

9. Motivované cvičení „ZIMNÍ - SNĚHOVÁ“

ÚVODNÍ (ROZEHŘÍVACÍ, RUŠNÁ ČÁST)

Motivace: *Za oknem se vločky honí, je tu zima, jako v loni.*



Lokomoční dovednosti - pohybovat se ve skupině, zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běh se vzájemným vyhybáním

Honička sněhových vloček – běh se vzájemným vyhybáním – obměna: běh s vyhybáním mezi rozloženým sněhovými papírovými vločkami na zemi. Tempo a rytmus běhu možno udávat pomocí ozvučných dřivek, rolniček, tamburíny

ZDRAVOTNÍ (PRŮPRAVNÁ) ČÁST

Zachovávat správné držení těla, zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru

Motivace: *Kde se vzal, tu se vzal, sníh nám z nebe napadal*

1. Jak peřina za peřinou, po obloze mraky plynou – úzký stoj rozkročný, velké pomalé kruhy nataženými pažemi před tělem
2. Pár těch peřin spadlo na zem, vločky se z nich sypou na zem – výskok s tlesknutím nad hlavou, pomalé napodobování padajících vloček na zem - do vzponu dřepmo
3. Uděláme si místo na sněhu – leh na zádech, ruce vzpažmo za hlavou, rukama i nohama pohybujeme rozpažmo po zemi (ve sněhu je to tzv. andělíčkové)
4. Válim koule, sem a tam – z lehu na zádech převalování na břicho a zpět
5. Sněží, sněží, mráz kolem běží, zima je kočička, srst se jí ježí – vzpor klečmo, vyhrbit záda
6. Fouká, fouká, bílá je louka, zima je pejskovi, ke kamnům kouká - vzpor klečmo, rovná záda, hlavou se dívat vzhůru
7. Malý vrabčák za komínem - Sed zkrřížný skrčmo (turecký sed), ruce na ramena a kroužit pokrčenými rameny (křídýka)
8. Tichounce tam dřímá, ohřívá se u komína, ať mu není zima - Sed zkrřížný skrčmo (turecký sed), ruce na kolena, zavřené oči, pomalu koulíme hlavu od ramínka k ramínku; (varianta 2: schoulení se v sedu ohnutím zad)
9. Padá sníh a to je krása - stoj, předpažit vzhůru, protřepáváním prstů napodobit padající sníh
10. Každé dítě nad tím jáás – stoj, malé uvolňující poskoky s protřepáním rukou, nohou



www.skolka-pripravy.webnode.cz

HLAVNÍ volitelná ČÁST (+ volitelná POHYBOVÁ HRA) – například:

Pohybovat se různými způsoby lokomoce, schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, cvičení na nářadí

SKLUZ PO ŠIKMÉ PLOŠE, PŘITAHOVÁNÍ SOUPAŽ VPŘED, PŘEVALY (sudy)

- Pomůcky: LAVIČKA ZAVĚŠENÁ NA ŽEBŘINÁCH, LAVIČKA NA ZEMI, VELKÁ ŽINĚNKA
- Organizace: 3 DRUŽSTVA

Sestavíme 3 družstva o stejném počtu dětí. 1. družstvo (KLOUZAČKA) bude provádět výstup po žebřinách a skluz po zedečce po lavičce zavěšené na žebřiny; 2. družstvo (PLÍZENÍ PO LEDU) se bude přitahovat vpřed soupaž po lavičce; 3. družstvo (VÁLENÍ KOULÍ) bude provádět převaly po žiněnce

POHYBOVÁ HRA k tématu - například:

- HONILY SE DVA (možno i 3) MRAZÍCI, honily se po ulici. Ke komu, ke komu? Schováme se k někomu - z dětí vybereme 2(3) mrazíky. Všechny děti na říkanku běhají, na povel, který určí učitelka, ke komu se mrazíci schovají (např. k těm, co mají červená tričky, modré tepláky, apod), mrazíci si musí v běhu vyhledat děti podle pokynu a chytit se jich. Z chytených budou noví mrazíci.

ZÁVĚREČNÁ (RELAXAČNÍ, ZKLIDŇUJÍCÍ) ČÁST

Motivace: *Sněží, sněží potichu, kočky leží v kožichu! Noste kožich kočiči, pod něj vítr nefiči. Zdroj: Zima pro kočku (Jiří Žáček)...* děti představují kočičky, kteří leží schoulené a odpočívají, relaxují např. na tiše puštěnou písničku: Sněží, sněží

Básničky:

- 1) Jak peřina za peřinou po obloze mraky plynou. Pár těch peřin puklo mrazem, peř se z nich sype na zem. (autor: Jiří Žáček)
- 2) Sněží, sněží potichu, kočky leží v kožichu! Noste kožich kočiči, pod něj vítr nefiči. (Zdroj: Zima pro kočku: Jiří Žáček)
- 3) Usnul vrabec za komínem, tichounce tam dřímá, přilož, jirko, ještě souček, ať mu není zima. Sníh už pokryl všechny střechy, na vrabečka pacá, přitůlil se ke komínu, nahřívá si záda. (Zdroj: Usnul vrabec za komínem; autor: P. Eben / V. Čtvrtek)