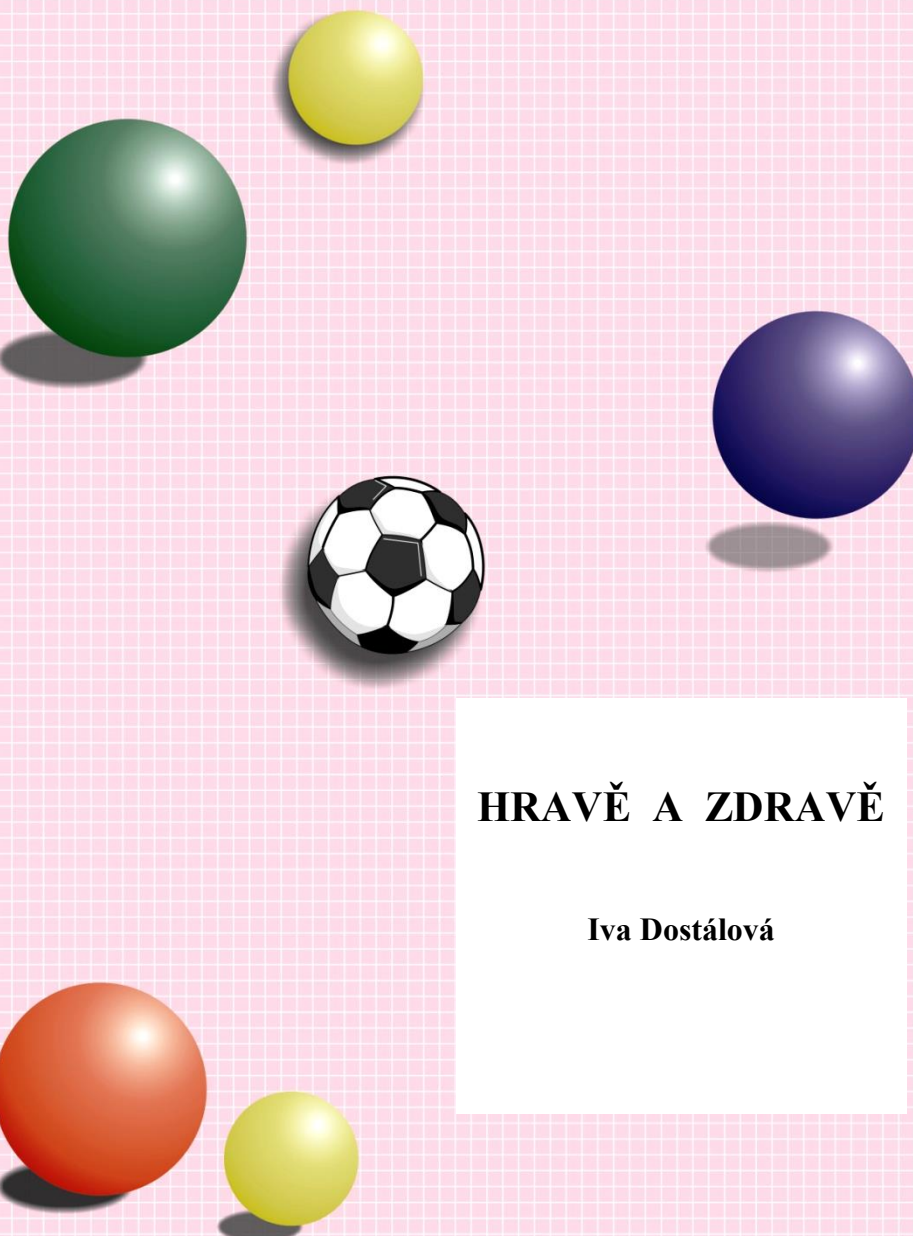




HRAVĚ A ZDRAVĚ

Iva Dostálová

Oponent: Ing. Jana Žeravíková

Publikace vznikla v rámci řešení projektu „Stimulace profesního potenciálu výchovných pracovníků v Olomouckém kraji CZ.1.07/1.3.13/02.0017“.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

OBSAH

Úvod	5
Hry a hryčky s protahovacím účinkem	6
Protahovák	6
Myšák Felix	9
Skáču dobře, skáču rád	14
Skákací panák	15
ABC	16
Země – moře	17
Dlouhá cvičební guma	18
Procvičení plosky chodidla	20
Cesta lesem	20
Domeček před deštěm	20
Šneček	21
Mravenčí stezka	21
Mravenčí chůvičky	22
Mraveniště	23
Malované psaní	24
Myšička	25
Skákal pes	26
Koulelo se koulelo	27
Vítr	28
Letadlo	29
Prší, prší	30
Žába	31
Referenční seznam	32

ÚVOD

Začátek školní docházky znamená pro dítě velký zásah do jeho dosavadního hravého způsobu života. V mateřských školách bylo zvyklé na dostatek pohybu, na častou změnu polohy těla a střídání různých pohybových činností. S přechodem na 1. stupeň základní školy dochází ve školním režimu dítěte k výraznému poklesu spontánní pohybové aktivity. Zároveň jsou děti nuceny dlouhodobě zaujímat staticky náročnou pozici sed. Také současný životní styl dětské populace vykazuje negativní trendy hypokinetického způsobu života. Přibývá dětí, které tráví příliš mnoho času u televize sledováním nejrůznějších dětských pořadů. Přibývá dětí a mladistvých, kteří se ocitají ve světě počítačových her a zapomínají, při sledování jejich oblíbeného hrdiny na obrazovce počítače, na čas. Do popředí vstupují i internetové sociální sítě jako je Facebook, Spolužáci, Lidé, Twitter a další, ve kterých prostřednictvím internetu komunikuje mládež navzájem a nebývá výjimkou, že denně takto stráví u počítače několik hodin.

