



VODNÍ POHYBOVÉ POHÁDKY NEJEN PRO PŘEDŠKOLÁKY

doc. PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D.

Bc. Denisa Bodišová

Bc. Eva Mlnářiková

Mgr. Veronika Pelcová



MASARYKOVA UNIVERZITA
ELPORTÁL

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Tato publikace vznikla s podporou projektu **Fondu rozvoje Masarykovy univerzity** (MUNI/FR/0944/2015) **„Pohybové pohádky jako inovativní metoda výuky školáků a předškoláků“** realizovaného na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně.

Cílem projektu je inovace předmětů v oborech Učitelství pro MŠ a 1. stupeň ZŠ. Výstupem budou podklady rozvíjející pohybovou aktivnost školáků a jejich pozitivní vztah k pohybovým aktivitám a sportu zábavnou formou a motivací prostřednictvím pohádek. Tímto způsobem výuky lze též významně ovlivnit a podpořit rozvoj různých oblastí dětské inteligence. Materiály budou sloužit jako podklad při proškolení pedagogických pracovníků PdF MU a inspirace pro budoucí i stávající učitele ZŠ a MŠ.

Stránky Fondu rozvoje Masarykovy univerzity, <http://projekty.rect.muni.cz/cs/fond-rozvoje-mu>

Vytvořeno ve spolupráci se Servisním střediskem pro e-learning na MU,
<http://is.muni.cz/stech/>.

Tiskový výstup publikace vydané na Elportále MU (<http://elportal.cz/>)
<http://is.muni.cz/elportal/?id=1806658>

2. aktualizované vydání
První vydání v roce 2016
© 2021 Masarykova univerzita

Obsah

Úvod	5
K teoretickým východiskům období	6
Vývoj dítěte v předškolní období.....	6
Význam pohybu ve vývoji dítěte.....	6
Plavání	6
Hra v předškolním věku	9
Pohádka	10
Seznam pohybových her	11
Vodní pohádky	13
Vodní královna	13
Pohybové hry k pohádce „Vodní královna“	13
Na rybičky a rybáře.....	13
Na šaška	14
Na rybky	14
Na raka	14
Na kapičky	15
Na hvězdice – odpočinek.....	15
O žabákovi	16
Pohybové hry k pohádce „O žabákovi“.....	16
Na čápa.....	16
Nožky	17
Na žabáka.....	17
Na krokodýla.....	17
Na pulce	18
Hraní	18
Vodník	19
Pohybové hry k pohádce „Vodník“	19
Vodník chytá dušičky	19
Na žabičky	20
Žbluňk	20
Vypouštění dušiček	20
Převoz dušiček	21
Schovávání zvířátek	21
Sezení.....	21
O mořské panně	22
Pohybové hry k pohádce „O mořské panně“	22
Na sochy	22
Foukání horké polévky	23
Sbírání korálek	23
Svoz korálek	23
Na kapičky	24
Na hvězdice	24
Rybolov	25

Pohybové hry k pohádce „Rybolov“	25
Na rybičky a rybáře	25
Moře	26
Lod'	26
Na kapičky	26
Malování koleček	27
Skoky do vody	27
Hraní	27
Vláček	28
Pohybové hry k pohádce „Vláček“	28
Na vlak	28
Tunel	29
Volání mašinky	29
Lepení značek	30
Spadla lžička do kafička	30
Co umím nejlíp	31
Pohybové hry k pohádce „Co umím nejlíp“	31
Hra na zvířátka	31
Honění velryby	32
Honění velryby obměna	32
Potápění v kruhu	32
Velryba	33
Odpočívání	33
Potápěč	34
Pohybové hry k pohádce „Potápěč“	34
Rozcvička	34
Posílání v uličce	35
Proplouvání úzkým otvorem	35
První úkol od chobotnice	36
Druhý úkol od chobotnice	36
Třetí úkol od chobotnice	36
Lovení pokladu	37
Skluzavka	37
Tučňáci	38
Pohybové hry k pohádce „Tučňáci“	38
Vstávání	38
Lachtani	39
Závod	39
Šipka	40
Šipka s lovením hraček	40
Lední medvěd	40
Malí námořníci	41
Pohybové hry k pohádce „Malí námořníci“	41
Pumpičky	41
Dalekohled	42

Skoky do vody.....	42
Skok s deskou	42
Ponor	43
Vlnobití.....	43
Houpání na moři	43
Závěrem.....	44
Seznam použité literatury	45

Úvod

Naším cílem bylo propojit významné složky dětství – pohyb, hru a pohádku – a sestavit pohybové pohádky zaměřené na vodní prostředí a zároveň využitelné při výuce plavání.

Předškolní věk je významným mezníkem v životě dítěte. Nástupem do mateřské školy dítě prochází mnoha změnami, jako je socializace, kdy dítě přichází z rodinného a domácího prostředí, musí se adaptovat do nového a cizího kolektivu dětí a dospělých. Dále dítě prochází nejdůležitějším vývojem z psychického, kognitivního, emocionálního, fyzického a sociálního pohledu.



Předškolní období je často uváděno jako období „hry“, která bývá spojena s pohybovou aktivitou. Pohyb, hra a pohádka jsou nedílné součásti a nezbytné potřeby dětského života. Proto je cílem této publikace všechny tyto složky propojit společně s vodním prostředím a sestavit praktickou příručku, která by měla sloužit pedagogickým pracovníkům k inspiraci v tělesné výchově či v plavání. Publikace se skládá ze stručné teoretické kapitoly a části praktické. Teoretická část je zaměřena na specifika věku předškolních dětí, vztah předškolních dětí ke hraní a hře, tematiku pohybových her a plavání. Praktická část obsahuje jednotlivé návrhy pohybových pohádek, jež obsahují vodní hry od seznamování s vodou až po výuku základních plaveckých stylů, vhodných pro práci s dětmi předškolního a mladšího školního věku.

V předloženém textu klademe důraz na plavání jako univerzální pohybovou aktivitu, kterou lze pěstovat do vysokého věku, tudíž má ze zdravotního a psychologického hlediska pro děti dalekosáhlý význam i do budoucnosti. Přispívá k uvědomění zdravého životního stylu pro děti nejlépe přijatelnou zábavnou formou.

Byli bychom rádi, kdyby publikace sloužila pedagogům mateřských a základních škol, volnočasovým pedagogům a instruktorům plavání jako metodický materiál pro praktické hodiny plavání dětí předškolního a mladšího školního věku.

Upozornění: Tištěná verze neobsahuje videa a další podpůrné materiály, které je možné získat v elektronické publikaci.

K teoretickým východiskům období

Teoretická část je zaměřena na vývoj a specifika věku předškolních dětí, význam hry a hraní v tomto období, důležitost pohybu, pohybových her a plavání. Zaměříme se také na smysl pohádky v předškolním období a vliv těchto faktorů na vývoj dětí ve věku 3–6 let.

Vývoj dítěte v předškolní období

Podle Langmeiera a Krejčířové (1998) se v širokém slova smyslu jako předškolní věk vyznačuje celé období od narození až po vstup do školy. Předškolní období v užším slova smyslu je „věkem mateřské školy“, tzn. období mezi třetím a šestým rokem.



Předškolní věk přináší mnoho důležitých změn v intelektovém a osobnostním rozvoji dítěte.

Význam pohybu ve vývoji dítěte

Děti předškolního a mladšího školního věku upřednostňují dynamickou činnost před statickými pracemi. Pohyb je výrazem jejich přirozené potřeby a to často ve vysoké míře. Velmi důležité při udržení zájmu dětí o pohybovou činnost je střídání aktivit a jejich dynamiky. Zásadní je vyhnout se jednotvárnosti.

„V předškolním věku dozrávají mozkové funkce umožňující koordinaci hrubé motoriky. Děti si v tomto věku užívají pohyb, dávají přednost fyzickým aktivitám před činnostmi vyžadujícími soustředění. Pohybová aktivita je nezbytnou součástí zdravého vývoje a předškoláci potřebují na pohybové aktivity čas i prostor.“ (Thorová, 2015, s.382).

V předškolním věku je vhodné vést děti k pohybu formou hry. Je důležité, aby rodiče či ostatní vychovatelé dítě v pohybu podporovali. To by si mělo osvojit obecné zákonitosti různých sportovních aktivit, schopností a dovedností, aby později mohli nastoupit dobře pohybově vybavené školní docházku a netrpět kvůli případné neobratnosti. Nejvhodnější se jeví zaměřit pozornost na rozvoj všeobecných pohybových aktivit, jako jsou běhy, slalomy, přeskoky, kotouly, lezení a hody míčem, včetně vhodným způsobem použitého náradí v tělocvičně, např. žebřiny, lavičky, švédská bedna, žíněnky, kruhy, trampolína. Důležitou složkou je také pohyb venku, kam zahrnujeme jízdu na odrážedle, kole a koloběžce, bruslení, lyžování či hraní míčových her. Jednou z nejoblíbenějších aktivit dětí je bezesporu i plavání. Již v předškolním věku lze děti naučit základním plaveckým dovednostem a technikám.

Pohyb významně ovlivňuje zdraví a vitalitu dítěte. Pravidelným pohybem se organismus stává trénovaným a otužilým vůči nemocem a jiným negativním a stresovým vlivům okolí. Zlepšuje se celkové psychické ladění dítěte.

Bezpečnost a dodržování pravidel

Bezpečnost je při práci s dětmi na prvním místě. V jejím zajištění nám pomůže dobrá znalost pravidel v případě záků.

Z hlediska prevence poučíme děti na začátku školního roku, série lekcí v rámci zájmového kroužku apod. Poučení se týká vhodného oblečení, obuvi, použití ochranných pomůcek, chování v šatnách, v umývárkách, v tělocvičně, na bazéně, na sportovní ploše, používání náradí, hlášení úrazů či omluvenek.

V průběhu výuky před každou zahájenou hodinou musíme připomenout nejdůležitější bezpečnostní pravidla, vydat jasné a srozumitelné pokyny k budoucí činnosti. Je nutné upozornit na konkrétní možná nebezpečí, být vždy na nejrizikovějším místě a poskytnout pomoc.



Plavání

„Je mnoho „plavců“, jejichž nacvičený pohyb se mění v nekontrolovatelný a nekoordinovaný pohybový zmatek, kdykoli se jim přelije voda přes obličej. Plavecký pohyb musí být natolik upevněn, aby se plavec uměl vyrovnat s různými situacemi, jako je přechod z mělčiny do hloubky, přelití

obličej ve vodě, překonání vln a podobně. K tomu všemu se může dopracovat jen postupně. Nelze pokládat za hotového plavce toho, kdo dokáže uplavat krátký úsek.“ (Hoch, 1991, s.5).

Plavání je specifická pohybová dovednost. Čím dříve se dítě naučí plavat, tím lépe. S plaváním je možné začít již od raného kojeneckého věku. Dá se tak předejít pozdějšímu strachu z vody, a hlavně z potápění, který se objevuje již u dětí po prvním roce života. Při pravidelném výcviku dítě brzy získá jistotu pohybu ve vodě, osvojí si základní plavecké dovednosti a později i správnou techniku plaveckých stylů.

Plavání přispívá k upevnění zdraví, má vytrvalostní charakter. Zlepšuje celkovou tělesnou kondici, má blahodárny vliv zejména na kardiovaskulární systém, zvyšuje vitální kapacitu plic a srdeční výkonnost, příznivě ovlivňuje kloubní systém a kosterní a svalovou soustavu. Vzhledem k odlehčenému vodnímu prostředí je to pohybová aktivita vhodná od raného kojeneckého věku až do pozdního stáří. Plavání je jedna z mála sportovních aktivit, která téměř není omezena věkem, tělesným nebo psychickým handicapem.

