivní. Naopak čím více se shoduje s jeho představou, tím více uspokojuje jeho přetrvávající potřebu jistoty. Dalším aspektem pro výběr může být vlastnictví nějakého předmětu, který je momentálně žádaný. Tento princip přetrvává i v dospělosti - dítě se naučí, že získáním něčeho žádaného, co jiní nemají, je možné zvýšit svou vlastní prestiž. Neposledním aspektem výběru kamaráda je jeho chování a z něj vyplývající sociální úspěšnost. Nejžádanějšími kamarády bývají veselá a přátelská děti, které dodržují pravidla, udržují rozhovor a snaží se o navázání kontaktu. Takové děti jsou obvykle nejvíce populární. (Vágnerová, 1999)

Důležitým úkolem předškolní vývojové etapy je sebezprosažení. Na to si prozatím dítě troufá pouze mezi vrstevníky. Všichni starší jsou pro dítě nedostupnou konkurencí s vyšším sociálním statusem a kompetencemi. Postupem času dochází mezi předškolními dětmi k rozdělení sociálních rolí. Dítě získává určité postavení - sportovce, baviče, outsidera, atd. (Vágnerová, 1999)

2.2 VÝVOJ PSYCHICKÝ A ROZUMOVÝ

S nástupem do předškolního zařízení se intenzivně rozvíjí řeč. Vzhledem k této skutečnosti je dle mého názoru velmi vhodné mezi denní aktivity zařazovat nejen samotné čtení pohádek, ale také komentovat obrázky v knížce a povídat si o příběhu. Využívat rytmizaci a zpívat písně, a při malování, modelování nebo hře si s dítětem co nejvíce povídat. Zkrátka komplexně podporovat vývoj řečových dovedností. S rozvojem řečových schopností většinou ustává i období vzdoru, které je v mateřské škole zpravidla ještě hodně znatelné. Toto období ustává zpravidla v pěti nebo šesti letech.

Ve třech letech dítě rozpozná malé množství od velkého, pozná vlastní oblečení, poznává známá místa, umí roztrždit dva druhy předmětů s jasnou odlišností, a také poznává na obrázcích jemu známé činnosti.

Kolem čtvrtého roku se rozvíjí fantazie, což je patrné zejména v kresbě. Kresby tříletých dětí jsou ještě abstraktní, s těžko určitelným námětem, na rozdíl od čtyřletých dětí. (Machová, 2005, s. 212-213) U nich se již dají rozeznat některé předměty a kreslí hlavonožce. V šesti letech je už kresba dokonalejší a podrobnější. (Vágnerová, 1999, s. 80-81) V kresbě dítěte se odráží nejen jeho motorické schopnosti, ale zároveň i psychický vývoj.

Ve čtyřech letech je myšlení stále nelogické a jednostranné. Dítě je schopno samo rozeznat mezi lehkým a těžkým, dlouhým a krátkým, umí vyjmenovat základní barvy, naučit se krátkou básničku nebo písničku, říct jak se jmenuje, kolik je mu let a kde bydlí.

Mezi pátým a šestým rokem dítě začíná rozlišovat pravou a levou, zvládne dokončit úkol vyžadující trpělivost a vytrvalost, roztrždit předměty podle délek, přiřadit zvířatům hlavy, vybarvovat bez přetahování, a poznávat čísla a značky. (Michalová, 2007; Machová, 2005)

2.3 TĚLESNÝ VÝVOJ

Průměrné tříleté dítě měří od devadesátitří centimetrů do jednoho metru a váží kolem patnácti kilogramů. Dítě má stále ještě větší hlavu, delší trup a krátké končetiny. Má silnou vrstvu podkožního tuku, která znemožňuje viditelnost obrysů kostí a svalů. (Machová, 2005)

Od čtvrtého roku roste dítě klidným, pravidelným a plynulým tempem. Toto tempo přetrvává až do puberty. Roční přírůstky se pohybují okolo šesti centimetrů. V tomto věku má dítě stále větší hlavu, delší trup a krátké končetiny. Trup dítěte je válcovitý, bez zúžení v pase. Vzhledem k jen málo vyvinutému zádovému a břišnímu svalstvu odstávají lopatky a břicho je vypouklé. Mezi dívkami a chlapci nejsou téměř viditelné rozdíly. Čtyřleté děti v průměru měří stočtyři cm a váží okolo sedmnácti kg. (Machová, 2005)

Mezi pátým a šestým rokem nastává první výrazná změna postavy. Vzhledem ke změnám proporcí dochází ke ztenčování vrstvy podkožního tuku. Průměrné pětileté dítě měří stojedenáct cm a váží devatenáct kg. Růst spočívá především v prodloužení končetin. Růst trupu a hlavy jen málo ovlivňuje celkový přírůstek - hlava šestiletého dítěte již tvoří jen jednu šestinu celkové výšky. O změnách proporcí se lze předvědčít tzv. filipínskou mírou, což je test, při kterém se ověřuje, zda je dítě schopno dosáhnout pravou rukou přes hlavu na levý ušní boltec a naopak levou rukou na pravý ušní boltec. (Machová, 2005)

Šestiletému dítěti začíná vypadávat první tzv. mléčný chrup a roste chrup trvalý. Růst je pomalý a plynulý. Průměrné šestileté dítě měří stoosmnáct cm a váží dvacet dva kg. (Machová, 2005)

Po celé předškolní období nejsou ještě osifikovány kosti, což lze využít v rámci zvýšení flexibility. Tohoto jevu se hojně využívá například v gymnastice, krasobruslení, baletu a jiných sportech vyžadujících flexibilitu. V mateřské škole je zvětšování flexibility nad přirozenou mez nežádoucí. Svaly obsahují větší množství vody než je tomu u dospělého jedince, proto ještě nejsou připraveny na větší tělesnou zátěž. Je vhodné zařazovat posilování s vlastní vahou. Pokud chceme využívat náčiní, volíme takové, které dítě nepřetíží. (Dvořáková, 2011a)

2.4 POHYBOVÝ VÝVOJ

Dítě kolem třetího roku zvládne silně kopnout do míče, chytá míč obouruč a hází ho v určeném směru. Obratně leze po nábytku, je schopno překonávat překážky, s přidržováním je schopné jít do i ze schodů, při chůzi do schodů střídá nohy. Ovládá jízdu na tříkolce, skáče snožmo na místě, dokáže skočit i do dálky a zvládne si na okamžik stoupnout na jednu nohu. (Michalová, 2007)

Do pěti let by dítě mělo zvládnout chytit míč do ohnutých paží, chodit po schodech se střídáním nohou, skočit snožmo do dálky alespoň dvacet centimetrů, stát a skákat

na jedné noze. Po pátém roce je schopno házet míč za pohybu těla, nebo chytit vyhozený míč i jednou rukou. (Michalová, 2007)

V šesti letech dítě zachází s míčem již obratně. Z menší vzdálenosti se dokáže trefit do koše, nebo vyhodit míč do výšky. (Michalová, 2007) Dítě je také schopno běhat mnohem rychleji než tomu bylo na počátku předškolního vývoje, společně s uzráním nervové soustavy totiž vyzrála i jeho reakční rychlost. Díky tomu se také významně zlepšila jeho rovnováha, rytmičnost, obratnost, a další schopnosti. (Dvořáková, 2011a)

3 POHYB A DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Ať už se jedná o Maslowa, Piageta nebo Eriksona, všichni se shodují na tom, že pohyb je jednou z nejzákladnějších potřeb předškolního dítěte. (Dvořáková 2011) Mnoho odborníků v oblasti pedagogiky a psychologie se shoduje na tom, že pohyb je pro děti jednou z nejzákladnějších potřeb. Kučera (1997) uvádí, že průměrná spontánní aktivita předškolního dítěte se pohybuje okolo pěti až šesti hodin denně.

Dítěti se v předškolním zařízení snažíme nabízet co největší škálu pohybových činností. Ty běžné lze uspořádat v rámci mateřské školy, snažíme se ovšem pro děti uspořádat i nějaké pohybové aktivity nad tento rámeček. Volíme například vycházky do přírody, lanové dráhy nebo třeba lyžařské kurzy. (RVP, 2018)

Dítě nesmí být do žádné činnosti nuceno. Tudíž má i v případě pohybových činností možnost vybrat si, zda danou aktivitu chce dělat, či nikoliv. Dítě tímto způsobem rozvíjí svou osobnost a upevňuje si schopnost samostatně se rozhodovat. Největší odměnou nám může být, že pokud dítě dělá činnost dobrovolně, dělá ji obvykle s větším usilím a především s větší radostí. Právě radost z pohybu je něco, co bychom u dětí měli upevňovat a rozvíjet. (RVP, 2018)

3.1 VÝZNAM POHYBU

Pohyb se významně podílí na normálním růstu a vývoji. Díky němu po těle koluje mnohem více kyslíku a dalších tělu prospěšných látek, rovněž napomáhá vývoji nervové soustavy a pomáhá dítěti s jeho psychickou pohodou. (Dvořáková, 2011a)

Dostatečné pohybové zatížení pozitivně působí na prevenci civilizačních chorob a posiluje obranyschopnost organismu. Rovněž pozitivně působí na svalový aparát a vnitřní orgány. Nespornou výhodou dostatečného pohybu je v neposlední řadě i to, že podporuje správné držení těla, které je mezi populací čím dál tím větším problémem. (Dvořáková, 2011a)

3.2 POTŘEBA POHYBU

Jak jsem již zmínila, nejen Kučera (1997), ale i Dvořáková (2011b) se domnívají, že šest hodin intenzivního pohybu, rozprostřeného do celého dne, je pro předškoláka ideálním množstvím. Nejvyšší hranice by neměla klesnout pod čtyři hodiny.

Děti jsou schopny pohybu po dlouhý časový úsek bez známek únavy. Je ovšem nežádoucí, aby dítě vyvíjelo maximální výkon, jako je tomu například u běhu na třicet metrů. Děti zpravidla udržují pro ně ideální tempo. Jejich tepová frekvence při spontánním pohybu činí asi stopadesát úderů za minutu, ale není výjimkou naměřit i přes stoosmdesát tepů za minutu. Po této zátěži jim stačí pouze pár vteřin na oddechnutí a jsou schopny v pohybu pokračovat. (Dvořáková, 2011a)

Dětské plíce jsou totiž menší než plíce dospělého, proto se sice děti velmi rychle zadýchávají, ale stejně rychle jak jejich dechová i tepová frekvence roste, tak i klesá. Proto také zvýšená dechová či tepová frekvence nemusí být známkou únavy. Dítě by ovšem nemělo pokašlávat či popadat dech. (Dvořáková, 2011b)

Děti ještě nemají dostatečně vyvinuté termoregulační vlastnosti, proto je nutné sledovat bedlivě prostředí v němž se pohybují. Přehřátí dětského organismu je rychlejší než v případě dospělého jedince. Kontrolujeme, aby místnost byla dobře větraná, a aby děti byly vhodně oblečeny jak uvnitř, tak venku. Po výkonu je vhodné, aby se děti přioblékly, neboť hrozí prochlazení. Dále sledujeme barvu obličeje a případné pocení. To totiž v případě dětí může být jednou ze známek přehřátí. (Dvořáková, 2011a; Dvořáková, 2011b)

4 ORGANIZACE PRÁCE A METODY ŘÍZENÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Pohybové činnosti v předškolních zařízeních lze provádět individuálně, v menších dětských skupinách, anebo hromadně. Dále jsou činnosti uskutečňovány spontánně či probíhají v rámci řízené činnosti. Při plánování řízených činností je nutné zaměřit se na schopnosti a rozumovou úroveň dětí, jež budou danou činnost provádět. (Dvořáková, 2011b)

Individuální práce s dítětem se obvykle používá v případě, kdy má dítě nějaké individuální potřeby. Většinou jde o nápravná opatření. Například pokud dítěti nejde vyslovovat nějaké písmeno, má od logopeda různá cvičení, které děti často raději provádějí v mateřské škole. Individuální práce s dítětem je nejvhodnější provádět ihned po příchodu do školky, před začátkem dopoledního programu, či v případě kratšího spánku, v době, kdy většina dětí ještě spí. Při snaze zaujmout děti v průběhu spontánní hry můžeme často pozorovat, že dítě je při individuální činnosti nepozorné a neustále se soustředí na hrající si kamarády. Více než vhodné je snažit se zapojit individuální činnosti do větší skupiny dětí. To děti přirozeně motivuje a přináší výhody nejen pro dítě, které individuální výuku vyžaduje, ale i pro děti, které do této činnosti zapojíme. Tyto děti se v dané činnosti budou zdokonalovat a bude pro ně dobrou prevencí. (Dvořáková, 2011b)

4.1 SPONTÁNNÍ ČINNOSTI

Při spontánní činnosti dochází většinou k mnohem větší pohybové aktivitě dítěte než při činnosti řízené. To je dáno volností, které se dětem při těchto činnostech dostává. Jsou omezeny pouze dispozicemi třídy, tělocvičny, či hřiště, ale zajisté také pravidly. Spontánní činnosti jsou pro děti podnětné. Vedou k budování samostatnosti, vztahu k ostatním, učí se dodržování pravidel. Samozřejmě se také zdokonalují a učí novým věcem v rámci poskytnutého vybavení. (Dvořáková, 2011b)

Spontánní činnost dětí lze do jisté míry ovlivňovat. Například lze předpokládat, že když děti přivedeme do tělocvičny, kde jim umožníme spontánní hraní a bude zde volně k dispozici nový předmět, například nízká kladina, většina dětí této možnosti využije. (Dvořáková, 2011b)

Pro kvalitně strávenou spontánní činnost dítěte je vhodné upravit prostředí tak, aby bylo dostatečně podnětné, ale zároveň aby děti nebyly zahlceny podněty. Je důležité

poskytnout dětem dostatek času. Prostor, ve kterém se dítě pohybuje, by měl být dostatečně velký a především bezpečný. (Dvořáková, 2011b)

Dítě by i při spontánní činnosti mělo mít zpětnou vazbu. U děti kontrolujeme dodržování předem stanovených pravidel, nad jejich rámec se snažíme příliš nezasahovat, pokud nás o to dítě nepožádá. Poté bychom mu měli být nápomocni a pomáhat mu realizovat jeho představy. (Dvořáková, 2011b)

Pokud vidíme děti, které takzvaně „neví co by“, můžeme jim nabídnout nějakou z her, kterou dobře znají a mají ji rády. Většinou se pak přidají další děti. Nebo je můžeme naučit nějaké nové hře, a tím volně a spontánně přejít k řízené činnosti.

4.2 ŘÍZENÉ ČINNOSTI

Řízená činnost může vzniknout buď plánovaně, spontánně na základě nějakého vnějšího podnětu, nebo na žádost dětí. (Dvořáková, 2011b)

Nežádka se stává, že plánovanou řízenou činností něco naruší. Může to být počasí, nálada dětí, jiné využití námi poskytnutých pomůcek (místo aby děti s obručí běhaly, krouží s ní na rukou), nový zajímavý předmět, atd. Některým rušivým situacím lze předcházet. Když například dětem poskytneme nové, pro ně doposud nepoznané pomůcky, je na místě nechat dětem chvíli před řízenou činností, aby tuto věc spontánně poznaly, prozkoumaly a zjistily možnosti jejího využití. V případě, že řízenou aktivitu něco přerušilo, je nutné vyhodnotit, co a proč se stalo. Zda aktivita je pro děti nezajímavá, zda byla využita špatná motivace, nebo se objevilo něco zajímavějšího. V závislosti na příčině pak danou aktivitu buď modifikujeme, nebo ukončíme. (Dvořáková, 2011b)

4.2.1 ŘÍZENÉ ČINNOSTI V RÁMCI POHYBOVÝCH AKTIVIT

V předškolních zařízeních často využíváme takzvané pohybové chvílky, které lze realizovat s různým záměrem. Může to být záměr kompenzační - taková pohybová chvílka má za úkol z pravidla kompenzovat dětem delší sezení, nebo jinou strnulou pozici. Také může sloužit ke zkrácení dlouhé chvíle při čekání nebo k zahřátí těla. (Dvořáková, 2011b)

Dalším ze záměrů může být relaxace - pro tu volíme veselá cvičení, která děti dobře znají a není u nich třeba přesných pohybů. Zkrátka taková cvičení, při nichž si děti odpočinou nejen po stránce tělesné, ale i duševní. (Dvořáková, 2011b)

Mezi další vhodně zařazené pohybové chvílky patří přípravné pohybové chvílky. Ty slouží, jak už název sám napovídá, k přípravě na nějakou činnost. Můžeme například zařadit rozcvičení prstů a ruky před grafomotorickým cvičením. (Dvořáková, 2011b)

Druhou nejčastěji využívanou formou pohybových činností je tělovýchovná jednotka. Ta vyžaduje větší a hlavně podrobnější přípravu, a její struktura je jasně dána. Měli bychom usilovat o dodržení této struktury, která plně respektuje psychologické i fyziologické požadavky. Obsahuje čtyři části - úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. (Dvořáková, 2011b)

Úvodní část tělovýchovné jednotky tvoří motivace dětí k pohybu a rušná část. Trvá něco mezi třemi až šesti minutami. Doba trvání je ovšem závislá na mnoha faktorech - mimo jiné třeba na náročnosti rušné části, nebo na délce vyučovací jednotky. Úvodní část má za úkol zahájit tělovýchovnou jednotku. Měli bychom zjistit, zda jsou všechny děti v dobré psychické i fyzické kondici. Rovněž by měla navodit dobrou náladu. Kontrolujeme hygienické požadavky. Rušná část má především připravit děti na následnou tělesnou zátěž. Děti by měly vyvinout takovou aktivitu, která zahřeje jejich organismus. Měla by se zvýšit dechová i tepová frekvence, tak aby proběhlo efektivní přerozdělení krve k orgánům. (Kolovská, Benešová, © 2010)

Průpravná část rovněž připravuje tělo na zatížení, které bude následovat v hlavní části. Tělo se protáhne a zaktivuje. Je vhodné tuto část vést od nízkých poloh k polohám vyšším. Cviky by na sebe měly plynule navazovat. Tato část vyžaduje přesnou přípravu. Cviky často obměňujeme, aby bylo cvičení dostatečně pestré. Při této části obzvlášť dbáme na správné provedení jednotlivých pohybů. (Kolovská, Benešová, © 2010)

Hlavní část trvá přibližně dvacet až třicet minut. Při této části rozvíjíme pohybové schopnosti, upevňujeme zdraví. Snažíme se hojně využívat náčiní, náradí a jiné pomůcky, jež máme k dispozici. Je vhodné zařadit taková cvičení, která děti znají, ale i ta, která jsou nová. (Kolovská, Benešová, © 2010)

V závěrečné části se mají děti především zklidnit jak fyzicky, tak od rozvířených emocí, které v průběhu radostně nabitě tělovýchovné jednotky vyvstaly. Můžeme zahrnout odpočinkovou hru, či si odpočinout při poslechu hudby. (Dvořáková 2011b; Kolovská, Benešová, © 2010)

5 CHYBY PŘI PLÁNOVÁNÍ A PROVÁDĚNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT

5.1 JEDNOSTRANNÉ ZATÍŽENÍ

Při plánování pohybových činností dbáme na to, aby byla výuka dostatečně pestrá. Zařazujeme nové cviky. Děti necháváme nejen chodit, běhat, ale poskytujeme jim možnost přelézat, vyskakovat a šplhat. Dáváme dětem možnost vyzkoušet si veškeré nářadí a náčiní, které máme k dispozici. Vyberáme takové, aby byla stejně zatížena horní i dolní polovina těla. Společně poskytneme například míč a švihadlo. (Dvořáková, 2011)

Zátěž, se kterou dítě pracuje, by nikdy neměla přesáhnout deset procent hmotnosti těla dítěte. Což u průměrného tříletého dítěte vážícího patnáct kilogramů znamená břemeno nepřesahující 1,5 kg, u průměrného šetiletého dítěte vážícího dvacet dva kilogramů už zátěž může být o něco vyšší. Nicméně by ani tak neměla překročit 2,2 kg. (Dvořáková, 2011a)

5.2 ZDRAVÍ DÍTĚTE

Aby pohyb skutečně našemu zdraví prospíval a neškodil, je nutné dbát na správný výběr cviků a jejich provedení. Co je ale nejdůležitější je bezpečnost dětí. Abychom předešli zranění, je důležité si s dětmi stanovit pravidla. Pokud se děti naučí tato pravidla dodržovat, není třeba je jinak usměrňovat - mají možnost se volně a dostatečně intenzivně pohybovat. (Dvořáková 2011a, Dvořáková, 2011b)

Domnívám se, že právě díky strachu učitelů z možného úrazu jsou děti omezovány v intenzitě pohybu. Proto pokud máme příležitost ovlivnit rozvržení třídy, snažíme se o co nejvíce volného prostoru, aby mohla být uspokojována tato významná potřeba dětí bez újmy na zdraví. Pokud nemáme možnost zasahovat do uspořádání třídy, snažíme se nalézt vhodný náhradní prostor, ve kterém by se děti mohly bezpečně pohybovat. Můžeme zvolit tělocvičnu, venkovní hřiště, louku, atd. (Dvořáková 2011a)

5.3 NĚKTERÉ Z NEVHODNÝCH CVIKŮ:

5.3.1 ZÁKLONY HLAVY

S dětmi neprovádíme záklony hlavy z důvodů hrozícího prohloubení krční lordózy a křehkosti krční páteře dětí. Naopak spíše spontánní zaklání hlavy kompenzujeme při řízených činnostech dostatečným zařazením předklonů. (Dvořáková, 2011a)