Nedostatečná pohybová aktivita, opakované přetěžování určitých svalových skupin nebo jednostranně zaměřená pohybová zátěž bez kompenzačních prvků vede k výraznému nárůstu svalových dysbalancí již v populaci mladšího školního věku. Vyrůstá také procento obézních dětí, u nichž je potřeba pohybu odsunuta do zadních pozic. Jejich tělesná stavba, s kterou často nejsou spokojeni, je mnohdy překážkou k jakémukoliv pohybovému projevu. Následně se stávají neobratné a nemotorné a jejich nechuť k pohybu se jenom s jejich neúspěchy zvětšuje. Je potřeba vyvíjející se dětský organismus ovlivňovat komplexně a zahájit včas prevenci, tak aby v dospělém věku nedošlo k řadě vertebrogenních onemocnění.

Nedostatek pohybu a dlouhodobé setrvání ve statické pracovní poloze – sedu rovněž vede k podstatnému snížení pracovní výkonnosti. Během vyučování vyrůstá u dětí poměrně rychle únava, která také snižuje pracovní výkon. V tomto případě nelze hovořit o přetíženosti žáků, ale spíše o špatném režimu práce a odpočinku. Vhodně zařazená pohybová aktivita o přestávkách nebo během vyučování či bezprostředně po vyučování optimalizuje pozornost žáků a pozitivně ovlivňuje tělesné i duševní procesy v těle a oddaluje nástup únavy.

HRY A HRÁTKY S PROTAHOVACÍM ÚČINKEM

Dlouhodobé sledování somatických parametrů u dětí, mládeže i dospělých ukazuje, že svalový aparát nebývá zatěžován rovnoměrně a u všech populačních skupin, děti nevyjímaje se nachází určitá míra svalových dysbalancí. Svalová nerovnováha je přitom vždy spjata se snížením tělesné a pohybové výkonnosti a velkou zranitelností pohybového ústrojí. Dochází ke zkrácení vazivové složky svalu, která neumožní dosáhnout plného rozsahu pohybu. Zkrácený sval se vyznačuje vyšším svalovým tonem, a pokud tato nepříznivá situace bude dlouhodobě přetrvávat, může být příslušný kloub vychýlen ze správného postavení, což se promítne do špatného držení těla. Vidíme pak jedince s kulatými zády, odstávajícími lopatkami, výraznou bederní lordózou, skoliotickým držením těla aj. Z četných studií funkčního stavu svalového aparátu různých populačních skupin vyplývá, že nejvýraznějšími změnami svalových funkcí je postižena oblast bederní páteře, pánve a kyčelního kloubu. Mezi nejvíce zkrácené svaly náleží flexory kolenního kloubu – svaly na zadní straně stehna, přímý sval stehenní – je součástí čtyřhlavého svalu stehenního na přední straně stehna a vzpřimovač trupu – svaly táhnoucí se podél páteře.

Pro obnovení svalové rovnováhy je nutné hypertonické zkrácené svaly protáhnout a uvedenou rovnováhu prostřednictvím protahovacích cviků stále upevňovat. Protahovací cvičení mají za úkol obnovit normální fyziologickou délku svalů zkrácených a zachovat ji svalům, které mají tendenci se zkracovat. Jsou nutnou součástí rozcvičení (připravují svaly na další zátěž, působí jako prevence před zraněním) i závěrečné části cvičení (zklidňují organismus, po zátěži omezují vznik bolestivosti svalů). Protahovací cvičení můžeme využít i jako samostatné cvičení, jako prostředek pro rozvoj flexibility. Účinek pravidelně prováděných protahovacích cvičení se projeví ve snížení svalového napětí, ve zlepšení mechanických vlastností vazivové složky svalu, ve zlepšení flexibility, ve snížení rizika vzniku úrazů, v optimalizaci činnosti nervosvalového aparátu, v ovlivnění správného držení těla a prohloubení duševní a tělesné relaxace. Abychom docílili určité pravidelnosti cvičení, je zejména u mladších věkových kategorií nutné, samotné cvičení něčím oživit, aby mělo potřebný motivační náboj a děti bavilo.

Protahovák

Hra, která je zaměřena na protažení celého těla, zejména svalů dolních končetin. Hra není organizačně nikterak náročná a hru si mohou organizovat samotné děti, bez zvýšeného dozoru učitele. Hra je finančně dostupná. Mohou ji hrát děti, teenageři i dospělí.

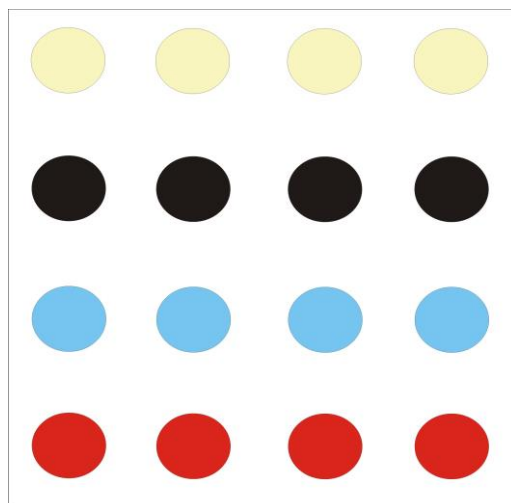


Potřeby: točící růžice, kruhy o průměru 20 cm (čtyři kruhy ve čtyřech barevných odstínech ze samolepící fólie nalepené na zem).



Počet hráčů: dva hráči, hlavní rozhodčí točící šipkou na růžici, pomocný rozhodčí.

Hra: Každý hráč stojí na konci podložky s jednou nohou na modrém kruhu a druhou na černém kruhu, který je vedle něj. Rozhodčí zůstanou mimo hrací plochu, hlavní rozhodčí zatočí šipkou a řekne, kterou ruku nebo nohu musí hráči položit na kterou barvu.



