**Čarodějnice a čarodějové – styl se sebehodnocením**

|  |  |
| --- | --- |
| Cíl | Rozvoj hrubé motoriky, orientace v prostoru, rozvoj spolupráce, rozvoj obratnosti |
| Pomůcky | Dřívka, tkaničky, lavička, lano, obruče, pěnové kostky, hudba |
| Motivace | Je čarodějnický rej, povídání o čarodějnicích, čtení příběhu s danou tématikou |
| Čas |  |
| 5 minut | Rušná část – běhání na ťukot dřívek |
|  | Běhání (jak děti chtějí, ale musí to být bezpečné) – ťukání na dřívka – když se zastaví, je štronzo (čarodějnice létají na koštěti, jen když se ťuká na dřívka) – děti si vymyslí, co předvedou na téma, které zadá učitel – předvedení bez zvuků/se zvukem (př. věci, které dělají čarodějové – míchání lektvaru, let na koštěti, strašení, kouzlení, …) 🡪 znovu ťukání na dřívka |
| 10 minut | Průpravná část - Čarodějové |
|  | Začarujeme si zem, musíme přes ní přejít – u toho se protáhneme   * Voda – přeplavat (kruhy rukama) * Hluboký sníh (hodně zvedáme nohy) * Les s popadanými stromy (musím je podlézt) * Úzké lano nad propastí s pomocným lanem pro držení nad hlavou   .  .  . |
| 15 minut | Hlavní část – opičí dráha s cestou z tkaniček |
|  | Tkaničková cesta – čarodějnice nám tu začarovaly povrch 🡪 musíme si postavit cesty  Děti dostanou tkaničky/šátky – je potřeba z nich postavit cestičky mezi jednotlivými stanovištěmi opičí dráhy – cestička je široká cca 20 cm – aby se po ní nechalo chodit; můžu udělat změnu – chodí se po tkaničkách  Stanoviště – přejití lavičky s pěnovými destičkami na ní – musí se překročit/plazení se po lavičce, proskákání obručemi, přejít po „klikatém“ laně, prolézt „hradem“ postaveným z pěnových kostek |
| 5 minut | Závěrečná část - relaxace |
|  | puštění klidné hudby, děti si lehnou, zavřou si oči, pozorují svůj dech |

Zhodnocení rušné části (hned po ní) – co se vám předvádělo nejlépe? – věechny děti to předvedou najednou

Zhodnocení hlavní části – každého dítěte se zeptám zvlášť – jaké pro tebe bylo, stavět cesty společně s kamarády? Dokázali jste se dohodnout? Která část opičí dráhy pro tebe byla nejsnazší? Která nejsložitější? Jak jsi to celé zvládl? Povedlo se ti přejít lavičku bez schození destiček?

Zhodnocení závěrečné části – všechny děti najednou – kdo cítil, jak se mu zklidnil dech (na začátku jste dýchaly rychleji na konci), tak teď vyskočí. Kdo nic takového necítil, tak udělá dřep.

**Draci – příkazový styl**

|  |  |
| --- | --- |
| Cíl | Rozvoj hrubé motoriky, rozvoj manipulačních dovedností s míčkem, rozvoj obratnosti, spolupráce |
| Pomůcky | Krátké stuhy, pěnové míčky, padák |
| Motivace | Je podzim, pouštění draků, povídání o dracích (papíroví i pohádkoví), výroba draků |
| Čas |  |
| 7 minut | Rušná část – Dráčci v mlze |
|  | mlha chytá dráčky (na způsob Mrazíka) – když ho chytne, vezme mu ocásek (stuha zastrčená za kalhoty); daný dráček si dřepne – může ho zachránit dráček, který má ještě ocásek, musí však nyní běhat spolu (drží se za ruce) – stal se z nich dvojhlavý drak (i takového draka může mlha chytnout 🡪 může se z něho stát trojhlavý drak, …) |
| 10 minut | Průpravná část - Zdravotní cviky s pěnovým míčkem |
|  | obkreslím si s míčkem tělo jako s křídou – kolem nohou – leh – kolem hlavy  udělám osmičku mezi rozkročenýma nohama  míček vezmu chodidly, dám si ho k hlavě (přivoním si k němu), hlavu skloním dolů k míčku, zvednu míček, odstrčím se rukama a udělám vrtuli (o 360°se otočím) a až poté míček položím  míček vezmu mezi chodidla, zkusím si ho položit z hlavu, pro starší děti ho tam můžu nechat, dát nohy zpět a poté ho zkusit vzít nohama z poza hlavy a dát ho zpět dopředu  cvičení na klenbu – zdvihání pěnového míčku chodidlem, válení chodidla po míčku (ve stoje), můžu míček vzít a pojezdit si s ním po těle (masáž)  Masáž s míčkem – chodidla, nohy, bříško; sednout do kroužku navzájem si pojezdit záda, ramena |
| 18 minut | Hlavní část |
|  | Naštvaný drak – Pěnové míčky  jedno (dvě) z dětí je naštvaný drak, má u sebe krabici s míčky – všechny míčky vyndáme ven – jsou na zemi po třídě – úkolem ostatních dětí je vždy sebrat míček a donést ho zpátky do krabice – drak se brání tak, že míčky znovu vyhazuje; krabice musí vždy zůstat ležet na zemi; cílem naštvaného dráčka je, aby krabice byla prázdná, bez míčků, cílem ostatních dráčků je, aby míčky byly v krabici  Padák  – nejdříve s ním musím naučit děti pracovat – může být jako vítr; vítr – počítáme od 1 do 10 nebo místo čísel názvy větrů (vánek, vichřice, …) – je to síla větru – začíná bezvětří končí velká vichřice, poté můžu jet nazpátek – padákem hýbu nahoru dolů, musím ho držet oběma rukama.  Některé děti mohou jít pod padák a zkusit jaké je to být uvnitř, všechny děti se prostřídají.  lehnout si na padák –děti se pohybuju podle čísel – 1 – ležím 🡪 začínají se hýbat prsty, ruce, trup, vstávám, celé tělo, … |
| 5 minut | Závěrečná část – relaxace |
|  | lehnout si na záda, klidně poslouchat hlas učitelky |

Závěrečná relaxace

Zavřete si oči a představte si, že všichni sedíme na tom padáku, se kterým jsme tu dělali vítr. Fouká jemný vítr, padák se s námi vznese a my se vznášíme ve třídě, poté vyletíme nad školku. Vidíme, jak venku opadává listí, je zima, lidé jsou už hodně ustrojení. Padák s námi vzlétne ještě výš a my vidíme naše domy, kde bydlíme a vidíme i domy babiček a dědečků. Protože je venku zima, musíme se vrátit zpět do školky, abychom se ohřáli ještě před tím, než půjdeme na procházku. Proto se padák snáší níž a my už znovu vidíme naši školku, a letíme ještě níž až jsme u nás v modré třídě a přistáváme tu na koberec. Víme, že jsme se z výletu už vrátili. Zahýbeme si prsty u nohou a u rukou a pomalu otevřeme oči. Posadíme se. Pomalu vstaňte a obujte si bačkůrky.