Plavání a zdraví

Největší pozitivní vliv plavání na zdraví jedince se promítá do srdečně-cévního systému. Změny v oběhovém systému navozují chlad a odpor vody, který roste v závislosti na rychlosti plavání. Na zatížení pravidelným vytrvalostním tréninkem odpovídá organismus zlepšením práce srdečního svalu, zvýšením pružnosti cév a úpravou tlaku.

Dále se významně zlepšuje činnost dýchacího systému. Nádech je ztížen tlakem vody na hrudník, výdech je naopak podporován. Správná technika dýchání napomáhá dostatečné výměně kyslíku i v okrajových částech plic. Výsledkem je zvýšená vitální kapacita plic a větší rozpínavost hrudního koše.

Díky plavání zesilují nejen povrchové, ale i hluboké zádové svaly, které udržují správné zakřivení páteře. Plavec zaujímá vodorovnou polohu, což vede k odlehčení podpůrného aparátu, hlavně kostí a kloubů. Rytmicky pohybuje končetinami a tento pohyb aktivizuje zádové svalstvo. Při vadném držení těla nebo jiných závažnějších onemocněních páteře se doporučuje plavat zejména kral a znak.

Dalším z významných faktorů podporujících zdraví při pravidelném plaveckém tréninku je otužování. Při vstupu do bazénu voda vyvolá pocit chladu a cévy se zužují. Organismus v odpověď zvýší krevní oběh v kůži, cévy se roztáhnou a zlepší se její prokrvení. Při příliš dlouhém pobytu ve vodě nebo při nedostatečné aktivitě se cévy znovu zužují a dítě by mohlo prochladnout. Proto vždy upravujeme čas plavecké lekce vzhledem k věku dítěte a zařazujeme dostatek dynamických aktivit.

K včasnému nácviu plaveckých dovedností nás vede i další důležitý důvod, a to je chránit děti před utonutím. Žáci dříve poznají vlastnosti vody, získají pro ni cit a respekt. Tím, že je v plaveckých lekcích zařazován i nácviu zádrže dechu a sebezáchrany, očekáváme, že děti v neočekávaných situacích lépe zareagují.



Plavání dětí předškolního věku

Děti po čtvrtém roce života jsou schopny absolvovat kolektivní výcvik v plaveckých školách, z mateřských škol jsou zvyklé poslouchat cizí autoritu a skupinově pracovat.

Cílem výuky by mělo být seznámení dětí s vodním prostředím, naučit je lásce k vodě, případně odstranit strach z vody. Směřujeme k tomu, aby se dítě ve vodě plně adaptovalo, umělo se volně a přirozeně pohybovat a mělo z pobytu ve vodním prostředí radost. Proto plavání dětí předškolního a mladšího školního věku probíhá převážně formou her. K tomu nám poslouží mnoho plaveckých pomůcek a hraček do vody. Často se využívá vtipných a k vodnímu prostředí příhodných říkad a básniček, aby se děti uvolnily a zasmály.

„Výsledky nácviu podstatně ovlivňuje osobnost cvičitele. Jde o pedagogický proces, ve kterém má místo správná metodika stejně jako vztah k dítěti. Cvičitel nenacvičuje pouze pohyb. Současně musí pomáhat dítěti překonávat vše, co vůlí a nepatrnou zkušeností není schopno řešit. Tak musí vytvořit klima, které je odvede od strachu. Trpělivost, spojená s laskavým a citlivým přístupem k dítěti, musí být základem veškeré jeho činnosti. Kladnou odezvu může mít jen to počínání, které dítě koná v duševní pohodě.“ (Hoch, 1991, s. 7).

Kolektivní forma plaveckých lekcí pomáhá bázlivým nebo méně nadaným dětem překonávat jejich vnitřní strachy a překážky. V dětském kolektivu se obvykle najde řada těch, co už mají zkušenosti s vodou a co se nebojí, a jsou velkou inspirací pro ostatní.

Základní plavecké dovednosti

Následující plavecké dovednosti řadíme mezi základní a nezbytné k dalšímu plaveckému tréninku:

Dýchání

Na rozdíl od našeho přirozeného prostředí, kdy je výdech pouze pasivním dějem, ve vodním prostředí musíme výdech provádět aktivně. „Má-li se plavec správně nadechnout, musí nejdříve dobře vydechnout.“ (Pédroletti, 2007, s. 12). Vzduchové bubliny přitom vycházejí nejen ústy, ale i nosem, aby nedošlo k vniknutí vody do nosu. Při ponoření necháváme oči otevřené.

Postup nácviku dýchání:

- foukání bublin na hladinu (foukání do dlaní naplněných vodou, posunování hračky foukáním po hladině)
- statické foukání bublin do vody s postupným zanořením celého obličeje
- opakované rytmizované výdechy pod hladinu (hra pumpovaly dvě panenky)
- plynulé prodlužování fáze výdechu pod hladinu (vydržet foukat co nejdéle pod hladinou do poslední bublinky)
- před výdechem pod hladinu vědomě zadržujeme dech, tuto fázi postupně prodlužujeme
- výdech pod hladinu spojený s pohybovým úkolem (podplavání desky)
- nácvik plaveckého dýchání s nádechem vpředu (ve splývavé poloze s páskem)
- nácvik plaveckého dýchání s nádechem stranou (ve splývavé poloze s páskem)

Potápění

Potápění přímo souvisí se správnou technikou dýchání.

Postup nácviku potápění:

- polévání obličeje vodou (vodou z dlaní, konvičkou, sprchou)
- ponoření celého obličeje do vody
- potopení celé hlavy pod hladinu
- nácvik otevřených očí pod hladinou (poznat hračku, obrázek nebo počet ukazovaných prstů učitelem pod hladinou)
- lovení pod hladinou
- překonat určitou vzdálenost pod hladinou
- postupné zanořování do větších hloubek

Skoky do vody

Oblíbená zábavná činnost dětí, jež slouží jako předstupeň pro nácvik startovních skoků.

Postup nácviku skoků do vody:

- pád vpřed ze sedu
- pád vpřed z kleku a ze dřepu
- střemhlavý pád vpřed z kleku a ze dřepu, ruce vzpaženy
- skok ze stoje po nohou do mělké vody
- skok ze stoje po nohou do hloubky
- nácvik startovního skoku z předklonu z okraje bazénu, z můstku

Splývání

Splývání je základní polohou pro všechny plavecké styly. Děti by se měly naučit splývání po břiše a na zádech. Měly by umět udržet uvolněnou polohu na vodní hladině v poloze na zádech i na břiše.

Postup nácviku splývání:

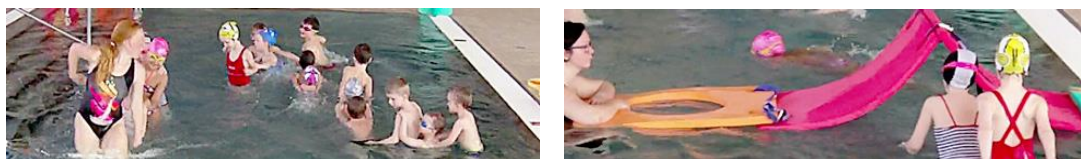
- vznášení na vodě v poloze na prsou a naznak (hra na mrtvolu)
- splývání po hladině na prsou i naznak za pomoci druhé osoby a pomůcky (tahem za vodní nudli)
- samostatné splývání po hladině na prsou i naznak po odraze od stěny, vzpažené ruce, sepjaté do tvaru šipky

Plavecký záběr

Plavecký záběr slouží k pohybu vpřed. Známe čtyři základní plavecké způsoby: prsa, kraul, znak a motýlek. Pro předškolní věk volíme jako první plavecké styly znak a kraul, které jsou pro děti snadněji pochopitelné, než složitá technika prsou nebo fyzicky náročný motýlek. „Dítě při svém individuálním vývoji dospělo při pohybu vpřed po suchu k střídavému a křížovému pohybu paží a nohou: levá noha a pravá paže – pravá noha a levá paže. To platí o lezení, chůzi, běhu. Na stejném principu jsou založeny i střídavé kraulové pohyby v poloze na prsou a naznak.“ (Lewin, 1982, s. 38).

Postup nácvičku plaveckého záběru:

- uvolnění končetin, chůze po bazénu vpřed i vzad, napodobujeme zvířata, věci (hra na kačenky, na medvěda, na bagr)
- chůze vpřed a vzad s pohyby paží ve vodě ve stylu kralu, znaku, prsou (doprovodné říkanky)
- kraulový pohyb nohou v sedě, v leže na prsou a naznak (opora o kraj bazénu, o schody)
- nácviček individuální práce paží a nohou při kralu a znaku ve splývavé poloze s páskem a deskou v pohybu, později nácviček souhry pohybu



Hra v předškolním věku

V současné době je spontánní dětská hra přijímána jako hlavní náplň denních činností dítěte. Každé zdravé dítě si hraje denně až 9 hodin a hra je k jeho psychickému vývoji naprosto nezbytná. Různé definice hry, ať už pedagogické nebo psychologické se shodují v tom, že hra má význam zejména svým průběhem nikoli výsledkem. V období předškolního věku je spontánní hra základem veškerého učení. „Při hře se učí chápat lidský vztah k předmětům a zacházení s nimi. Hra se stává modelovou situací, na níž dítě poznává vztahy mezi lidmi, ale i sebe sama v určitých situacích. To vše vede k tomu, že dítě při hře získává potřebné smyslové zkušenosti, pohybové dovednosti a rozvíjí sociální oblast své osobnosti. Zároveň však rozvíjí poznávání, myšlení a samostatné jednání.“ (Horká, Syslová, 2011, s. 56).

„Hra podporuje celkový vývoj dítěte. Umožňuje dítěti rozvíjet tělesný systém, zprostředkovává dítěti učení, socializaci, je prostředkem edukace, vede k sebeutváření jedince.“ (Suchánková, 2014, s. 28).

Hry obecně dělíme na spontánní, řízené a částečně řízené. V prostředí mateřské školy se využívá všech typů her s příklonem ke hrám spontánním a částečně řízeným. Suchánková (2014) dělí hry dětí předškolního věku na hry symbolické, námětové, zejména dramatizující, konstruktivní, sociální, kooperativní a hudebně-pohybové.

„V předškolním období stále přetrvává experimentace...Postupně se pomocí starších dětí zapojuje do společných her a odpoutává se od závislosti na dospělém. Rozvíjí se hra symbolická od jednoduché manipulace ke složitým hrám námětovým a dramatickým...Dítě žije v této době téměř cele hrou, která je nejen jeho přímým životem, nýbrž i jeho školou nervosvalové koordinace, obratnosti, rozumové bystrosti, společenského soužití a morálky.“ (Horká, Syslová, 2011, s. 60).

Pohybová hra

„Pohybová hra je cílená, záměrná, výchovně zaměřená a uvědoměle organizovaná činnost v prostoru a čase. V předškolním věku na rozdíl od let následujících většinou nemá soutěživý charakter. Má však pravidla a námět. Pravidla předem dohodnutá a dobrovolně dodržovaná vytvářejí souvislý a uzavřený herní děj. Ten je provázen spontaneitou, veselím, radostí a vysokou motivací účastníků.“ (Mazal, Chlopková, 1993, s. 5).

Pohybové hry jsou založeny na skupinové spolupráci a spoluprožívání. Obsahují jak prvky spontánní aktivity (např. běh), tak prvky řízené aktivity. Aby byla hra přínosná, je třeba zvolit vhodnou motivaci a děti dobře seznámit s pravidly hry. Správně zvolená pohybová hra přináší dětem prožitek a uspokojení. Měla by být koncipována takovým způsobem, aby ji zvládly všechny věkové kategorie dětí ve skupině, i děti méně pohybově nadané. Pohybové hry napomáhají rozvoji všech klíčových kompetencí: k učení, k řešení problémů, ke komunikaci, kompetence sociální, personální a činnostní.