Pravidla:

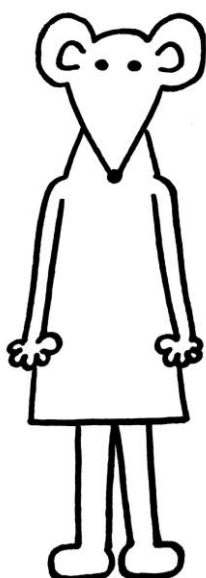
1. Rozhodčí zatočí šipkou a řekne, na kterou končetinu a barvu šipka ukazuje. Pokud například řekne – pravá ruka, červená, dejte svou pravou ruku na červený kruh, ale nesmíte se kolenem ani loktem či jinou částí těla (kromě plosky chodidel a dlaní) dotknout podložky.
2. Jakmile je již jedna končetina na kruhu, druhý hráč už tam nemůže dát svoji. Pokud vznikne spor, pomocný rozhodčí určí, který hráč tam byl první. Jeho rozhodnutí je konečné.
3. Jakmile položíte svou končetinu na kruh, nesmíte ji přemístit, dokud vám rozhodčí neřekne.
4. Pokud jsou všechny 4 kruhy jedné barvy obsazeny, rozhodčí točí růžicí tak dlouho, dokud nepadne jiná barva.
5. I když rozhodčí řekne stejnou barvu, musíte svoji končetinu přemístit na jiný kruh stejné barvy.
6. Pokud ztratíte rovnováhu a položíte koleno nebo loket či jinou část těla na zem (nebo úplně spadnete), vypadáváte ze hry.



Vítězem se stává poslední hráč, který ještě stojí, poté co jeho protihráč spadl nebo se dotknul kolenem či loktem podložky.

Myšák Felix

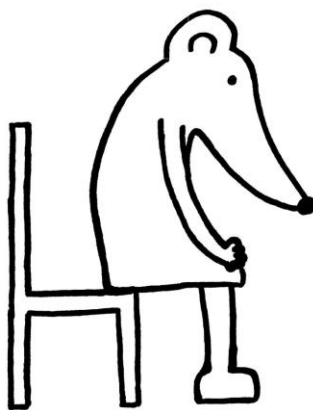
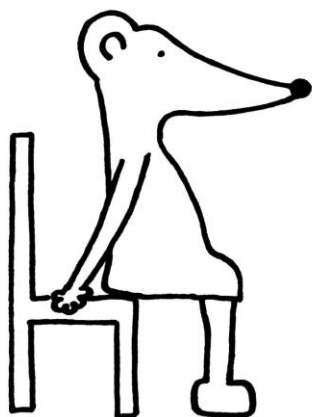
Myšák Felix je postava blízká dětem, která je provází cvičením, tak aby jim bylo bližší a došlo k přerušení dlouhodobě zaujímané staticky nevhodné polohy sedu. Cvičí se během vyučování přímo v lavicích.



Felix malý myšák je,
velice rád sportuje.
Předvádí se, jak je zdatný,
obratný a samostatný.
Zvládnete to jistě taky,
jaképak s tím saky paky.
S myšákem si zacvičíte,
však ho ještě porazíte.

Jednotlivé cviky, které Felix předvádí, jsou doprovázeny krátkou básničkou. Během provádění cviku si ji děti odříkávají, společně s kreslenou postavičkou se zvyšuje jejich motivace ke cvičení. Obrázky cvičícího Felixe mohou být rozvěšeny ve třídě. Cvičení je určeno pro žáky 1. stupně základních škol.

Cvik 1 se zaměřením na protažení vzpřimovače trupu v hrudní části páteře.

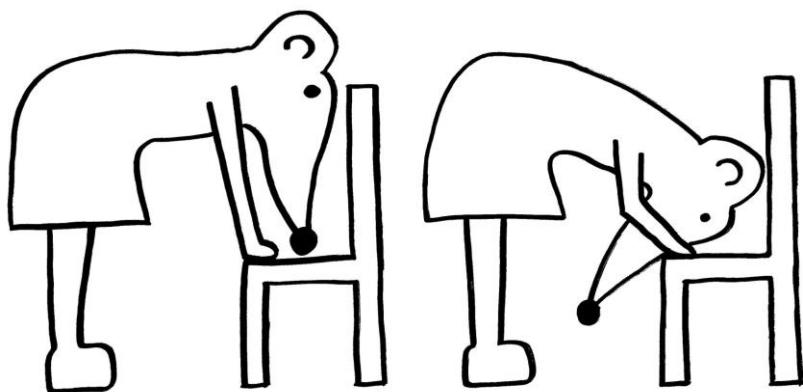


Prohnete se maličko,
uděláte vajíčko.

Popis cviku: v sedu na židli zapažit poníž, s výdechem ohnutý předklon s předpažením poníž, ruce na kolena, hlava do předklonu. S nádechem zpět do výchozí pozice.



Cvik 2 se zaměřením na protažení vzpřimovače trupu a flexorů kolenních kloubů (svalů na zadní straně stehna).

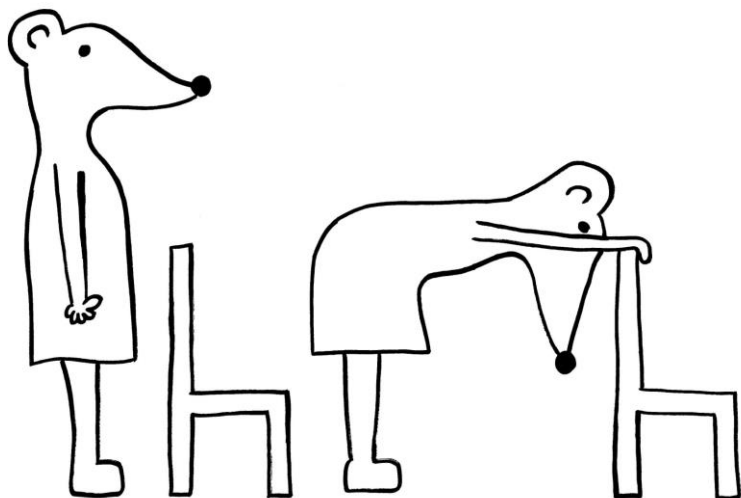


Zvednete závoru,
pomalu nahoru.

