

MYŠKA V BEZPEČÍ

Pomůcky:

bubínek, maňásek nebo plyšová kočička, *děti mohou předem namalovat obrázek **kočky**, případně i jiných zvířátek*, provázek (stuha, švihadlo – délka cca 150 cm), delší provaz a předměty pro vytvoření lanové překážkové dráhy – dle možností a fantazie

Na zahřátí:

Střídáme chůzi v prostoru a běh na místě (mohou se střídat i nepravidelně – chůze, běh, běh, chůze... Vyzkoušíme povely slovní, zvukové a vizuální.

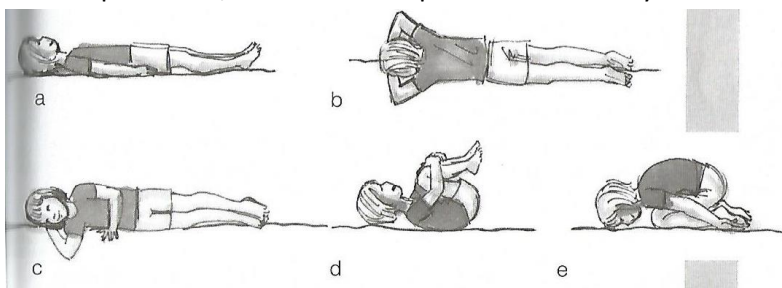
- Slovní povel „Bezpečí!“ – volná chůze v prostoru; slovní povel „Kočka!“ – běh na místě
- Zvukový signál – např. jeden úder do bubínku (tlesknutí) – volná chůze v prostoru; dva údery do bubínku (dvě tlesknutí) – běh na místě
- Jakmile rodič zvedne nad hlavu maňásku/ plyšovou kočičku (obrázek kočky) – běh na místě; kočka zmizí – volná chůze v prostoru (pro zpestření lze do hry zařadit ještě další plyšová či malovaná zvířátka – na jejich zvednutí by děti reagovat během neměly, stále platí, že **jediným nebezpečím pro myšku je kočka**)



Na protažení:

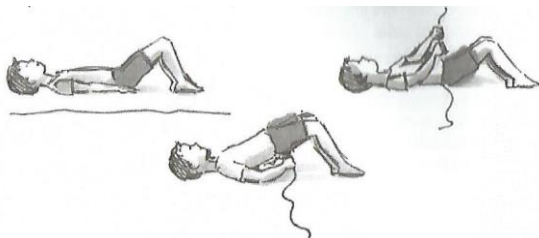
Když je myška v nebezpečí, utíká se schovat – na cestě do skrýše se jí ale někdy připlेतete pod nohy její vlastní ocásek. Je na čase se s ním trochu víc skamarádčit.

1. Nácvik poloh **na provázku** (stuze) položeném na zemi:
 - a. Leh na zádech
 - b. Leh na břiše, paže skrčit, dlaně opřít o zem a čelo opřít o hřbet rukou
 - c. Leh na boku, dlaň spodní ruky pod hlavu, druhá ruka opřít dlaní před tělem – vystřídat bok
 - d. Leh (na zádech) skrčmo – rukama chytit skrčená kolena
 - e. Klek sedmo, to znamená sed na paty, hluboký předklon, čelo na zem, ruce volně podél těla, hřbet rukou na podložce – volně dýcháme



2. Leh na zádech **vedle provázku**, nohy pokrčené:
 - a. Zvedneme pánev - rukou uchopíme provázek a přesuneme ho pod trupem na druhou stranu, opět vedle těla – pánev položíme zpět na podložku (totéž na druhou stranu)

- b. Zvedneme pánev – rukou uchopíme provázek a přesuneme ho přes stehna na druhou stranu, opět vedle těla – pánev položíme zpět na podložku (totéž na druhou stranu)



3. *Ocásek se všude plete* – zkoušíme si ho podávat **z dlaně do dlaně** v různých polohách:

- Leh, nohy skrčené s chodidly nad zemí
- Klek na pravé/ levé noze
- Sed, nohy pokrčené



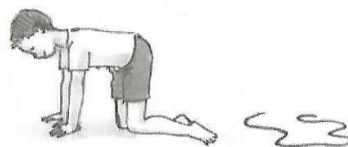
4. *Kam se poděl ocásek?*

Turecký sed, provázek položený asi 20 cm za tělem. Rotace trupu a hlavy **s výdechem** na jednu stranu – podívat se na ocásek – **s nádechem** zpět (totéž na druhou stranu)