5.3.2 STOJ

Správné držení těla je čím dál tím větším problémem naší společnosti. Je proto důležité vštěpovat dětem co nejdříve správné držení těla. Nicméně i to je pro děti mnohdy tak složité, že není vhodné provádět v této poloze další cviky. Proto pokud je to možné, cviky provádíme v jiných polohách a stoj spojný pokládáme za cvik samotný. (Dvořáková, 2011a^o, s. 8-86; Dvořáková, 1998)

5.3.3 SKOKY

Pokud dítě seskakuje z překážky vyšší než je jeho pas, je nezbytně nutné, aby byl doskok dostatečně tlumen. U těchto vyšších poloh je vhodné použití měkkých žíněnek či duchen. Pokud je to možné, změkčujeme doskok i z poloh nižších, jako je například lavička. Chráníme tak nejen páteř dítěte, ale i jeho klouby. (Dvořáková, 2011a)

5.3.4 DŘEP

V zájmu ochrany kolen a kloubů je nejvhodnější provádět dřepy na celé plosce chodidel. Také se snažíme, aby děti ze dřepu co nejméně vyskakovaly, a aby příliš dlouho v podřepu nechodily. (Dvořáková, 2011a)

5.3.5 KLEK

V kleku nesetrváváme a ani se v něm nepohybujeme příliš dlouho, abychom nepřetěžovali kolenní klouby. Pokud cvičíme s dětmi v kleku sedmo, dáváme si velký pozor, aby děti nesklouzávaly ke kleku sedmo mezi patami, případně se jakkoliv nevychylovaly do stran. Rozhodně je ke kleku sedmo mezi patami nikdy cíleně nevedeme. (Dvořáková, 2011a)

5.3.6 LEZENÍ

S dětmi zásadně lezeme pouze ve vzporu dřepmo - nikdy po kolenou. Nicméně musíme brát v potaz, že vzhledem k nedostatečné síle ramenního pletence a paží tento pohyb děti dlouho nevydrží. Lezení po kolenou je také přijatelné v případě, že dítě zkouší

novou aktivitu. V praxi to znamená to, že pokud dítě poprvé leze po lavičce, necháme ho lézt v pro něj přijatelné a přirozené pozici. Až se osmělí, motivujeme ho k lezení ve vzporu dřepmo. (Dvořáková, 2011a)

5.3.7 VISY A VZPORY NA NÁŘADÍ

Není vhodné, aby děti visely bez opory nohou. Tedy je vhodné dětem poskytovat takové nářadí, které tomuto požadavku odpovídá. Jako vhodné se jeví například žebřiny. Nevhodným visem je například vis na bradlech. Totéž platí ohledně vzporů. (Dvořáková, 2011a)

5.4 NEDOSTATEK PODNĚTŮ A POMOCI

Jednou z chyb, které se učitel v mateřské škole může dopustit, je, že se stane pouze jakýmsi dozorcem. Děti je třeba správně motivovat a podporovat v jejich spontánní i řízené činnosti. Je třeba jim pomoci a případně poskytnout záchranu. A především je třeba vytvářet pro ně dostatečně podnětné prostředí. Snažíme se dětem v průběhu roku nabízet co nejvíce možností vyzkoušet si jednotlivé náčiní a nářadí. Organizujeme pěší túry, stopovačky, lyžařské kurzy, atd. (Dvořáková, 2011a; Dvořáková, 2011b)

5.5 OBTÍŽNOST CVIČENÍ

Je žádoucí při výběru cviků brát v úvahu individuální biologický a psychologický vývoj dítěte. Cvičení nesmí být příliš jednoduché, ani příliš složité. Ke každému dítěti bychom měli přistupovat individuálně - je nepřijatelné, abychom na všechny děti v jednu chvíli kladli stejné nároky. Je nutné činnosti dostatečně modifikovat tak, aby byl úkol vhodný pro všechny děti. (Dvořáková, 2011a; Dvořáková, 2011b)

5.6 OBLEČENÍ

Oblečení by nemělo být příliš těsné nebo škrtit, to by dítěti mohlo znesnadnit pohyb. Ani volba příliš volného oblečení není příliš šťastná, mohlo by dojít k zachycení o nějaký předmět a být tak dítěti způsoben úraz. (Dvořáková, 2011a; Dvořáková, 2011b)

Rovněž kontrolujeme oblečení, které mají děti venku. U dětí více než u dospělých hrozí přehřátí a prochladnutí, proto v průběhu pohybové aktivity může mít dítě méně

oblečení, naopak po ukončení pohybových cvičení je vhodné se doobléci. (Dvořáková, 2011a)

Z hygienických důvodů je žádoucí, aby děti měly na převlečení cvičební úbor. (Dvořáková, 2011a)

5.7 DOBA PROVÁDĚNÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.

Je nutné zvolit správnou dobu provádění pohybových aktivit. Bezprostředně po jídle je naprosto nevhodné provozovat jakýkoliv pohyb se zvýšenou intenzitou - pro tyto aktivity je nutné počkat alespoň třicet minut. Nejvhodnější je ovšem provádět pohybová cvičení před jídlem. (Dvořáková, 2011a)

5.8 EMOCE

Měli bychom dbát na to, aby děti měly z pohybu radost, aby se u nich dlouhodobě nevyskytoval pocit neúspěchu a zklamání. Neměli bychom dítě do žádné pohybové aktivity nutit, pouze podněcovat jeho zájem. Pohyb by mělo mít dítě spojeno především s radostí. Nicméně vždy se do jisté míry vyskytnou i negativní pocity, například při nutnosti podřídit se pravidlům v rámci bezpečnosti. (Dvořáková, 2011a)

5.9 BEZPEČNOST

Je nutné, aby všechny pomůcky byly pravidelně kontrolovány, a aby okolo náradí a dětského hřiště byl dostatečný prostor. Zajistíme rovněž vhodný doskokový materiál. Venku jím může být tráva nebo písek, uvnitř používáme duchny a žíněnky. (Dvořáková, 2011a)

Pro zajištění bezpečného pohybu venku i uvnitř je nutné mít s dětmi stanovená pravidla, na jejíž dodržování lpíme. Snažíme se tato pravidla nastavit natolik přísně, abychom děti nemuseli usměrňovat při pohybu, a mohla tak být budována jejich samostatnost a odpovědnost. Zároveň ale nastavujeme pravidla na tolik benevolentně, aby pravidla dětem neznemožňovala dostatečně volný spontánní pohyb. (Dvořáková 2011a, Dvořáková, 2011b)

6 MOTIVACE

V předškolním věku děti mají přirozenou a vrozenou touhu objevovat svět. Samotné zkoumání jim přináší radost a pokud cítí při svém objevování úspěch, jsou dostatečně vnitřně motivovány samostatně poznávat a objevovat svět. Jak už jsem zde nastínila, motivace se dá rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní vychází právě z našich potřeb. Proto často není potřeba k pohybu dětí příliš motivovat. Jejich potřeba hýbat se je markantní. Motivace vnější se vyznačuje působením nějakých vnějších podnětů, které pomáhají vzbudit potřebu. (Dvořáková, 2011b)

U dětí probouzíme jejich přirozenou touhu něco si vyzkoušet, objevit a vědět. Je nežádoucí dítě motivovat touhou udělat mamince radost, nebo výhrůzkami o smějících se vrstevnících. Taková motivace je neefektivní. Z činnosti samotné pak dítě nemá radost, a proto není motivováno ani pro další zkoušení a hlubší objevení dané činnosti. (Vágnerová, 1999)

Správná motivace dětí ovlivňuje jejich budoucí školní - a tudíž pravděpodobně i životní - úspěšnost. Díky správné motivaci jsou děti schopny naučit se plně zúročit své schopnosti. Pokud dítě chceme motivovat správným způsobem, je vhodné dítě více poznat. Zjistit jaké jsou jeho potřeby, a dle toho dítě i případně individuálně motivovat. (Kejvalová, 2010)

Domnívám se, že motivace pohádkou je pro děti nadmíru vhodná, vzhledem k jejich přirozené snaze někoho imitovat či se s ním identifikovat. Proto děti touží vyzkoušet si šplhat po laně jako Jeníček, když se šel podívat, zda nezahlédne světélko, či si vyzkoušet drhnout podlahu jako pejsek s kočičkou.

7 POHÁDKY A JEJICH VÝZNAM

Již naši předkové trávili téměř celou zimu vyprávěním mýtů, bájí a pohádek. Mnohé z nich se kvůli jejich nadčasovosti a psychologickému významu vypráví dodnes. Jsou to pohádky, které dětem pomáhají překonat mnohé konflikty dnešní doby. (Černoušek, 1990) Jak píše Reissner (2016), literatura pro děti a mládež zobrazuje svět a pomáhá s jeho poznáváním.

Nejen pro předškolní děti je pohádka jazykem, kterému rozumí. Pohádka dětem pomáhá vnést smysl a řád do jinak pro ně chaotického světa. (Černoušek, 1990) Pokud bychom se například děti pokoušeli poučovat o principu dobra a zla, nebude to mít valný efekt. Nicméně pokud se s ním samy setkají v pohádkách, pomůže jim to tomuto principu porozumět bez zbytečného vysvětlování. Dobré a zlé postavy jsou v knihách natolik jasně a jednostranně vyobrazeny, nejen svými skutky, ale i vzezřením, že pro děti není těžké porozumět dobru a zlu. Pohádky zkrátka učí hodnotám, mezilidským interakcím, etice, mravnosti a principu řešení vnitřních problémů lidského bytí. (Bettelheim, 2000)

Bettelheim (2000) uvádí, že v hinduistické kultuře byla pohádka používána jako terapeutický prostředek. V pohádkách se neskrývají přesné vzorce chování a odpovědí, ale můžeme v konfliktech v nich odehrávajících nacházet odpovědi na konflikty vlastní. Pohádka nám i dětem dává naději do budoucna a slibuje šťastný konec. Jen málokdy mají v klasických pohádkách postavy jména. Postavy jsou spíše popsány, než pojmenovány. Například chudý rybář, umouněná holka - popelka, kráska a zvíře. Nebo se jedná o jména tak rozšířená, že to z nich tvoří téměř druhotné označení. I já tedy mohu být hloupý Honza, nebo Jeníček či Mařenka. Proto je pro děti snadné se s postavami identifikovat. (Bettelheim, 2000)

Jak uvádí Rosová (2002), dětský čtenář má nejen bohatou fantazii, ale i mnohem snáze podléhá emocím. A tak daleko urputněji prožívá s postavami i negativní pocity spjaté s dějem. I přesto je ale pro dítě, jak píše Doláková (2015), pohádka bezpečným prostorem pro prožívání všech dobrodružství, neboť ví, že pohádka má vždy šťastný konec, což ho ubezpečuje i o jeho budoucím štěstí.

Čtení pohádky

Pro děti je častokrát zajímavější pohádka vyprávěná, nežli čtená. Často ji totiž obohatíme o vlastní nápady, a tím jí vdechneme duši. Navíc je vyprávění pomalejší, tudíž se děti plně stíhají věnovat příběhu. Pokud pohádku čteme, je vhodné na to myslet. Čtení

pohádky by rozhodně nemělo být v rychlejším tempu, než je běžný rozhovor. Tudiž čteme klidně a velmi pomalu. To ovšem neplatí, pokud zrovna promlouvá některá z postav. To je naopak žádoucí zrychlit tempo hlasu, pokud je zpráva, kterou říká, naléhavá, křičet, když postava křičí, zvýšit hlas, atd. Také pokud například promlouvá pes, můžeme na začátku textu zaštěkat. Aby pro děti čtení pohádky bylo zajímavé a nebylo příliš monotónní, je vhodné zařazovat i jiné zvuky, které v knize přímo nejsou napsané. Například při větě „Honza tedy zaklepal na dveře” můžeme zaklepat na tvrdé desky knihy, jako by někdo klepal na dveře. Zkrátka je velice důležité být kreativní. Vhodné je také slova, kterým by děti pravděpodobně nerozuměly, nahradit, nebo je alespoň vysvětlit. To vše nám pomůže udržet pozornost našich malých diváků. (Doláková, 2015)

8 ZPŮSOBY VYUŽITÍ POHÁDKY JAKO MOTIVACE

Existuje mnoho způsobů, jak využít pohádku při pohybových aktivitách. V následující kapitole se pokusím nastínit alespoň některé z nich - buď ty, se kterými jsem se ve své praxi setkala, nebo ty, které bych jednou ráda s dětmi zrealizovala.

Jako první bych ráda poukázala na možnost provést děti pomocí jedné pohádky celým školním rokem. Nebo přesněji řečeno pomocí jedné pohádkové postavy. Například bychom mohli vymyslet skřítku Všeználka. Na začátku roku může příběh začínat tím, jak skřítek odešel ze své země pohádek do našeho světa, aby nás naučil všemu, co zná. Každé ráno by skřítek schovával dětem ve školce dopis, ve kterém by byl schovaný krátký tematický příběh. Tyto příběhy by sloužily jako motivace k ranní pohybové chvilce, k celodennímu programu, nebo by mohly obsahovat vyprávění o svátcích a aktuálním dění. Jeden z takových dopisů, které by motivovaly děti k pohybové chvilce, bych jako ukázkou ráda zpracovala v další kapitole.

Dále by pohádka mohla sloužit jako inspirace pro kratší časový úsek. Tento úsek může trvat i několik týdnů, po které budeme děti motivovat za pomoci příběhů nebo jejich postav. Rovněž s dětmi můžeme jednotlivé týdny prožívat očima jedné postavy. Jeden týden budeme příběh prožívat jako Karkulka, kdy se dozvíme něco o lese, další týden být vlkem a dozvědět se něco o zvířátkách žijících v lese a třetí týden můžeme být babička a povídat si o prevenci nemocí.

Dále lze pohádku využít pouze pro jeden den, či pouze jednu pohybovou činnost. Ta může být inspirovaná dějem, nebo jen postavou. Můžeme například využít jen kočičku z Pejska a kočičky a učit se napodobovat její hřbet. Nebo naopak můžeme prožít emoce celého příběhu za pomoci řízené dramatizace.

Pohádka nás také může inspirovat k nějaké pohybové hře. Nebo se můžeme dějem přímo inspirovat a například vyrazit na pěší túru, během níž postavíme domečky z přírodnin po vzoru tří prasátek. Čtení delší pohádky též můžeme kompenzovat pohybem, například jdou-li někam postavy, všichni vstaneme a procházíme se, jako ony postavy. A najednou kde se vzal, tu se vzal strom, který nám leží přes cestu, honem ho přeskočíme, atd. Těmito pohyby máme možnost rozvinout příběh, ale zároveň od něj příliš neodvést pozornost.

9 METODIKA PRÁCE

V rámci své bakalářské práce jsem navštívila dětskou skupinu v Krašovské ulici v Plzni. Nejprve jsem provedla rozhovor s jednou z vedoucích pracovníků dětské skupiny, od které jsem získala především informace o vybavení tělocvičen, prostorách dětské skupiny, GDPR a věku, schopnostech a dovednostech dětí. Dále jsem v rámci jejich dopoledních programů s předškolními dětmi zrealizovala vybrané pohybové aktivity a hry motivované pohádkami.

Většinu aktivit a her jsem sama vytvořila, některé vybrala a upravila na základě studia a analýzy dostupné odborné literatury a četby pohádek od českých i zahraničních autorů (především Boženy Němcové a bratří Grimmů). V průběhu realizace jsem pozorovala především hladký průběh mnou navržených pohybových aktivit a her. Sledovala jsem jejich vhodnost pro děti předškolního věku a také jejich atraktivitu a oblíbenost. Nabídku pohybových aktivit, her a ucelených tělovýchovných jednotek motivovaných pohádkami uvádím v následující praktické části práce.

10 NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT

10.1 VŠEZNÁLEK

Motivace:

Milé děti, jednoho slunečného dne jsem se potkal se svými kamarády u pařezu, abychom si mohli hrát. Než jsme ale stihli začít, přiběhl skřítek Objeva, že něco našel, a že honem musíme běžet za ním. Nikdo z nás neváhal a všichni jsme honem následovali Objevu. Ten nás zavedl na zahrádku u nich za domečkem. Rozhlíželi jsme se doleva, doprava a pak zas doleva, ale nic jsme neviděli. Všichni jsme se podívali na Objevu, ten se však tvářil, jako by mu uletěly včely, a zmateně se rozhlížel s námi. Když tu smutně spustil: „Kde je? Kam se poděla?“ „A kdo?“ hned jsem se zeptal Objevy. „Teď tu ještě byla.“ „No jo, ale co Objevu, co tu bylo?“ „Když to já nevím,“ odpověděl smutně. „Tak nám pověz, co se ti vlastně přihodilo.“ „To jsem si zaléval zahradu, když v tom z ničeho nic koukám a přede mnou je něco krásného a tuze barevného. Byla tam.“ A ukázal k nebi. (Chvilku přestaneme číst a zeptáme se, co děti myslí, že Objeva na nebi viděl.) „No vždyť to je jasné, Objevu. Vždyť to byla duha!“ Co vy, děti? Viděly jste už někdy duhu? Jednu jsem vám připravil přímo u vašeho okna.

Dětem ukážeme duhu a pro následující činnosti si připomeneme její barvy. Můžeme s nimi mluvit o tom, jak duha vzniká, a kdy ji můžeme vidět.

Probíháme pod kopulí

Potřeby: padák

Potřebné dovednosti/znalosti: děti musejí znát barvy, umět se rychle zorientovat v prostoru a vzájemně se vyhýbat.

Odhad času: 10 minut

Stojíme kolem padáku. Každé dítě se drží oběma rukama na jedné barvě padáku tak, aby nebyl napnutý, ale jeho střed se volně dotýkal země. Nejprve s dětmi nacvičíme vytvoření kopule, která nám v nejvyšším bodě tvarem může připomenout duhu. Když děti umějí vytvořit kopuli, řekneme jednu z barev padáku a vytvoříme kopuli. Děti, které stojí na místě dané barvy, mají za úkol pod kopulí proběhnout. Pokud je součinnost celé skupiny dobrá a hra je pro děti snadná, mohou si měnit místa dvě nebo i více barev.

10.2 O DRÁČKOVĚ BEZ BAREV

Motivace:

Pro tuto pohybovou aktivitu jsem zvolila pohádku, kterou uvádím v příloze 1. Stejně dobře by šla využít jakákoliv jiná pohádka, ve které je uvedeno dostatečné množství barev.

Potřebné dovednosti/znalosti: znalost barev

Odhad času: 20 minut

Barvy

Při této hře čteme pohádku stejně jako obvykle. Jakmile ovšem narazíme při čtení na nějakou barvu, děti mají za úkol co nejrychleji ve třídě barvu vyhledat a dotknout se jí. Pokud je hra příliš snadná, přidáme pravidlo, že u každé věci stojí pouze jedno dítě. Pokud je hra naopak příliš těžká, můžeme děti na barvu upozorňovat nějakým zvukem (tlesknutím, dupnutím).

10.3 BOUDO BUDKO

Motivace:

Na básničku, která je součástí práce v příloze č. 2, provedeme pohybové cvičení, které je možné provádět v sedě. Tuto aktivitu můžeme zařadit před nebo v průběhu delší práce rukama jako kompenzační cvičení.

Pět prstíků (viz. přiložené CD)

Co se stalo na apríla?

(Napnuté ruce obkrouží kruh a zastaví se. Skrčit přípažmo, předloktí rovně vpřed, dlaně nahoru.)

Budka všechny zachránila.

(Ruce spojíme nad hlavou a vytvoříme střechu.)

Opuštěná sama stála, žádné hosty nečekala.

(Podíváme se nalevo a napravo, hlavou naznačujeme nesouhlas.)

Přišel liják s fujavicí - a už jsou tu návštěvníci!

(Rukama odshora dolů hýbeme prsty a naznačujeme déšť. Zkřížíme ruce na prsou.)

Malá myška, cupy, cupy, hned se žene do chalupy.

(Zakroužíme malíčky.)

„Nenech mne tu venku stát, buď můj dům můj hrad!“

(Krčíme malíčky v kloubu.)

Prší dál a stále více, místo je i pro zajíce.

(Naznačujeme déšť, kroužíme prsteníčky.)

Vzápětí se dostaví i jezeček pichlavý.

(Kroužíme prostředníčky.)

Zvířátka si v budce hrají, neperou se, nehádají...

(Dáme ruce k sobě a jemně krčíme prostředníček, prsteníček a malíček, aby do sebe nahodile t'ukaly.)

„Ťuky, ťuky – bude pro mě, suché místo u Vás v domě?“

(Zaťukáme o židli - kroužíme ukazováčkem.)

Nakonec ta budka malá i veverku přivítala.

(Krčíme ukazováček.)

Achich ouvej, budka praská...

(Krčíme prsty v pěst, poté je natahujeme a u toho dáváme ruce od sebe a k sobě.)

Vejde se tam všechny cháska?

(Skrčit ruce připažmo, předloktí rovně vpřed, dlaně nahoru.)

Nakonec se velcí, malí v boudě – budce poskládali.

(Vzpažit, ruce na zem, nad hlavou rukama naznačíme střechu.)

Vtom zabuší tlapa hnědá:

(Boucháme se do stehen.)

„Bouda je jen pro medvěda!“

(Kroužíme palcem.)

Nemohu být v budoucím sám?

(Skrčit připažmo, předloktí rovně vpřed, dlaně nahoru.)

Raději ji rozbourám!

(Ruce v pěst a boucháme se do stehen.)

A co ještě dovedu?

(Skrčit připažmo, předloktí rovně vpřed, dlaně nahoru.)

Všechny vás sním k obědu!

(Točíme zápěstím s rukama v pěst před pusou, jako bychom jedli.)

Buch bác! Medvěd tupě zírá:

(Postupně se rukama praštíme do stehen.)

Místo dveří zeje díra, a do lesa nazpátek utíká houf zvířátek.