„Děti se v pohybové hře realizují, prožívají ji, chtějí si ji zkusit. Pohybová hra je prostředkem pro činnost dětí a současně také metodou jejího působení na děti. Umožňuje přiblížit se k dítěti

přirozeně, bezprostředním způsobem, který je adekvátní jeho věku a potřebám. A potom není problém hrou vychovávat, vzdělávat a plnit i zdravotní cíl.“ (Mazal, Chlopková, 1993, s. 10).

Pohybová hra ve vodě je specifická svým vodním prostředím. Děti se učí poznávat vlastnosti vody, pohybovat se ve vodním prostředí, získají nové zkušenosti a pohybové dovednosti, naučí se mnoha plaveckým dovednostem. Hry ve vodním prostředí přináší dětem nové možnosti zábavy, legrace a spontánních činností, podporuje kolektivní hru a komunikaci. Řízené činnosti ve vodě podporujeme říkadly, básničkami, písničkami, hrou na něco nebo někoho a využíváme plaveckých pomůček pro nácvik jednotlivých dovedností.



Pohádka

Pohádka je folklórní žánr, který svým původem vychází z ústní lidové slovesnosti. Její podstatou je epický děj. Největší oblibě se těší pohádky, které obsahují prvky magičnosti, nereálnosti a zázračnosti.

Hraje významnou roli také v rozvoji řeči, myšlení a fantazie.

„Pohádkové knížky patřily celosvětově vždy k základním oblastem dětské četby. V jejím historickém vývoji i v současném stavu tvoří pohádky značnou část ediční produkce a v obecném povědomí je tradičně pohádka chápána jako snad nejtýpickejší útvar pro děti a jakási páteř literatury pro děti vůbec.“ (Chaloupka, Nezkusil, 1976, s. 52).

Dle tematiky rozlišujeme pohádky:

Kouzelné

objevují se zde postavy, zvířata a věci ze světa nadpřirozených bytostí, prvky kouzelnosti a magičnosti. Setkáváme se zde s princeznami, vílami, čarodějnicemi, strašidly, draky, kouzelnými předměty

Zvířecí

hlavními protagonisty příběhu jsou zvířata. Děti se s nimi snadno identifikují a skrze ně přijímají poučení. Velké oblibě se těší především bajky

Dětské

příkladem je pohádka o Budulínkovi nebo O Červené karkulce. Posláním tohoto typu pohádek je děti vychovávat a vést k poslušnosti

Novelistické

kouzlo je zde potlačeno ve prospěch moudrosti, šibalství a mazanosti hlavního hrdiny. Bývají humorné, příkladem je pohádka Hloupý Honza

Legendární

základem je pověst, legenda či biblický příběh

Základním tématem pohádek bývá boj mezi dobrem a zlem. V průběhu děje se dítě v rámci chování jednotlivých postav seznamuje s principy morálního a nemorálního chování. Tím je nenásilnou formou vychováváno. V dětské pohádce obvykle zvítězí dobro nad zlem.

Pohybová pohádka

Pohádka se dá využít v mnoha pedagogických směrech, v neposlední řadě i v pohybové sféře formou pohybové pohádky. Pohybová pohádka má stejně jako pohybová hra svá pravidla a uspokojuje jak prvky řízené, tak prvky spontánní aktivity. Má velkou výhodu motivace nejen na počátku cvičení, ale i v jejím průběhu. Na rozdíl od pohybových her, které jsou od sebe odděleny, pohybová pohádka propojuje pohybovou činnost v jeden souvislý celek.

Díky pohádce se děti snadno vžijí do svých představ a pohybová hra je pro ně víceméně dramatickým ztvárněním obsahu pohádky.

Stejně jako u každé jiné pohybové aktivity je nutné dbát na počáteční zahřátí a protažení, střídání dynamických a zklidňujících prvků a závěrečné zklidnění a doznívání zážitku.

Seznam pohybových her

1. Na rybičky a rybáře – běh
2. Na šaška – poskoky
3. Na rybky – lezení
4. Na raka – lezení
5. Na kapičky – seznámení s vodou, znak
6. Odpočinek – relaxace
7. Na čápa – chůze, běh
8. Nožky – seznámení s vodou
9. Na žabáka
10. Na krokodýla – dýchání
11. Na pulce – dýchání
12. Hraní – relaxace
13. Vodník chytá dušičky – běh
14. Na žabičky – seznámení s vodou
15. Žbluňk – dýchání
16. Vypouštění dušiček
17. Převoz dušiček – splývání
18. Schovávání zvířátek – splývání
19. Sezení – relaxace
20. Na sochy – běh
21. Foukání horké polévky – dýchání
22. Sbíráání korálek – orientace ve vodě
23. Svoz korálek – splývání
24. Na hvězdice – splývání, relaxace
25. Moře – seznámení s vodou
26. Loď – splývání
27. Na malování koleček – prsa
28. Skoky do vody – orientace ve vodě
29. Na vlak – pohyb ve vodě, zahřátí
30. Tunel – potápění, kraul
31. Volání mašinky – kraul
32. Lepení značek – znak
33. Jede, jede vláček – dynamická relaxace
34. Hra na zvířátka – pohyb ve vodě, zahřátí
35. Honění velryby – kraul
36. Potápění v kruhu – potápění, zadržení dechu
37. Velryba – pohyb ve vodě, zahřátí
38. Odpočívání – relaxace
39. Rozcvička – pohyb ve vodě, zahřátí
40. Posílání v uličce – splývání
41. Proplouvání úzkým otvorem – orientace pod vodou, potápění
42. První úkol od chobotnice – zadržení dechu
43. Druhý úkol od chobotnice – záchrana
44. Třetí úkol od chobotnice – splývání, záchrana

45. Lovení pokladu – orientace pod vodou, potápění
46. Skluzavka – dynamická relaxace
47. Vstávání – pohyb ve vodě, zahřátí
48. Lachtani – skoky
49. Závod – kraul
50. Šipka – šipka
51. Šipka s lovením hraček – orientace pod vodou, šipka
52. Lední medvěd – dynamická relaxace
53. Pumpičky – pohyb ve vodě, zahřátí
54. Dalekohled
55. Skoky do vody – skoky
56. Skok s deskou – skoky, kraul
57. Ponor – potápění, záchrana
58. Vlnobítí – pohyb ve vodě, zahřátí
59. Houpání na moři – relaxace

Vodní pohádky

Vodní královna

Před dávnými časy žila, byla jezerní královna, která měla své průzračné vody plné ryb. V jezeře plavaly rybky malé i velké, kapři, štiky, sumci, také vzácná zlatá rybka žila v jejím království. Po zlaté rybce však toužili rybáři, kteří chodili lovit k jezeru a zlatou rybu jednou zahlédli.



To se však vodní královně vůbec nelíbilo, přemýšlela, jak rybáře odradit a přelstít. Požádala tady o pomoc svého dvorního šaška, zda by on neměl dobrou radu.

Nežli se stihli poradit, přišli k jezeru rybáři, rozhodili své sítě, ve kterých uvízla zlatá rybka společně s mnoha dalšími.

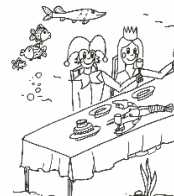
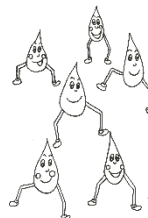
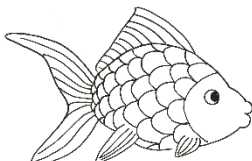
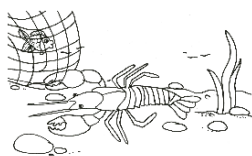
Vodní královna a šašek dali hlavy dohromady a napadlo je, že rybářům sítě zničí. Vzpomněli si tedy na dobrého přítele raka, který měl své obydlí nedaleko zámku, snad on by jim mohl pomoci.

Rak si hned věděl rady. Připlaval k sítím, rozstříhal je klepety a rybky osvobodil. Vysvobozená zlatá rybička spustila na rybáře déšť.

Tak rybáři po nezdařeném lovu raději odešli domů a na zlatou rybu zapomněli. Jezerní královna byla rakovi vděčná a uspořádala velkou hostinu na jeho počest. Po hostině byli všichni tak přejedeni a unaveni, že si museli na chvíli odpočinout.

Pohybové hry k pohádce „Vodní královna“

- Na rybičky a rybáře
- Na šaška
- Na rybky
- Na raka
- Na kapičky
- Na hvězdice



Na rybičky a rybáře

Před dávnými časy žila, byla jezerní královna, která měla své průzračné vody plné ryb. V jezeře plavaly rybky malé i velké, kapři, štiky, sumci, také vzácná zlatá rybka žila v jejím království. Po zlaté rybce však toužili rybáři, kteří chodili lovit k jezeru a zlatou rybu jednou zahlédli.

Na rybičky a rybáře

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm

Popis hry	Učitelka nebo jedno dítě budou v roli rybáře a ostatní děti rybičky. Rybáři a rybičky stojí naproti sobě každý na opačné straně bazénu. Rybáři zahájí lov zvoláním: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ V to rybáři a rybičky vyběhnou proti sobě a rybáři se snaží chytit co nejvíce rybiček, které se snaží dostat na druhou stranu bazénu. Každá chycená rybka se stává rybářovým spojencem a tvoří síť, jež se stále zvětšuje, dokud nejsou všechny rybičky chyceny.
------------------	--

Na šaška

To se však vodní královně vůbec nelíbilo, přemýšlela, jak rybáře odradit a přelstít. Požádala tady o pomoc svého dvorního šaška, zda by on neměl dobrou radu.

<h1>Na šaška</h1>			
Hlavní zaměření	seznámení s vodou, protažení		
Pomůcky	žádné		
Říkadka	<table border="0"> <tr> <td><i>Když se tahá za šňůru, šašek skáče nahoru. Rozhazuje rukama, vykopává nohama, takhle jede na koni, nakonec se ukloní.</i></td> <td>děti střídavě vzpažují poskakují rozhazují rukama vykopávání názna jízdy na koni úklon</td> </tr> </table>	<i>Když se tahá za šňůru, šašek skáče nahoru. Rozhazuje rukama, vykopává nohama, takhle jede na koni, nakonec se ukloní.</i>	děti střídavě vzpažují poskakují rozhazují rukama vykopávání názna jízdy na koni úklon
<i>Když se tahá za šňůru, šašek skáče nahoru. Rozhazuje rukama, vykopává nohama, takhle jede na koni, nakonec se ukloní.</i>	děti střídavě vzpažují poskakují rozhazují rukama vykopávání názna jízdy na koni úklon		
Popis hry	Říkadka s pohybem. Děti jsou rozestoupeny po ploše bazénu, a cvičí v rytmu říkadky podle vyučující učitelky.		

Na rybky

Nežli se stihli poradit, přišli k jezeru rybáři, rozhodili své sítě, ve kterých uvízla zlatá rybka společně s mnoha dalšími.

<h1>Na rybky</h1>	
Hlavní zaměření	seznámení s vodou, lezení ve vodě
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkadka	<i>Plave rybka po rybníčku, nemá žádnou pokladničku. Kam penízky ukládá? Na bříško a na záda.</i>
Popis činnosti	Děti se pohybují po prostoru bazénu v podporu na předloktí ležmo na břiše. Učitelka za nimi chodí, naznačuje, že je chytí, tím se jejich tempo zrychluje.