Popis cviku: ve stoji spojném předklon, předpažit, ruce na kraj židle, s výdechem paže pokrčit, čelo se opírá o hřbety rukou. S nádechem propnout paže.



Cvik 3 se zaměřením na protažení flexorů kolenních kloubů, prsních svalů a hrudní části páteře.

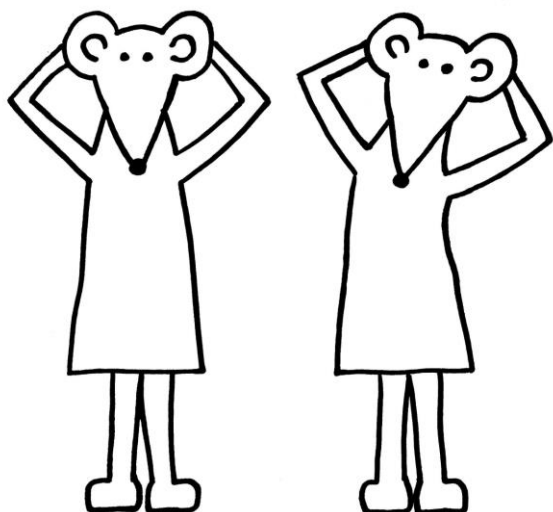


Moje záda jsou jak deska,
rovná, pevná, stále hezká.

Popis cviku: z úzkého stoje rozkročného vzpažit, s výdechem provést rovný předklon, ruce uchopí opěradlo židle, hrudník protlačit k podložce. S nádechem zpět do výchozí pozice.



Cvik 4 se zaměřením na protažení svalů trupu.

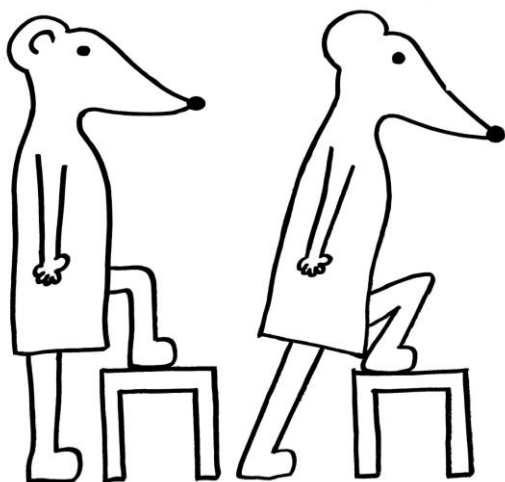


Vlevo, vpravo vítr fouká,
mým tělem to hrozně houpá.

Popis cviku: v úzkém stoji rozkročném skrčit vzpažmo zevnitř, předloktí dovnitř, ruce v týl, lokty tlačit vzad, s výdechem úklon vpravo, s nádechem zpět do výchozí pozice, opakovat totéž vlevo.



Cvik 5 se zaměřením na protažení flexorů (ohybačů) kyčelního kloubu.



Dopředu a dozadu,
protáhnout se dovedu.

Popis cviku: ze základní polohy s výdechem protlačit pánev vpřed s nádechem zpět do výchozí pozice. Neprohýbat v bedrech.

SKÁČU DOBŘE, SKÁČU RÁD

Pro vybití přebytečné energie a posílení svalstva dolních končetin jsou velmi vhodné různé poskoky, které se dají provádět prostřednictvím nejrůznějších her. Při samotných skocích i poskocích je důležité, aby se chodidlo plynule odvíjelo od podložky a byla optimálně rozvíjena dynamická funkce nohy. Chodidlo podporuje, odpružuje a vyvažuje celé tělo při vykonávání jakéhokoliv pohybu. Chodidlo podporuje, odpružuje a vyvažuje celé tělo při vykonávání jakéhokoliv pohybu. Můžeme ho rozdělit na tři základní části: patu, jež je nezbytná pro podporu změkčení dopadu; střední část, která formuje klenbu chodidla a hraje důležitou roli ve schopnosti chodidla absorbovat náraz a přední část, která pohání tělesnou hmotnost směrem dopředu a vzhůru.

Jednou z nejstarších a mnohdy již zapomenutou hrou je skákací panák. Hrát se dá v místnosti i venku a nevyžaduje náročnější organizaci. Hra je vhodná pro děti mladšího školního věku, jako volnočasová aktivita, či v rámci pobytu ve školní družině. Není finančně náročná a není při ní nutný přímý dozor učitele.

Skákací panák



Potřeby: na skákacího panáka lze použít i kromě podložky s namalovaným motivem nebo skládacích čtverců (viz foto) barevnou izolepu, kterou umístíme přímo na podlahu. Venku lze panáka namalovat přímo křídou na chodník nebo asfaltový povrch.



Hra: Hráči stojí v zástupu před skákacím panákem. První ze zástupu hodí do příslušného políčka kostku (kamínek) a dál po jedné noze panáka přeskáče. Pokud udělá chybu, pokračuje další hráč.

Pravidla:

1. První hráč ze zástupu hodí kostku (kamínek, drátěnku...) na číslo 1. Políčko s kostkou přeskočí snožmo a dál pokračuje ve skákání na jedné noze. Na číslo 4 a 5 doskočí snožmo a v kruhu provede otočku o 180°. Na zpáteční cestě si zvedne kostku.
2. Pokud provede vše správně, pokračuje dál a hází na číslo 2, 3, 4...

