

Dobrodružství u rybníka

Přivítání, rozběhání

ORGANIZACE: STOJ VOLNĚ V PROSTORU
HERNY

POMŮCKY: BUBÍNEK, HUDBA, LANO, OB-
RÁZKY – ŽABKA, PEJSEK, KOČIČKA

Motivace: Víte, děti, co je to dobrodružství? Už jste někdy něco dobrodružného zažili? Dneska se vydáme s Jasmínkou, Hopsalkou a Rafanem na dobrodružnou cestu k rybníku Brouzdáku. Ale než vyrazíme, musíme zjistit, zda máme silné a pružné tělo, abychom zvládli všechny nástrahy, které na nás cestou čekají.

Děti se rozdělí do tří skupin, každá skupina se postaví k jednomu obrázku – hraje hudba (bubínek) – děti se pohybují po herně pohybem daného zvířátka, na znamení – vypnutí hudby, úder do bubínku – se rychle vrací zpět k obrázku. Pro ztížení cvičení jsou na zemi umístěny překážky – polštář, kostka, část balančního hada... a děti je

musí v pozici překonat. Na libovolném místě může učitelka držet obruč, kterou děti prolézají. Všechny tři skupiny se postupně vystřídají u obrázků.

Dobrodružství u rybníka

ORGANIZACE: ZÁSTUP, VOLNÝ POHYB DĚTÍ,
DVOJICE A TROJICE, KRUH VYTVOŘENÝ
LANEM

Žabka Hopsalka jako každá správná žabka milovala vodu. Po ránu skákala v rose, máchala se v každé louži, ale nejlepší ze všeho bylo pořádné koupání v rybníčku Brouzdáku. (Všechny děti zaujmou pozici žabky.)

Na dnešní den se Hopsalka těšila celý týden. K Brouzdáku si vyrazí se svými kamarády – Jasmínkou a Rafanem!

(Děti zaujmou pozici pejska a kočky – mohou všichni provádět obě pozice, nebo se rozdělí podle věku na pejsky a kočky.)

Slíbila, že jim celý rybníček ukáže, a když jim bude přát štěstí, svezou se i na loďce! Vyrazili pěkně husím pochodem.

(Všechny děti utvoří zástup a jdou v zástupu za sebou.)

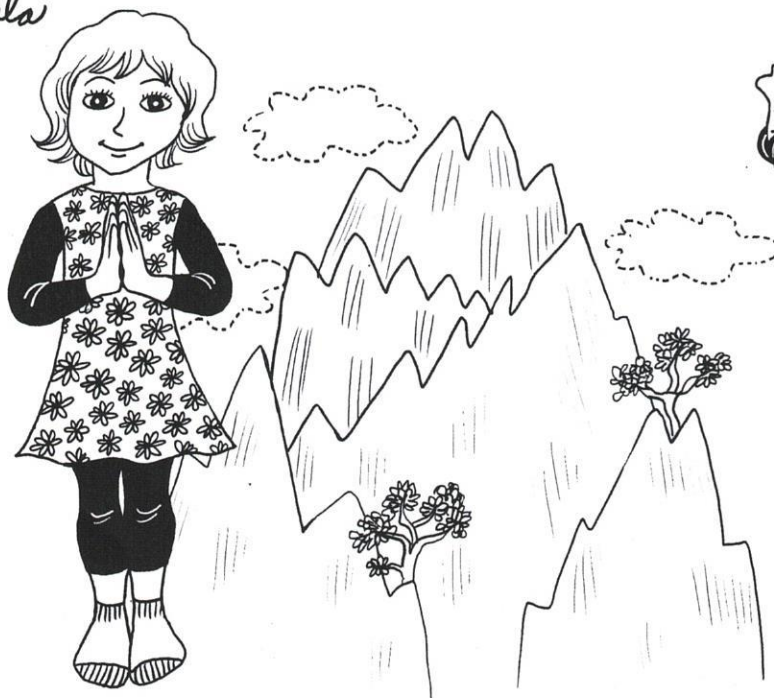
Rybník Brouzdák nebyl daleko. Dali se cestičkou přes louku, dál kolem skály, které se říkalo Hvízdalka. Když na podzim zafoukal vítr, vypadalo to, že má skála někde schovanou píšťalku, na kterou hraje.

(Všechny děti zaujmou pozici skály; pokud už fouká podzimní vítr, mohou zkusit zapískat, aby se rozezněly jako Hvízdalka.)

Už po chvíli žabka cítila vůni rybníční vody a slyšela šumění rákosí. Došli až na břeh, žabka se protáhla a jedním skokem byla na mělčině. Voda už byla studená, ale jí to vůbec nevadilo. (Děti jako žabky skočí do rybníčka.)

Nácvik jógových pozic

Skála



Rybník

