

Cvičení dětí s rodiči



Radomíra Uhrová

 GRADA®

 děti a sport

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Radomíra Uhrová

Cvičení dětí s rodiči

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4107. publikaci

Ilustrace Jana Černá
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Jazyková úprava Gabriela Janů
Sazba Lenka Neumannová
Fotografie na obálce Radomíra Uhrová
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Počet stran 112
První vydání, Praha 2010
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

978-80-247-3446-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6515-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

ÚVOD	8
JARO	10
1. Kos	10
2. Beruška	11
3. Kozička	12
4. Čáp	13
5. Zajíčková koleda	14
6. Housenka	15
7. Zrníčko	16
8. Dva zajíci	17
9. Starý čáp	18
10. Včelka	19
11. Beruška a Katuška	20
12. Zajíček	21
14. Broučková procházka	22
14. House	24
15. Velikonoční	25
16. Motýli	26
17. Dva holubi	27
18. Topol	28
19. Kolotoč	29
20. Dokola	30
LÉTO	31
21. Datel	31
22. V lese	32
23. Žabky na procházce	33
24. Opičky	34
25. Na louce	35
26. Krtek	36
27. Koník	37
28. Kočky na sluníčku	38
29. Žabákova houpačka	39
30. Moře	40

31. Koně	41
32. Šnek	42
33. Pavouk	43
34. Zvířecí	44
35. Slon	45
36. Želvička	46
37. Cvičení medvídkové	47
38. Kočky na houpačce	48
39. Cirkus	49
40. Chůze po kládě	50
PODZIM	51
41. Kočička a myši	51
42. Podzim	52
43. Dráček	53
44. Déšť	54
45. Meluzína	55
46. Červík	56
47. Prší, prší	57
48. Jablíčko	58
49. Ježeček	59
50. Kaluže	60
51. Mlha	61
52. Mraky	62
53. U naší babičky	63
54. Ježek	64
55. Drak	65
56. Myška	66
57. Kočičí rozcvička	67
58. Dobrou noc	68
59. Šnečí	69
60. Letadlo	70
ZIMA	71
61. Medvídek	71
62. Myšička	72
63. Hokej	73
64. Co zpívají vrabci	74
65. Klouzačka	75

66. Sněží	76
67. Vrána	77
68. Hladoví ptáci	78
69. Sněhuláček	79
70. Padá sníh	80
71. Les	81
72. Zima	82
73. Vrabec	83
74. První sníh	84
75. Kašel	85
76. Sáně	86
77. Sněhulák	87
78. Vrabeček	88
79. Kominík	89
80. Brum...	90
CELÝ ROK	91
81. Kamarád	91
82. Hlava	92
83. Zedník	93
84. Myška tanečnice	94
85. Co už umím	95
86. Tkanička	96
87. Šroubek	97
88. Domeček	98
89. Vláček	99
90. Tělo	100
91. Človíček	101
92. Paci, paci	102
93. Ručičky	103
94. Áda	104
95. Budík	105
96. Kouzelník	106
97. Vstávání	107
98. Noční vlak	108
99. Hroch	109
100. Obouvání	110
LITERATURA	111

ÚVOD

Kniha, kterou právě otevíráte, vznikla téměř po jedné desítce let zkušeností s vedením cvičení dětí s rodiči. Prvními krůčky při cvičení mě doprovázely moje děti, Lucie a Lukáš. Byly také prvními kritiky, nadšenými spolupracovníky se spoustou nápadů a vylepšení původních sestav a také prvními figuranty při ukázkách cviků. Je pro mne proto nanejvýš důležité jim na tomto místě poděkovat za spolupráci a trpělivost.

Několik kapitol vás provede stovkou nejúspěšnějších sestav cviků v doprovodu dětmi nejoblíbenějších říkanek a básniček. Nabídne vám mnoho příležitostí, jak obohatit společně strávené chvíle. Rodiče, od kterých se děti často učí nápodobou, obohatí svůj repertoár her.

Pro děti by mělo být cvičení přínosné zejména tím, že se naučí vnímat své tělo, budou s ním umět pracovat a oblíbí si pohyb. Oběma, rodičům i dětem, pak přinese vzájemné sblížení při společných zážitcích, což je pro obě strany nejceněnější odměnou.

Tělesný i duševní vývoj dítěte je vzájemně provázán. Cvičení proto doprovázejí říkanky, básničky a různé cvičební pomůcky tak, aby cvičení působilo stimulačně v obou směrech vývoje. Čím více smyslů dětí zapojíme, tím větší stimulaci jim poskytneme. Stejně tak musí být cvičení pro děti hrou a zábavou, aby bylo možné udržet jejich pozornost. Nezapomínejte také při cvičení dávat prostor vlastní kreativitě dětí a podporujte jejich fantazii.