3. Jakmile hráč udělá chybu – přešlápne, netrefí se na určené políčko, hru přeruší a pokračuje hráč za ním.
4. Po přerušení hry pokračuje každý hráč ve hře u políčka, kde provedl chybu.



Vítězem se stává hráč, který první bezchybně proskáká celého panáka.

ABC

Hra, která zohledňuje mezipředmětové vztahy, rozvíjí procvičování jazyka českého, od tvorby slov po gramatické jevy, využívá a procvičuje znalosti získané v jiných předmětech, jako je přírodověda, zdravotvěda apod. Podle zaměření může být hra pojata jako klasická „skákačka“ nebo naopak může rozvíjet flexibilitu, obratnost, rychlost a pozornost.



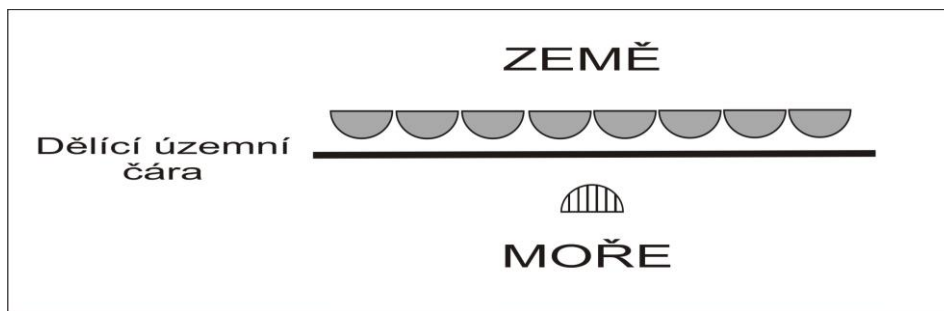
Potřeby: pěnová podložka, jejíž jednotlivé díly tvoří písmena, která se mohou různě kombinovat a skládat do čtverce, obdélníku, kříže, pásu atd. Venku lze využít větších dlaždic, do nichž lze písmena namalovat křídou.

- Hra: Jednotlivci** – najdi své jméno a postupně snožmo skákej na písmenka svého jména tak, jak jdou za sebou;
- vymysli si oblíbenou kytku a skoky po jedné noze se postupně dotkni všech písmen z názvu;
- vymysli si oblíbené zvířátko a skoky snožmo, nejkratším směrem se postupně dotkni všech písmen z názvu;
- postupně označ skoky snožmo na podložce název tvého oblíbeného jídla, přes jednotlivé díly nesmíš jít šikmo ale pouze rovně;
- Dvojice** – jeden z dvojice zadá oblast (zvíře, kytku, jídlo, barva, oblečení, vyjmenované slovo...), druhý si vymyslí slovo z této oblasti a na jednotlivá písmenka položí žeton;
- najdi písmeno a postav se na něj; vyhrává ten z dvojice, který splní úkol dřív;
- najdi zadané slovo a na jednotlivá písmenka polož žeton; vyhrává ten z dvojice, který splní úkol dřív;
- Dotýkaná** – jeden z dvojice zadá oblast (zájmeno, rostlinu, věc, město, řeku, anglické slovíčko...), druhý si vymyslí takové slovo z této oblasti, aby se mohl jednotlivých písmenek dotýkat částmi svého těla, a tak je mohl pospojovat.

Hru může řídit přímo pedagog s důrazem na procvičování konkrétního jevu nebo si ji mohou volně organizovat žáci sami.

Země – moře

Hru řadíme mezi tzv. „čekací hry“, které nevyžadují žádné pomůcky ani přípravu, tudíž mají široké uplatnění a lze je využít téměř kdekoli pro zpestření čekání skupinky dětí. Hra je velmi rychlá a během chvíle se hráči ve vedoucí pozici poměrně rychle obměňují.



Potřeby: čára.

Hra: Hráči stojí těsně vedle sebe v řadě před čarou (v území země). Před nimi stojí organizátor hry, který nahlas předřikává území (území země a území moře), ve kterém by se měli všichni nacházet. Ihned po vyslovení území hráči co nejrychleji snožmo přeskočí dělicí územní čáru. Organizátor předřikává území v určitém rytmu, přičemž může jednotlivé území opakovat i několikrát za sebou. Například: země – moře – země – moře – země – moře – země – země – moře – země – moře – moře – moře – země – moře ... Ten kdo zaváhá, pozdě zareaguje nebo se ocitne mimo rytmus předřikávání ve hře končí. Stejně tak i ten, kdo není v daném okamžiku ve správném území (například při pokynu moře – moře se neskáče, ale pouze stojí) tzn., že ztrácí rovnováhu a přepadává do odlišného území.

Hráčů postupně z řady ubývá, až zůstanou v řadě pouze dva. Z vítěze se stává organizátor – předřikávač dalšího kola.

Dlouhá cvičební guma

Dlouhá guma jako cvičební náčiní je neprávem opomíjena. Předností jejího využití jsou nízké finanční nároky a vysoká efektivnost cvičení, hlavně při rozvoji koordinace pohybů.



Potřeby: guma o délce asi 5 m, konce jsou spojené (uzlem, švem).

Hra:

Přeskoky a poskoky

Dvě děti ve stoji rozkročném si navléknou gumu na nohy ve výši kolen a napnou ji. Jedno dítě stojí uprostřed a provádí jednoduché i složitější varianty poskoků. Podle pohybových předpokladů si děti regulují náročnost poskoků: výškou gumy od podlahy, vzdáleností obou stran gumy od sebe, napětím gumy. Poskoky může vykonávat jeden, případně i dvě děti současně. Záleží na dětech a jejich fantazii, jak budou přes gumu skákat, mohou si vytvářet různě náročné „školky“ (dohodnuté sestavy).