Na raka

Vodní královna a šašek dali hlavy dohromady a napadlo je, že rybářům sítě zničí. Vzpomněli si tedy na dobrého přítele raka, který měl své obydlí nedaleko zámku, snad on by jim mohl pomoci.

<h1>Na raka</h1>	
Hlavní zaměření	seznámení s vodou, pohyb ve vodě
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm

Říkanka	<i>Leze ráček po potoce, leze ráček po řece, leze zpátky, nohy krátký, a přece nám uteče.</i>
Popis hry	Děti se pohybují po prostoru bazénu ve vzporu vzadu ležmo, pokrčmo.

Na kapičky

Rak si hned věděl rady. Připlaval k sítím, rozstříhal je klepety a rybky osvobodil. Vysvobozená zlatá rybička spustila na rybáře déšť.

Na kapičky

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, nácvik znakového kopu
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	<i>Dešťové kapičky, dostaly nožičky. Běhaly po plechu, tropily neplechu.</i>
Popis hry	Děti rozdělíme na kraje bazénu proti sobě. Mají natažené nohy. Při říkance kopou nohama, na konci říkanky se snaží kopat co nejvíce.

Na hvězdice – odpočinek

Tak rybáři po nezdařeném lovu raději odešli domů a na zlatou rybku zapomněli. Jezerní královna byla rakovi vděčná a uspořádala velkou hostinu na jeho počest. Po hostině byli všichni tak přejedeni a unaveni, že si museli na chvíli odpočinout.

Na hvězdice – odpočinek

Hlavní zaměření	poloha na zádech, relaxace
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm nebo vířivka
Popis hry	Děti si lehnou na záda a s dopomocí učitelky leží uvolněně na hladině.

O žabákovi

Byl jednou jeden žabák jménem Emil, žil si spokojeně ve velkém rybníce, ale neustále měl pocit, že mu ještě do života něco schází. Časem si uvědomil, že všichni žijí v páru, jen jemu schází nevěsta. Vydal se ji tedy hlesat do světa. Sotva odskákal od rybníku, potkal čápa.

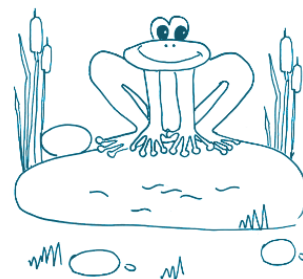
Emil se čápa prve bál, myslel, že ho chce sníst, ale ten byl už po svačince. Zeptal se ho tedy, jestli neví o nějaké hezké žabce. Jeho nový kamarád se mu přiznal, že všechny žáby spořádal, poslal ho ale do ZOO, že tam jistě nějakou nevěstu najde. Žabák si pomyslel: „Jejda, to je ale dlouhá cesta, budou mě bolet nožky!“

Emil skákal dlouho. Dny a noci se střídaly, ani je nestačil počítat. Zoologická zahrada byla v nedohlednu. Říkal si, jaký je život žabáka těžký.

V tom spatřil brány zahrady. Konečně se dočkal! Veskákal dovnitř a prvního koho potkal, byl krokodýl.

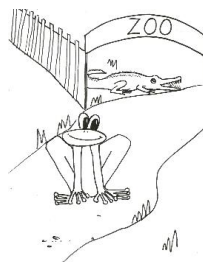
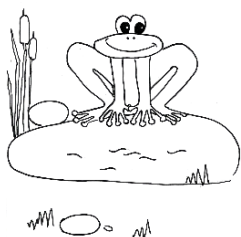
Emil skákal dál, dokud nenašel jezírko, kde žily žáby. Oči mu údivem přecházely. Ihned si padli do oka krásnou zelenou rosničkou. Našli v sobě zalíbení a zanedlouho společně žili v žabákové jezírku a do roka měli spoustu malých pulečků.

Pulci byli neposední. Celé dny jen dováděli a hráli si, dokud se z nich nestaly dospělé žáby.



Pohybové hry k pohádce „O žabákovi“

- Na čápa
- Nožky
- Na žabáka
- Na krokodýla
- Na pulce
- Hraní



Na čápa

Byl jednou jeden žabák jménem Emil, žil si spokojeně ve velkém rybníce, ale neustále měl pocit, že mu ještě do života něco schází. Časem si uvědomil, že všichni žijí v páru, jen jemu schází nevěsta. Vydal se ji tedy hlesat do světa. Sotva odskákal od rybníku, potkal čápa.

Na čápa

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	barevné vodolepky
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku? Barvičku měla...
Popis hry	Děti chodí po bazéně do rytmu říkanky, znázorňují čápa. Na „barvičku měla...“ se děti rozběhnou a hledají vodolepky (které jsou rozházeny po hladině) v barvě, která byla řečena a přilepí je na stěnu bazénu.

Nožky

Emil se čápa prve bál, myslel, že ho chce sníst, ale ten byl už po svačince. Zeptal se ho tedy, jestli neví o nějaké hezké žabce. Jeho nový kamarád se mu přiznal, že všechny žáby spořádal, poslal ho ale do ZOO, že tam jistě nějakou nevěstu najde. Žabák si pomyslel: „Jejda, to je ale dlouhá cesta, budou mě bolet nožky!“

Nožky

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, protažení
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	<i>Když nožkami cvičit chceme, nejprve je protřepeme. Natáhneme, pokrčíme, a pak s nimi zacvičíme.</i>
Popis hry	Děti jsou rozmístěny po brouzdališti (sed, leh) a cvičí podle říkanky.

Na žabáka

Emil skákal dlouho. Dny a noci se střídaly, ani je nestačil počítat. Zoologická zahrada byla v nedohlednu. Říkal si, jaký je život žabáka těžký.

Na žabáka

Hlavní zaměření	seznámení s vodou
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	<i>Žalovala žába žábě, že má život těžký, že ji bolí obě nohy, že nemůže pěšky.</i>
Popis hry	Děti skáčou po dobu říkanky jako žába.

Na krokodýla

V tom spatřil brány zahrady. Konečně se dočkal! Veskákal dovnitř a prvního koho potkal, byl krokodýl.

Na krokodýla

Hlavní zaměření	nácvik pro dýchání do vody
Pomůcky	malé balónky
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	<i>Krokodýle, krokodýle, copak děláš z dlouhé chvíle?</i>
Popis hry	Děti se pohybují po rukou, nohy mají volně natažené za sebou (vzpor ležmo na břiše) a foukají balónek po hladině.

Na pulce

Emil skákal dál, dokud nenašel jezírko, kde žily žáby. Oči mu údivem přecházely. Ihned si padli do oka krásnou zelenou rosničkou. Našli v sobě zalíbení a zanedlouho společně žili v žabákové jezírku a do roka měli spoustu malých pulečků.

Na pulce

Hlavní zaměření	potopení obličeje
Pomůcky	obruč nebo žížala
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Popis hry	Děti se pohybují po ruce po dně bazénu a nohy mají volně natažené za sebou, při zdolání překážky (podplavání obruče nebo žížaly) se dítě pokusí potopit obličej do vody.

Hraní

Pulci byli neposední. Celé dny jen dováděli a hráli si, dokud se z nich nestaly dospělé žáby.

Hraní

Hlavní zaměření	relaxace
Pomůcky	libovolné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1 m
Popis hry	Vhodnou relaxací pro děti je volná hra v bazénku s hračkami a vodními pomůckami.

Vodník

V našem brčále žil kdysi dávno vodník Česílko. Bydlel si ve svém vodním království a jeho koníčkem bylo sbírání hrníčků, do kterých si ukládal dušičky.

Česílko ve volné chvíli rád sedával nad brčálem na staré vrbě, bafal ze své fajfky, kochal se okolím rybníčku a počítal raky, ryby a žabky ve svých vodách.

Jednou si takhle odpočívá na své vrbě, náhle ho z jeho zasněného dumání něco vyrušilo. Slyší nezvyklé žbluňkání. Rozhlíží se po rybníce, ale nic neobvyklého nevidí. „Co jen to může být?“ říká si.

Rozhodne se proto Česílko podívat se raději pod hladinu, aby zjistil, co se opravdu děje. Ponoří tedy svůj šos do brčálu, a co nevidí? Jeho nezbedný soused hastrman Kebule vypouští dušičky z jeho hrníčků.

To Česílka moc rozzlobilo. „Copak to děláš, Kebule?!“ křikl na něj a žádal ho, aby vše hned napravil. Jakmile Kebule spatřil rozhněvaného souseda, lekl se a ihned začal vypuštěné dušičky chytat a vracet je zpět do hrníčků.

Dušičky mu však stále unikaly. Jak se je Kebule snažil pochyťat, plaval po celém brčále stále sem a tam, že se všechna zvířata, co v něm žijí, vyplašila a schovala se.

Když už byly konečně všechny dušičky chyceny, slíbil Kebule Česílkovi, že už to vícrát neudělá a dali si na to ruku. Od té doby společně sedávají na vrbě a bafají své fajfky.



Pohybové hry k pohádce „Vodník“

- Vodník chytá dušičky
- Na žabičky
- Žbluňk
- Vypouštění dušiček
- Převoz
- Schování zvířátek
- Sezení



Vodník chytá dušičky

V našem brčále žil kdysi dávno vodník Česílko. Bydlel si ve svém vodním království a jeho koníčkem bylo sbírání hrníčků, do kterých si ukládal dušičky.

Vodník chytá dušičky

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Popis hry	Jeden z hráčů (děti) je vodník, snaží se chytit své dušičky, které mu uplavaly (ostatní děti). Chycené dušičky se drží vodníka, připojují se za sebe a společně chytají zbylé dušičky.

Na žabičky

Česítko ve volné chvíli rád sedával nad brčálem na staré vrbě, bafal ze své fajfky, kochal se okolím rybníčku a počítal raky, ryby a žabky ve svých vodách.

Na žabičky

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, protažení	
Pomůcky	žádné	
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm	
Říkanka	<i>Hopky, hopky nožičky, skáčou jako žabičky. Dáme nohy k sobě, cvičí ruky obě. Velké kruhy, menší kroužky, utíkají rychle nožky. Cupky, dupky všichni sem, Sedneme si hned na zem.</i>	třepání nohama skákání snožit mávání rukama kroužení rukama v ramenou kroužení rukama v zápěstí běh v jednom směru sed do vody
Popis hry	Děti cvičí podle říkanky.	

Žbluňk

Jednou si takhle odpočívá na své vrbě, náhle ho z jeho zasněného dumání něco vyrušilo. Slyší nezvyklé žbluňkání. Rozhlíží se po rybníce, ale nic neobvyklého nevidí. „Co jen to může být?“ říká si.

Žbluňk

Hlavní zaměření	dýchání	
Pomůcky	žádné	
Vodní prostředí	schody do bazénu o hloubce cca 70 cm	
Říkanka	<i>Voda, voda, vodička ryba, rybka, rybička, žába, žabka, žabička, udělala žbluňk!</i>	stříkání vody rukama plácání rukama do vody intenzivnější plácání rukama do vody ponoření hlavy
Popis hry	Děti opakují pohyby učitelky při říkance	

Vypouštění dušiček

Rozhodne se proto Česítko podívat se raději pod hladinu, aby zjistil, co se opravdu děje. Ponoří tedy svůj šos do brčálu, a co nevidí? Jeho nezbedný soused hastrman Kebule vypouští dušičky z jeho hrníčků.

Vypouštění dušiček

Hlavní zaměření	dýchání do vody	
Pomůcky	žádné	
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm	
Říkanka	<i>Já jsem malý vodníček, mám tady svůj rybníček. A ze svého hrníčku, Vypustím první (až pátou) svoji dušičku.</i>	

Popis hry

Děti jsou rozmístěny po ploše brouzdaliště, rukama si vytvoří rybníček (spojí dlaně naplněné vodou) a při „vypustím ... dušičku“ ponoří ústa a vydechují do vody.

