

# MYŠKA V DEŠTI

## Pomůcky:

měkké destičky (může nahradit polštářek), čtvrtky a potřeby na malování obrázků, pěnové míčky (jiný měkký míč, koule vzniklé ze zmuchlaného papíru), krabice nebo košík na prádlo, „ježek“ – míček pro reflexní masáže

## **Na zahřátí:**

*Je teplo, svítí sluníčko, myška šmejdí venku. Když začne pršet, myška spěchá domů.*

Před samotným cvičením si děti připraví aspoň tři obrázky s různým počasím – sluníčko, déšť, bouřka (fantazie vám určitě pomůže vymyslet další varianty).

Dospělý pak vybírá počasí (zvedne nad hlavu vybraný obrázek), povely střídá nepravidelně:

- **Slunce** – volná chůze mezi destičkami (polštářky)
- **Déšť** – stoj s destičkou (polštářem) ve vzpažených rukou nad hlavou, jsme pod stříškou
- **Bouřka** – klek sedmo na destičce (polštáři), hlava opřená o zem, ruce podél těla

Pozn.: Jako úkryt do domečku můžete zvolit i polohu, kdy dospělý vytvoří tzv. „pozici střechy“ – vzpor stojmo, a dítě se schová do tohoto domečku. Posilujeme ☺

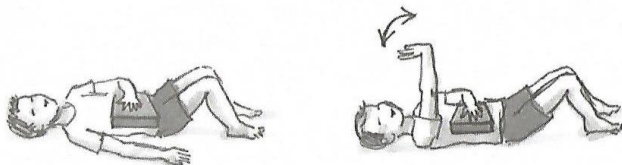


## **Na protažení:**

*Myška si prohlíží, jestli si v dešti příliš nezmáčela kožíšek.*

### 1. *Osuší si kožíšek na bříšku:*

Leh na zádech, destičku (polštářek) jednou rukou přidržovat na břiše, druhou předpažit (směřuje vzhůru ke stropu) – **pohyb dlaně v zápěstí** od sebe/ k sobě; krouživý pohyb v zápěstí; ruku zatnou v pěst, schovat palec/ povolit sevření – opakovat i na druhou ruku.



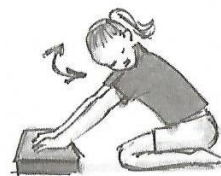
### 2. *Myšku zebou promáčená kolena:*

Klek sedmo, dlaně na destičku umístěnou před kolena – **postupně ohýbat záda** s podsazením pánve, předklon hlavy – zpět do původní polohy.



3. *Prohlíží si zadní tlapky:*

Klek sedmo, dlaně na destičce před koleny – mírný úklon těla s rotací hlavy na jednu stranu, **podívat se na chodidla** – zpět (totéž opakovat na druhou stranu)



4. *Prohlíží si přední tlapky:*

Klek sedmo, předloktí opřené na destičce před koleny – v rotaci těla a hlavy upažíme jednu pokrčenou paži, stále sedíme na patách, **podíváme se na loket** – zpět (opakujeme i na druhou stranu)



5. *Kdepak má ocásek?*

Klek sedmo, předloktí na destičce před koleny – zanožit pravou nohu, udržet podsazenou pánev, mírný úklon trupu s rotací hlavy vlevo, **pohled na patu natažené končetiny** – zpět (opakujeme i na druhou stranu)



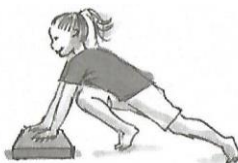
6. *Myška si protáhne tlapky:*

Dřep, dlaně na destičce před chodidly – dlaně zůstávají na destičce, stoj s **hlubokým předklonem**, předklon hlavy – zpět



7. *Myšce je trochu zima, zahřeje se:*

Dřep, dlaně na destičce před chodidly – zanožit pravou, **přeskokem výměna** – několikrát opakovat



8. *Myška odpočívá:*

Leh skrčmo na boku, hlava na destičce – dlaněmi přidržet kolena – uvolnit

### Velké finále:

Tentokrát vytvoříme **míčovou dráhu**, kterou budou mít děti za úkol projít s míčem – střídáme způsob manipulace s míčem (kutálí míč jen pravou/ jen levou rukou; jen nohou; dráhu zdolávají lezením po čtyřech a míč posouvají rukou, kolenem nebo hlavou).

Z několika listů papíru si společně vyrobte několik koulí a uspořádejte **střelecké závody**:

z pevně vymezené startovací linie trefujte určený cíl (krabice, koš na prádlo), startovací linii upravte dle schopností jednotlivých účastníků.

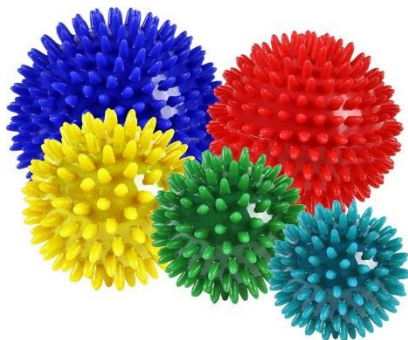
Na konec můžete papírové koule využít v **soutěži o nejsilnější „fuk“** – cílem je dopravit ji z bodu A do bodu B po zemi pouze za pomoci vlastního dechu. Zapojte určitě všechny členy rodiny. Předem si nezapomeňte jasně definovat pravidla!

Do každého cvičení se pokuste zařadit nějaké senzomotorické prvky – např. hru **tajemný pytlík**: naplňte jakýkoli pytel nebo neprůhlednou tašku různými předměty, co doma najdete – zavažte dětem oči šátkem a nechte je z kouzelného pytle vytahovat jednotlivé předměty a hádat, co mají zrovna v ruce. Nabídněte dětem, aby i vám nachystali stejnou hru.

*Pozn.: Podobnou „poznávačku naslepo“ můžete připravit také pro chuťové pohárky – a jako hru připravit dětem poznávání různých kousků domácích potravin.*

### **Zasloužený odpočinek:**

Nachystejte si měkké míčky, případně míčky pro reflexní masáž - „ježky“. Utvořte si dvojice, kdy jeden z dvojice si lehne na břicho, dlaně pod čelo. Druhý koulí míčkem (běhá s myškou) po jeho těle všemi směry. Úlohu si po chvíli vyměňte. **A hlavně si tuto vzájemnou domácí masáž všichni užijte!**



---

### **Použité zdroje:**

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. *Děti a sport*. ISBN 978-80-247-2317-4.