Příklad sestavy:

Hráč začíná vlevo vedle napnutých stran gumy, skočí pravou nohou dovnitř, dalším skokem pokračuje tak, že pravá noha bude vpravo od gumy, levá uvnitř. Vyskočí ven. Pak se postaví čelem ke gumám, skočí snožmo na první, pak na druhou a na další straně ven z gumy.

Potom se postaví dovnitř mezi gumy, skokem snožmo šlápne každou nohou na jednu gumu, dalším skokem se vrátí dovnitř. Přeskočí snožmo přes obě gumy a zase dovnitř.

Hráč se postaví čelem ke gumám, skočí snožmo až za druhou gumu, ale přitom první nabere kolem kotníků, takže se gumy zkříží. Pak vyskočí a zase je uvolní.

Soubor skoků si hráč musí pamatovat a postupně ho opakuje s gumou ve výši kotníků (jedničky), uprostřed lýtek (dvojky), ve výši kolen (trojky) a ve výši stehů (čtyřky). Při chybě si hráči vymění úlohy podle dohodnutého pořadí a v dalším kole každý pokračuje tam, kde předtím skončil (Poznámka: Upozorníme děti na bezpečnost při skákání).

Pavučina – prolézání

Dvě děti drží gumu v předpažení tak, že vytvoří úzký obdélník. Děti říkají krátkou básničku (vymyslí sami například: „Pavoučku, pavoučku, upřed' svou nit“) a během toho pohybují gumou do rytmu zrcadlově levá, pravá ruka, nahoru dolů. Na poslední dobu zastaví gumu a vytvoří tak nějaký obrazec. Mohou si při tom dřepnout, kleknout, jeden dřepí, druhý stojí apod., ale nesmí vytvořit obrazec příliš vysoko. Úkolem třetího dítěte je, aby prolezl otvorem, který se vytvoří, ale nesmí se dotknout gumy. Pokud se mu to povede, pokračuje ve hře, ale když zavadí částí svého těla nebo oblečením o gumu, vystřídá se s jedním dítětem, které gumu drželo a hra pokračuje. Děti se střídají podle pořadí, které si určí.

PROCVIČENÍ PLOSKY CHODIDLA

Noha přenáší hmotnost celého těla na podložku, pomáhá udržovat vzpřímený postoj a realizuje vlastní pohyb. Správná funkce chodidla ovlivňuje postavení i funkci jiných částí těla, zejména páteře. Během dne, při chůzi i stání jsou nohy poměrně hodně namáhány, pokud chceme co nejdéle zachovat jejich optimální funkčnost, musíme o ně dobře pečovat. Péče o nohy bývá ale často podceňována, nejen ve smyslu výběru a používání vhodné obuvi, ale i ve smyslu aktivního procvičování svalů, které se podílí na správném postavení klenby nožní. Nožní klenba nám tlumí veškeré nárazy při došlapu o tvrdou podložku a odlehčuje tak kloubům, a tím chrání naši páteř, aby se na ni nepřenášely velké otřesy. Udržení příčné a podélné klenby je pro pružnou chůzi, stoj i další pohybové stereotypy nesmírně důležité.

Uvedené příklady cvičení jsou určeny pro děti z mateřských škol, ale mohou se realizovat i na 1. stupni základních škol. Jako motivační prvek byl zvolen Ferda Mravenec, oblíbená a známá postavička dětských pohádek. Pro navození správné atmosféry je vhodné nejprve přečíst úryvek z knihy.

Cesta lesem

Pro realizaci hry budeme potřebovat papírové krabice s nižším okrajem, které naplníme, každou zvlášť, různým materiálem: pískem, kamínky, provázky, trávou, kuličkami ze zmačkaných novin, listím, malými větvičkami atd. Vytvoříme cestu pomocí krabic od mraveniště na louku, kam mravenci chodí nasbírat potravu. Děti postupně prochází přes naplněné krabičky a vnímají materiál, po kterém přechází. V každé krabici mají za úkol přešlapovat na místě, aby nasbíraly dostatek čerstvé potraviny, za účelem intenzivnějšího prožitku.

Domeček před deštěm

Děti se posadí na židle, chodidla se nezatíženě dotýkají podložky. Z chodidla pomocí svalového úsilí vytvoří děti domeček pro mravence, protože začalo pršet. Pata se bude dotýkat podložky, prsty se sunou po podložce co nejbližší k patě, střední část chodidla se odlepí od podložky a mraveneček je chráněn před deštěm.



Obměna: děti utvoří dvojice, jedno z dětí vsedě či vestoje bude vytvářet domeček pro zvířátko, druhé dítě při vytvoření domečku (zvýšení klenby) do domečku zasune malý předmět. Předmět volíme vhodné velikosti a z příjemných materiálů na dotek, bez ostrých hran, například kuličku z vlny.

Šneček

Leze šneček podle meze,
svůj domeček s sebou veze.
Jestli na něj někdo sáhne,
do domečku se hned vtáhne.

Děti sedí na židlích, chodidla volně spočívají na podložce. Prsty nohou natahují směrem vzhůru a uvolňují. Roztahují a svírají prsty, které představují růžky šnečka. Při slově domeček děti „zastrčí růžky“.

Mravenčí stezka

V prostoru herny rozložíme lano a umělohmotné pásy a překážky. Děti utvoří zástup a jako mravenci za sebou půjdou stejnou stezkou, jeden za druhým. Úkolem je chodit po laně a přecházet přes překážky.



Obměna: Děti se rozmístí jako mravenci po lese, jedno dítě v roli hlavního mravence fešáka „Ferdý“ začne přecházet po laně a překážkách, současně připojuje další děti (mravence) za sebe a vytváří zástup mravenců jdoucí stezkou.