Převoz dušiček

To Česílka moc rozzlobilo. „Copak to děláš, Kebule?!“ křikl na něj a žádal ho, aby vše hned napravil. Jakmile Kebule spatřil rozhněvaného souseda, lekl se a ihned začal vypuštěné dušičky chytat a vracet je zpět do hrníčků.

Převoz dušiček

Hlavní zaměření	základy splývání na břiše
Pomůcky	malá deska, malý míček
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou cca 50 cm
Popis hry	Děti drží v natažených rukou desku, na které je položen míček. Učitel dítě táhne za desku po vodě. Děti musí mít natažené tělo, v nejlepším případě mají ponořenou hlavu.

Schovávání zvířátek

Dušičky mu však stále unikaly. Jak se je Kebule snažil pochyťat, plaval po celém brčále stále sem a tam, že se všechna zvířata, co v něm žijí, vyplašila a schovala se.

Schovávání zvířátek

Hlavní zaměření	nácvik splývavé polohy na zádech
Pomůcky	malá deska, vodolepka
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou cca 50 cm
Popis hry	Děti si lehnou na záda, na břicho si dají vodolepku a deskou na ni přilepí tak, aby jim po cestě neuplavala. Brada by se neměla dotýkat desky, uši jsou ponořené ve vodě.

Sezení

Když už byly konečně všechny dušičky chyceny, slíbil Kebule Česílkovi, že už to víckrát neudělá a dali si na to ruku. Od té doby společně sedávají na vrbě a bafají své fajfky.

Sezení

Hlavní zaměření	relaxace
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Popis hry	Učitelka rozdělí děti do dvojic, dvojice si sednou zády k sobě do brouzdaliště, zavřou oči a poslouchají šplouchání vody.

O mořské panně

V jednom širém moři žil král se svou dcerou, která se jmenovala Ariel. Bydleli v krásném rozlehlém zámku s krásnou zahradou. Zahrada byla plná těch nejvzácnějších podmořských rostlin a zámek zdobily překrásné sochy mořské panny a jejího otce.

Jelikož to byl král všech širých moří, pořádal na svém panství neustále hostiny pro své přátele. Kuchaři připravovali ty nejvybranější pochoutky, mezi které patřila také králova nejoblíbenější rybí polévka.

Ariel byla velmi šťastná dívka. Jednoho dne, při jedné z oslav, se jí však podařilo v zámecké zahradě roztrhnout nejoblíbenější korále z mořských perel.

Princezna byla velmi zarmoucená ze ztráty svého náhrdelníku. Začali se sbíhat všichni poddaní ba dokonce i hosté a korálky sbírat.

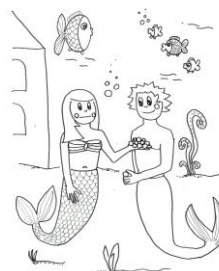
Už jich měla Ariel plnou hrst, ale jedna stále chyběla, poslední perlu ne a ne najít. „Co jen budu dělat?“ pomyslela si princezna. V tu chvíli přiběhl princ ze sousedního moře a přinesl mořské panně tu poslední. Když je společně navlekli, šperk byl nádherný, vypadal jako navlečené mořské kapky.

Ariel a princ v sobě našli zalíbení a brzy byla svatba. Měli přenádhernou svatbu, kde jim vystupovaly mořské hvězdice.



Pohybové hry k pohádce „O mořské panně“

- Na sochy
- Foukání horké polévky
- Sbírání korálek
- Svoz korálek
- Na kapičky
- Na hvězdice



Na sochy

V jednom širém moři žil král se svou dcerou, která se jmenovala Ariel. Bydleli v krásném rozlehlém zámku s krásnou zahradou. Zahrada byla plná těch nejvzácnějších podmořských rostlin a zámek zdobily překrásné sochy mořské panny a jejího otce.

Na sochy

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Popis hry	Děti běhají po prostoru bazénu a na signál se zastaví a zůstanou stát bez hnutí jako sochy. Na další signál opět běhají a na signál se posadí na dno brouzdaliště, na signál udělají krokodýlka a po rukou se pohybují po dně bazénu s nohama za sebou volně nataženými.

Foukání horké polévky

Jelikož to byl král všech širých moří, pořádal na svém panství neustále hostiny pro své přátele. Kuchaři připravovali ty nejvybranější pochoutky, mezi které patřila také králova nejoblíbenější rybí polévka.

Foukání horké polévky

Hlavní zaměření	protažení, dýchání do vody	
Pomůcky	žádné	
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm	
Řikanka	<i>Talířek je kulatý, polévka je horká, kocourek se nespálí, do polévky fouká.</i>	rukama namalovat velké kolečko zatřepat rukama otáčet hlavou do stran foukání do vody
Popis hry	Děti si kleknou na kolena do vody a za doprovodu básničky znázorňují pohyby podle paní učitelky.	

Sbírání korálek

Ariel byla velmi šťastná dívka. Jednoho dne, při jedné z oslav, se jí však podařilo v zámecké zahradě roztrhnout nejoblíbenější korále z mořských perel.

Sbírání korálek

Hlavní zaměření	orientace ve vodě	
Pomůcky	puky	
Vodní prostředí	schody bazénu s hloubkou cca 90 cm	
Řikanka	<i>Princeznička na bále, poztrácela korále, její táta mocný král, Honzíka si zavolal, Honzíku, máš na mále, seber nám ty korále!</i>	
Popis hry	Při říkance učitelky plavání rozhází puky, děti je následně loví.	

Svoz korálek

Princezna byla velmi zarmoucená ze ztráty svého náhrdelníku. Začali se sbíhat všichni poddaní ba dokonce i hosté a korálky sbírat.

Svoz korálek

Hlavní zaměření	nácvič splývavé polohy	
Pomůcky	malá deska, míček	
Vodní prostředí	dětské brouzdaliště s hloubkou do 50 cm	
Popis hry	Děti si z košíku, který je obrácený vzhůru dnem, vyloví balónek tak, že se zanoří do vody a rukou vytáhnou balónek z koše. Děti, které zvládají splývání na břicho bez pomůcek, splývají pouze s balónkem, který drží oběma rukama, ty které splývají s malou deskou, vloží balónek do díry desky. Úkol plní děti jednotlivě, balónek převážejí z jedné strany bazénu na druhou a vkládají do koše.	

Na kapičky

Už jich měla Ariel plnou hrst, ale jedna stále chyběla, poslední perlu ne a ne najít. „Co jen budu dělat?“ pomyslela si princezna. V tu chvíli přiběhl princ ze sousedního moře a přinesl mořské panně tu poslední. Když je společně navlekli, šperk byl nádherný, vypadal jako navlečené mořské kapky.

Na kapičky

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, nácvik znakového kopu
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	<i>Dešťové kapičky, dostaly nožičky. Běhaly po plechu, tropily neplechu.</i>
Popis hry	Děti rozdělíme na kraje bazénu proti sobě. Mají natažené nohy. Při říkance kopou nohama, kdy ke konci říkanky se snaží kopat co nejvíce.

Na hvězdice

Ariel a princ v sobě našli zalíbení a brzy byla svatba. Měli přenádhernou svatbu, kde jim vystupovaly mořské hvězdice.

Na hvězdice

Hlavní zaměření	relaxace, splývání na zádech
Pomůcky	kolečka na ruce, pásky kolem pasu
Vodní prostředí	bazén s hloubkou cca 1 m
Popis hry	Děti mají nasazené pomůcky a ve vláčku je dopravíme doprostřed bazénu, Chytí se za ruce, utvoří kruh a volně se položí na záda, hlava je také položena na hladině.

Rybolov

Na jednom dalekém ostrově žili rybáři, kteří najednou měli prázdné sítě.

A protože se obyvatelé ostrova živilí převážně rybami, přemýšleli, jak dál. „Co takhle vyrazit na moře?“ napadlo jednoho z nich.

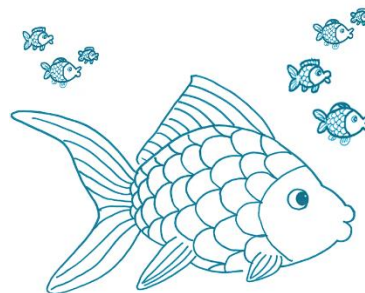
Rybářům nezbylo nic jiného, než své sítě naložit na velkou loď a vyplout.

Jednou při rybolovu přišla velká bouře.

Při bouřce loď narazila na útes a urazila si příď a loď se začala potápět. Posádka si musela nasadit záchranná kola.

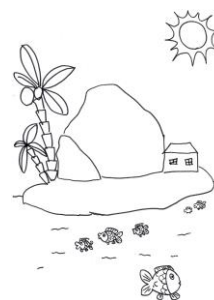
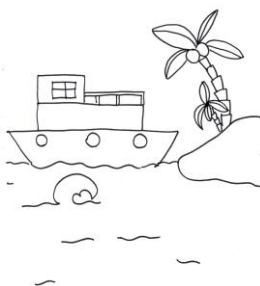
Při potápění loď ještě narazila do útesu zádí. Nezbyvalo mnoho času, rybáři začali rychle skákat do vody, aby se nepotopili s lodí.

Naštěstí jela kolem druhá rybářská loď, která celou posádku zachránila. Po bouřce se navrátily ryby i na pobřeží ostrova a rybáři už nikdy nepotřebovali nikdy vyplout na moře a mohli se radovat ze svých rodin a dětí, se kterými si mohli hrát.



Pohybové hry k pohádce „Rybolov“

- Na rybičky a rybáře
- Moře
- Loď
- Na kapičky
- Na malování koleček
- Skoky do vody
- Hraní



Na rybičky a rybáře

Na jednom dalekém ostrově žili rybáři, kteří najednou měli prázdné sítě.

Na rybičky a rybáře

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Popis hry	Učitelka nebo jedno dítě budou v roli rybáře a ostatní děti rybičky. Rybáři a rybičky stojí naproti sobě každý na opačné straně bazénu. Rybáři zahájí lov zvoláním: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ Rybáři a rybičky vyběhnou proti sobě a rybáři se snaží chytit co nejvíce rybiček, které se snaží dostat na druhou stranu bazénu. Každá chycená rybka se stává rybářovým spojencem a tvoří síť, jež se stále zvětšuje, dokud nejsou všechny rybičky chyceny.

Moře

A protože se obyvatelé ostrova živilí převážně rybami, přemýšleli, jak dál. „Co takhle vyrazit na moře?“ napadlo jednoho z nich.

Moře	
Hlavní zaměření	seznámení s vodou, protažení
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 60 cm
Říkanka	<p><i>Moře je spousta mokré vody, v ní dobrodružství více než hvězd. Poplujem za ním na mé lodi a zveme všechny, kdo chtějí svézt.</i></p> <p>(Básnička z knížky Hup a Hop)</p> <p>Ukazují „moc“ rukama ukazují ukazováčkem co nejvýš hvězdy na obloze vlnící se pohyb ruky</p>
Popis hry	děti cvičí při říkance podle učitelky plavání

Lod'

Rybářům nezbylo nic jiného, než své sítě naložit na velkou loď a vyplout.

Lod'	
Hlavní zaměření	splývání na zádech
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 60 cm
Popis hry	děti se položí na hladinu na znakovou polohu v připazení. Nemusí myslet na dýchání, dívají se vzhůru, udržují tělo ve vodorovné poloze s mírnými pohyby paží a nohou.

Na kapičky

Jednou při rybolovu přišla velká bouře.

