

Podtéma: Samá voda

Datum:20.-24.6.2022

Cvičení s šátkem – napodobení jednoduchých pohybů, protažení celého těla

Z vody, do vody – pohybová hra, uposlechnutí pokynu, přeskokování čáry

Na žraloky – obdoba hry Ovečky, ovečky, honička,

Cvičíme s plyšáčkem- 1-3 procvičení prostorových pojmů, protažení těla

Lovení rybiček – hledání plastových rybiček a jiných tvorů v nádobě s vodními perlami, rozvoj hmatového smyslu

Holka modrooká 11

Vesele, živě *Z Čech*

1. Hol - ka mo - dro - o - ká ne - se - dá - vej u po - to - ka,
ho - ka mod - ro - o - ká ne - se - dá - vej tam.
V po - to - ce se vo - da to - čí, po - de - me - le tvo - je o - či,
hol - ka mod - ro - o - ká ne - se - dá - vej tam.

2. Holka modrooká...,
v potoce se voda točí,
podemele tvoje oči,
holka....

3. Holka modrooká...,
v potoce je velká voda,
vezme-li tě, bude škoda,
holka

4. Holka modrooká...,
v potoce je hastrmánek,
zatahá tě za copánek,
holka....

Voda

Voda, voda, hodná je.

Ručičky nám umyje.

Umyje i pusinku,

A pocáká maminku.



Rybka

Sem a tam, tam a sem,
rybka mrská ocasem.
Vpravo, vlevo, zase zpátky,
zkus si taky rybí hrátky.



Úklony nohou

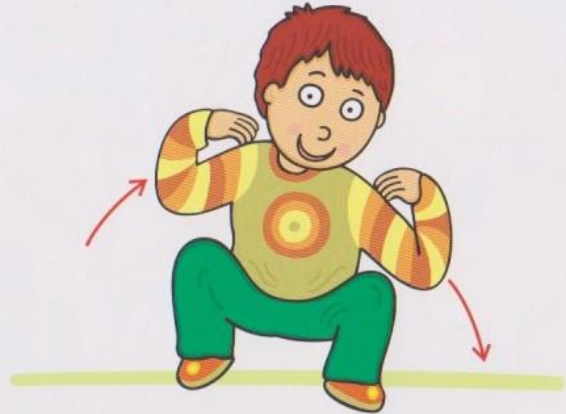
Ležíme na břiše, ruce jsou složené pod čelem. Nohy držíme u sebe a pohybujeme jimi těsně nad zemí z jedné strany na druhou (zleva doprava), jako když rybka mrská ocasem.



Káčátka



Jdou kačenky spolu,
jedna za druhou.
Zpívají si k tomu,
hola hej, hola hou.



Chůze v dřepu

Dřepneme si s koleny co nejdále od sebe, dlaně dáme na ramena. Chůzí ve dřepu napodobujeme malá káčátka.

78 79

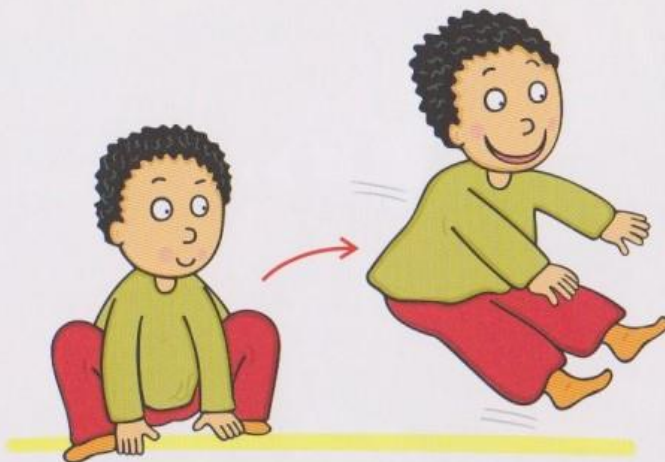
84 85



Žabka



Každé ráno celý rok
skáču svižně přes potok.
S žabkou si dám závody,
snad nespadnu do vody.



Výskoky z dřepu do dřepu

Dřepneme si s koleny co nejdále od sebe, dlaně se opírají o zem. Při skoku nám pomáhá švih rukou. Z výskoku se vrátíme zpět do dřepu.

90 91

Úvodní říkanka

Kdo si dělá rozcvičku,
ten je zdravý jako ryбка.
Ten má dobrou kondičku,
nesklátí ho žádná chřipka.



Úvodní rituál

Chytíme se za ruce a o rytmu básničky chodíme dokola.

12 13

Vodník

Skočím šipku do rybníka,
zahraju si na vodníka.
S úsměvem a v pohodě,
zaplavu si ve vodě.



Kraul

Paže jsou natažené a kroužíme jimi v ramenním kloubu.
Napodobujeme tak plavecký styl kraul.

28 29

Rak

Vyzkoušej to taky tak,
lézt pozpátku jako rak.
Dva, tři kroky dozadu,
zlepší ti hned náladu.



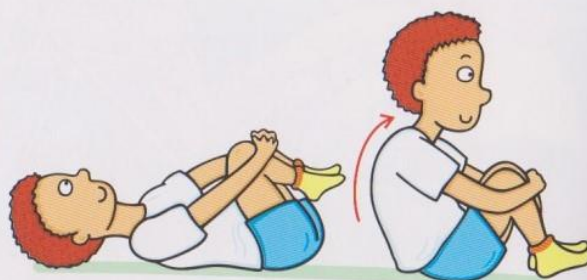
Chůze vzad

Chodíme vzad. Při chůzi vzad nepřepadáváme dozadu, oáha je na přední.
Dáváme pozor, abychom do něčeho nevrážili.

54 55

Houpací křesílko

Na houpací křesílko
sed' si vodník Česílko.
Každý večer při měsíčku,
houpe se tam u rybníčku.



Houpání

Sedíme na zemi, pokrčená kolena obejmeme pažemi a přitáhneme co nejbliže k hrudi.
Ze sedu se zhoupneme dozadu a zase zpátky, z páteře tak vytvoříme plynulý oblouk.
Napodobujeme tím vodníkaovo houpací křesílko.

74 75