(Prsty zapřeme o obličej a lokty tlačíme nahoru. Rukama naznačíme běh.)

Na obloze - jeje, jeje - aprílové slunko

(Hlavu necháme volně padat ze strany na stranu.)

hřeje a na stromě dělá kos na huňáče dlouhý nos!

(Spojíme ruce za sebou a naznačíme dlouhý nos.)

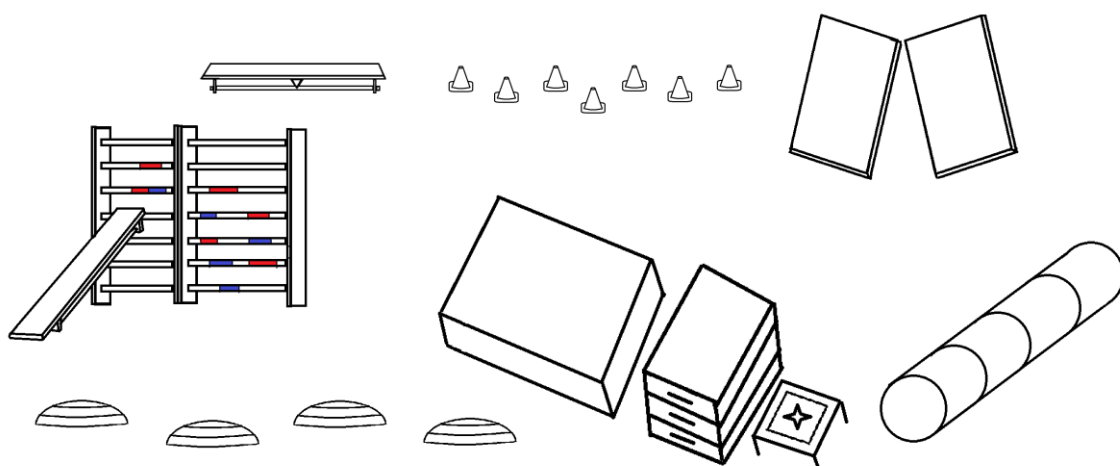
10.4 JENÍČEK A MAŘENKA

10.4.1 DOBRODRUŽSTVÍ ZAČÍNÁ - VARIANTA UVNITŘ

Motivace:

Na kraji lesa žil dřevorubec. Byl moc hodný, ale také moc chudý, stejně jako kraj, ve kterém žil se svými dvěma dětmi, Jeníčkem a Mařenkou. Každý den počítal krajíce chleba a zbývající krejčary. Doufal, že vždy jich bude mít dost, aby nasýtil své dvě děti. Jednou večer však už nebyl žádný krejcar, který by mohl přepočítat, a na stole zbyly poslední dva tvrdé krajíce chleba. I rozhodl se, že děti vezme do lesa a nechá je tam. Doufal, že je potká osud šťastnější, než měly doposud s ním.

Druhý den ráno dal otec Jeníčkovi a Mařence poslední chléb a řekl jim: „Dnes půjdete do lesa se mnou, abyste nám natrhali nějaké dobré borůvky.“ Děti, protože byly hodné, šly s tatínkem rády. Nejprve šli přes lávku potoka, který jim tekl za domem. Poté přeskočili krajnici u cesty, ale dál už děti cestu neznaly. Vedla skrz křoví, temné jako nejtemnější tma. Přes strom, který spadl přes cestu při velké bouři. Přes bažinu až na mýtinu, kterou jaktěživ neviděly. A tu jim tatínek řekl: „Na konci mýtiny u toho nejvyššího stromu rostou borůvky. Natrhejte si jich, co hrdlo ráčí.“ A opravdu že ano. Děti s radostí othrávaly borůvčí a jen občas zaslechly tatínkovu sekeru, jak bouchá o strom. Když už však byla noc a tatínek se pro ně nevracel, ba dokonce už nějaký čas neslyšely ani jeho sekeru, dostaly strach. A tak se rozhodly vylézt na strom, a co tam neviděly! Někde v dále svítilo světýlko. Děti se domnívaly, že na ně tatínek zapomněl, a má doma jistě starost, kde jsou. Vydaly se tedy za světýlkem. Jaké překvapení na ně ale čekalo, když prošly lesem, to by si ani v nejodvážnějších snech nevysnily.



Překážková dráha o sedmi stanovištích.

Odhad času: 25 minut

Potřebné dovednosti/znalosti: skok snožmo, šplh po žebřinách, chůze přes lavičku, lezení tunelem, přeskok/přezení švédské bedny

1. Chůze po lavičce/kladině (lávce).
2. Slalom mezi kužely (stromy).
3. Přeskok snožmo z žíněnky na žíněnku (přeskok krajnice). Žíněnky umístíme na jedné straně blíže k sobě, aby vytvořily jen malou mezeru, a na straně druhé tak vznikne mnohem větší mezera. Děti si tak mohou vybrat úroveň dané aktivity.
4. Prolézání tunelem (temným křovím).

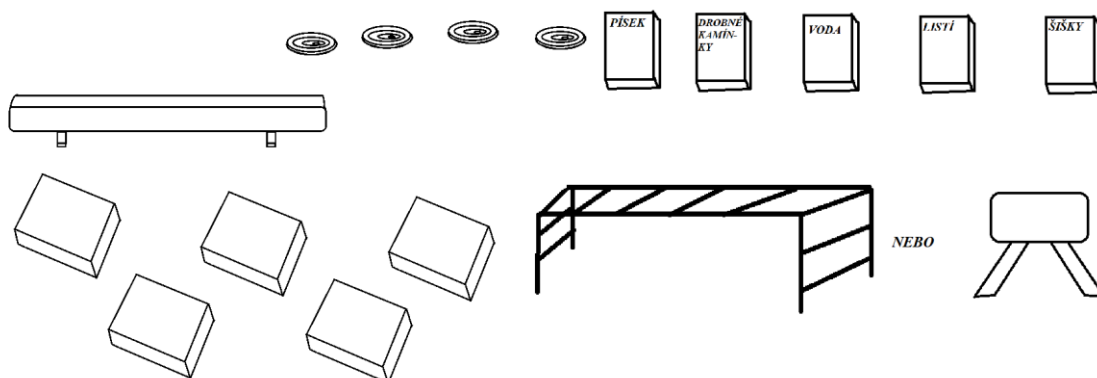
5. Přeskok přes švédskou bednu/přelézání nízké kozy (přelézání stromu, který spadl přes cestu).
6. Skoky přes balanční desky (skoky přes bažinu).
7. Lezení na žebříny (na strom). Nahoru dítě může vylézt obvyklým způsobem, či využít předem barevně označená místa, kde se lze chytit, stejně jako je tomu na umělých lezeckých stěnách. Nahore mají děti za úkol podívat se po něčem neobvyklém ve třídě, a poté se sklouznout po zavěšené lavičce dolů.

10.4.2 DOBRODRUŽSTVÍ ZAČÍNÁ - VARIANTA VENKU

Motivace je stejná jako v kapitole 8.4.1. až do části, ve které jdou děti do lesa. Od této části pohádku změníme následovně:

Nejprve šli po písku, dále po malých kamínkách, které se zvětšovaly, až z nich byly velké oblázky, které vedly rovnou do vody. Dál cesta vedla děti listnatým lesem a potom lesem jehličnatým, kde cesta byla pokrytá šiškami. Přes strom, který spadl přes cestu při velké bouři. Přes bažinu, kterou přeskakovaly úplně poprvé, až na mýtinu, kde rostla ta nejhebcí tráva. A tu jim tatínek řekl: „Na konci mýtiny u toho nejvyššího stromu rostou borůvky. Natrhejte si jich co hrdlo ráčí.“ A opravdu že ano. Děti s radostí otrhávaly borůvčí a jen občas zaslechly tatínkovu sekeru, jak bouchá o strom. Když už však byla noc a tatínek se pro ně nevracel, ba dokonce už nějaký čas neslyšely ani jeho sekeru, dostaly strach. A tak se rozhodly vylézt na strom, a co tam neviděly! Někde v dáli svítilo světýlko. Děti se vydaly za světýlkem, doufajíc, že se opět shledají s tatínkem. Jaké překvapení na ně ale čekalo, když prošly lesem, to by si ani v nejdováděnějších snech nevysnily.

Potřebné dovednosti/znalosti: volíme takovou úroveň překážkové dráhy, aby děti byly schopné dráhu bez problému projít. Musíme vždy přihédnout k jejich lokomočním dovednostem.



1. Slalom mezi kulatinami/skok po kulatinách.
2. Senzomotorický koberec z přírodnin. Děti šlapou do nádob, které jsou naplněné různými přírodními materiály - jemným pískem, drobnými kamínky, oblázky, vodou, listím, drobnými větvemi, šiškami smrku ztepilého (či obdobnými stejně měkkými šiškami).
3. Přelézání přes švédskou bednu/hřiště.
4. Skok na vyvýšené překážce. Dítě přeskočí z jedné bedničky na druhou.
5. Chůze po kladině.
6. Vylezení na plošinu u skluzavky a sklouznutí.

10.4.3 SLADKÝ PERNÍČEK

Motivace:

Byla to chaloupka. Ale ne ledajaká chaloupka. Byla celá z perníku. A protože děti už měly hlad, neváhaly dlouho, vylezly na střechu, a pustily se do jídla. A jak mlaskaly. Lepší perník snad nikdy neokusily. To vám byla lahoda. Navíc byl tak krásný.

Když tu z ničeho nic vylezla z domu ošklivá baba a spustila nevábým hlasem: „Kdopak mi to tady loupe perníček?“ Děti se lekly a chtěly utéct, ale už bylo pozdě. Baba je viděla. A hned spustila o něco hezčím hláskem: „Ale děti, neostýchejte se přeci, pojd'te ke mně a já vám napeču perníku, až zraky budou přecházet.“ Děti se zprvu bály, ale protože stále ještě měly hlad a perník byl opravdu dobrý, šly s babou do perníkové chaloupky. To ale dělat neměly. Baba nebyla obyčejná bába, ale byla to ježibaba. Hned jak vešly děti do domečku, chytla je a zavřela je do chlívku. Jeníček a Mařenka propukli v pláč. Ale protože byla noc, brzy usnuli.

Odhad času: 15 minut

Potřebné dovednosti/znalosti: cvičení nevyžaduje žádnou zvláštní dovednost.

Učitelka si vezme šátek a bude předstírat ježibabu spící uprostřed největšího dílu švédské bedny. Kolem ní budou rozprostřeny drobné míčky, zmuchlané papíry, víčka od pet lahví či jakékoliv jiné předměty, které máme ve větším množství k dispozici. Tyto předměty symbolizují perníčky. Děti budou stát opodál, za čarou symbolizující okraj lesa. Za tuto čáru si každé dítě umístí svůj talířek na perníčky. Úkolem dětí je posbírat co nejvíce perníčků tak, aby zároveň nevzbudily ježibabu. Když se vzbudí ježibaba, musejí děti honem utéct k lesu, aby je nechytila. Pokud ježibaba děti chytne, vezme je k sobě

do domečku, a aby se vysvobodily, musejí z něj např. snožmo vyskočit, nebo vylézt jako pejsek. Děti mohou perníčky sbírat zase ve chvíli, kdy ježibaba znovu usne. To je také nejlepší čas na útěk z jejího domečku.

Pokud je hra pro mladší děti příliš složitá a nestihnou si všimnout, že se ježibaba probouzí, může při spánku chrápat a budit se se zíváním, nebo s heslem „kdopak mi to tady loupe perníček“.

Naopak děti starší mohou soutěžit, kdo perníčků nasbírá nejvíce. Zároveň pokud je ježibaba chytí, mohou se jí samy stát (výměna rolí). Pokud u starších dětí chceme sledovat dodržování pravidel, můžeme například říci, že tentokrát smí sbírat jen modré míčky, či nosit je pouze po jednom, po dvou, atd.

10.4.4 OSVOBOZENÍ

Motivace:

Když se děti vzbudily, už měly před sebou obrovskou hromadu perníku. Hned se pustily do jídla. Zanedlouho přišla ježibaba a podívala se na děti: „Jen jezte, jste vyhublé až běda.“ Jen co to dořekla, už jim bylo jasné, odkud vítr vane. „Chce nás vykrmit,“ řekly děti skoro naráz, když baba odešla. A tak šel čas a Jeníček a Mařenka stále nepřibírali, protože dobře věděli, co by následovalo. Jedli jen tolik perníku, aby neměli hlad a měli dost síly. Jenže jednoho dne babě došla trpělivost. Vzala děti z chlívku a přitopila v peci, že si děti upeče. „Nasedněte na lopatu,“ řekla baba velmi přísným hlasem. Obě děti se zahleděly nechápavě. „No tak, děti hloupé, honem na lopatu.“ „Ale babičko, když my nevíme jak!“ řekl jeden z nich moudře. Baba se zhrozila. „Jak by se asi sedělo na lopatě. Ná, tu to podržte.“ Dala dětem lopatu do ruky a sama na ni nasedla. Děti neváhaly a šouply ji do pece, dřív než bys řekl švec.

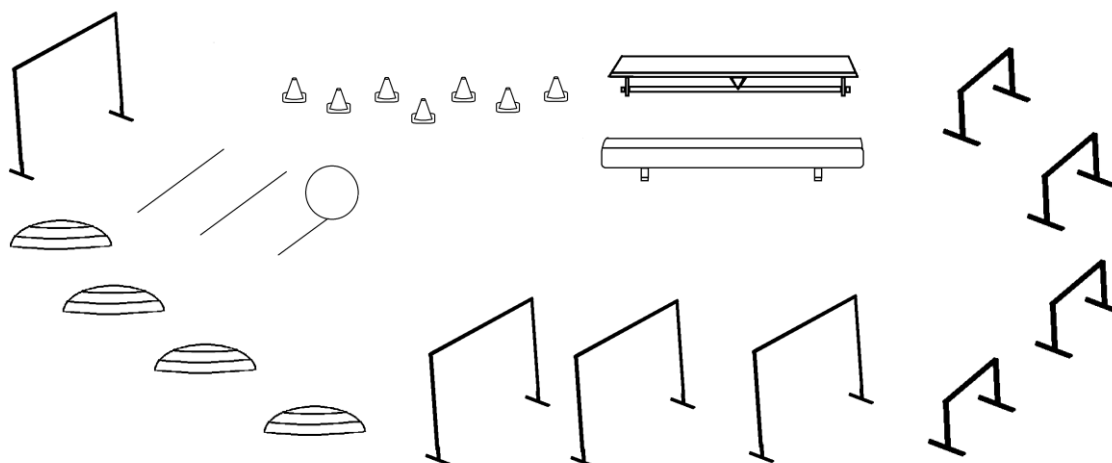
Odhad času: 20 minut

Potřebné dovednosti/znalosti: volíme takovou úroveň překážkové dráhy, aby děti byly schopné dráhu bez větších obtíží projít.

Dětem rozdáme v závislosti na jejich zručnosti buď hlubší lopatky na písek či lžici, a malé pinpongové míčky (symbolizující ježibabu). Děti posadí na začátku dráhy na lopatu ježibabu a mají za úkol ji odnést bez pádu rovnou do pece.

1. Slalom mezi kužely.

2. Chůze po lavičce./Chůze po nízké kladině.
3. Překračování nízkých branek.
4. Chůze podřepmo pod vysokými brankami.
5. Chůze po balančních podložkách.
6. Střelba míčkem do brány.



10.4.5 NÁVRAT DOMŮ

Motivace:

Děti už už chtěly vzít nohy na ramena, když v tom si všimly truhly plné zlaťáků. A tak ještě rychle popadly všechno zlato, co unesly, a běžely, co jim síly stačily. Do toho jim déšť svými kapkami udával rytmus. Čím víc se vzdalovaly od perníkové chaloupky a blížily k domovu, tím ustával déšť a i děti zpomalovaly. Když konečně došly domů, našly tatínka v slzách. Tak moc se mu stýskalo. Ten když děti uviděl, samou radostí skákal až ke stropu a co teprv, když děti vysypaly kapsy plné zlaťáků. Věděl, že teď už se jim navždy jen dobře povede.

Odhad času: 10 minut

Náročnost cvičení: není třeba žádné zvláštní dovednosti.

Děti běhají po prostoru. Učitel si vezme bubínek, do kterého jemně bubnuje prsty tak, aby napodobil zvuk deště. Děti mají za úkol pohybovat se v intenzitě bubnování. Starší děti mohou vyzkoušet i jiné způsoby pohybu - skoky, pohyb ve dřepu, pohyb ve vzporu dřepmo, atd.

10.5 JENÍČEK A MAŘENKA 2

Hledání pokladu ježibaby

Časová náročnost: 30 minut

Náročnost cvičení: dobrá orientace v prostoru

Dětem nakreslíme plánek školky a blízkého okolí. Důležité je, aby byl plánek nakreslen realisticky, a aby děti okolí dobře znaly. Vyznačíme cestu, kterou půjdeme, a na plánec nakreslíme "X" v místě, kam schováme poklad (ideální jsou čokoládové mince, stejně dobře ale poslouží omalovánky, bonbony, pastelky, zkrátka cokoliv, co dětem udělá radost). Pokud je to možné, je lepší hledat poklad s menší skupinou dětí - nejlépe tak 6-8 dětmi.

10.6 JENÍČEK A MAŘENKA 3

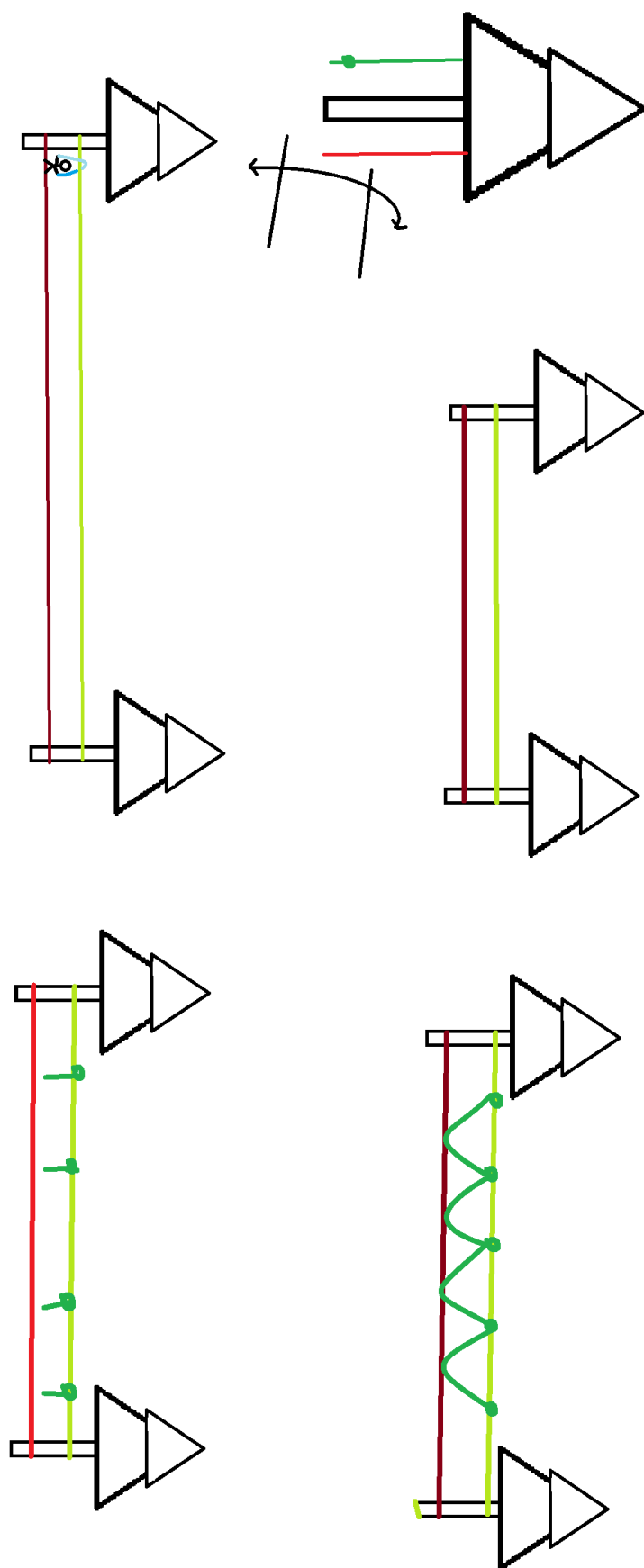
Dobrodružná cesta lesem

Časová náročnost: 40-50 minut

Náročnost cvičení: Cvičení je poměrně dost náročné - vyžaduje nejen sílu a poměrně dobrou koordinaci dětí, ale také větší množství dospělých, kteří budou dětem dopomáhat, pokud by to děti vyžadovaly, a poskytovat záchranu, aby byla zaručena bezpečnost dětí.

Děti vyrazí do lesa, kde na ně bude čekat dobrodružná lanová dráha o sedmi stanovištích, propojená doplňkovými cvičeními.

1. Zavěšené lano s uzlem k houpání.
2. Zavěšené lano určené k přeskoku pomyslného příkopu vyznačeného lanem.
3. Chůze po laně s opěrným bodem v ruce v úrovni prsou dětí.
4. Lana navěšená do "V", určená ke slalomu.
5. Chůze po laně s oporou v lanech zavěšených na úrovni vzpažení dětí.
6. Dvě lana natažená mezi stromy - jedno nedaleko od země, druhé zhruba na úrovni vzpažení dětí. Třetí lano visí přes horní lano. Děti chodí po spodním laně, oporu mají ve dvou koncích třetího zavěšeného lana.



