edice PRO RODIČE

GRADA

Říkadla a jednoduchá cvičení

Pro děti od kojeneckého věku

- Gymnastický míč
- Cvičení s padákem a stuhou
- Pohybové hry
- Říkanky pro rodiče i děti

Hana Kišová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Kišová

ŘÍKADLA A JEDNODUCHÁ CVIČENÍ
Pro děti od kojeneckého věku

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 3876. publikaci

Odpovědná redaktorka Radka Kovandová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Martina Bártová
Ilustrace Jan Šenkyřík
Počet stran 144
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3054-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6848-9 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod **9**
Gymnastický míč (gymball) 9
Gymnastický míč a kojenec 9
Rodič a kojenec bez míče 9
Malý míč (overball) 10
Padák 10
Stuha 10

Gymnastický míč **11**
Poupě 12
Neposlušné letadlo 14
Jak tě vidí 16
Skáče míček 18
Houpání 20
Bubeníci 22
Strašák 24
Na jedné noze 26

Malý míč **29**
Dešťová 30
Ježek a hruška 32

Obruč **35**
Cvičíme s kruhem 36
Do kaluže 38
Prolézací 40
Kuňká žába 42
Hbitá ryba 44

Auto a slepice 46
Dráha z kaluží 48
Hop, hop 50
Jak to je 52
Čertovská 54

Padák **57**
Kuličková 58
Vločky 60
Poletuje padák 62
Dráček 64
Motýlek 66
Palačinka 68
Kde jsou broučci 70
Rafičky 72
Hříbek a šneci 74
Brouček v trávě 76
Deštník 78
Zajíček a ježek 80
Střecha 82
Jede vláček po kolejích 84
Prší, prší kapičky 86
Housenka 88
Zajíček a čepice 90
Pilná včelka 92
Mlýnská kola 94
Čertík popleta 96

Stuha **99**
Had, hádek, hádeček 100
Hrajeme si se stuhou 102
Stužka se mi schovala 104
Co mi to tu kouká 106
Co umí ruce a co nohy 108

Pohybové hry **111**
Hra na kočku a na vrabce 112
Hra na čápa a žabky 114
Kosí 116
Záchranný kruh 118
Čertovská hra 120

Ostatní **123**
Co dělají nástroje 124
Na špičky a na paty 126
Vyspala se kočička 128
Pomůžu ti, mámo 130
Na zvířátka 132
Trhám, trhám jablíčka 134
Zelí a ovce 136
Čapí 138
Lezu, lezu po žebříčku 140
Stonožka 142

Úvod

Gymnastický míč (gymball)

Gymnastický míč je výborná rehabilitační pomůcka. Zároveň dětem umožňuje hravé a zábavné cvičení. Na velkém míči může dítě cvičit samo a dospělá osoba zajišťuje bezpečnost jeho správným držením. Malé dítě fixujeme v oblasti kyčlí – v místě pleny, tzv. plenkovým držením. Správným držením zajistíme jeho bezpečnost a zároveň umožníme posilovat břišní a zádové svaly, procvičovat rovnováhu apod. Nedržíme dítě za ruce či hrudník, ani při lehu na míči za lýtka či kotníky. Na míči může malé dítě také cvičit spolu s dospělou osobou, která sedí v přední části míče, chodidla má celou plochou na podložce a nohy roznožené na šířku ramen. Dítě v tomto případě nesedí na míči, ale na klíně. Dospělá osoba nesmí při cvičení ztratit kontakt s podložkou ani s míčem.

Gymnastický míč a kojenec

Dítě, které ještě samo nesedí, nikdy na míč neposazujeme, ale držíme ho v poloze klubíčka v náručí. Dítě je k rodiči otočené zády, hlavou se opírá o jeho hrudník a rodič ho drží oběma rukama pod koleny, nožky jsou pokrčené.

Rodič a kojenec bez míče

Kojence můžeme v doprovodu říkadla houpat v náručí. Dítě je buď otočené obličejem k nám, nebo obličejem a bříškem k zemi. Ve druhém případě leží hrudníčkem na našem předloktí a my ho fixujeme za ramínko (palec vede přes ramínko a prsty svírají hrudník). Druhou ruku vložíme mezi nožky dítěte a dlaní podpíráme bříško. Dbáme vždy na to, aby se dítě neprohýbalo v oblasti bederní páteře.