Mravenčí chůvičky

Děti se ve trojicích postaví kolem mraveniště, které představuje gymnastická obruč. Úkolem každé skupinky je přepravit zásoby jídla (papírové kuličky, plastová víčka od lahví, větší korálky) na zimu do mraveniště. Uchopí předmět prsty nohou a přemístí ho do středu kruhu.



Mraveniště



V prostoru rozprostřeme bílé prostěradlo nebo silnější balicí papír. Připravíme plastové podložky, na které nanese zdravotně nezávadné barvy. Děti mají za úkol namalovat velké mraveniště, použijí k tomu štětce nebo prsty. Mravenci mají vyšlapané cestičky, děti si obtisknou plošky nohou v barvě a jak mravenci budou svou pomalou chůzí otiskovat své nohy a vytvářet cestičky na zvoleném podkladovém materiálu. Na podložce zůstane otisk, ke kterému mohou domalovat mravence a jehličí.



MALOVANÉ PSANÍ

Většina prvňáčků na začátku roku s chutí usedá do školních lavic. Těší se na nové prostředí, poznatky a činnosti. Jednou z hlavních aktivit v první třídě je výuka psaní, která se pro některé děti může stát velkým strašákem. Vyučování psaní je úzce spjato se čtením i literární výchovou.

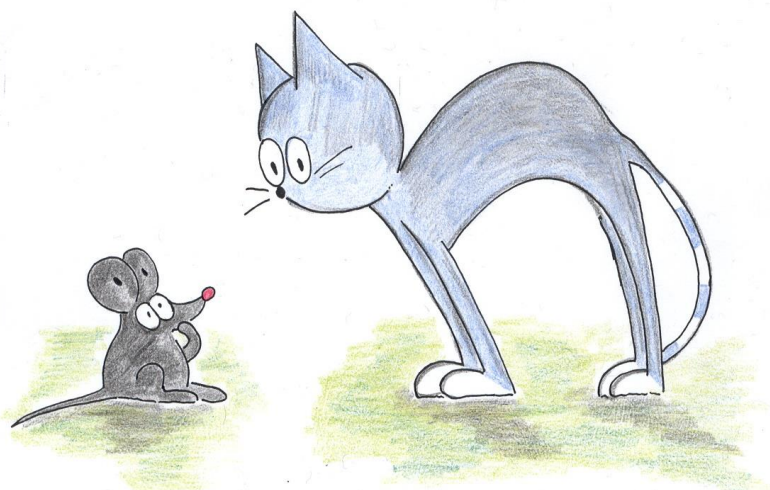
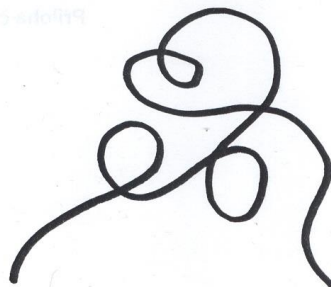
Z hlediska jazykového jsou říkanky, rozpočítadla a rýmované hádanky velmi vhodné pro zařazení rytmicko-pohybových aktivit. Hry, v nichž se spojuje říkanka s pohybem, umožňují rozvoj řeči, zlepšují koordinaci pohybů a rozvíjí tělesnou i psychickou stránku dítěte. Před obdobím vlastního psaní písmen je třeba se zaměřit na rozvoj hrubé a jemné motoriky. V psaní začínáme rytmickými uvolňovacími cviky, které mají za úkol vycvičit lehký, pružný psací pohyb.

Pro výuku psaní je nezbytná vysoká míra rozvoje vizuomotorické koordinace (rozvinutá jemná motorika prostřednictvím zrakového analyzátoru, důraz je kladen na přesnost a koordinaci pohybu). Podstatou je uvolnění celého pletence ramenního a svalstva paže od kloubu ramenního, loketního, zápěstí až po vlastní klouby ruky. Cvičení pro uvolnění paže a ruky provádíme v sedu i stojí.

Následující cviky slouží především k celkovému uvolnění a relaxaci dětí po déletrvající učené činnosti, k rozvoji hrubé a jemné motoriky, zejména ve spojitosti s nácvikem psaní. Dále je u žáků rozvíjena řeč, paměť, fonemický sluch, smysl pro rytmus, melodii a verš. Jednotlivé náměty mohou být vyvěšeny ve třídě.

Myšička

Myšičko, myš,
pojd' ke mně blíž.
Nepůjdu, kocourku,
nebo mě sníš!



V rytmu říkanky pohybujeme paží volně před tělem různými směry, paže prostřídáme, prsty jsou v tzv. špetkovém úchopu. Pohyb vychází z ramenního i loketního kloubu.

Skákal pes

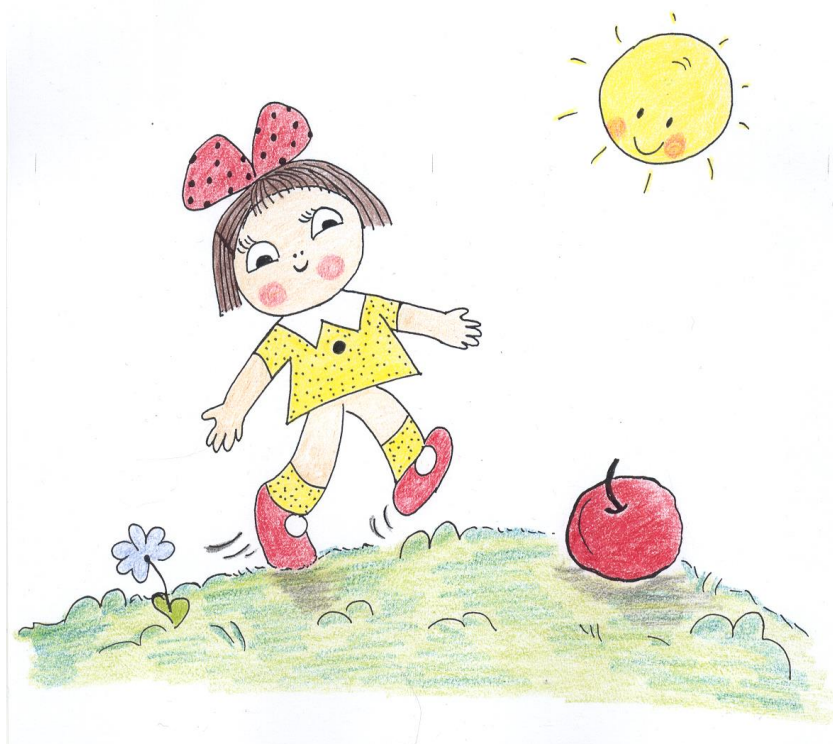
Skákal pes přes oves,
přes zelenou louku,
šel za ním myslivec,
pero na klobouku.