11 UCELENÉ TĚLOVÝCHOVNÉ JEDNOTKY

11.1 TŘI MALÁ PRASÁTKA

Motivace:

Jedné mamince se na statku do malého chlívka narodila tři prasátka. Byla to věru čilá zvířátka. Obzvláště dvě starší prasátka byla velká a neposedná a malinko zbrklá. Dlouho u ničeho nevydržela a stále někde pobíhala. Třetí prasátko bylo maličké, ale bylo velice chytré a nebylo tak neposedné jako jeho bratříčci.

Když už prasátka mamince vyrostla, maminka jim povídá: „Děti moje milované, je načase, abyste si postavily vlastní domeček a našly si nevěsty. Tu máte ranečky a vyražte na cestu. A hlavně dejte pozor na vlky, někteří jsou opravdu zlí.“

A tak se prasátka vydala na cestu. Nejprve šla přes vesnici, ve které doposud žila. Starší čunící se honili a skotačili, byli radostí bez sebe. Jen nejmladší prasátko si šetřilo síly. Vědělo, že ho čeká ještě dlouhá cesta.

Netrvalo dlouho a prasátka přišla na louku, kde byla usušená sláma. Nejstarší čuník povídá: „Bratři, pojd'te si postavit domeček ze slámy.“ Nejmenšímu prasátku se nápad moc nezamlouval, ale než stačilo cokoli říct, začali se bratři handrkovat. „Co to říkáš, domek ze slámy. Pojd' támhle k lesu a postavíme domek z větví, které nasbíráme.“ „Na co bych ještě někam chodil, vždyť tu mám všechno co potřebuju.“ „Tak si tu zůstaň, když jsi tak hloupý.“ A tak se obě prasátka vydala svou cestou, aby si postavila své domečky. Nejstarší prasátko z větví, které našlo v lese, a prostřední prasátko ze slámy. Jen nejmladší prasátko, nechápajíc, co se stalo, pokračovalo po cestě dál, až za les. A tam, kde se vzala, tu se vzala, stála hromada cihel.

Nejmladší prasátko poznalo, že to je to pravé. Z těchto cihel si postaví pořádný a pevný domeček. Ale protože vědělo, že ho čeká těžká a namáhavá práce, nejprve uchopilo jednu cihlu a pořádně se rozcvičilo. Když už mělo tělíčko pěkně protažené, pustilo se do stavby domku. Stavba trvala dlouho a byla velmi náročná. Prasátko často myslelo, že stavbu přeruší a půjde požádat bratry o střechu nad hlavou. Nakonec si však vždy uvědomilo, že jeho úsilí stojí za to. Po dlouhé a úmorné dřině domeček dostavělo. Byl velký, nádherný, a hlavně pevný jako kámen. Prasátko vylezlo před domeček a prohlíželo si ho v celé jeho kráse.

Mezitím co prasátko domeček stavělo, jeho bratři měli dávno hotovo. Ale nežilo se jim příliš dobře. Prasátko, které mělo domeček na louce postavený ze slámy, totiž zahlédl zlý vlk. A dostal na ně obrovskou chuť. Prasátko ho však zbystřilo také, a tak se před ním stihlo honem schovat. Nebylo mu to ale nic platné. Vlk k němu přiběhl, zaťukal na dveře, a povídá: „Prasátko, pojd' ven, já tě sním.“ „Ani za zlaté prase,“ odvětilo prasátko. Vlk však nelenil, nadechl se a domku hned sfoukl střechu. Nadechl se podruhé a už všude létala sláma. To byla jediná záchrana prasátka. Než se vlk rozkoukal, už běželo prasátko po cestě za mladším bratrem do lesa. „Bratře, promiň, odpusť mi a pusť mě k sobě, běží za mnou vlk.“ Hned jak to prasátko zaslechlo, otevřelo dveře a za prasátkem je zas hbitě zavřelo.

Vlk je doběhl a povídá: „Prasátka, vylezte a já vás sním.“ „Ani za zlaté prase,“ odvětila prasátka. Vlk se naštvál a foukl. Domečku se však nic nestalo. Tak foukl ještě jednou, zas o kousek víc a už letí střecha. Nadechl se ještě jednou a zfoukl celý domeček. Bum bác a už leží. Prasátka rychle utíkají dál po cestě, doufajíc, že najdou vhodný úkryt. Jaké to překvapení, když uviděla nejmladší prasátko za lesem u krásného domu z cihel. „Bratříčku, pusť nás dovnitř, běží za námi zlý vlk!“ Bratr se nerozmýšlel a pustil bratříčky k sobě domů. „Nebojte se nic, já vám uvařím čaj. Tady jsme v bezpečí.“ Když vtom zaťukal na dveře vlk: „Pojďte ven, prasátka, já vás sním.“ „Ani za zlaté prase,“ řekla všechna tři prasátka naráz. Vlk se nadechl, foukl, ale domeček se ani nehl. Nadechl se tedy o kousek víc, domeček však zůstal stát, jako by byl přibitý. Vlk se nadechl a foukl z plných plic, domeček ale neodfoukl. I rozzlobil se, že domeček nesfoukl, vyskočil na střechu, a šup do komína. Myslel si, jak na prasátka vyžrál. Jenže skočil do komína zrovna ve chvíli, kdy prasátko rozdělalo oheň. Jen co to vlk ucítil, hned vyskočil s úpěním ven a už uháněl zpátky do lesa, kam patří. A věřte mi nebo ne, na znamení ostudy mu zůstaly na zadečku vypálené chlupy, aby navždy všechna zvířátka věděla, co je tenhle vlk zač.

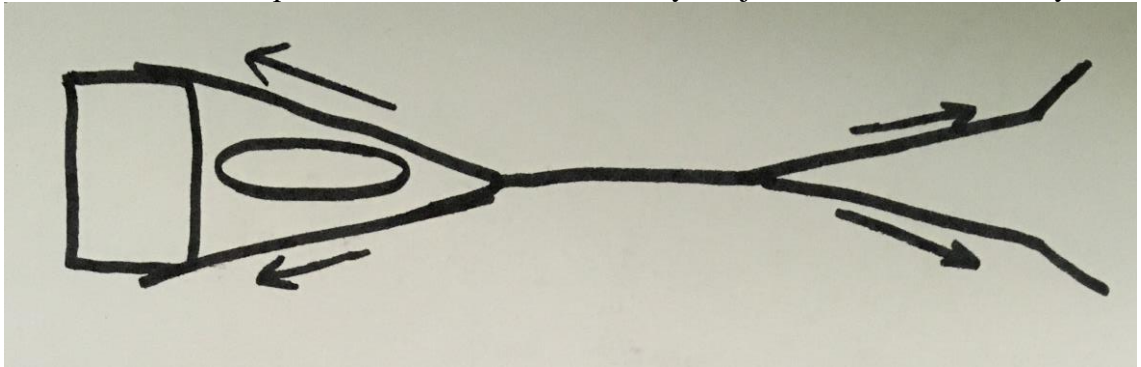
A tak prasátka žila navždy společně a šťastně ve svém zděném domečku. A protože už ani starší bratři nebyli líní a tvrdohlaví, pomohli nejmladšímu prasátku domeček zvětšit tak, aby byl pohodlný všem třem. Zazvonil zvonec a pohádky je konec.

Úvodní část

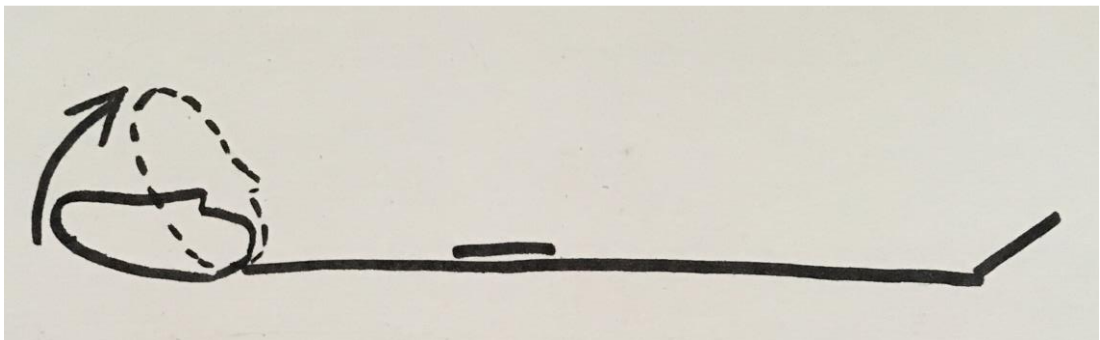
Děti běhají po prostoru tělocvičny/třídy. Učitel zpívá písničku Tři čuníci jdou (příloha 2) a zrychluje a zpomaluje rychlost a dynamiku skladby. Děti běhají po prostoru v závislosti na tempu hudby.

Průpravná část (prasátka se rozcvičují s cihlou)

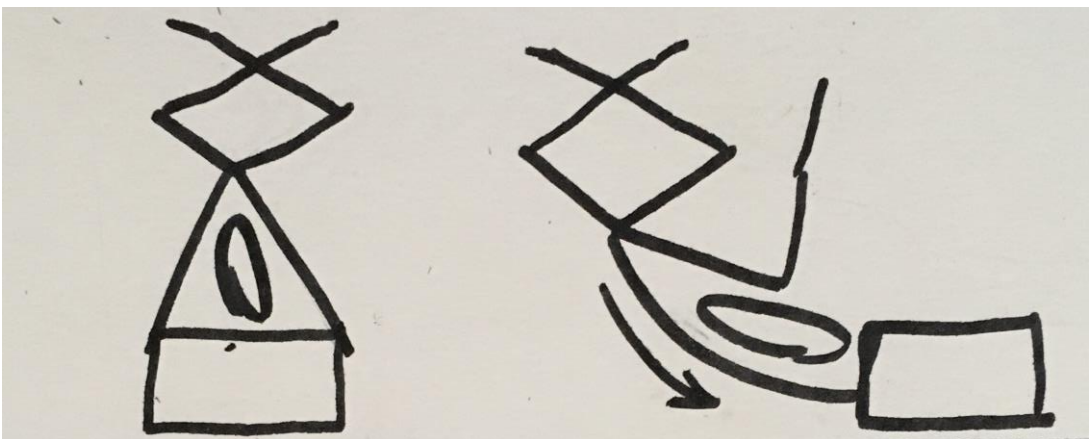
1. Leh, ruce vzpažené s destičkou a vytahujeme se do dálky.



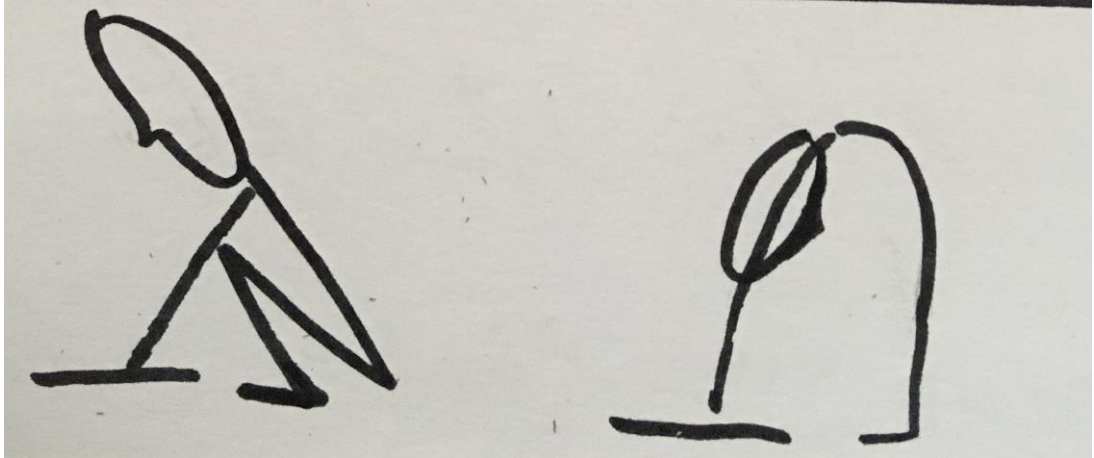
2. Leh, destičku položit na břicho, ruce připažit. Zvedáme hlavu do předklonu tak, aby se dotýkala brada hrudníku.



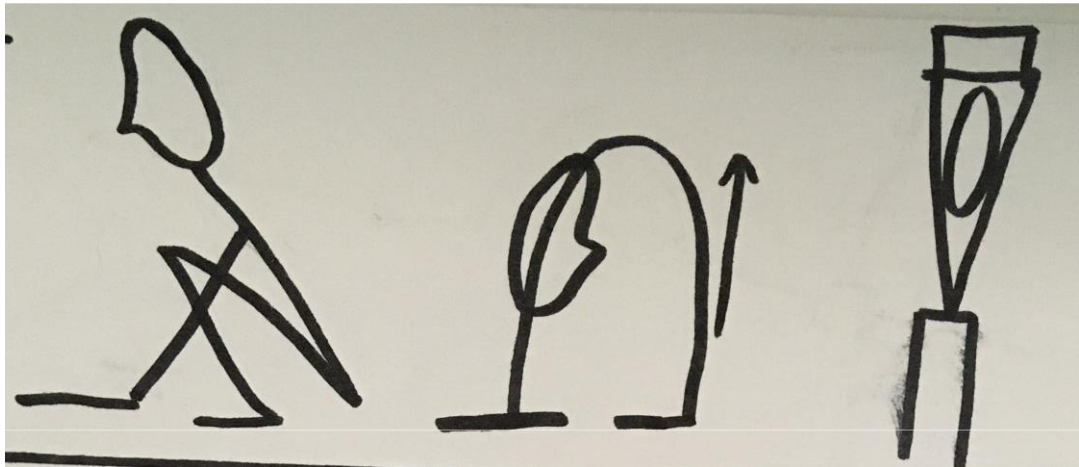
3. Sed zkřížený skrěmo, pravá ruka s destičkou do vzpažení, úklon trupem na levou stranu s oporou levé dlaně o zem. Výměna ruky a strany.



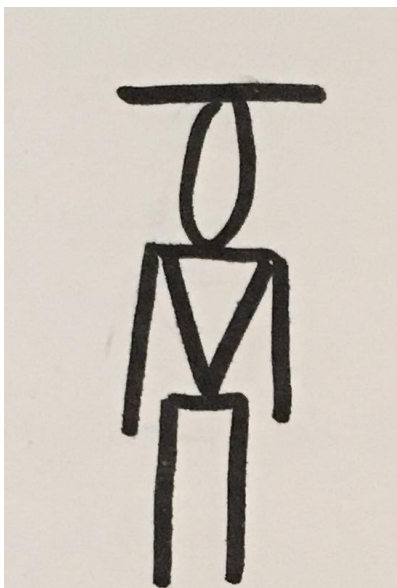
4. Vzpor dřepmo na celých chodidlech, ruce položíme na destičku. Snažíme se narovnat nohy do vzporu stojmo. Vracíme se zpět do vzporu dřepmo.



5. Ze vzporu dřepmo se přes vzpor stojmo pomalu, obratel po obratli, zvedáme s destičkou v ruce do stoji spojného.



6. Stojíme ve stoji spojném. Destičku si opatrně položíme na temeno hlavy, ruce do připažení. (Kterému prasátku vydrží cihlička na hlavě co nejdéle? Zkus to ještě jednou.)



Hlavní část

Stavíme domeček

Děti mají za úkol postavit domeček z kostek (cihel), ale aby to nebylo tak snadné, musejí si pro kostky dojit přes překážky. Na dráze smí být vždy jen dvě děti. Jedno dítě, které jde pro kostku, a druhé, které už kostku má a již se vrací. Zbytek dětí, které zrovna nejdou pro kostku, staví co nejstabilnější domeček. Pokud je dětí více, rozdělíme je na menší skupiny, ideálně tak po šesti dětech. Dětem klademe na srdce, že nejde o soutěž, ale o postavení co nejpevnějšího domečku. Pokud se jedná o třídu smíšenou, můžeme sestavit více drah a děti rozdělit podle jejich schopností. Každé dítě nese pouze jednu kostičku. Používáme velké molitanové stavebnice, nebo například krabice od bot.

Překážková dráha

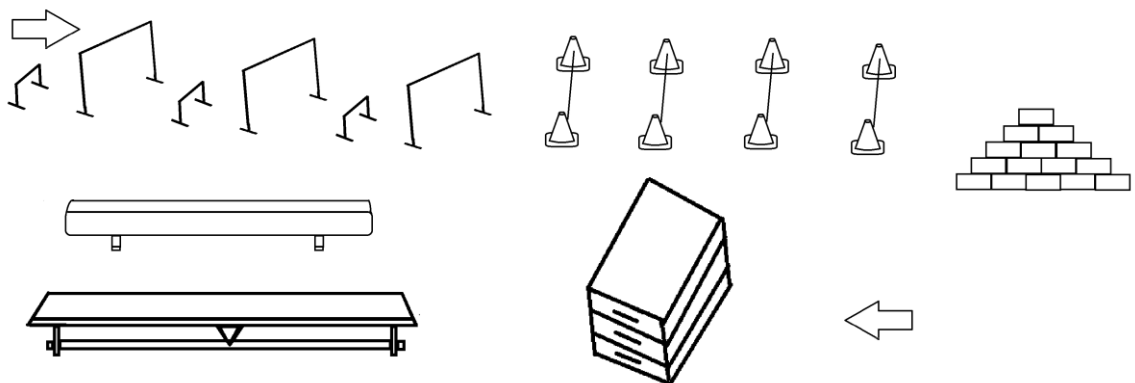
Překážková dráha má čtyři stanoviště. Dráha bude v průběhu aktivity modifikována (modifikace je uvedena za lomítkem).

Cesta tam (bez cihly)

1. Podlézání a přeskakování branek./Slalom mezi brankami.
2. Plazení pod tyčemi./Přeskok přes tyče.

Cesta zpět (s cihlou)

1. Přelézání švédské bedny./Hod cihly přes švédskou bednu.
2. Chůze po kladině./Poskoky ve stoji zkřížném na lavičce.



Závěrečná část - Dýchám jako vlk

Lehneme si na záda, zavřeme oči a vybídneme děti, aby dýchaly stejně jako my.

Představme si, že jsme velký, zlý vlk a máme před sebou domeček ze slámy. Tam bude určitě moc dobré prasátko, já ten domeček zfouknu.

(Zlehka se nadechneme a lehce vydechneme.)

Jé, uletěla střecha. Tak já se nadechnu ještě jednou.

(Znovu se pomalu nadechneme a dlouze vydechneme.)

Už všude letí sláma. Kde je prasátko? No jo, támhle běží, tak honem za ním.

(Dýcháme, jako bychom utíkali - krátké, rychlé nádechy a výdechy)

Jé, prasátka se mi schovala do domečku ze dřeva. To sfouknu raz dva.

(Nadechneme se, jako když jsme sfoukávali slámu, a vydechneme stejným způsobem.)

Ale domeček se ani nehnul. Nadechnu se tedy o kousek víc.

(Nádech s větší intenzitou a rázností, stejně tak i výdech,)

Bum bác a spadla střech. Zkusím to ještě jednou.

(Zopakujeme dýchání.)

Bác, domeček se rozletěl, jako by byl z karet. Kam zas ta prasátka běží?

Honem za nimi!

(Krátké, mělké, rychlé dechy a výdechy.)

Jé, to je ale velký, krásný dům z cihel. Já ho ale určitě dobudu a tři malá prasátka sním. (Nádech a výdech jako u slaměného domečku)

Domeček dál stojí, jako by se nechumelilo. Nadechnu se tedy o kousek víc

(Nadechneme a vydechneme jako u domečku ze dřeva).

Teda ten domeček je ale zdařile postavený. Nadechnu se, jak nejvíc to půjde.

(Rychlý hluboký nádech a prudký rychlý výdech).

Domeček ale stojí jako přibitý. Tak vylezeme na střechu.

(Dýcháme jako při námaze, pomalý mělký nádech a rychlý výdech)

Skočíme do komína. Aú, to jsem se spálil, skučí vlk. Musím se honem schovat u mě doma v lese.

(Dýcháme, jako bychom utíkali.)

A když vlk doběhl do lesa a schoval se, pořádně se vydýchal.

(Vydýcháme se, klidné hluboké nádechy a výdechy.)

A od té doby měl vlk na zadečku vypálené chlupy. Hned jak to zvířátko viděla, věděla, že se mají před vlkem mít na pozoru.

11.2 BUDULÍNEK

Motivace:

V jedné zemi, kde slunce nevychází, ani nezapadá, žili dědeček a babička v chaloupce se svým vnoučkem. Vnouček byl chlapec divoký a neposedný. Jmenoval se Budulínek. Jednoho dne babička s dědečkem museli vyrazit na jarmark, a protože byl daleko, rozhodli se Budulínka nechat doma, aby ho z příliš dlouhé cesty nebolely nožičky.

Budulínek byl rád, že s babičkou a dědečkem do města nemusel, a tak když za ním volali, aby domů nikoho nepouštěl a dával si pozor na lišku, ani je neposlouchal a rychle se zavřel do světnice. Radostně tam pobíhal s kolečkem, které mu dědeček jednou ve městě koupil, jako by řídil autíčko. Potom s ním ještě chvíli střílel na bránu a kličkoval mezi hrnečky, ale brzy ho to omrzelo, a tak už vymýšlel, kde by jakou lumpárnu provedl.

Když v tom z ničeho nic na Budulínka zaklepalá mazaná liška, která si všimla, že babička s dědečkem odešli na trh. „Budulínku, otevři mi vrátka, povozím tě na ocásku, bude legrace.” Budulínek chvíli váhal. Vzpomněl si na babičku s dědečkem, kteří mu říkali, aby neotvíral nikomu, koho nezná. A tak řekl: „Liško, já tě pustit nemohu, vždyť tě neznám.” „No tak se seznámíme a už budeme kamarádi!” Budulínek chvíli přemýšlel, ale protože už mu byla opravdu dlouhá chvíle, rozhodl se otevřít.