Na kapičky	
Hlavní zaměření	seznámení s vodou, nácvik znakového kopu
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	brouzdaliště s hloubkou do 50 cm
Říkanka	<p><i>Dešťové kapičky, dostaly nožičky. Běhaly po plechu, tropily neplechu.</i></p>
Popis hry	děti rozdělíme na kraje bazénu proti sobě. Mají natažené nohy. Při říkance kopou nohama, kdy ke konci říkanky se snaží kopat co nejvíce.

Malování koleček

Při bouřce loď narazila na útes a urazila si příď a loď se začala potápět. Posádka si musela nasadit záchranná kola.

Malování koleček

Hlavní zaměření	nácvik záběru prsové rukou
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	schodiště bazénu s hloubkou do 1 m
Říkadka	<i>Podívej se sluníčko, namalujeme kolečko, namalujeme míč, vodo, vodo pryč.</i>
Popis hry	děti opakují pohyb podle ukázky učitelky (prsové paže) za doprovodu básničky.

Skoky do vody

Při potápění loď ještě narazila do útesu zádí. Nezbyvalo mnoho času, rybáři začali rychle skákat do vody, aby se nepotopili s lodí.

Skoky do vody

Hlavní zaměření	orientace ve vodě, skoky do vody
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 90 cm
Popis hry	děti ze stoje skočí do vody a to samostatně nebo za asistence učitele držením za ruku. Doskok do vody může být s nebo bez zanoření obličeje.

Hraní

Naštěstí jela kolem druhá rybářská loď, která celou posádku zachránila. Po bouřce se navrátila ryby i na pobřeží ostrova a rybáři už nikdy nepotřebovali nikdy vyplout na moře a mohli se radovat ze svých rodin a dětí, se kterými si mohli hrát.

Hraní

Hlavní zaměření	relaxace
Pomůcky	libovolné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1 m
Popis hry	Vhodnou relaxací pro děti je volná hra v bazénku s hračkami a vodními pomůckami.

Vláček

Byl jednou jeden vláček a ten tuze rád jezdil po kraji a poznával nová místa. Byl to zvědavý vláček. A tak si jednoho dne vyrazil na výlet.

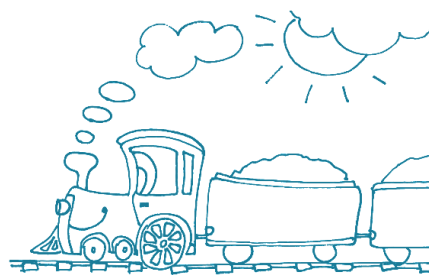
Cesta byla dlouhá a vláček dojel až k místu, kde tunel ústil pod zem. Tunel byl úzký a muselo se jet velice opatrně. Mašinka se rozhodla, že rozpojí své vagónky a každý projede tunelem sám.

Ale co se nestalo. Vagónky se poztrácely. Mašinka měla o své vagónky strach a tak je začala volat. Rozburácela svůj motor, aby byla slyšet široko daleko a také občas silně zahoukala.

Když se vagónky stále neozývaly, byla mašinka smutná a unavená a už jen tak bublala motorem.

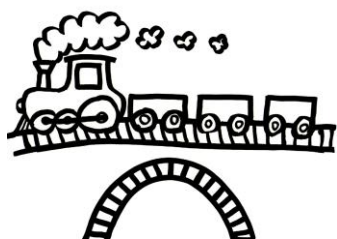
Ale nakonec dostala mašinka nápad. Udělá svým vagónkům značky a vyvede je ven z tunelu.

A že to byl dobrý nápad, vagónky se na druhé straně tunelu všechny potkaly. To bylo radosti! Mašinka si je znovu pěkně spojila a odjíždějí vesele domů.



Pohybové hry k pohádce „Vláček“

- Na vlak
- Tunel
- Volání mašinky
- Lepení značek
- Jede, jede vláček



Na vlak

Byl jednou jeden vláček a ten tuze rád jezdil po kraji a poznával nová místa. Byl to zvědavý vláček. A tak si jednoho dne vyrazil na výlet.

Na vlak

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	ponton
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm

Říkadka

*Jede vláček, jede krajem,
my si také na vlak hrajem,
jeden vagón, druhý, třetí,
zapojme se všechny děti,*

*pára syčí, vláček houká,
pan výpravčí z okna kouká.
Chvilí stojí vláček v klidu,
hned zas se dá do pohybu.*

Popis hry	Učitelka využívá čas říkanky k seřazení dětí do vláčku. Děti se drží za ramena, mašinka vede a paní učitelka říká a předcvičuje dětem:	
	<i>Vláček jede na kopec Vláček sjíždí z kopce Vláček sjel do údolí Vláček jede po rovince Vláček jede přes hrboly Vláček vjíždí do tunelu a houká</i>	Chůze ve výponu běh chůze ve dřepu vztyk, chůze úklony vpravo, vlevo učitelka připraví tunel z pontonu a děti podjíždějí a houkají

Tunel

Cesta byla dlouhá a vláček dojel až k místu, kde tunel ústil pod zem. Tunel byl úzký a muselo se jet velice opatrně. Mašinka se rozhodla, že rozpojí své vagónky a každý projede tunelem sám.

Tunel

Hlavní zaměření	potápění, kraulové nohy
Pomůcky	ponton
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Učitelka drží ponton na hladině. Každé dítě zvlášť podplave ponton na druhou stranu, kope kraulové nohy. Učitelka může říct, že tunel je dlouhý a nechat děti úkol zopakovat směrem zpět.

Volání mašinky

Ale co se nestalo. Vagónky se poztrácely. Mašinka měla o své vagónky strach a tak je začala volat. Rozburácela svůj motor, aby byla slyšet široko daleko a také občas silně zahoukala.

Volání mašinky

Hlavní zaměření	kraulové nohy
Pomůcky	žádné, příp. pás
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Děti se chytanou okraje bazénu, natažené ruce a kopou kraulové nohy. Učitelka kopání motivuje přirovnáním k hluku motoru. Pauza, děti nohama klesnou, zahoukají jako mašinka „šššš hů“ a zkusí kopat ještě jednou, tentokrát mírněji a bublat do vody. Dbáme, aby pohyb vycházel z kyčlí, kolena byla jen přiměřeně pokrčená.

Lepení značek

Když se vagónky stále neozývaly, byla mašinka smutná a unavená a už jen tak bublala motorem. Ale nakonec dostala mašinka nápad. Udělá svým vagónkům značky a vyvede je ven z tunelu.

Lepení značek

Hlavní zaměření	znakové nohy
Pomůcky	lepky, příp. pás
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Učitelka drží ponton jako tunel, děti proplouvají tunelem v poloze na zádech, kopou znakové nohy, lepku si drží na bříšku a přilepí ji naspod tunelu. Dbáme, aby pohyb vycházel z kyčlí, kolena byla jen přiměřeně pokrčená. Hlava v prodloužení páteře, uši ve vodě.

Spadla lžička do kafíčka

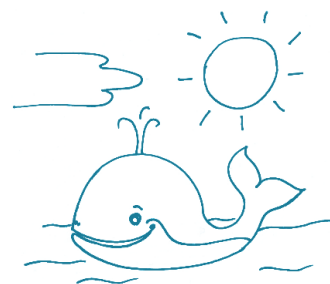
A že to byl dobrý nápad, vagónky se na druhé straně tunelu všechny potkaly. To bylo radosti! Mašinka si je znovu pěkně spojila a odjížděli vesele domů.

Spadla lžička do kafíčka

Hlavní zaměření	dynamická relaxace
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Říkadla	<i>Spadla lžička do kafíčka, udělala žbluňk.</i>
Popis hry	Děti se chytou za ruce a spojí se do kruhu. Zahrají si známou hru: poskakují, odříkají říkadlo a ponoří se.

Co umím nejlíp

Jednou se takhle u vody sešla zvířátka a povídala si. Každé se vychloubalo, co umí líp než ostatní. Žába řekla, že umí nejlíp ze všech skákat a hned to předvedla. Čáp řekl, že dělá nejdelší kroky a klapě zobákem. Kačenka řekla, že se umí houpat na vodě. Rak povídal, že jen on umí lézt pozpátku. A delfín předvedl, jak se umí s výskokem potápět. Dokonce se na zvířátka přišel podívat i medvěd, ale že byl moc velký a těžký, jen chodil a máchal tlapami.



Zdálky už nějakou dobu zvířátka pozoroval racek a všem se jim náramně chechtal, však to byl také racek chechtavý. A začal se ze všech nejmoc vychloubat. Já umím létat rychle i pomalu, vysoko i nízko, jak se mi líbí. A jak se tak předváděl, najednou se z vody vynořila obrovská velryba a mohutně si zívla. Ani si nevšimla, že jí racek vletěl do pusy a už byla pryč. Zvířátka se rozhodla, že musí racka zachránit. Každý si připravil pro velrybu dar, aby je společně mohli za racka vyměnit. Rychle se vydali na cestu.

Musíme plavat rychle nebo nám velryba unikne!

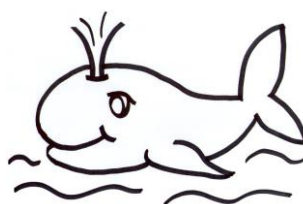
Zvířátka se zastavila, aby si vydechla. Velryba stále nikde. Odložila si dary na břeh a společně se podívala pod vodu, zda velrybu neuvidí.

A najednou se velryba objevila. Svým obrovským tělem dělala mohutné vlny!

Zvířátka volají na velrybu: „Velrybo, vrať nám našeho kamaráda racka, máme pro tebe na břehu výměnou dary.“ Velryba racka vyplivla a dary přijala. Racek svým kamarádům poděkoval a společně si po té velké záchranné akci odpočinuli.

Pohybové hry k pohádce „Co umím nejlíp“

- Hra na zvířátka
- Honění velryby
- Potápění v kruhu
- Velryba
- Odpočívání



Hra na zvířátka

Jednou se takhle u vody sešla zvířátka a povídala si. Každé se vychloubalo, co umí líp než ostatní. Žába řekla, že umí nejlíp ze všech skákat a hned to předvedla. Čáp řekl, že dělá nejdelší kroky a klapě zobákem. Kačenka řekla, že se umí houpat na vodě. Rak povídal, že jen on umí lézt pozpátku. A delfín předvedl, jak se umí s výskokem potápět. Dokonce se na zvířátka přišel podívat i medvěd, ale že byl moc velký a těžký, jen chodil a máchal tlapami.

Hra na zvířátka

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, uvolnění horních a dolních končetin, zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Učitelka vypráví a předvede pohyb zvířátka: žába skáče ve dřepu, čáp dělá dlouhé kroky a ruce klapou jako zobák, kačenka jde v podřepu kolébatou chůzí, rak leze po čtyřech pozpátku. Delfín střídavě vyskočí a zanoří se po hlavě do vody, ruce vzpaženy do tvaru šipky. Medvěd chodí v předklonu a dělá ve vodě rukama kroužkové pohyby.

Honění velryby

Zdálky už nějakou dobu zvířátka pozoroval racek a všem se jim náramně chechtal, však to byl také racek chechtavý. A začal se ze všech nejvíc vychloubat. Já umím létat rychle i pomalu, vysoko i nízko, jak se mi zlíbí. A jak se tak předváděl, najednou se z vody vynořila obrovská velryba a mohutně si zívla. Ani si nevšimla, že jí racek vletěl do pusy a už byla pryč. Zvířátka se rozhodla, že musí racka zachránit. Každý si připravil pro velrybu dar, aby je společně mohli za racka vyměnit. Rychle se vydali na cestu.