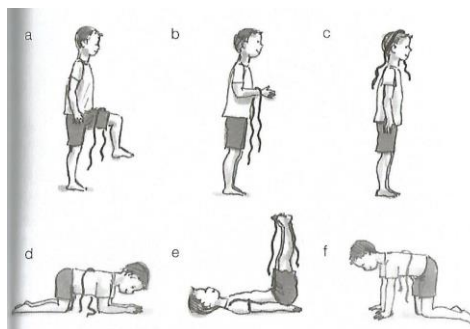
5. *Vida, ocásek leží za zadními tlapkami!*

Vzpor klečmo, ocásek položený za chodidly. **Úklon trupu a rotace hlavy** na jednu stranu – podívat se na ocásek – zpět (totéž na druhou stranu)



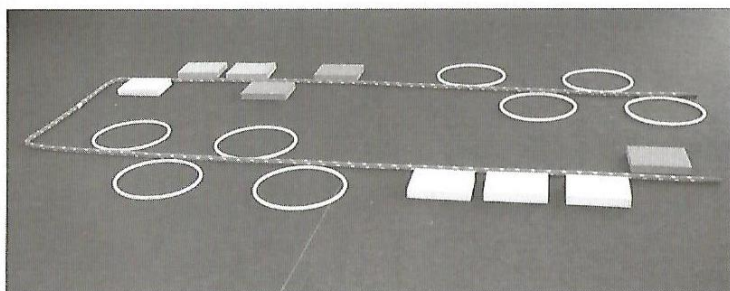
6. *Myška už si s ocáskem poradí* – **pokládat** provázek na různé části těla v různých polohách

- Stoj na jedné noze, druhou pokrčit před tělem – provázek udržet na stehně (vystřídat nohu)
- Stoj, ruce pokrčené připažit – provázek udržet střídavě na jednom a druhém předloktí
- Stoj – provázek udržet na hlavě (můžeme vyzkoušet i pomalou chůzi)
- Podpor na předloktích v kleku – provázek udržet na zádech
- Leh na zádech, nohy přednožit směrem ke stropu – provázek udržet na chodidlech
- Vzpor klečmo – provázek držet na zádech (v případě měkké podložky možný pohyb ležením v kleku)



Velké finále:

V rámci možností vytvořte dětem zajímavou a současně bezpečnou **lanovou překážkovou dráhu**. Cvičebním prostorem natáhněte na zemi přiměřeně dlouhé lano (prádelní šňůru, provázek). Podél lana umístěte po obou stranách v různém rozložení destičky, polštáře či předměty, na které nebo do kterých lze šlápnout či skočit. Máme-li po ruce, zařadíme i větší předměty k přelézání (taburet) nebo podlézání (židle). V místě, kde není umístěna žádná pomůcka, chodíme po laně. Cviky dětem názorně ukažte. Dejte jim prostor vymyslet i vlastní překážky a úkoly.

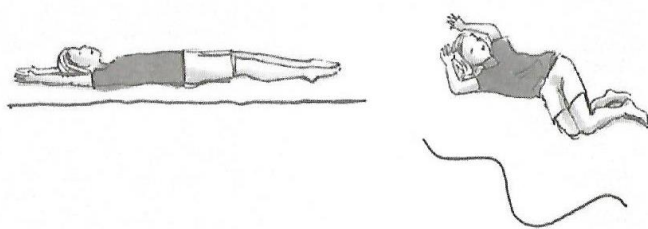


Do každého cvičení se pokuste zařadit nějaké senzomotorické prvky – např. chůze po překážkové dráze bez bot. Jednou z vhodných překážek může být třeba povlak na polštář nebo peřinu naplněný různými drobnými předměty – jeden s plyšáky a malými polštářky, druhý s PET víčky nebo korkovými špunty, další se zmuchlanými listy papíru, aj.

Zasloužený odpočinek:

Myška se opičí po svém ocásku:

- *Rovný ocásek* – (na zem položit narovnaný provázek) – lehneme si vedle provázku, vzpažit, zpevnit a vytáhnout se za chodidly a dlaněmi do dálky
- *Zkroucený ocásek* – (provázek upravit do vlnky) – leh na boku, tělem napodobíme pokroucený provázek



Použité zdroje:

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