Liška se s ním hned začala kamarádit. Posadila si ho na ocásek a skočila s ním na stůl, pak se proplazila pod stolem, vyhodila Budulínka do vzduchu, udělala kotoul a zas ho chytla, přešla přes okenní parapet, vylezla na strom a sklouzla se po větvi. Přeskákala přes tůňku, přešla přes lávku, proběhla mezi stromy, a nakonec s ním skočila k sobě do nory, kde už na ně čekala tři liščata. Liška jim totiž Budulínka přinesla na hraní. Jenže liščátka se k Budulínkovi chovala věru ošklivě. Tahala ho za vlasy, nevybíravě ho zvedala, a ani najíst ho nenechala. Budulínek moc plakal. Litoval, že kdy lišku domů pustil.

Když přišli babička s dědečkem domů, hned věděli, kolik uhodilo. Vzali pytel, bubínek a housličky, a vydali se směrem k liščí noře. Když byli před norou, dědeček vytáhl

pytel, dal si pod bradu housličky, babičce podal bubínek, a oba spustili: „Já mám housličky a já zas bubínek, jsou tu čtyři lištičky a jeden Budulínek.”

Jakmile dozpívali, vylezlo jedno lišče, a hned jim hubovalo, aby se ztišili, že maminku už z toho jejich krákorání bolí hlava. Ale dřív než bys řekl švec, dědeček lišče chytil a zavřel do pytle. A vesele pokračovali v hraní dál. „Já mám housličky a já zas bubínek, jsou tu tři lištičky a jeden Budulínek.”

Sotva dozpívali, vylezlo další lišče, a hned jim hubovalo, aby se ztišili, že maminku už z toho jejich krákorání bolí hlava. Ale dědeček zas lišče popadl, strčil ho do pytle a hned pokračoval v hraní. „Já mám housličky a já zas bubínek, jsou tu dvě lištičky a jeden Budulínek.”

Jen co dozpívali, vylezlo poslední lišče, a hned jim hubovalo, aby se ztišili, že maminku už z toho jejich krákorání bolí hlava. Dědeček měl ale hbitou ruku, i poslední lišče chytil a strčil ho do pytle. A hráli dál a ještě víc nahlas než předtím. „Já mám housličky a já zas bubínek, je tu jedna lištička a jeden Budulínek.”

Téměř ani dozpívat nestihli a už byla venku zlá liška a hubovala jim. „Co si to myslíte, že mi tu budete vyhrávat?” Ani dořict to nestihla a už byla v pytli. Dědeček pytel vysypal a dal liškám, co se do nich vešlo. Lišky utíkaly, až se za nimi prášilo. Budulínek, když to všechno slyšel, vylezl z nory. Omluvil se babičce a dědečkovi, že je neposlechl, a slíbil, že už bude navždycky hodný a poslušný kluk. Babička s dědečkem omluvu přijali. Budulínek svému slibu dostál, a tak už se jim všem třem dařilo navždy dobře. A lištičky? Ty už se nikdy nevrátily. Tak moc se bály, že by jim zas dědeček vyprášil ty jejich nezbedné kožichy.

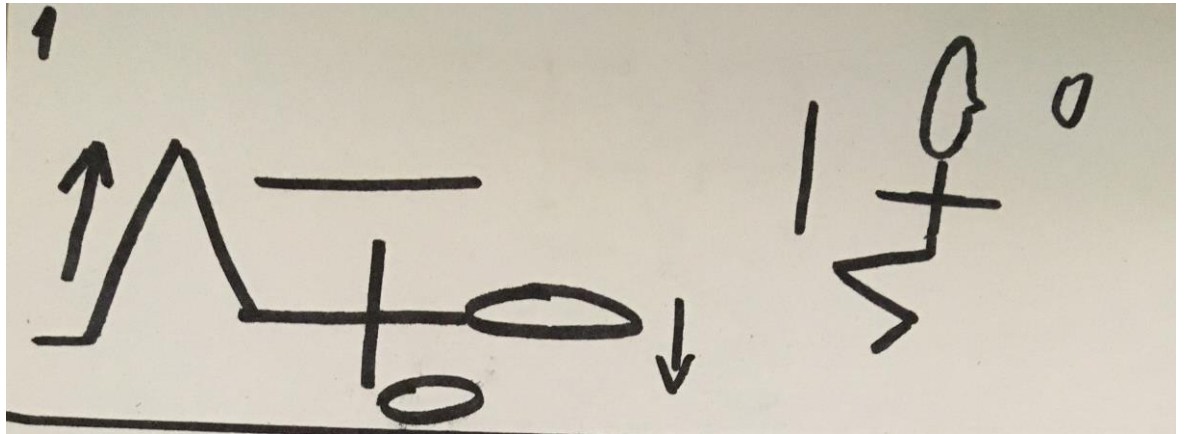
Úvodní část

Dětem rozdáme ringo kroužky, nebo obdobné předměty, různých barev. Necháme je volně rozprchnout po prostoru. A už budeme jen dávat pokyny - červená autíčka stojí, modrá autíčka jezdí, zelená jezdí a troubí, červená couvají, atd.

Průpravná část

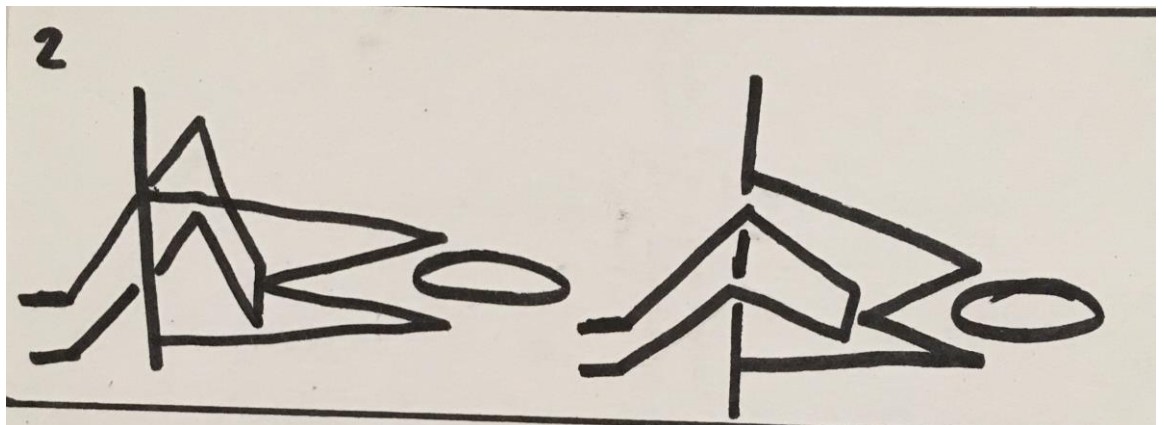
1. Budulínek se rozhlíží, s čím by si jen pohrál.

Lehneme si na zem. Na jednu stranu položíme tyč, na druhou ringo kroužek. Leh pokrčmo, ruce pokrčit upažmo, předloktí svise vzhůru. Hlavu otáčíme směrem k ringo kroužku, nohy k tyči. Poté cvičení obrátíme.



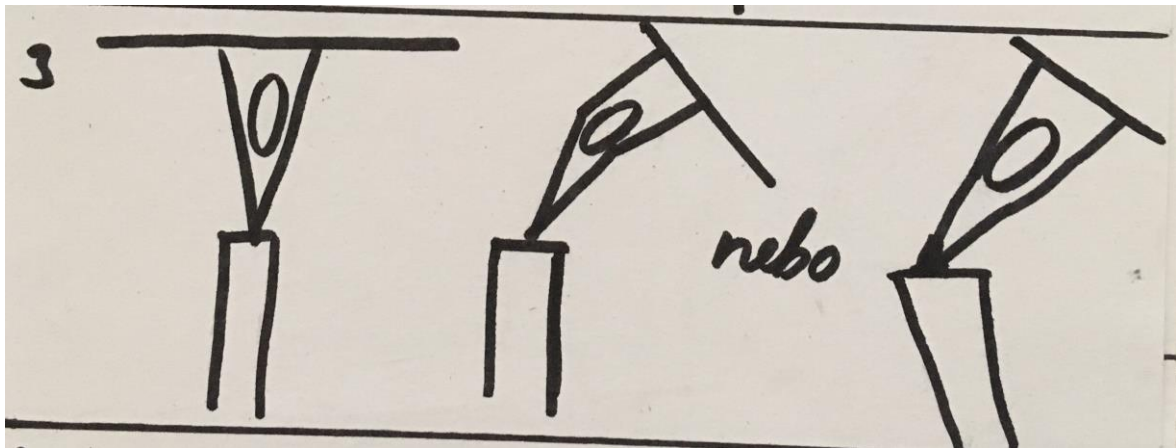
2. Věší se za opěradlo.

Leh, ruce předpažit dolů. Držíme tyč. Vzniklou mezerou prostrčíme nohy tak, aby tyč skončila v podkolenních jamkách. Prostrčíme nohy zpět do lehu.



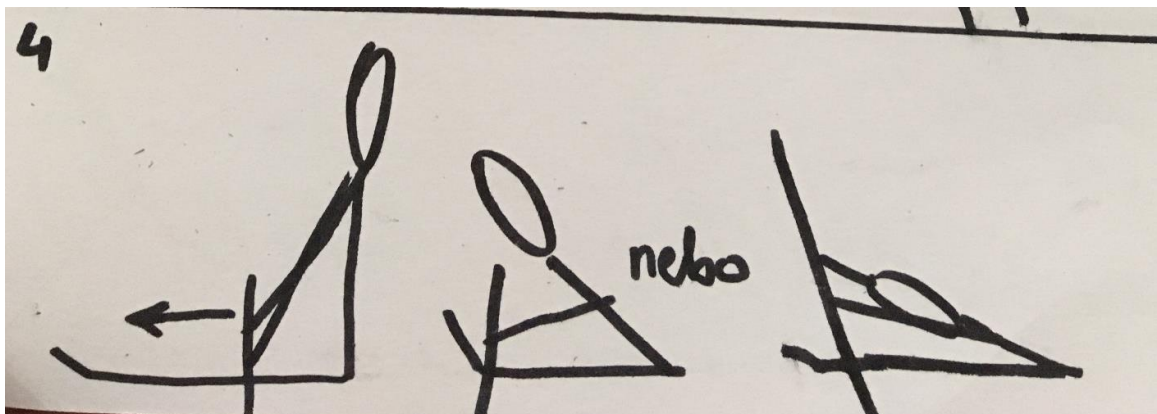
3. Budulínek začíná mít dlouhou chilku a rozhlíží se po nové zábavě.

Leh, ruce vzpažit. V rukou držíme tyč. Provádíme úklony.



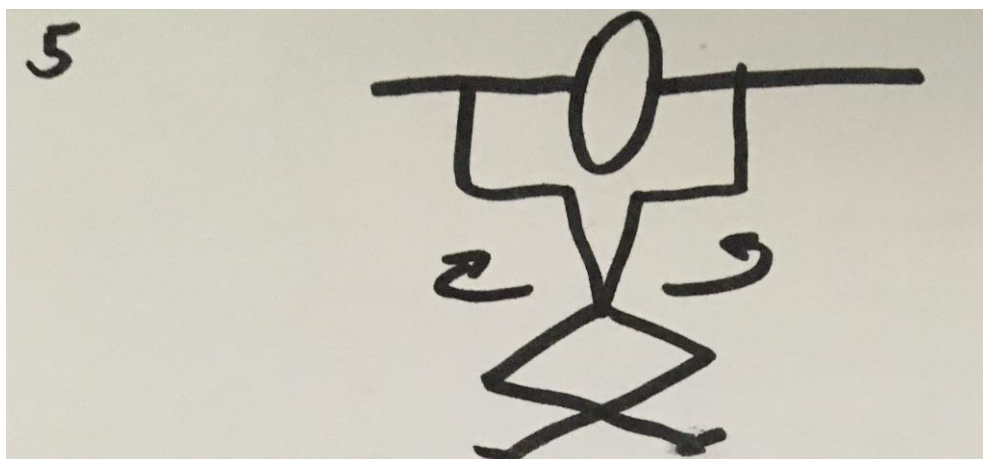
4. Budulínek si jezdí s tyčí, jako když vzlétá letadlo.

Sed snožný, v rukou držíme tyč. Tyč posouváme po nohou až do předklonu s rukama ve vzpažení. Čí letadlo dojede po rampě až nakonec, může vzlétnout.



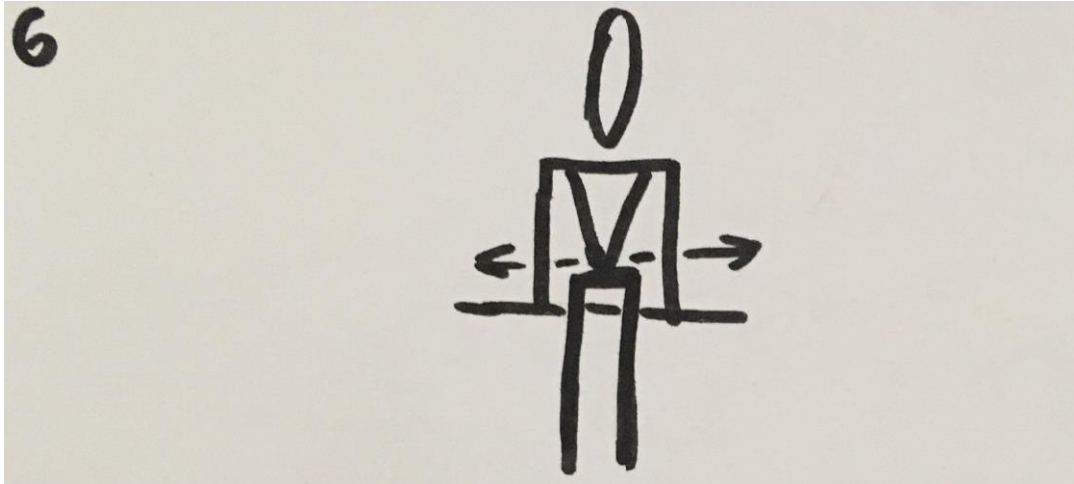
5. Liška se rozhlíží, co přinese lišcatům.

Sed zkrížný skrčmo, ruce pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru. V rukou držíme za hlavou tyč a otáčíme trupem z jedné strany na druhou.



6. Budulínek odpočítává čas, kdy už přijde babička s dědečkem.

Stoj spojný, ruce upažit dolů. V ruce držíme tyč. Boky posouváme po tyči z jedné strany na druhou



7. Liška už krouží kolem chalupy.

Stoj spojný, ruce připažit. V jedné ruce držíme konec tyče, druhý konec je opřený o zem. Tyč dokola obíháme, poté ruce vyměníme.



Hlavní část - Střílíme na bránu stejně jako Budulínek.

Vytvoříme dráhu, na které děti povedou ringo kroužek za pomoci tyče do cíle, kde budou střílet na branku.

Nejprve děti vedou kroužek mezi kužely, ale samy mezi nimi neprocházejí. Dále vedou kruh pod nízkými brankami, které překračují. Jdou po nízké kladině nebo lavičce a kroužek vedou pod ní. Nakonec střílí na bránu z jimi zvolené úrovně.

Na stejné dráze děti obkrouží celý kužel nejprve zleva, další pak zprava, atd. Provádějí slalom mezi brankami, kde rovněž kruh vedou. Kroužek tyčí podeberou a položí na kladinu, po níž ho převedou až na konec dráhy. Odtud střílí z jimi zvolené úrovně.



Závěrečná část

Lehneme si na záda a budeme poslouchat, jak dědeček s babičkou hrají. Pouštíme vážnou hudbu, v jejímž poslechu jsou jasně slyšet housle, například část jedné ze sonát z díla Antonia Vivaldiho Čtvero ročních dob.

A až toho budete mít, lištičky, dost, prolezete tady norou (tunelem či obručí), půjdete si umýt ruce a budeme obědvat.

11.3 ČERVENÁ KARKULKA

Motivace:

Byla jednou jedna malá holčička, a ta měla tuze ráda svou karkulku, kterou si nikdy nesundávala z hlavy. To je děti takový čepeček, který dříve nosily malé holčičky ke kroji. A protože tu čapko skoro nesundávala, říkali té holčičce červená Karkulka.

Jednoho dne přišlo do chalupy mamince psaní. V něm babička svou dcerku prosila, zda by ji donesla nějaké jídlo a léky, neb ochořela. Maminka se hned chtěla vydat na cestu, ale musela jít na jarmark prodávat, a tak vyslala svou dceru Karkulku za babičkou samotnou. „Karkulko moje zlatá, už jsi se mnou k babičce mnohokrát šla. Doufám, že cestu i sama zvládneš. Vezmi babičce tady ten košíček, dala jsem ti do něj vše, oč mě žádala. Hlavně si dej po cestě pozor na vlka.“

A tak Karkulka šla. Když už byla v hezké polovině cesty, všimla si, jak roste mezi stromy v lese nádherné kvítí. A ač měla trochu strach, touha přinést babičce něco,

co jí udělá radost, byla silnější. Proto se Karkulka rozhodla natrhat květiny, které na louce rostly. Začala červenými, když v tom ji vyrušil velký pes. Ale děti, on to nebyl pes, byl to vlk. Ale o tom Karkulka zatím neměla ani zdání. „Copak to tu děláš, dívkenko?“ Karkulka měla trochu strach, ale i tak prozradila, že jde za svou nemocnou babičkou.

Když to vlk uslyšel, rychle se rozloučil, a už upaloval přes les za babičkou. Věděl, že bude snadnou kořistí, když je nemocná a slabá. A taky že se nepletl. Nedalo mu to příliš práce a nemocnou babičku přemohl. Nepřišla mu však vůbec k chuti. Asi to bylo tou nemocí, pomyslel si vlk. A tak se rozhodl, že si počká na její zdravou vnučku a převezde ji důmyslným převlekem.



Mezitím si Karkulka natrhala ještě modré, zelené i žluté kytičky. A když měla hotovo, rozběhla se k babiččině domečku. Hned jak k němu dorazila, něco se jí nepozdávalo - dveře byly otevřené. Přemohla obavy a vešla dovnitř, uviděla však jen babičku ležet v posteli. Jenže babička se jí zdála nějaká jiná. „Babičko, proč máš tak velké oči?“, hned se ptala. „To abych tě lépe viděla, drahoušku.“ „Babičko, a proč máš tak velké uši?“ „To abych tě lépe slyšela, Karkulko.“ „A babičko, proč máš tak velkou pusou?“

„To abych tě mohla lépe sežrat!“ Karkulka stihla ještě vykřiknout, ale utéct již nestačila. Vlk byl rychlý a jen to dořekl, vyskočil a celou karkulku snědl. Jé, to jsem se přejedl, raději si lehnu tady do postele a trochu si oddychnu. A jak řekl, tak také udělal.

Naštěstí Karkulčin křik zaslechl myslivec a uháněl k domečku. Zastihl vlka ještě spícího. Rozpáral mu břicho a z něj vyskočila Karkulka i babička. Bylo to radostné shledání. Vychytralý myslivec naplnil vlkovi břicho kamením a babička vlkovi břicho zašila. Myslivec ho potom odnesl k nedaleké studni.

Jak se vlk podivil, kde se to jen vzbudil. Ale řekl si: „Nu což, když už jsem tady, napiju se z té studny.“ A jak se nahl přes okraj, spadl do studny a jaktěživ o něm již nikdo neslyšel. A tak si všichni v lese i za lesem žili šťastně, a pokud neumřeli, žijí tak dodnes.

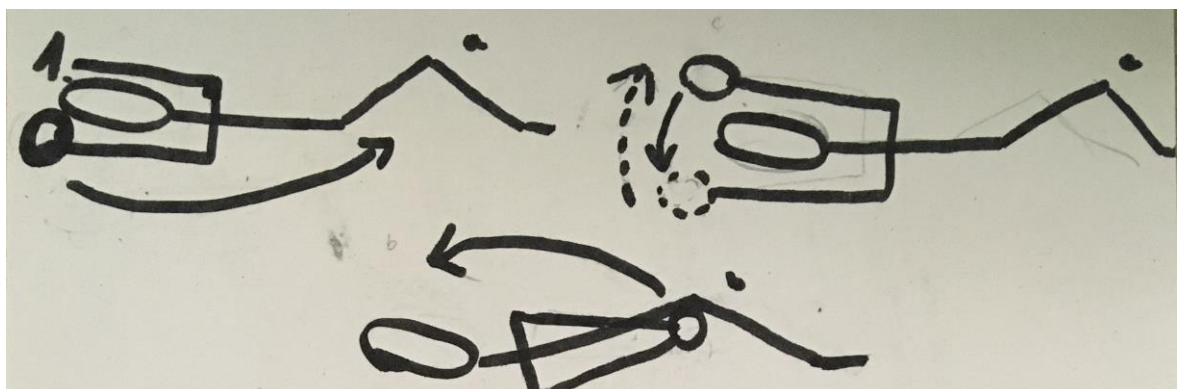
Úvodní část

Připravíme kyblíky čtyř barev. Volně do prostoru rozházíme víčka od petlahví, či malé molitanové míčky stejných barev jako kyblíčky. Děti mají za úkol běhat (skákat, běhat jako pes, rak, atd.) a sbírat květiny a třídit je do správných váziček.