Není žádnou novinkou, že první tři roky dítěte jsou velmi důležité v rozvoji jeho duševních a tělesných schopností. Pohybové aktivity pomohou dětem při správném vývoji kostry a svalových skupin, rozvinou jejich současné pohybové dovednosti a získají i nové, zdokonalí koordinaci pohybu, udržení rovnováhy i orientaci v prostoru. Neméně důležitým faktem je také to, že si děti během cvičení obohacují slovní zásobu a pokud cvičí v kolektivu, utvářejí si své charakterové vlastnosti, učí se toleranci k ostatním a také se zdokonalují v překonávání překážek. Všechny tyto dovednosti a zkušenosti posléze zúročí v úkolech, jejichž náročnost poroste úměrně s věkem dítěte.

Každé cvičení musí být prováděno za účasti rodičů či jiných dospělých a vždy přizpůsobené vývojovému stupni, věku a schopnostem dítěte. Než

začneme se cvičením, je třeba důkladně zvážit prostorové možnosti a připůsobit cvičební plochu tak, aby byla možnost úrazu či zranění zcela eliminována.

Rozdělení jednotlivých cvičení podle ročních období vám usnadní orientaci a poskytne možnost propojení s ostatními aktivitami a jejich logickou návaznost v určité etapě.

Nezbývá, než vám popřát, aby tato kniha splnila vaše očekávání a přinesla vám inspiraci, jak si denně s dětmi hrát – cvičit – a všestranně je rozvíjet.

Autorka

JARO

1 Kos

Po trávníku chodí kos,
černý kabát, žlutý nos.

Skočí sem, skočí tam,
skáče, ani neví kam.

*Ve stoji vzpažíme a chodíme
se zvýrazněnými koleny.*

*Poskakujeme snožmo do stran a vpřed
a vzad.*



V první části je důležité dbát na správné držení těla, ve druhé části posilujeme dolní končetiny. Rovněž se zdokonaluje koordinace pohybu. Pokud dětem hned nepůjdou skoky „do čtverce“, zkusíme jim na zem namalovat tečky – jako vrcholy čtverce postaveného na jeden roh (křídou – z koberce ji lehce vykartáčujeme, z linolea nebo dlažby umyjeme). Děti potom skáčou na tečky.

2 Beruška

Parádnice mezi brouky,
nejkrásnější z celé louky,
červené šatičky s malými
puntíčky.

Pohoupá se na kvítečku,
hledá totiž osmou tečku.

*Předvádíme se jako před zrcadlem
v nových šatech.*

*„Děláme tečky“ ukazováčkem
na dítěti.*

*Dítě se ve dřepu pohupuje,
ruce na zemi a lehce napíná
a pokrčuje nohy v kolínkách.*



Cvičením děti protahují svalové partie na zadní straně dolních končetin.

3 Kozička

**Cupy, cupy, nožky, nohy,
naše kozička má rohy,**

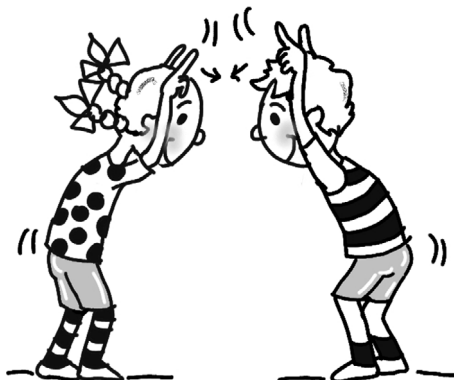
trky, trky, takhle trká,

**stále do někoho strká,
cupy, cupy, cupy, cupy,
když se pase u chalupy.**

*Zkoušíme krok poskočný na místě
(odraz pravou nohou, levé koleno jde
zároveň nahoru a obráceně).*

*Z ukazováčků uděláme na hlavě rohy
a vzájemně se trkáme.*

*Boky se jemně „žďoucháme“.
Opět krok poskočný.*



S malými dětmi se můžeme lehce trkat hlavami – jako „berany duc“, ty, které už lezou, můžeme i trochu trkat, když stojí na všech čtyřech.



4 Čáp

Čáp, čáp
do bláta šláp.

Žáby se ulekly,
do louže utekly.

*Chodíme čapími kroky (ruce dělají
zobák, zvedáme vysoko kolena).*

*Děláme žabí skoky (dřep, ruce
opřeme o zem).*



Pro úplně malé děti můžeme říkanku přizpůsobit třeba takto: „chodíme“ dvěma prsty po tělíčku jako čáp, žabka potom lehce skáče, až se někde schová – pod ručičkou.

Cvičením podpoříme koordinaci pohybu a posílíme horní i dolní končetiny.

5 Zajíčkova koleda

Hody, hody, doprovody,
já jsem malý zajíček,

utíkal jsem podle vody,
nesl kopu vajíček.