V rytmu říkanky pohybujeme zápěstím pravé ruky – děláme oblouky (horní oblouk). Paže i zápěstí se pohybují zleva doprava, ruce prostřídáme, prsty jsou volně.

Koulelo se koulelo

Koulelo se, koulelo
červené jablíčko.
Komu ty se dostaneš,
má zlatá Ančičko.



Kroužíme zápěstím pravé ruky, levé ruky i oběma rukama současně. Pohyb provádíme oběma směry.

Vítr

Fouká vítr, pofukuje,
babí léto poletuje.
Kdo to fouká, kdo to ví,
je to vítr foukavý.



Pohyb celou paží i zápěstím před tělem ve směru ležaté osmičky. Paže prostřídáme.

Letadlo

Letí, letí letadlo,
pozor, aby nespadlo.
Letí, letí jako drak,
doletí až do oblak.



Pohybujeme předloktím pravé paže zleva doprava – děláme kličky. Ruce prostřídáme, změníme směr.

Prší, prší

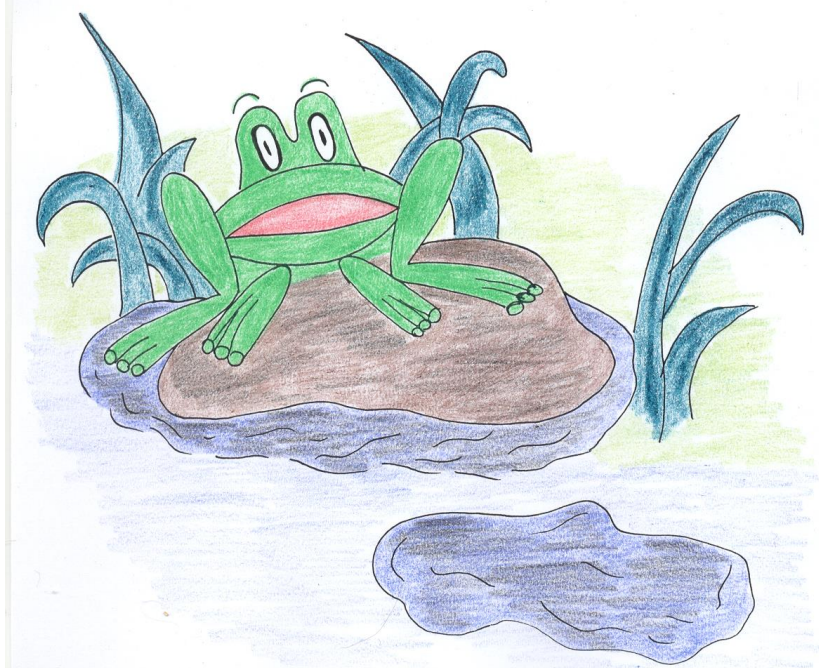
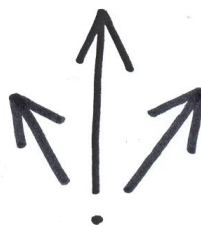
Prší, prší, jen se leje,
kam koníčky pojedeme.
Pojedeme na luka,
až kukačka zakuká.



Vzpažit, třepotat střídavě prsty a současně pohybovat pažemi seshora dolů.

Žába

Žába skáče po blátě,
koupíme jí na gatě.
Žába skáče hop a skok
za motýlem přes potok.



Paže předpažit pokrčmo, ruce v pěst. Otevírat a zavírat dlaně.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Dostálová, I. (2006). Tělovýchovné chvílky. In L. Miklánková & V. Karásková (Eds.), *Sborník příspěvků semináře Tak to učím já... (Náměty pro tělesnou výchovu na 1. stupni škol)* (pp. 5-7). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dostálová, I. (2007). *Somatická charakteristika a analýza svalových funkcí dívek staršího školního věku se specificky zaměřenou pohybovou aktivitou*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Dostálová, I., & Miklánková, L. (2005). *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Dostálová, I., & Miklánková, L. (2006). Pohybová aktivita ve školním režimu žáka mladšího školního věku. In K. Hůlka & F. Neuls (Eds.), *Sborník referátů z VI. mezinárodního vědeckého semináře Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu* (p. 47). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Heyerová, M. (2005). *Pohybové básně a říkanky ve školním režimu žáka mladšího školního věku*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Chalupová, M. (2009). *Prvky zdravotní tělesné výchovy aplikované ve školním režimu dítěte předškolního věku*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Jančarová, Z. (2005). *Nápady na školní chodby*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Palková, H. (2010). *Svalové dysbalance žáků 1. stupně ZŠ a kompenzační cvičení s vysokým motivačním faktorem*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Víziová, K. (2005). *Pohybové aktivity žáků o přestávkách během vyučovacího procesu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.