Průpravná část

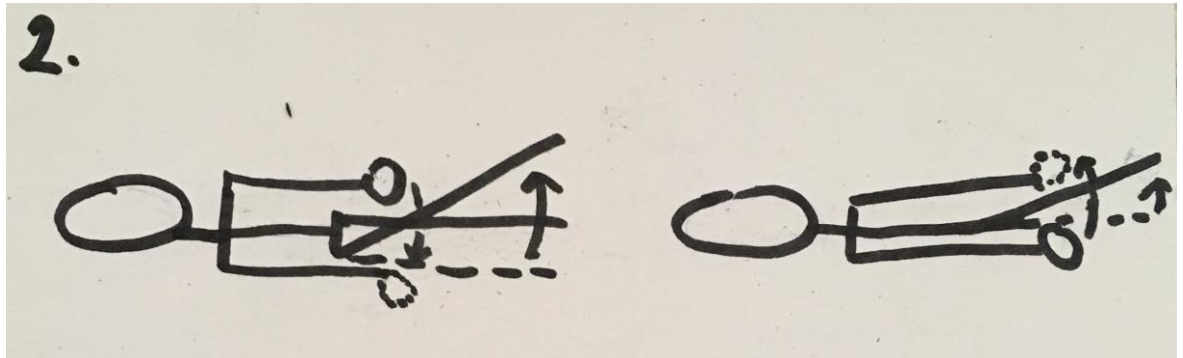
1. Karkulka si předává kytičku z ruky do ruky.

Leh skrčmo, ruce vzpažíme, v jedné ruce máme míček. Po zemi posouváme ruce do připažení. Pod hýžděmi si předáme míček do druhé ruky a pokračujeme do vzpažení, kde si opět míček předáme. Chvilku v činnosti pokračujeme, poté změňíme směr.



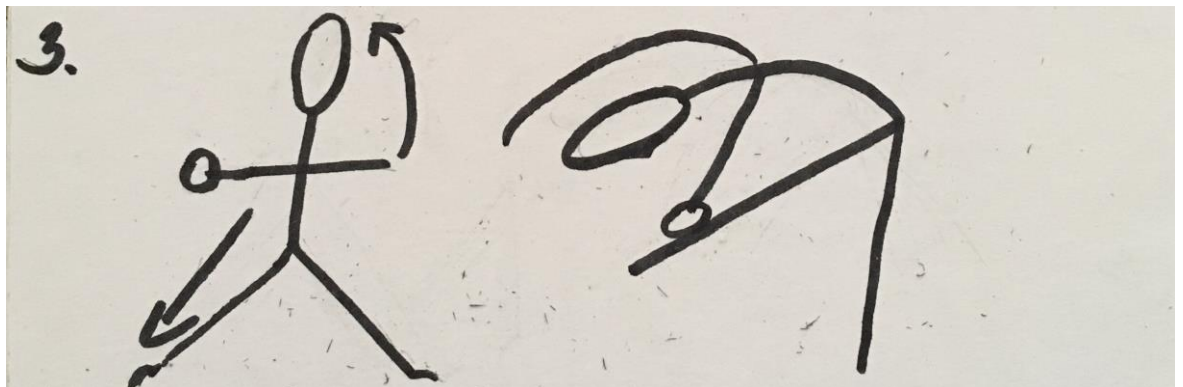
2. Vlk vykukuje za stromem.

Leh, noha přednožit dolů. Míček si podáme pod nohou, poté pod druhou. Takto nohy střídáme. Poté můžeme vyzkoušet podat míček pod oběma nohama.



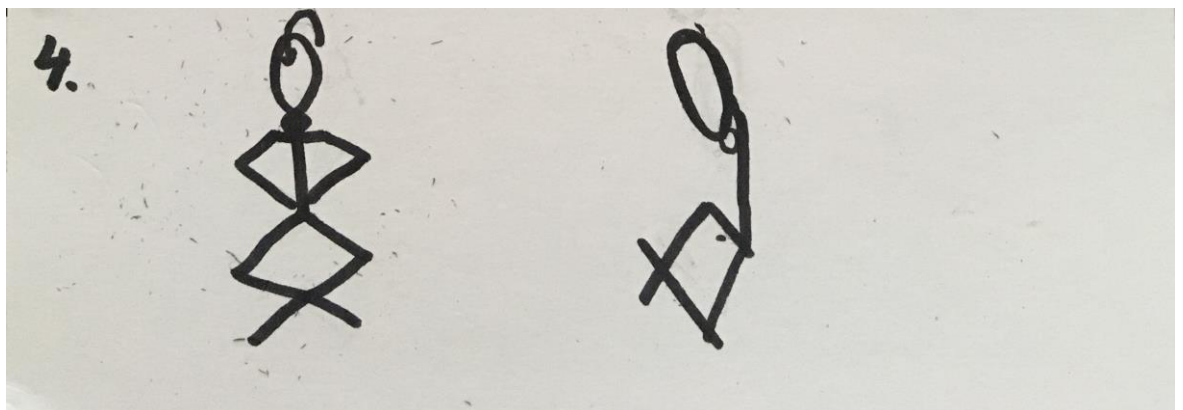
3. Vlk se přiblíží ke Karkulce, ale zatím uteče.

Sed roznožný, upažit. Úklon na pravou stranu, míček kutálíme po noze pravou rukou, levá do vzpažení a táhneme do dálky.



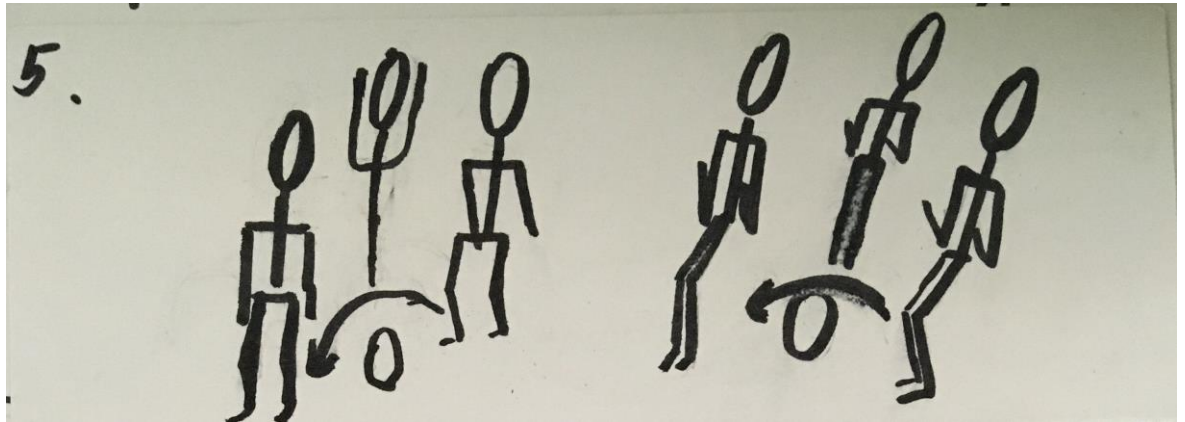
4. Vlk se schová.

Sed zkřížený skrčmo, ruce pokrčit upažmo poníž, ruce v bok, hlava do předklonu, míček pod bradu.



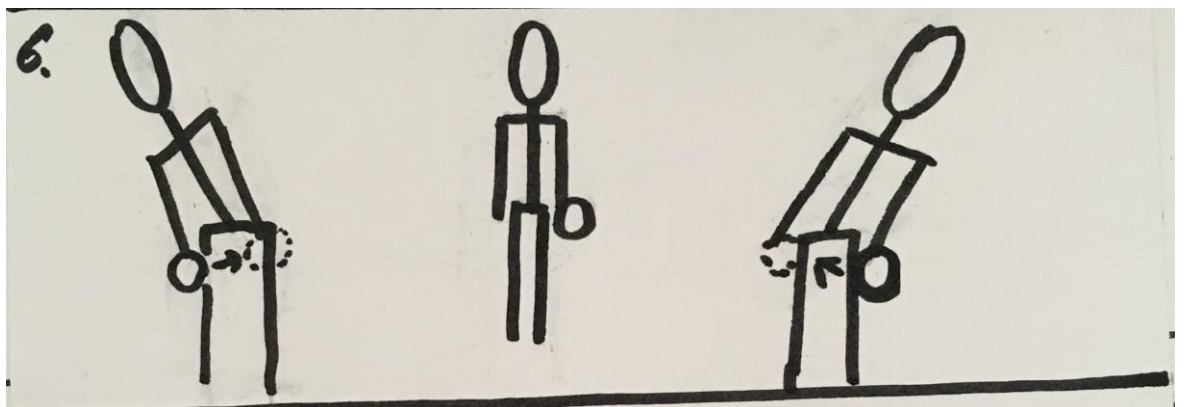
5. Vlk skáče za Karkulkou přes kytičky.

Míček necháme položený na zemi. Míček snožmo přeskakujeme zepředu dozadu a zezadu dopředu, a poté zleva doprava a zprava doleva.



6. Vlk kličkuje mezi stromy za babičkou do chalupy.

Úzký stoj rozkročný. Podáváme si míček mezi nohama. Mezi jednotlivými předáními se vracíme do stoje úzce rozkročného.



Hlavní část

První část - Tanec (viz. CD) na píseň Červená Karkulka od Jiřího Žáčka (příloha 4)

Na palouku v bodláčí - Otočení o 360 stupňů.

leží vlk a kouří lulku. - Leh na břicho, nohy střídavě krčit zánožmo.

Honem vyskoč, chlupáci – Vstaneme do podřepu a vyskočíme.

dej si pozor na Karkulku! - Pravou ruku pokrčit upažmo, prstem naznačovat „ty, ty, ty“

Ona chodí do juda, - Ruce pokrčit připažmo, předloktí vpřed, zaťaté pěsti, výkop jednou nohou.

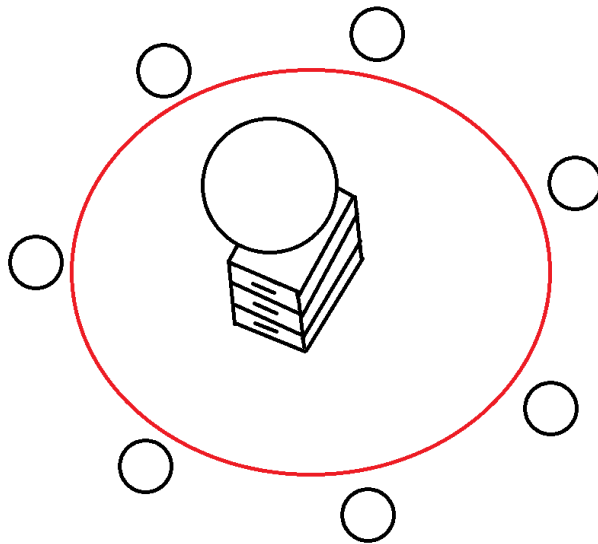
každé ráno vzpírá činku. - Naznačíme zvedání činky ze země do vzpažení.

Čeká tě jen ostuda - Pravou ruku pokrčit upažmo, prstem nazančovat „ty, ty, ty“

vypráší ti kožich, synku! - Ruku držíme dlaní vzhůru, horní ruka do ní udeří a otočí se hřbetem dolů, atd.

Druhá část - Střelba na vlka

Gymbal postavíme na vrchol švédské bedy, děti stojí v kruhu kolem a střílejí na pomyslného vlka. Případně můžeme na míč, nalepit obrázek vlka z textu. Cílem hry je míč srazit na zem.



Závěrečná část - Šití vlkova břicha

Děti se posadí do kruhu. Jednomu dítěti dáme konec vlny a druhému dáme klubíčko. Dítě ve vzporu dřepmo doleze za dalším kamarádem, na jehož místo se posadí a drží další část vlny. Tímto způsobem vytvoříme vhodné zapletení. Ve chvíli, kdy tomu tak je, vyzveme děti, které vlnu nedrží, aby prolezly motanicí. Poté se vymění s dětmi držícími vlnu.

11.4 O NEPOSLEŠNÝCH KŮZLÁTKÁCH

Motivace:

Žila byla tři malá kůzlátka se svojí maminkou v malinkém domečku. Jednoho dne maminka musela jít do vsi pro mléko, a tak nechala kůzlátka doma. I povídá jim: „Kůzlátka, potuluje se teď po kraji strašný zlý vlk. Dejte pozor a hlavně ho nepouštějte dovnitř.“

Kůzlátka si hrála před domkem, nechtělo se jim domů, ale když uviděla vlka, honem se domů schovala. Netrvalo dlouho a hned někdo zaťukal na vrátka. „Otevřete, kůzlátka, to jsem já, vaše maminka.“ „Kdepak, ty nejsi naše maminka,“ volalo jedno kůzle přes druhé, „ty jsi zlý vlk. Naše maminka má jemný hlásek jako konipásek.“ Vlk se rozzlobil a utíkal za kovářem, aby mu upiloval hlasivky. Kovář tak udělal a vlk honem pospíchal za kůzlátky.

Hned jak kůzlátka uviděla přicházet vlka, schovala se zpátky do domečku. A netrvalo dlouho a někdo buch buch na vrátka. „Otevřete kůzlátka!“ Už chtělo jedno z kůzlátek otevřít, když v tom další povídá: „Ukaž nám svoji pacičku tady v okýnku.“ Byla to tlapa černá jak uhel. „Mééé, ty nejsi naše maminka. Naše maminka má nožky bílé jako první sníh. Ty jsi zlý vlk.“ Vlk se rozzlobil, utíkal za mlynářem, aby ho pomoučil. A už běžel nazpět k chaloupce. Tentokrát si už kůzlátka myslela, že se z trhu vrací jejich maminka, ale i tak se raději schovala do domečku. A v tom někdo buší na vrátka. „Otevřete, kůzlátka. Jsem vaše maminka, nesu vám mlíčko.“ Kůzlátka už už chtěla otevřít, když v tom si ještě vzpomněla na černou tlapu vlka. „Ukaž nám ještě nožičku.“ Vlk ukázal kůzlátkům nožičku. „To je nožička bílá jako první sníh, to je naše maminka.“ I kůzlátka otevřela dveře a už viděla, že je to vlk. Honem se schovala, kam mohla. Dvě pod stůl, pod ubrus, jedno pod lavici. Dvě další do postele, jedno za dveře, a to poslední - to nejmenší - do hodin. Vlk všechna kůzlátka našel a sežral. Jenom to nejmenší kůzlátko v hodinách neobjevil.

Když vlk odešel pod nedaleký strom odpočívát, kůzlátko se dalo do pláče. Netrvalo dlouho a maminka se vrátila domů. Když viděla tu spoušť, rychle odhodila, co v ruce měla, a hledala plačící kůzlátko. Našla ho v hodinách a kůzlátko jí hned povědělo, co se přihodilo. Maminka kůzlátko pohladila a ujistila, že už bude všechno dobré. Našla vlka spícího pod stromem. Rozřízla mu břicho a všechna kůzlátka zdravá a živá vyskákala vlkovi z břicha. Maminka mu potom naplnila břicho kamením a zašila.

Hned se běžela s kůzlaty schovat do domečku, ve kterém byla v bezpečí. Když se vlk vzbudil, říkal si: „Ach ta kůzlátka mě v bříšku tak tlačí. A jak se tam melou, jako by hrála fotbal. Ta mají tedy ostré rohy, a jak jsou suchá. Musím je zapít tady vodou z rybníka.“ A jak se rozhodl, tak udělal. Jen co se k rybníku předklonil, spadl do něj a už o něm nikdy nikdo neslyšel. A kůzlátka žila šťastně až do smrti.

Tato tělovýchovná jednotka je koncipována pro dvůr mateřské školy. Předpokládám, že se v prostoru mateřské školy nachází dostatečný rovný travnatý prostor.

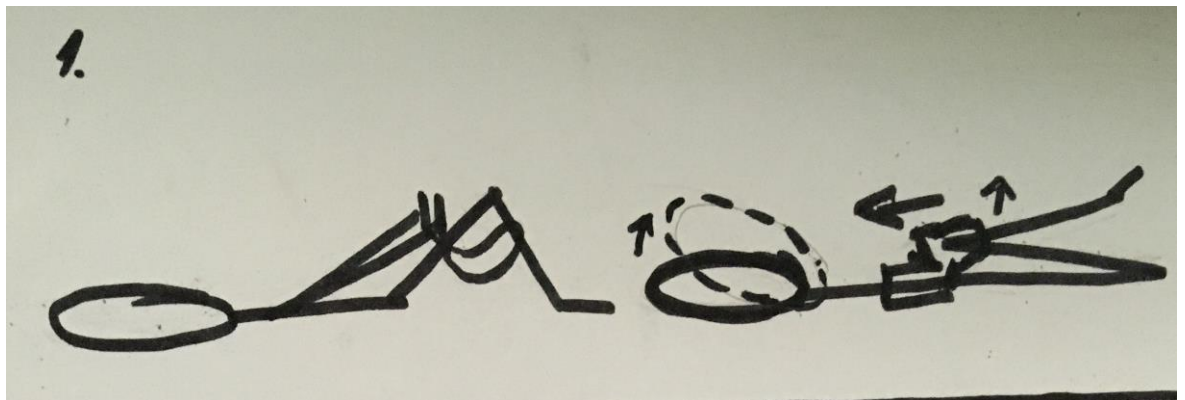
Úvodní část - Už jde vlk!

Ze švihadel vytvoříme kruh, který představuje domeček. Děti se volně pohybují kolem domečku, až do chvíle, kdy spatří loutku vlka. Poté musejí co nejrychleji doběhnout do domečku. Ten, koho vlk chytí, se stává vlkem. Když se pak vlk schová, mohou se kůzlátka opět volně pohybovat po prostoru.

Průpravná část

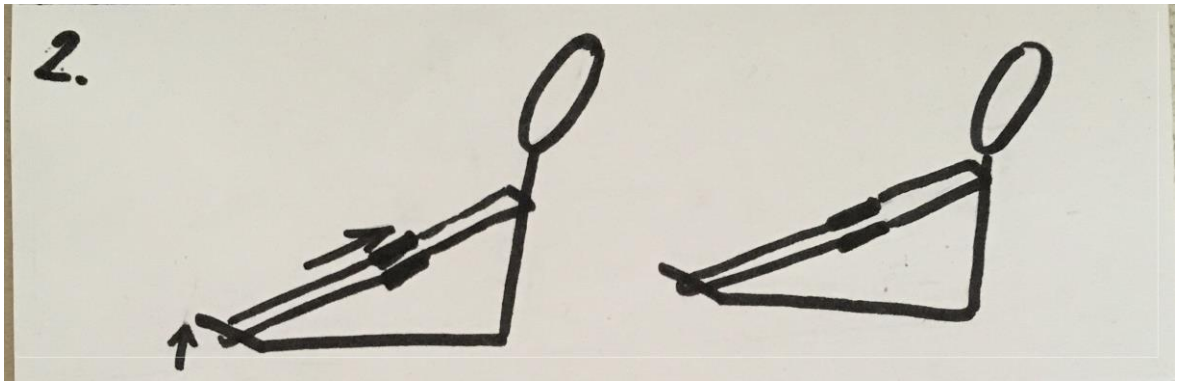
1. Kůzlátko se strachy krčí, když zjistilo, že za dveřmi je vlk.

Leh skrčmo. Za nohy dáme švihadlo a přitahujeme kolena k tělu a hlavu dáme do předklonu.



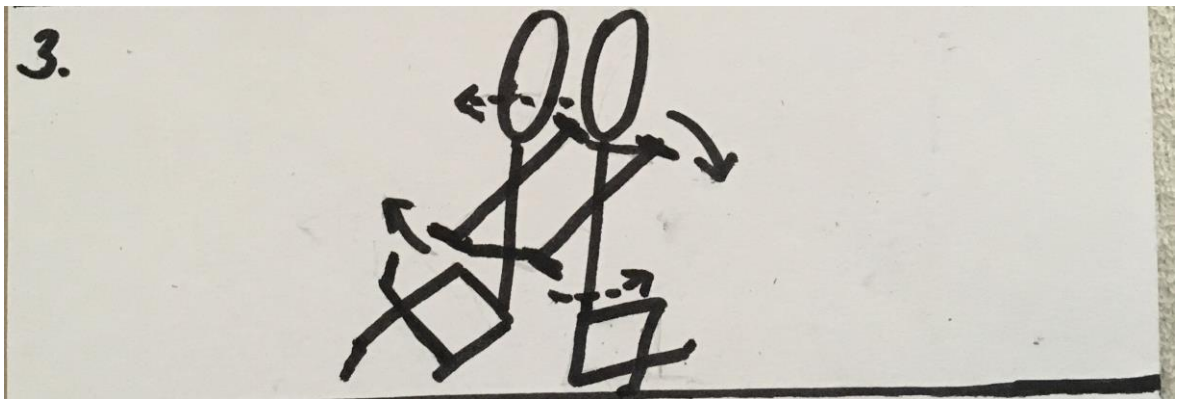
2. Pilujeme vlkovi jazyk.

Sed spojný, švihadlo zaháknuté za chodidla. Dítě tahá za oba konce tak, aby se nohy zvedly nad zem. Vystřídáme nohy.



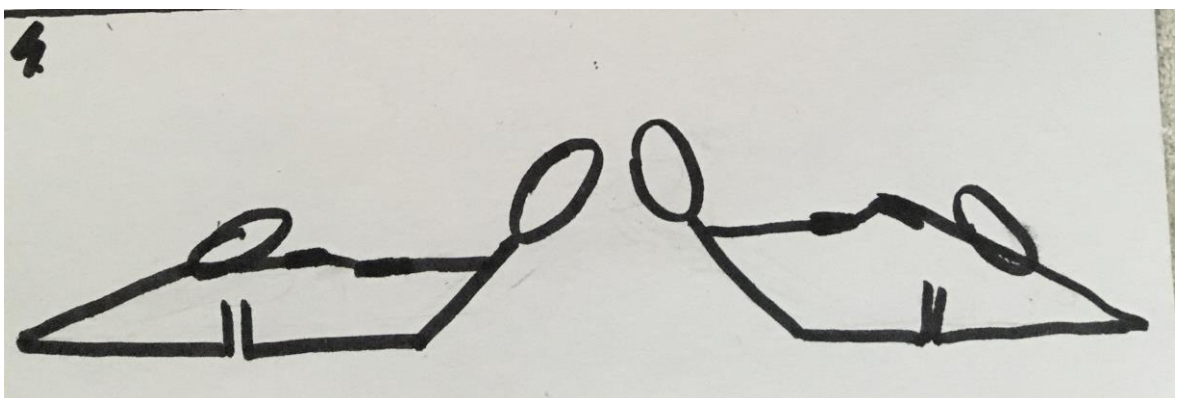
3. Kůzlátka otvírají dveře.