Honění velryby

Hlavní zaměření	kraulové nohy
Pomůcky	deska, příp. pásek, lepka
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Každé dítě má desku, na ní lepku. V poloze na břiše kope kraulové nohy, dbáme, aby pohyb vycházel z kyčlí. Natažené lokty. Vznikne okénko, kde děti ideálně ponoří obličej, příp. alespoň bublají do vody. Společně plavou z jedné strany bazénu na druhou.

Honění velryby obměna

Musíme plavat rychle nebo nám velryba unikne!

Honění velryby obměna

Hlavní zaměření	nácvik kraulových rukou
Pomůcky	deska, příp. pásek
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Každé dítě má desku (z předchozí hry zůstává lepka). V poloze na břiše kope kraulové nohy. Natažené ruce drží desku, vzniká okénko na potopení obličeje, příp. bublání do vody. Jedna ruka se desky pustí, obloukem vzad plácne o hýždě a chytne zpět desku. Totéž druhá ruka. Střídáme.

Potápění v kruhu

Zvířátka se zastavila, aby si vydechla. Velryba stále nikde. Odložila si dary na břeh a společně se podívala pod vodu, zda velrybu neuvidí.

Potápění v kruhu

Hlavní zaměření	potápění, zádrž dechu
Pomůcky	vodní nudle
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Děti se v kruhu chytí za vodní nudle (vždy střídavě dítě, vodní nudle, dítě, ...), společně se na povel potopí a dívají se pod vodu („kde je velryba?“). Snaží se vydržet co nejdéle pod hladinou.

Velryba

A najednou se velryba objevila. Svým obrovským tělem dělala mohutné vlny!

Velryba

Hlavní zaměření	pohyb ve vodě
Pomůcky	vodní nudle
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Říkanka	<i>Kolíbá se velryba, celé moře rozhýbá. Od prostředku ke kraji, už se vlny dělají.</i>
Popis hry	Děti zůstávají v kruhu, drží se vodních nudlí a houpají se společně nahoru dolů (dřep a vztyk), dělají vlny.

Odpočívání

Zvířátka volají na velrybu: „Velrybo, vrať nám našeho kamaráda racka, máme pro tebe na břehu výměnou dary.“ Velryba racka vyplivla a dary přijala. Racek svým kamarádům poděkoval a společně si po té velké záchranné akci odpočinuli.

Odpočívání

Hlavní zaměření	relaxace
Pomůcky	vodní nudle
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Každé dítě dostane vodní nudli, stočí si ji kolem těla, konce drží před tělem a položí se na záda, hlavu opře o oblouk nudle. Relaxuje, volně dýchá.

Potápěč

Bylo léto, sluníčko svítlo a mořská hladina se leskla jako zrcadlo. Na břehu seděl potápěč, chystal si věci na potápění a rozcvičoval se.

Když se dost zahřál, nasadil si šnorchl a brýle, položil se na hladinu a pozoroval život pod vodou.

Tu potápěč uviděl malinkatý kulatý vchod do jeskyně. A protože byl tuze zvědavý, otvorem proplul dovnitř.

Vynořil se v krásné jeskyni, ve které byla truhlice s poklady. Potápěč by si rád odnesl alespoň jeden pokládeček, jenže...tu truhlici hlídala obrovská chobotnice! A ta řekla: „Dám ti ze svého pokladu, když splníš tři úkoly. První úkol je: potopíš se na dno, napočítáš do pěti a teprve pak se vynoříš.“

„Druhý úkol je: položíš se na vodu na záda a vydržíš, dokud nezapískám“

„Vedeš si moc dobře. Třetí úkol je: povozíš mě po jeskyni. Jsem tu tak dlouho sama a strašně se nudím, chtěla bych zažít trochu legrace.“

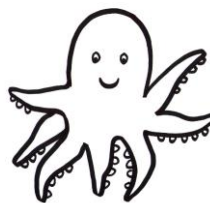
Chobotnice byla spokojená, už dlouho se tak nepobavila. A tak dovolila potápěči, aby si odnesl poklad, který se mu nejvíc líbí.

A že to byla moc hodná a veselá chobotnice, ukázala potápěči speciální východ z jeskyně. A ten byl děti, jako mořská skluzavka!



Pohybové hry k pohádce „Potápěč“

- Rozcvička
- Posílání v uličce
- Proplouvání úzkým otvorem
- První úkol od chobotnice
- Druhý úkol od chobotnice
- Třetí úkol od chobotnice
- Lovění pokladu
- Skluzavka



Rozcvička

Bylo léto, sluníčko svítlo a mořská hladina se leskla jako zrcadlo. Na břehu seděl potápěč, chystal si věci na potápění a rozcvičoval se.

Rozcvička

Hlavní zaměření	seznámení s vodou, zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm

Říkanka 1	Na rozcvičení nohou. Děti sedí na chodech, kopou v rytmu kroulové nohy. <i>Levá, pravá, levá, pravá, tak se chodí do světa. Kdo to splete, ty můj světe, ten je velký popleta.</i>
Říkanka 2	Na rozcvičení nohou. Děti sedí na schodech, kopou kroulové nohy, na konci zrychlí. <i>Jede parník, veze náklad, voda za ním musí cákat!</i>
Říkanka 3	Na rozcvičení paží. Paže po loket ponořené do vody, naznačují mletí. <i>Melu, melu zrníčka, vůně stoupá z hrníčka. Melu, melu zrnka, vůně stoupá z hrnka.</i>
Říkanka 4	Na rozcvičení paží. Pohyby paží ve velkém rozsahu vpřed, vzad. <i>Řežu, řežu polena, už mě bolí ramena, už mě bolí celý kříž, řízy, řízy, řízy, říz.</i>
Říkanka 5	Pohyby podle říkanky. Nejdříve děti plácají do vody, poté se odrazí nohama a ve splývavé poloze na břicho, ideálně s ponořeným obličejem, doplují na druhou stranu bazénu (zvolíme kratší vzdálenost). <i>Ruka plácá o vodu, máme tady pohodu. Kdo na vodu natáhne se, radost najde, nebojte se!</i>

Posílání v uličce

Když se dost zahřál, nasadil si šnorchl a brýle, položil se na hladinu a pozoroval život pod vodou.

Posílání v uličce

Hlavní zaměření	splývání
Pomůcky	žádné, příp. pás
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Děti se rozestaví do dvou řad proti sobě, utvoří uličku a zezadu po jednom se posílají středem uličky ve splývavé poloze na břicho, ponořený obličej. Dítě, které proplulo uličkou, se postaví na začátek řady a pomáhá posunovat dalšího.

Proplouvání úzkým otvorem

Tu potápěč uviděl malinkatý kulatý vchod do jeskyně. A protože byl tuze zvědavý, otvorem proplul dovnitř.

Proplouvání úzkým otvorem

Hlavní zaměření	potápění, orientace ve vodě a překonání úzkého prostoru pod vodou
Pomůcky	vodní nudle, kruh
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Učitelka spojí spojkou vodní nudli a vytvoří tak malý prostor k proplouvání. Kruh drží pod hladinou. Děti po jednom proplouvají na druhou stranu. Učí se orientaci a obratnosti pod vodou.

První úkol od chobotnice

Vynořil se v krásné jeskyni, ve které byla truhlice s poklady. Potápěč by si rád odnesl alespoň jeden pokládeček, jenže... tu truhlici hlídala obrovská chobotnice! A ta řekla: „Dám ti ze svého pokladu, když splníš tři úkoly. První úkol je: potopíš se na dno, napočítáš do pěti a teprve pak se vynoříš.“

První úkol od chobotnice

Hlavní zaměření	výdrž v zádrži dechu
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Děti se ponoří pod hladinu, oči otevřené, na prstech si napočítají do pěti a pak se vynoří.

Druhý úkol od chobotnice

„Druhý úkol je: položíš se na vodu na záda a vydržíš, dokud nezapískám“

Druhý úkol od chobotnice

Hlavní zaměření	nácvik sebezáchranné polohy vleže na zádech
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Děti si lehnou na hladinu v poloze na zádech, mírně roznoží a rozpaží. Hlava v prodloužení páteře, uši ve vodě. Snaží se polohu udržet, dokud učitelka nezapíská na píšťalku.

Třetí úkol od chobotnice

„Vedeš si moc dobře. Třetí úkol je: povozíš mě po jeskyni. Jsem tu tak dlouho sama a strašně se nudím, chtěla bych zažít trochu legrace.“

Třetí úkol od chobotnice

Hlavní zaměření	nácvik záchrany druhé osoby a zároveň nácvik klidné splývavé polohy zachraňovaného
Pomůcky	vodní nudle
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Děti utvoří dvojice, jeden je potápěč, druhý chobotnice. Učitelka rozdává dvojicím vodní nudle a děti se navzájem povozí z jedné strany bazénu na druhou. Potápěč táhne, chobotnice klidně leží ve splývavé poloze na břiše a nechá se vozit. Pak si role vymění.

Lovení pokladu

Chobotnice byla spokojená, už dlouho se tak nepobavila. A tak dovolila potápěči, aby si odnesl poklad, který se mu nejvíc líbí.

Lovení pokladu

Hlavní zaměření	potápění, orientace pod vodou
Pomůcky	vodní hračky klesající na dno
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Učitelka nasype do vody hračky, které klesají ke dnu. Ty představují poklad a každé dítě si jeden poklad vyloví.

Skuzavka

A že to byla moc hodná a veselá chobotnice, ukázala potápěči speciální východ z jeskyně. A ten byl děti, jako mořská skluzavka!

Skuzavka

Hlavní zaměření	dynamická relaxace
Pomůcky	skluzavka
Vodní prostředí	mělký bazén s hloubkou do 80 cm
Popis hry	Učitelka přisune ke kraji bazénu skluzavku a děti se kloužou do vody.

Tučňáci

Daleko na Jižním pólu se právě narodili malí tučňáci. Nic jim nevadil sníh a mráz. Hned, jak se vyklubali z vajíček, začali si spolu hrát.

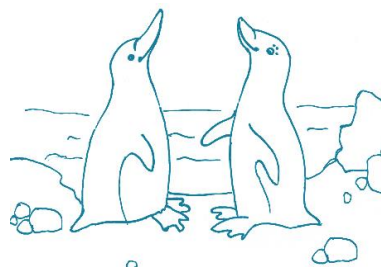
Ovšem na břehu nebyli sami. Opodál se váleli malí lachtani. Také se zrovna narodili a už skákali do vody.

Když se tučňáci dost vydováděli u břehu, šli řídit na moře. Položili se na ledové kry a uspořádali závody.

Najednou si tučňáci v dálce všimli ledního medvěda. A to každý ví, že lední medvěd tučňáky loví. Honem, musíme se schovat pod vodu! Tam nás medvěd nenajde.

Ale přece jen se malí tučňáci občas musí nadechnout a vyplavat na hladinu. A medvěd tam stále brousí dokola. „Nalovíme mu ryby“, napadlo tučňáky. „Sežere ryby, ne nás.“ A tak všichni naskákali do moře a nalovili ryby pro ledního medvěda.

Když měli ryby nalovené, medvěd se přiblížil. A tu se začali malí tučňáci smát. Zbytečně se báli, medvěd se nezdál vůbec nebezpečný. Na ledu mu to klouzalo a potácel se jako opilý!



Pohybové hry k pohádce „Tučňáci“

- Vstávání
- Lachtani
- Závod
- Šipka
- Šipka s lovením hraček
- Lední medvěd



Vstávání

Daleko na Jižním pólu se právě narodili malí tučňáci. Nic jim nevadil sníh a mráz. Hned, jak se vyklubali z vajíček, začali si spolu hrát.