Potkala mě koroptvička,
chtěla jedno červené,
že mi dá lán jetelíčka
a já řekl: „Ne, ne, ne.“

Na dvorečku za potokem
mám já strýčka králíčka,
tomu nosím každým rokem
malovaná vajíčka.

Hody, hody, doprovody,
já jsem malý zajíček,
dojdu-li tam bez nehody,
dám mu kopu vajíček.

Uděláme dětem z provázku nebo ze švihadla potůček, podél něho poskakují ve dřepu jako zajíček, ruce dělají ouška.

Děti běhají a kopírují zatáčky potůčku.

Přetahujeme se s dítětem (zajíčkem) za ruce v dřepu, zlehka i povolujeme, jednak aby dítě mělo radost ze své síly, jednak aby si procvičilo udržení rovnováhy.

Opět poskakujeme jako zajíček (viz 1. sloka).

Z poskoků na závěr vyskočíme do stoje a zatočíme se dokola.



Můžeme také udělat „překážkovou“ dráhu (židle, různé kostky pro slalom apod.) a dětem dát lžičku s malým (pingpongovým) míčkem. Cvičením posílíme dolní i horní končetiny a držení rovnováhy.

6 Housenka

Leze, leze housenka
vtažená do tenka,

schoulila se v kuličku,
žalovala sluníčku.

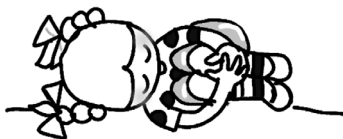
Sluníčko se na ni smálo
a koukejte, co se stalo:
motýlek z ní vyletěl,
každý, kdo ho uviděl,
ten mu krásu záviděl.

*Dítě se plazí po bříšku prostorem,
plazení je možno zpestřit
překážkami.*

*Schoulí se do klubíčka v lehu
na zemi.*

Přejde do dřepu.

*Běhá v prostoru, ruce má
v upažení.*



Cvičením děti zdokonalí plazení po bříšku, posílí dolní i horní končetiny a procvičí orientaci v prostoru.

7 Zrníčko

Spalo v zemi zrníčko,

svítí na něj sluníčko,

**deštíček ho zalévá,
větríček jej kolébá.**

*Dítě je schoulené v našem klíně
(sedíme v tureckém sedu)*

*Jemně dítě ukazováčky pícháme do
tělíčka (= paprsky slunce).*

*Poplácáváme dítě (= deštík).
Houpeme dítě na klíně.*



Relaxační cvičení pro uvolnění svalových skupin. Můžeme také jemně masírovat ruce a nohy.

8 Dva zajíci

Zajíčci dva rozpustilí,
krátili si dlouhou chvíli,

běhali a skákali,
kotrmelce metali.

Na konec té taškařice,
rozběhli se ještě více,
vyhodili – ejchuchu
zadní packy do vzduchu.

Dítě skáče „zaječí“ skoky (výchozí poloha je dřep, ruce jsou dlaněmi opřeny o zem, nohy se odrážejí, ruce jsou stále opřeny o zem).

Udělá dva kotrmelce vpřed nebo si lehne na záda, pokrčí nohy, sepne kolena rukama a zkusí se převalit vpravo a vlevo.

Dělá rychlejší „zaječí“ skoky.

Zášvihy zánožmo střídavě švihá nohama (jako „zaječí“ skoky, ale do výšky jde střídavě pravá a levá noha).



Cvičení vede k posílení dolních i horních končetin a procvičí kyčelní klouby a pánev. Děti rovněž zdokonalují koordinaci pohybu.

9 Starý čáp

Starý čáp,
capy, cap,
cape bosý
po rákosí,
za ním cape čápice,
ráchají se v rybníce.

Starý čáp,

klapy, klap,
chodí k brodu

čeřit vodu,
čápice ho provází,
chytá žáby pod hrází.

Chodíme s dětmi prostorem a předvádíme čápa – vysoko zdvihneme nohy a „klapeme“ rukama v předpažení

Děti se změní v žáby – provádějí poskoky snožmo v dřepu, ruce se opírají o zem.

Děti pronásledujeme, ony se nám snaží utéci.

Děti (žáby) se zachrání skokem do rybníka – kruh z lana (švihadla) na zemi.



Děti si zdokonalují koordinaci pohybu, rovněž i výslovnost. Při hře potom vylepší orientaci v prostoru a posilují dolní končetiny.

10 Včelka

**Včelka měla nehodu,
spadla, spadla na vodu.
Stará ošle, co tu stála,
nad včelkou se slitovala,
poslala jí dolů list.**

**Na tom lístku jako v člunku,
přeplavala včelka tůňku.**

Běžíme a pak si lehne na záda.

Vstaneme, paže dělají pohyby větví.

Pomalu si sedneme (jako když padá lístek).

*V sedu se snažíme rukama
napodobit veslování.*



Cvičení můžeme použít jako zahřívací. Učí děti orientaci v prostoru a napodobování dosud neznámých pohybů (veslování).