Dvě děti jsou v sedu zkřížném skrčmo zády k sobě, ruce v upažení. Mají dvě švihadla, která drží za jeden konec a otáčí celý trup doprava a doleva.



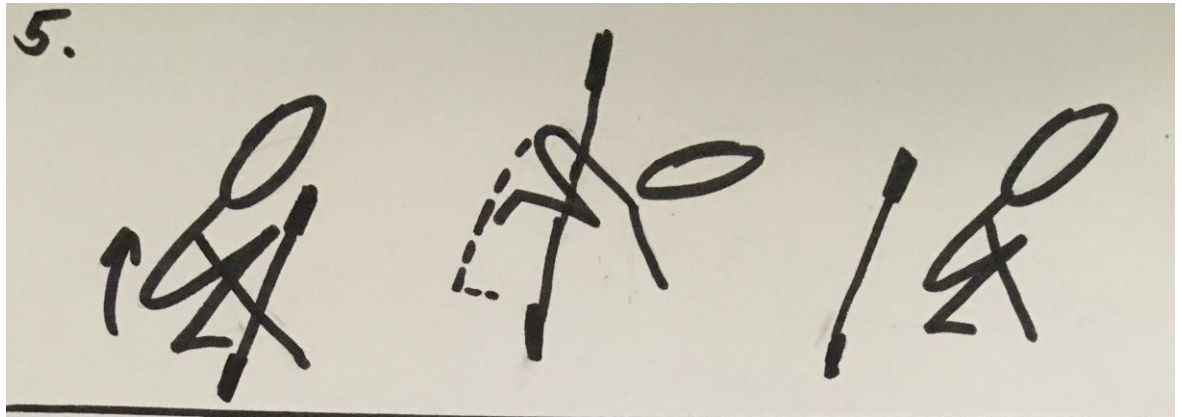
4. Vlk vytahuje kůzlátka z jejich úkrytu

Dvě děti sedí v sedu snožném vzájemě spojené chodidly, každé z nich drží jeden konec švihadla. Jedno dítě se zaklání, druhé se předklání. Při předklonu zůstává hlava mezi rukama.



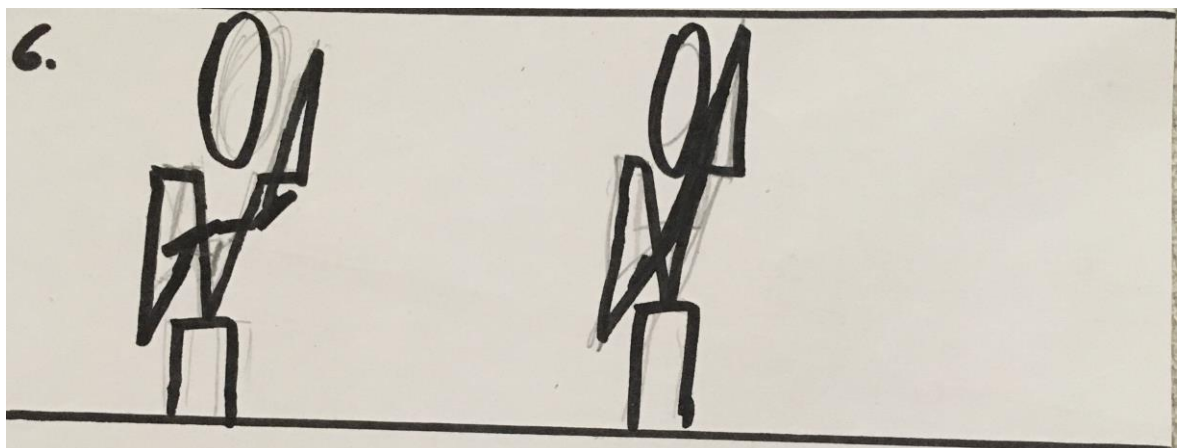
5. Kůzlátka honem naskákají do svých úkrytů.

Švihadlo položené na zemi. Děti provádí vzpor dřepmo spojný - výšvih skrčmo zpět do vzporu dřepmo.



6. Kůzlátka se snaží chytit za ruce, aby se tolik nebála.

Stoj spojný, skrčit vzpažmo zevnitř pravou ruku, skrčit zapažmo levou. V pravé ruce je švihadlo, které se dítě snaží chytit co nejlíže k ruce pravé. Cílem je dosáhnout spojení rukou. Totéž opakujeme s druhou rukou.



Hlavní část

První část - Kůzlátka se schovávají!

Zahrajeme si hru na schovávanou. Jedno dítě počítá do deseti na místě k tomu určeném, tzv. pikole. Zbytek dětí se schová tak, aby je počítající dítě nenašlo. Když dítě dopočítá, zakončí počítání veršem „před pikolou za pikolou nikdo nesmí stát, nebo nebudu hrát,“ a jde hledat děti. Ve chvíli, kdy někoho objeví, děti soutěží o to, kdo bude u pikoly první. Jakmile je dítě objevené, pomáhá najít další děti.

Druhá část – Kopaná uvnitř vlkova břicha!

Děti rozdělíme na malé týmy. Ideálně čtyři týmy po šesti hráčích, za předpokladu dvou malých hřišť. Necháme děti rozhodnout, kdo bude v bráně a kdo v útoku a obraně. Dáme dětem míč, vysvětlíme význam a důležitost přihrávek. Upozorníme na pravidlo nesahat na míč rukou, pokud nepřesáhne hranice hřiště.

Závěrečná část - Kde je kůzlátko?

Sedneme si do kruhu. Jedno dítě jde mimo kruh a otočí se zády tak, aby na kruh nevidělo. Ostatní děti sedí v sedu skrčmo a pod nohama si dokola posílají malý model kůzlete. Na zavolání učitelky „vlk už jde“ děti zastaví posílání. Dítě, které bylo otočené, si prohlédne děti v kruhu a dle mimiky a dalších signálů hádá, kdo má kůzle u sebe.

11.5 O VELIKÉ ŘEPĚ

Motivace:

Jednou dědeček zasadil řepu. A věru dobře se o ni staral. Však to na ní také bylo jak se patří poznat. Řepa rostla a rostla a rostla, až byla hnedle větší než stůl. A tak se dědeček rozhodl řepu vytáhnout. Chytil ji za listy a táhl a táhl, ale vytáhnout ji nemohl. Zavolal tedy na babičku. Babička chytila dědečka, dědeček chytil řepu, táhli a táhli, ale řepu vytáhnout nemohli. I zavolali tedy vnoučka. Vnouček chytil babičku, babička dědečka, dědeček řepu, táhli a táhli, ale vytáhnout řepu nemohli. Rozhodli se zavolat i vnučku. Vnučka chytila vnoučka, vnouček babičku, babička dědečka, dědeček řepu, táhnou a táhnou, ale vytáhnout nemohou. Vnučka zavolala na pomoc ještě pejska. Pejsek se chytil vnučky, vnučka vnuka, vnuk babičky, babička dědečka, dědeček řepy, táhli a táhli, ale vytáhnout řepu nemohli. Zavolali tedy na kočičku. Kočička chytila pejska, pejsek vnučku, vnučka vnuka, vnuk babičku, babička dědečka, dědeček řepu, táhnou a táhnou, ale vytáhnout řepu nemohou. I zavolali myšku. Myška chytila kočičku, kočička pejska, pejsek vnučku, vnučka vnuka, vnuk babičku, babička dědečka, dědeček řepu, a táhnou a táhnou, až vytáhli řepu. A báb, všichni se svalili na jednu hromadu.

Když řepu vytáhli, společně ji naložili na kolečko a dovezli do světnice, kde ji položili na stůl a každý si z ní odlamoval kousky. Ta vám byla tuze dobrá.

Úvodní část – Volá mě dědeček!

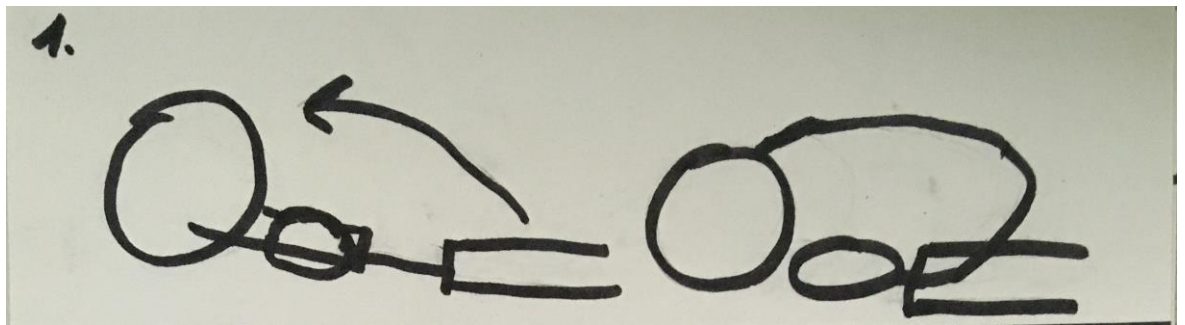
Děti volně běhají po tělocvičně. Učitelka zavolá „Dědeček volá pejska,“ a děti se začnou pohybovat ve vzporu dřepmo. Lze využít mnoho zvířat, včetně těch, která v pohádce nejsou (medvědi, žáby, raci, atd.).

Ideálně výběr pohybu necháme na dětech, ale samozřejmě můžeme vždy daný pohyb ukázat, když voláme dané zvíře.

Průpravná část

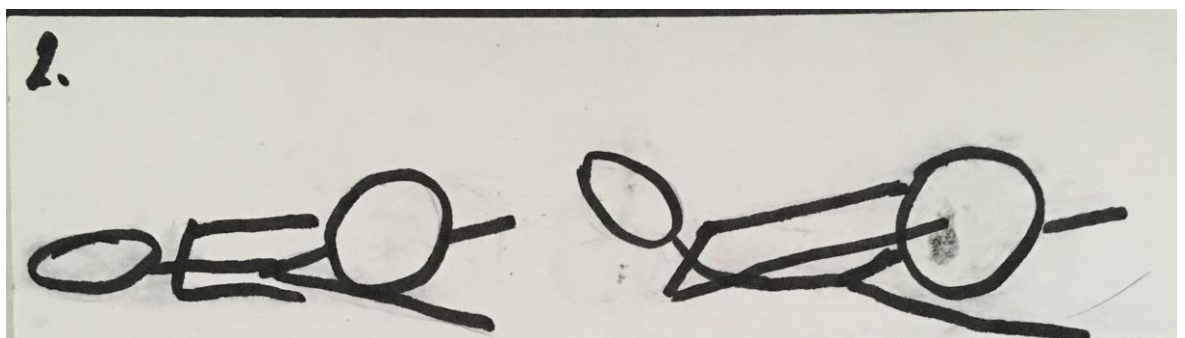
1. Změříme řepu.

Gymbal leží za hlavou, provedeme leh vnesmo a opřeme nohy o gymbal.



2. Zkoušíme vytáhnout řepu, ale pohla se jenom o kousek.

Leh roznožný, gymbal mezi nohama. Uchopení gymbalu provedené zvednutím lopatek z podložky a předklonem hlavy. Nadzvedneme gymbal a vrátíme se do výchozí polohy.



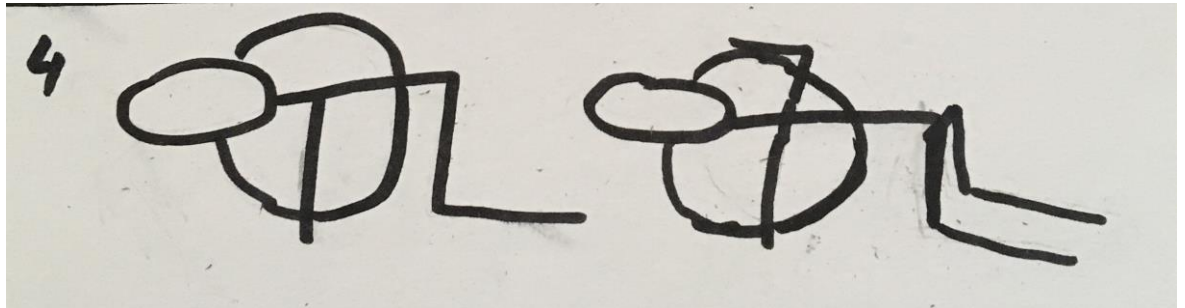
3. Zavoláme myšku, aby nám přišla na pomoc (učitel předstírá rukou pohyb myšky, pod zvednutými těly dětí).

Leh s nohama pokrčmo na gymbalu. Hýždě zvedáme od podložky, podpor o paže.



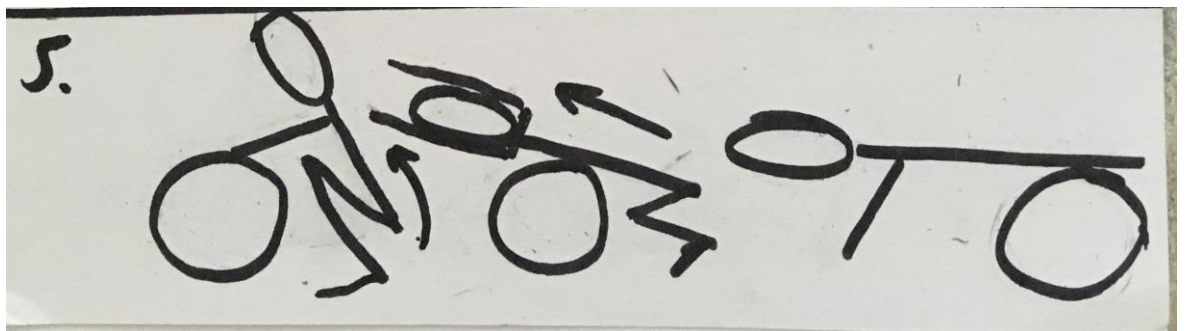
4. Dědeček se opírá o řepu, než myška přiběhne.

Vzpor klečmo, levá ruka v pokrčení upažmo položená na gymbalu. Následně ruce vyměníme.



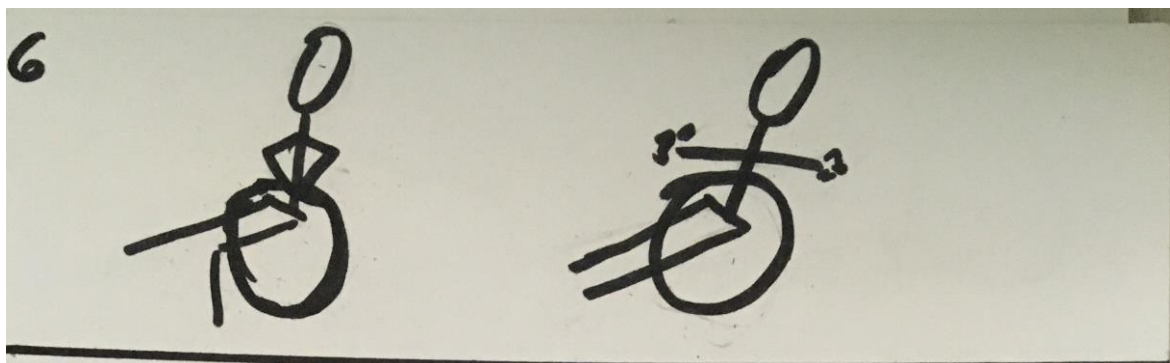
5. Babička už prostírá stůl na řepu.

Dřep na celých chodidlech, přes gymbal se zklouzneme do vzporu ležmo s nohama na míči.



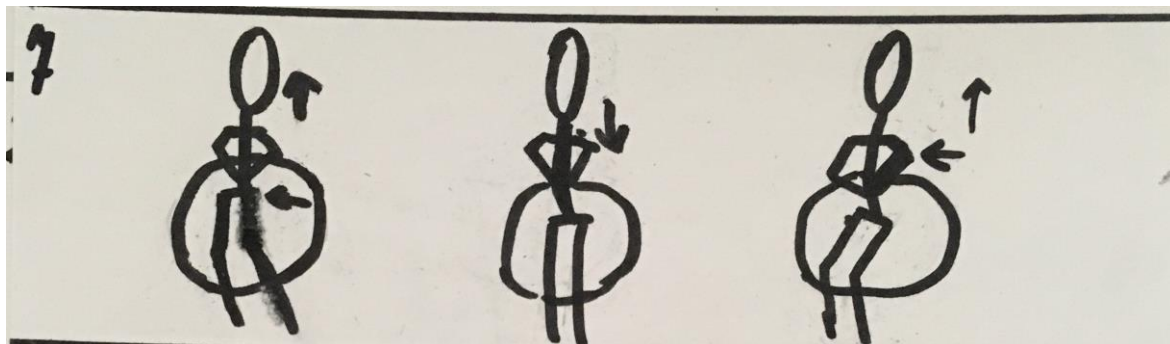
6. Děda okopává řepu, aby šla lépe vytáhnout.

Sed na gymbalu, přednožit pravou, poté levou. Nakonec zkusíme přednožit obě nohy a držet co nejdéle rovnováhu.



7. Vikláme řepu.

Sed na gymbalu. Mírné skoky s pohyby pánví vpravo a vlevo.



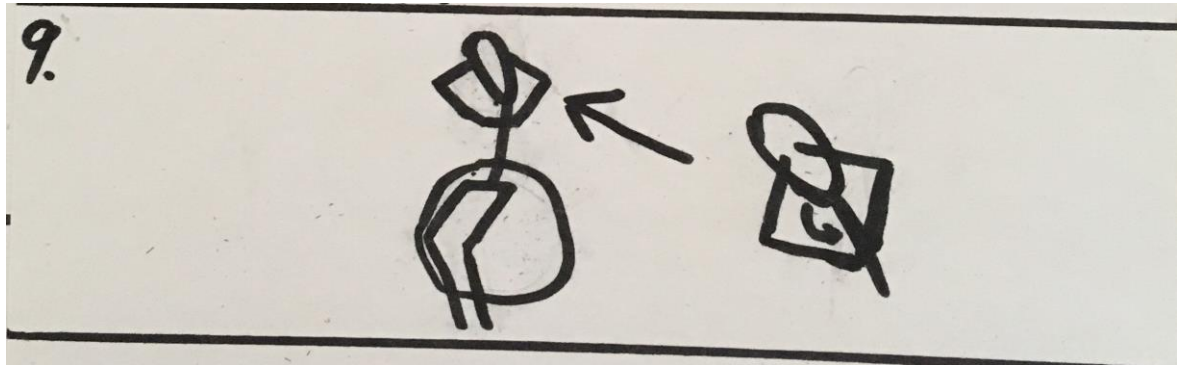
8. Kutálíme řepu.

V sedě na gymbalu kroužíme ze vzpažení nejprve směrem zevnitř, poté dovnitř.



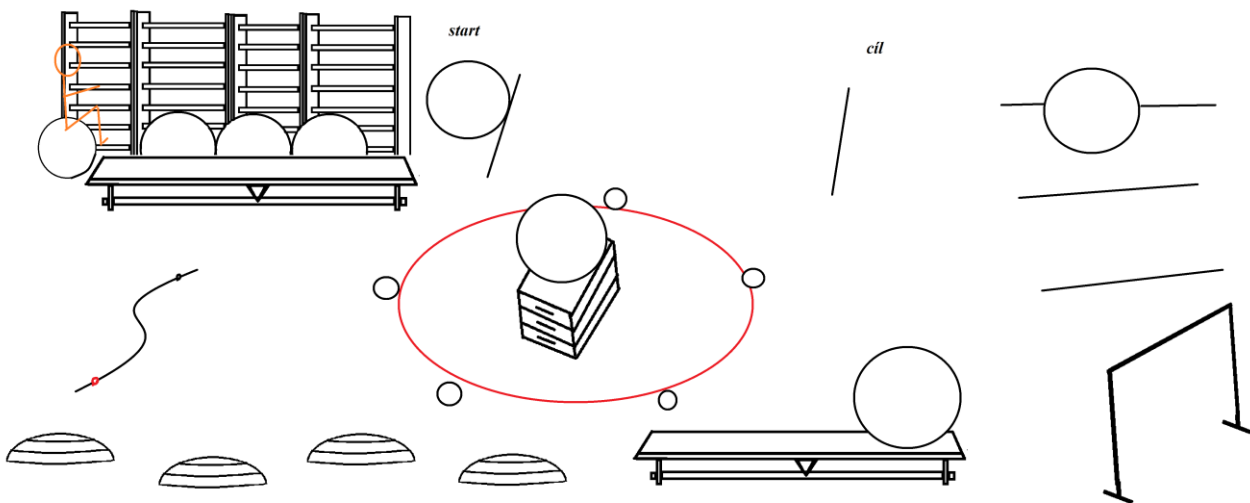
9. Než babička řepu připraví, koukáme, jak nám kručí v žaludku.

Sed na gymbalu, předklon hlavy, ruce skrčit vzpažmo zevnitř. Předklon hlavy provedený mírně vlevo/vpravo, ruce skrčit vzpažmo zevnitř.



Hlavní část – Řepa, kam se podíváš

Připravíme opičí dráhu o osmi stanovištích.