Vstávání

Hlavní zaměření	zahřátí
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m s možností menší hloubky na schodech nebo masážních lavicích
Říkanka 1	<p><i>Každé ráno tučňák Áda, cvičí, aby rovnal záda. Nožky natahuje silně, cvičí rád a cvičí pilně. A pak vzhůru vytáhne se, rovně jako jedle v lese. Ještě výš a potom rázem, zlehounka se snese na zem.</i></p> <p>sed, nohy natažené, rovná záda. propnout kolena, podepřít se rukama. kraulové nohy vztyk, vzpažit sed do vody</p>

Říkanka 2	<i>Jen co vstanu z postele, hned už cvičím vesele. Ruce vzhůru, ruce dolů, od sebe a zase spolu. Dřepnu, vstanu, vyskočím, vesele se zatočím.</i>	ze sedu výskok do stoje dále cvičení podle textu
Popis hry	Učitelka předcvičuje podle říkanky, děti opakují. Děti sedí v menší hloubce na schodech nebo masážních lavicích.	

Lachtani

Ovšem na břehu nebyli sami. Opodál se váleli malí lachtani. Také se zrovna narodili a už skákali do vody.

Lachtani

Hlavní zaměření	skoky
Pomůcky	žádné nebo plavací pás
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m s možností menší hloubky na schodech nebo masážních lavicích
Říkanka	<i>Lachtani jsou kluci hraví, skákat do vody je baví.</i>
Popis hry	Učitelka s dětmi řeknou krátkou říkanku a hned nato skočí děti po nohou do vody. Znovu vylezou z vody na masážní lavici. Hru opakujeme.

Závod

Když se tučňáci dost vydováděli u břehu, šli řídit na moře. Položili se na ledové kry a uspořádali závody.

Závod

Hlavní zaměření	kraulové nohy
Pomůcky	ponton
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m s možností menší hloubky na schodech nebo masážních lavicích
Popis hry	Děti utvoří dvojice a každý z dvojice si lehne na břicho na ponton. Napříč bazénem vyráží vždy dvě dvojice, kopou kraulové nohy a závodí, kdo bude dřív na druhé straně a zpět. Ostatní děti povzbuzují.

Šipka

Najednou si tučňáčci v dálce všimli ledního medvěda. A to každý ví, že lední medvěd tučňáky loví. Honem, musíme se schovat pod vodu! Tam nás medvěd nenajde.

Šipka

Hlavní zaměření	nácvik šipky z kleku
Pomůcky	ponton s otvorem
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m s možností menší hloubky na schodech nebo masážních lavicích
Popis hry	Děti stojí na masážní lavici, učitelka přidržuje ponton s otvorem. Každé dítě po jednom klekne na ponton, spojí ve vzpažení (šipka) a zanoří se po hlavě otvorem v pontonu. Poté se vrací na masážní lavici. Opakujeme s obměnami. 1. dítě se musí dotknout dna. 2. Učitelka (nebo druhá učitelka) přidržuje na dně nohou obruč, dítě po proplutí pontonem musí proplout obručí.

Šipka s lovením hraček

Ale přece jen se malí tučňáčci občas musí nadechnout a vyplavat na hladinu. A medvěd tam stále brousí dokola. „Nalovíme mu ryby“, napadlo tučňáky. „Sežere ryby, ne nás.“ A tak všichni naskákali do moře a nalovili ryby pro ledního medvěda.

Šipka s lovením hraček

Hlavní zaměření	nácvik šipky ze stoje, orientace pod vodou
Pomůcky	hračky, které klesají ke dnu
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m s možností menší hloubky na schodech nebo masážních lavicích
Popis hry	Učitelka rozmístí po bazénu hračky, které klesají ke dnu. Děti stojí na lavici a podle zdatnosti buď hromadně, nebo jeden po druhém, z hlubokého předklonu přepadnou šipkou do hloubky, loví hračky a přinášejí na břeh, dokud nevyloví vše.

Lední medvěd

Když měli ryby nalovené, medvěd se přiblížil. A tu se začali malí tučňáčci smát. Zbytečně se báli, medvěd se nezdál vůbec nebezpečný. Na ledu mu to klouzalo a potácel se jako opilý!

Lední medvěd

Hlavní zaměření	dynamická relaxace
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m s možností menší hloubky na schodech nebo masážních lavicích
Říkanka	<i>Brum, brum, brum, vypil já jsem rum. Teď se motám, pelech hledám, BUM!</i>
Popis hry	Děti říkají společně s učitelkou říkanku, pochodují po lavici a nakonec libovolně spadnou do vody. Poté se vrátí zpět na lavici. Mohou opakovat.

Malí námořníci

Po moři pluje veliká loď s malými námořníky a kapitánem. Kapitán zapíská na svou píšťalku a jako na povel se malí námořníci postaví do řady. Kapitán říká: "Máme tuze špinavou palubu, námořníci. Napumpujte vodu a dejme se do čištění".

Když si námořníci napumpovali vodu a palubu vyčistili, vzali si dalekohled a zkontrolovali okolí, zda se neblíží nějaké nebezpečí, třeba žralok nebo bouřka.

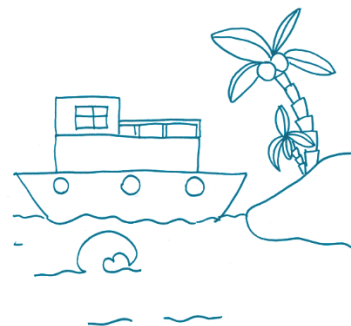
Žádné nebezpečí nespátřili a tak jim po dobře vykonané práci udělil kapitán volno. Malí námořníci se radovali a domluvili se, že si půjdou zaskákat.

A tu najednou spatřili žraločí ploutev. Malí námořníci se co nejrychleji vydali pro záchranné kruhy.

Doplavali až k lodi, ale žralok stále plaval opodál. Malí námořníci se mu chtěli schovat hluboko pod vodu.

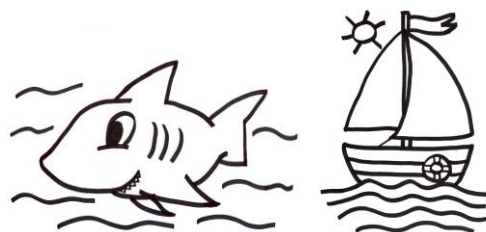
Jenže žralok je viděl a připlouval stále blíž. Malí námořníci se dohodli, že ho vystraší a zaženou.

Hurá! Žralok se polekal a uplaval pryč. Tak si malí námořníci vzali polštářky pod hlavy a spokojeně se houpali na mořské hladině.



Pohybové hry k pohádce „Malí námořníci“

- Pumpičky
- Dalekohled
- Skoky do vody
- Skok s deskou
- Ponor
- Vlnobití
- Houpání na moři



Pumpičky

Po moři pluje veliká loď s malými námořníky a kapitánem. Kapitán zapíská na svou píšťalku a jako na povel se malí námořníci postaví do řady. Kapitán říká: "Máme tuze špinavou palubu, námořníci. Napumpujte vodu a dejme se do čištění".

Pumpičky	
Hlavní zaměření	zahřátí, potápění
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 0,8 m
Řikanka	<i>Pumpovaly dvě panenky, pokazily pumpu, pan domácí na ně volal: Spravte mi tu pumpu! Pumpovaly dvě panenky, pumpovaly dále, pan domácí na ně volal: hej pro pana krále.</i>
Popis hry	Děti se drží za ruce ve dvojicích. Rytmičky a střídavě jeden dřepne, druhý stoupne a tím představují pumpování. Ideálně při dřepu potopí obličej.

Dalekohled

Když si námořníci napumpovali vodu a palubu vyčistili, vzali si dalekohled a zkontrolovali okolí, zda se neblíží nějaké nebezpečí, třeba žralok nebo bouřka.

Dalekohled

Hlavní zaměření	hra, prostorová orientace
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 0,8 m
Říkanka	<i>Do kornoutku ručky dám dalekohled udělám. A potom se třeba sám, na celý svět podívám.</i>
Popis hry	Děti si udělají z rukou dalekohled a za doprovodu říkanky se rozhlížejí po okolí.

Skoky do vody

Žádné nebezpečí nespatriili a tak jim po dobře vykonané práci udělil kapitán volno. Malí námořníci se radovali a domluvili se, že si půjdou zaskákat.

Skoky do vody

Hlavní zaměření	skoky do vody
Pomůcky	žádné, popř. pás
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m
Popis hry	Učitelka volí dětem různé skoky, děti po jednom skáčí do vody a vrací se na břeh: skok po nohách, kufr (dítě dopadá do vody ve sbalené pozici), voják (skok po nohou, dítě salutuje), skok s půlotáčkou, skok s úkolem (chytit se za uši, zatleskat, ruce v bok, roznožit – snožit, upažit – připažit, vzpažit), dopad by měl být vždy koordinovaný a zvládnutý: nohy snožené, paže připažené nebo vzpažené.

Skok s deskou

A tu najednou spatřili žraločí ploutev. Malí námořníci se co nejrychleji vydali pro záchranné kruhy.

Skok s deskou

Hlavní zaměření	skok, kraulové nohy
Pomůcky	deska, plavací pás
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m
Popis hry	Děti si vezmou desku a případně plavací pás, skočí s deskou do vody, položí se do splývavé polohy na břicho a pomocí kraulových nohou přeplavou bazén tam a zpět, ideálně s výdechem do vody.

Ponor

Doplavali až k lodi, ale žralok stále plaval opodál. Malí námořníci se mu chtěli schovat hluboko pod vodou.

Ponor

Hlavní zaměření	potápění, záchrana
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m
Popis hry	Děti odloží desky, příp. pásy na kraj bazénu a drží se kraje. Po jednom se pouští okraje, spustí se na dno, odrazí se od dna a znovu se chytí kraje.

Vlnobití

Jenže žralok je viděl a připlouval stále blíž. Malí námořníci se dohodli, že ho vystraší a zaženou.

Vlnobití

Hlavní zaměření	pohyb ve vodě
Pomůcky	žádné
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m
Popis hry	Děti se drží okraje bazénu, chodidla opřená o stěnu. Společně se tělem oddalují a přibližují ke stěně a vytváří vlnobití.

Houpání na moři

Hurá! Žralok se polekal a uplaval pryč. Tak si malí námořníci vzali polštářky pod hlavy a spokojeně se houpali na mořské hladině.

Houpání na moři

Hlavní zaměření	relaxace
Pomůcky	deska, příp. pás
Vodní prostředí	bazén s hloubkou do 1,3 m
Popis hry	Učitelka rozdá dětem desky. Děti si je drží pod hlavou, leží na zádech a relaxují.

Závěrem

Cílem této publikace bylo vytvoření výukového materiálu. Naším přáním je, aby se stal inspirací pro budoucí i stávající učitele mateřských a základních škol, instruktory plavání či volnočasové pedagogy. Příručka má za cíl propojit dětský pohádkový svět s pohybem, v tomto případě s vodními aktivitami a základními plaveckými pohybovými dovednostmi. Doufáme, že se nám díky této publikaci podaří dosáhnout zpestření plavecké výuky a zároveň zvýšit oblibu plavání a pohybu ve vodním prostředí u dětí předškolního a mladšího školního věku.

Seznam použité literatury

- HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia, 1991. 27-001-91
- HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ. *Studie k předškolní pedagogice*. Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5467-7
- CHALOUPKA, Otakar a Vladimír NEZKUSIL. *Vybrané kapitoly z teorie dětské literatury II*. Praha: Albatros, 1976. 13-787-76
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, ISBN 80-7169-195-X
- LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia, 1982. 27-015-82
- MAZAL, Ferdinand a Jarmila CHLOPKOVÁ. *Pohybové pohádky předškoláků*. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-85783-04-05
- PÉDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portal, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8
- SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie*. Praha: Portal, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6