1. Dítě sedí na gymbalu naproti žebřinám. Nohy má na nejnižší příčce. Ruce na úrovni předpažení. Pevně se drží a vyskakuje na míči.
2. Několik gymbalů přisuneme za pomoci lavičky k žebřinám. Děti zde mají možnost gymbaly přelézat, plazit se po nich, s dopomocí po nich chodit, atd.
3. Dítě sedí na gymbalu a pomocí poskoku a posunu gymbalu rukou se od startu dostává do cíle.
4. Dítě má za úkol po zemi dostat gymbal do brány. Může ho tam dokutálet či dokopnout. Nabízíme několik úrovní startovní pozice.
5. Kutálení gymbalu po lavičce.
6. Libovolné skoky na balančních podložkách.
7. Lano na přetahování.

8. Gymbal umístěný na švédské bedně. Děti mají na výběr z několika výchozích pozic, ze kterých mají za úkol míč shodit.

Závěrečná část - Řízená dramatizace

Necháváme děti dle jejich představy předvádět to, co slyší.

Vykopeme jámu. Zasadíme semínko a ze semínka nám vyrůstá první lístek. Najednou je lístků mnohem víc a řepa roste a sílí, až je velká jako stůl. A tak se u ní všichni sešli a táhnou, táhnou, táhnou, až se svalí na jednu hromadu a bác. Až všechny děti dopadnou na zem, necháme je ještě chvilku ležet a odpočívat.

DISKUZE

Ve své práci jsem se po podrobném nastudování významu klasických pohádek rozhodla upřednostnit lidová vyprávění, která do českých končin přinesla především Božena Němcová a v pohraničí také Bratři Grimmovi. Použité pohádky jsem se pokoušela sepsat dnešním jazykem, ale zároveň tak, aby neztratily své kouzlo a psychologický význam. Také jsem se rozhodla práci pro její čtivost a přehlednost doplnit o několik nákresů a obrázků.

Z mnou vymyšlených pohybových aktivit a her, které byly volně inspirované literaturou v seznamu zdrojů, mám velmi kladný dojem. Několik málo aktivit jsem s dětmi nemohla realizovat, především kvůli náročnosti na organizaci či vybavení. U většiny z nich však mohu čestně prohlásit, že byly překvapivě velice snadno realizovatelné i v dětské skupině s nejmenšími dětmi ve věku od dvou let. Ze zrealizovaných bych ráda vyzdvihla především pohádku O Jeníčkovi a Mařence a aktivitu Sladký perníček. Tato aktivita u dětí sklidila největší úspěch. To příkládám především šátku a dramatizaci. Z počátku se děti dokonce ježibaby opravdu bály. Ti nejodvážnější chodili jen pro perníčky, které byly co nejdále, a většina se vůbec nepřiblížila. Po chycení prvního dítěte (takticky jsem zvolila to, které se očividně jako jediné příliš nebálo) se ledy prolomily a děti si aktivitu skutečně užívaly. Jediný problém byl s jejím ukončením. To jsem ale vyřešila zajímavou motivací k další aktivitě.



Obrázek 1 - Ježibaba vysvětluje dětem pravidla hry.



Obrázek 2 - První momenty hry Sladký perníček.



Obrázek 3 - Poslední momenty hry Sladký perníček.

V téže pohádce se dětem velmi líbilo házet ježibabu do pece. Bohužel školka neměla k dispozici vhodnou branku, proto děti házely míček do koše z jimi zvolené vzdálenosti.



Obrázek 4 - Strkání ježibaby do pece.

Naopak jako nejméně úspěšnou bych hodnotila aktivitu na pohádku O dráčkovi bez barev. Děti na tuto aktivitu ještě nebyly zralé. I přesto, že jsem jim za pomoci barevných papírů napovídala, bylo pro ně velmi obtížné najít barvu v prostoru. Potřebovaly povzbuzovat a instruovat mnohem více, než při jiných aktivitách. Při příští realizaci bych zvedala pouze papír s aktuální barvou a zbytek nechala ležet někde mimo, aby děti měly příležitost snáze odlišit požadovanou barvu.



Obrázek 5 - Dráček se narodil zelené dračí mamince.

Poslední aktivitu, o které bych se ráda zmínila, je z pohádky Budulíněk. Při této aktivitě děti měly vylézat z pomyslné nory tunelem. Na tunel se většina dětí tak těšila, že nevydržela ležet. Příště bych aktivitu lépe zorganizovala a děti k prolezení vyzívala postupně, či tunel rozložila až po chvilce odpočinku.



Obrázek 6 - Lištička leze z nory

Práce jak ve školce, tak i s odbornou literaturou mi přinesla nejen mnoho nových znalostí, ale otevřela pro mě nové možnosti dalšího osobnostního rozvoje. Především mě zaujala práce s motivací. Ještě více jsem se ovšem ponořila do zkoumání pohádek, u kterých mě zaujal jejich psychologický význam. Nikdy jsem si neuvědomila, jak významnou roli pohádky hrají v životě dítěte.

ZÁVĚR

Bakalářskou práci jsem psala pro inspiraci učitelů k využití pohybových aktivit a her motivovaných pohádkami v pedagogické praxi s předškolními dětmi. Bohužel v možnostech dětské skupiny nebylo možné realizovat všechny aktivity. Některé z nich se nehodily náročností. Jiné zase tématicky a na další z nich nedisponovala dětská skupina dostatečným vybavením. K některým tudíž chybí reflexe z jejich realizace. Nicméně podle těch, které jsem měla příležitost vyzkoušet, i podle osobní zkušenosti (většinu aktivit jsem vyzkoušela sama) si dovoluji tvrdit, že se podařilo naplnit cíl mé práce a vytvořit bohatý a inspirativní návrh pohybových aktivit, her i ucelených tělovýchovných jednotek pro práci s dětmi předškolního věku.

Teoretická část přibližuje vývoj dětí se zaměřením na předškolní věk, upozorňuje na nevhodné cviky a zabývá se pohádkami a jejich významem. Praktická část nabízí velké množství pohybových aktivit a her, z nichž některé jsou vytvořené jako ucelené tělovýchovné jednotky.

Jako začínající učitelka jsem vždy ocenila jakoukoli užitečnou inspiraci. Pevně věřím, že přesně tím má práce je. Domnívám se, že může být v pedagogické praxi s předškolními dětmi použita beze změn, či sloužit jako opora k tvorbě vlastních pohybových aktivit a her motivovaných pohádkami.

RESUMÉ

Bakalářská práce se ve své první části zabývá vybranými oblastmi vývoje dítěte ve věku od tří do šesti let, důležitostí pohybových aktivit, pohádkami a jejich významem pro děti, motivací dětí a v neposlední řadě způsoby využití pohádky jako motivace k pohybovým činnostem. Ve druhé části práce jsou uvedeny příklady pohybových aktivit a her a tělovýchovné jednotky určené pro děti předškolního věku, které mohou sloužit jako opora k tvorbě vlastních činností či k přímému využití v praxi.

SUMMARY

The first part of this thesis is focused on selected evolution areas of a child aged three to six years, importance of physical activities, fairytales and their meaning to children, motivation for children and last but not least ways of usage of the fairytale as a motivation to physical activities. In the second part of the thesis there are examples of physical activities and a physical training unit intended for children of preschool age, which can be taken as a pillar to creation of own activities or to direct use in practice.

SEZNAM LITERATURY

BALÁŠ, Jiří, Barbora STREJCOVÁ a Ladislav VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2272-6.

BATTĚKOVÁ, Ludmila a kol. *Roční období v písničkách: nebojme se pohybu: [náměty na pohybové aktivity pro děti předškolního věku]*. Praha: Raabe, ©2012. [78] s. Nebojme se pohybu; 3. ISBN 978-80-87553-51-0.

BETTELHEIM, Bruno. *Za tajemstvím pohádek: proč a jak je číst v dnešní době*. Přeložila Lucie LUCKÁ. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1172-3.

BRETTSCHNEIDEROVÁ, Václava a Markéta KUBECOVÁ. *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2018. Komplexní metodiky jednotlivých oblastí předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-386-5.

ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum, 1994. ISBN 80-85799-03-0.

ČERNOUŠEK, Michal. *Děti a svět pohádek*. Praha: Albatros, 1990. ISBN 80-00-00060-1.

DOLÁKOVÁ, Sylvie. *Umíte to s pohádkou?: práce s příběhy v MŠ a ZŠ*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0933-1.

DOLEŽAL, Zdeněk. Pitný režim u dětí. *Pediatric pro praxi*. 2007, č. 3, s. 136-138. ISSN 1213-0494. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009. Nahlízet - nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Hravé cvičení: nebojme se pohybu: [náměty na pohybové aktivity pro děti předškolního věku]*. Praha: Raabe, ©2012. [104] s. Nebojme se pohybu; 1. ISBN 978-80-87553-49-7.

DYLEVSKÝ, Ivan a Miroslav KUČERA. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.

ENGELTHALEROVÁ Zdeňka, KUBECOVÁ Markéta, KUKAČKOVÁ Michaela, KOŠTÁLOVÁ Markéta a Adéla RAUŠEROVÁ. *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-404-6

HÁJEK, Pavel. *Jóga prstů nejen pro děti : dynamická cvičení motoriky prstů pro každý věk : [cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku]*. Plzeň: Pedagogické centrum, 2000. ISBN 80-7020-071-5

HANUŠ, Radek a Jan HRKAL. *Lanové překážky a lanové dráhy*. Olomouc: Hanex, 1999. ISBN 80-85783-25-8.

HOLÁ, Lenka. *"Každé ráno cvičí Áda": cvičení předškolních dětí v mateřské škole pro věkovou skupinu 5 - 6 let: metodický materiál ke stejnojmennému praktickému semináři*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2000. 71 s.

HURDOVÁ, Eva, Marie TETOUROVÁ a Pavel JURKOVIČ. *Hrajeme si ve školce*. Ilustroval Edita PLICKOVÁ. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0507-4.

HURDOVÁ, Eva. *Hrajeme si s padákem: hry s padákem, stuhami a šátky*. Vyd. 2. Ilustroval Edita PLICKOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0769-6.

KOŠŤÁLOVÁ, Markéta a kol. *Jóga: nebojme se pohybu: [náměty na pohybové aktivity pro děti předškolního věku]*. Praha: Raabe, ©2012. [123] s. Nebojme se pohybu; 2. ISBN 978-80-87553-50-3.

KALÁBOVÁ, Naděžda. *Pohádkové hry: hrajeme si celý rok : jak si hrát, učit se a tvořit s pohádkou, jak motivovat děti pomocí příběhu, jak pohádky rozvíjejí fantazii*. Praha: Grada, 2003. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-0498-6.

KEJVALOVÁ, Lucie. *Motivace ke škole u předškolních dětí*. České Budějovice, 2010. Bakalářská práce. JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH.

KOLOVSKÁ Ilona a Daniela BENEŠOVÁ. Vyučovací jednotka tělesné výchovy. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická, katedra tělesné a sportovní výchovy [online] © 2010. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-306-4.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN: 80-7184867-0.

MICHALOVÁ, Zdeňka. *Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky* [online]. 10.04.2007 [cit. 2019-05-13]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/1266/VYVOJ-DITETE-V-NEKTERYCH-OBLASTECH-OD-NAROZENI-DO-ZAHAJENI-SKOLNI-DOCHAZKY.html/>

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-555-5.

NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.

NOVÁČEK, Vojtěch, Jitka KOPŘIVOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2642-1.

- REISSNER, Martin. *Literatura pro děti a mládež 2016*. V Brně: Moravská zemská knihovna, 2016. ISBN 978-80-7051-213-5.
- ROSOVÁ, Milena. *Úvod do studia literatury pro děti a mládež*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2002. ISBN 80-7042-224-6.
- ŘEPKA, Emil. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2005. ISBN 80-7040-808-1.
- SEGI LUKAVSKÁ, Jana, ed. *Dítěti vstříc: teorie literatury pro děti a mládež*. Brno: Host, 2018. Teoretická knihovna. ISBN 978-80-7577-413-2.
- SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 1999. ISBN: 978-80-71778-308-4
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu1*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu2*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu3*. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.
- VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: výchova ke zdravému životnímu stylu : (náměty pro praktická cvičení)*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1998. ISBN 80-7020-021-9.

12 PŘÍLOHY

12.1 PŘÍLOHA 1

Kdysi dávno se narodil v jedné dračí zemi dráček.

Narodil se zelené dračí mamince a zelenému tatínkovi, ale dráček sám nebyl zelený, nebyl ani žlutý, ani modrý nebo jiný. Byl nijaký, neměl vůbec žádnou barvu!

Často býval z toho smutný.

A k tomu všemu ještě draci v této zemi dostávali jména vždy podle své barvy. A protože on neměl žádnou barvu, neměl, chudák, ani žádné jméno. Říkali mu prostě jenom Dráček.

Dráček přemýšlel: "Všechno na světě je přece barevné, i já chci být barevný! Všechno na světě má přece nějaké jméno, i já chci mít své jméno!"

A tak se jednou rozhodl, že si prostě nějakou barvu najde, a vydal se na cestu. Začal hned před svou jeskyní, u potoka, kde objevil zelenou žábu.

"Jé, žabičko, ty jsi krásně zelená! Nedala bys mi, prosím, trošku své zelené barvy? Já nemám žádnou barvu a moc bych si nějakou přál," prosil Dráček žábu.

Ale jak to žába slyšela, ani nepromluvila, otočila se k dráčkovi zády a rychle skočila do vody.

U lesa uviděl Dráček medvěda s hnědým kožichem.

"Méd'o, medvídku," volal Dráček na medvěda. "Ty máš ale huňatý kožich! A jak je velký a celý hnědý! Dáš mi, prosím, trošičku své hnědé barvy? Moc bych chtěl být také barevný," pěkně prosil Dráček medvěda.

Ale ani medvěd nechtěl Dráčkovi žádnou barvu dát:

"Když ti trochu barvy dám, bude mi chybět. Už nebudu hnědý medvěd. Je mi líto, ale nedám ti ani trošičku." Vrtěl hlavou medvěd.

A tak Dráček šel pro barvu dál.

Tak musel jít Dráček hledat svou barvu jinam.

U jezera potkal Dráček krásného bílého čápa s černým ocasem a oranžovým zobákem.

"Jak jsi krásný, čápe!" Začal dráček.

"A ty tvé barvy! Máš hned tři: bílou, černou a oranžovou! Já nemám žádnou barvu, nedal bys mi jednu?" prosil Dráček čápa.

Ale čáp o ničem takovém nechtěl ani slyšet. Jen klapal zobákem:

"Ne, ne. Žádné barvy nedám. Já jsem čáp a všechny barvy potřebuju."

Dráček žádné barvy nedostal a tak se smutný vracel domů.

Doma přišel Dráček k mamince:

"Chtěl jsem si najít nějakou barvu, abych byl také barevný: Před naší jeskyní jsem u potoka objevil zelenou žábu a prosil jí o zelenou, ale ta přede mnou skočila do vody. U lesa jsem prosil hnědého medvěda o hnědou barvu, ale nechtěl mi ani trochu dát, prý by mu barva chyběla. A nakonec jsem u jezera potkal krásného čápa, který má peří bílé, černé a oranžový zobák, ale ten prý všechny své barvy potřebuje." Vyprávěl smutný Dráček mamince vše, co zažil.

Maminka ho poslouchala a tu jí něco napadlo!

"Dráčku, na světě jsou přece barvy, které tu jsou pro všechny draky, zvířata a dokonce i pro všechny lidi! A je těch barev tolik, že když si trochu vezmeš, nebudou."

"A kde jsou, mami?" Ptal se nedočkavě Dráček. "Jak je najdu?"

"Určitě nebudou daleko," odpověděla maminka. "Vylez třeba na kopec za naší jeskyní a pořádně se rozhlédni po obloze. Až uvidíš někde na nebi barvy, rychle tam utíkej a nějakou z nich se namaluj."

Dráček vyšel na kopec za jeskyní a rozhlížel se pečlivě na všechny strany. A opravdu! V dálce u sluníčka byl na obloze jeden mrak a trochu z něj pršelo. Pod mrakem, tam, kde na déšť právě svítilo sluníčko, zářily na obloze krásné barevné pruhy! Dráček už na nic nečekal, rychle se tam rozběhl. Když k dešti se sluníčkem přišel, uviděl přes celou oblohu překrásný oblouk z barevných proužků. Byla tam červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá i fialová. Dráček se už nerozmýšlel a hned se začal malovat všemi těmi barvami.

Červenou barvou si namaloval nohy, oranžovou zadeček a záda, žlutou barvou břicho, zelenou hrudník a ocas, modrou krk a fialovou barvou hlavu. Jen se Dráček dobarvil, z mraku přestalo pršet a z oblohy všechny barvy zmizely!

Dráček se polekal:

"Jestlipak i moje barvy zmizely?" Rychle se na sebe podíval: "Kdepak, nezmizely, všechny zůstaly!"

S velkou radostí utíkal Dráček domů ukázat se mamince a tatínkovi.

Po cestě začal přemýšlet: "Už mám barvy, ale jméno mi ještě chybí." A začal si pro sebe vymýšlet různá barevná jména: "Mám červené nohy, to bych se mohl jmenovat třeba Červenonožička. Ale mám taky žluté břicho, mohl bych se jmenovat Žlutobříško. Ale co ty další barvy? Co třeba Barevmíchánek nebo Všebarevník." Nemohl se rozhodnout.

Když doběhl domů, maminka s tatínkem se smáli s Dráčkem radostí. "Ty jsi krásně barevný, Dráčku. Nakonec máš na sobě všechny barvy z oblohy," prohlížela si Dráčka maminka.

"Teď už ti můžeme dát i nějaké jméno," povídá tatínek a prohlížel si Dráčkovy barvy. "Co třeba Duháček nebo Duhounek?"

"Ano! Duháček je hezké!," radoval se Dráček, ale pak se zamyslel: "A proč vlastně Duháček?"

"Přece proto, že sis své barvy vzal z duhy! Tomu oblouku na obloze, těm barevným pruhům říkáme duha. Na obloze právě tam, kde na déšť svítí sluníčko se duha vždy objeví. A když přestane pršet, nebo když se sluníčko schová za mraky, duha zmizí. A protože ty máš na sobě všechny barvy duhy, můžeme ti říkat Duháček. Tak našel konečně dráček Duháček své barvy i své jméno.

12.2 PŘÍLOHA 2

Co se stalo na apríla? Budka všechny zachránila. Opuštěná sama stála, žádné hosty nečekala. Přišel liják s fujavicí - a už jsou tu návštěvníci! Malá myška, cupy, cupy, hned se žene do chalupy. „Nenech mne tu venku stát, buď můj dům můj hrad!“ Prší dál a stále více, místo je i pro zajíce. Vzápětí se dostaví i ježeček pichlavý. Zvířátka si v budce hrají, neperou se, nehádají... „Ťuky, ťuky – bude pro mě, suché místo u Vás v domě?“ Nakonec ta budka malá i veverka přivítala. Achich ouvej, budka praská... Vejde se tam všechny cháska? Nakonec se velcí, malí v boudě – budce poskládali. Vtom zabuší tlapa hnědá: „Bouda je jen pro medvěda! Nemohu být v budce sám? Raději ji rozbourám! A co ještě dovedu? Všechny vás sním k obědu!“ Buch bác! Medvěd tupě zírá: Místo dveří zeje díra a do lesa nazpátek utíká houf zvířátek. Na obloze- jeje, jeje- aprílové slunko hřeje a na stromě dělá kos na huňáče dlouhý nos!

12.3 PŘÍLOHA 3

TŘI ČUNÍCI

♪ Jaromír Nohavica ♪ Jaromír Nohavica

V řadě za se - bou tři ču - ní - ci jdou tá - pa - jí si v blátě cestou ne - ce - stou

kufry ne - ma - jí cestu ne - zna - jí vyšli prostě do světa a ve - se - le si zpí - va - jí

Ui ui ui ui uíí ui ui ui ui uíí ui ui ui ui uíí uíí ui ui ui ui uíí

ui ui ui ui uíí ui ui ui ui uíí ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui ui

<p>Levá pravá teď přední zadní už tři čuníci jdou jdou jako jeden muž žito chřoupají ušima bimbají vyšli prostě do světa a vesele si zpívají</p> <p>Ui ui ui ui uíí ...</p>	<p>Auta jezdí tam nákladňáky sem tři čuníci jdou jdou rovnou za nosem lidé zírají důvod neznají proč ti malí čuníci tak vesele si zpívají</p> <p>Ui ui ui ui uíí ...</p>	<p>A když se spustí déšť roztáhne se mrak k sobě přitisknou se čumák na čumák blesky blýskají kapky pleskají oni v dešti v nepohodě vesele si zpívají</p> <p>Ui ui ui ui uíí ...</p>
---	--	--

<p>Když kopýtka pálí když jim dojde dech sednou ke studánce na vysoký běh do vody koukají kopýtka máchají chvilinku si odpočinou a pak dál se vydají</p> <p>Ui ui ui ui uíí ...</p>	<p>Za tu spoustu let co je světem svět přešli zeměkouli třikrát tam a zpět v řadě za sebou hele támhle jdou pojďme s nima zazpívat si jejich píseň veselou</p> <p>Ui ui ui ui uíí ...</p>
---	---

12.4 PŘÍLOHA 4

Červená karkulka

Vesele

Hudba i slova
Jiří Zářek

F *C* *F*



1. Na pa - lou - ku v bod - lá - čí le - ží vlk a
2. O - na cho - dí do džu - da, ka - ždé rá - no

C⁷ *F* *B*



kou - ří lul - ku. Ho - nem vy - skoč, chlu - pá - či,
vzpí - rá čin - ku. Če - ká tě jen o - stu - da,

F *Gmi* *B* *F* *B* *F*



dej si po - zor na Kar - kul - ku!
vy - prá - ší ti ko - žich syn - ku!