Malý míč (overball)

Overball je měkký míč o průměru 26 cm. Malé děti upoutá zejména svou lehkostí, příjemným pružným materiálem, barevností. Cvičit lze s plně nafouknutým míčem nebo podhuštěným a to nám dává možnost širšího využití. Dítě může na míči sedět a pohupovat se (menší děti, které ještě nedokáží sedět na míči samy, opět držíme plenkovým držením v oblasti kyčlí), ležet na něm bříškem, nebo hrudníkem, kutálet s ním, házet, může nosit podhuštěný míč na zádech apod. Podobně jako při cvičení na gymnastickém míči posiluje břišní a hluboké zádové svaly, zlepšuje držení a koordinaci těla. Ve spojení s říkadly se stává cvičení pro děti ještě zábavnější.

Padák

Padák je výborná cvičební pomůcka i pro malé děti. Je vyroben z tenké vzdušné látky. Nejčastěji je složený z barevných pruhů 4 základních barev (žlutá, zelená, červená, modrá), které se pravidelně opakují. Většina z nich má uprostřed otvor asi 10 cm. Obojího se využívá při různých pohybových hrách. Tato netradiční cvičební pomůcka je vhodná také pro rozvoj hrubé i jemné motoriky, ke zlepšení orientace v prostoru a komunikaci ve skupině. Barevností a příjemným materiálem upoutá i nejmenší děti. Dítě si může lehnout nebo sednout uprostřed a my ho točíme. Můžeme je pohoupat při ukolébavce. Se staršími dětmi využijeme padák k rozmanitým hrám.

Stuha

Ke cvičení se stuhou využijeme pruhu tenké vzdušné barevné látky, nejlépe o šířce 8 cm a délce asi 1 m. Můžeme ji provlékat roličkou od toaletního papíru oblepenou barevným papírem, kdy dítě procvičuje jemnou motoriku. Stuhu využijeme při běhání, přeskakování i pohybových hrách apod. Pokud jich svážeme několik dohromady, vytvoříme snadno rybníček, domeček, cestičku nebo hada. Ve spojení s říkadlem podporuje při hře či cvičení dětskou fantazii.

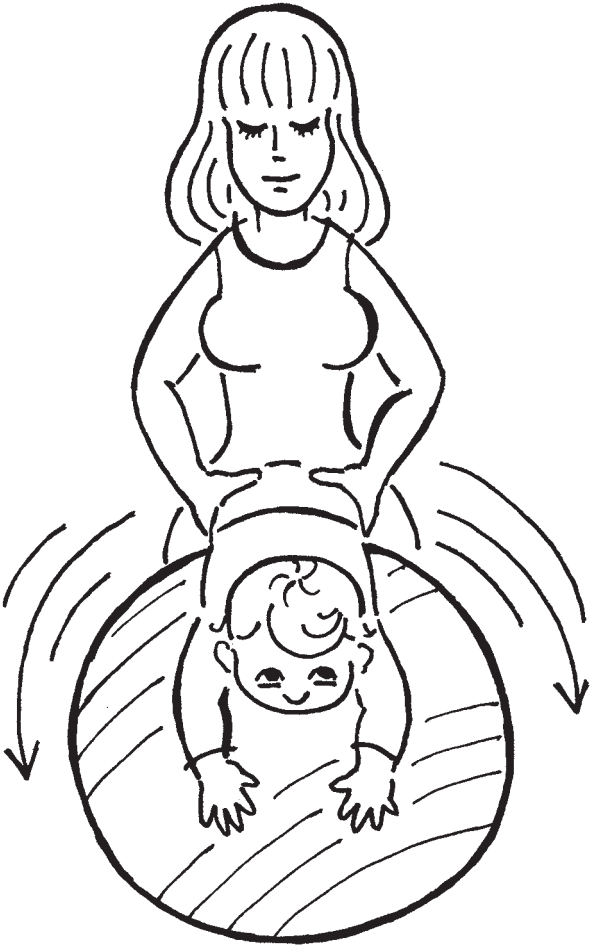
Gymnastický míč

POUPĚ

Na stonku poupě,
vítr s ním houpe.
Z poupátka květ,
provoní svět.

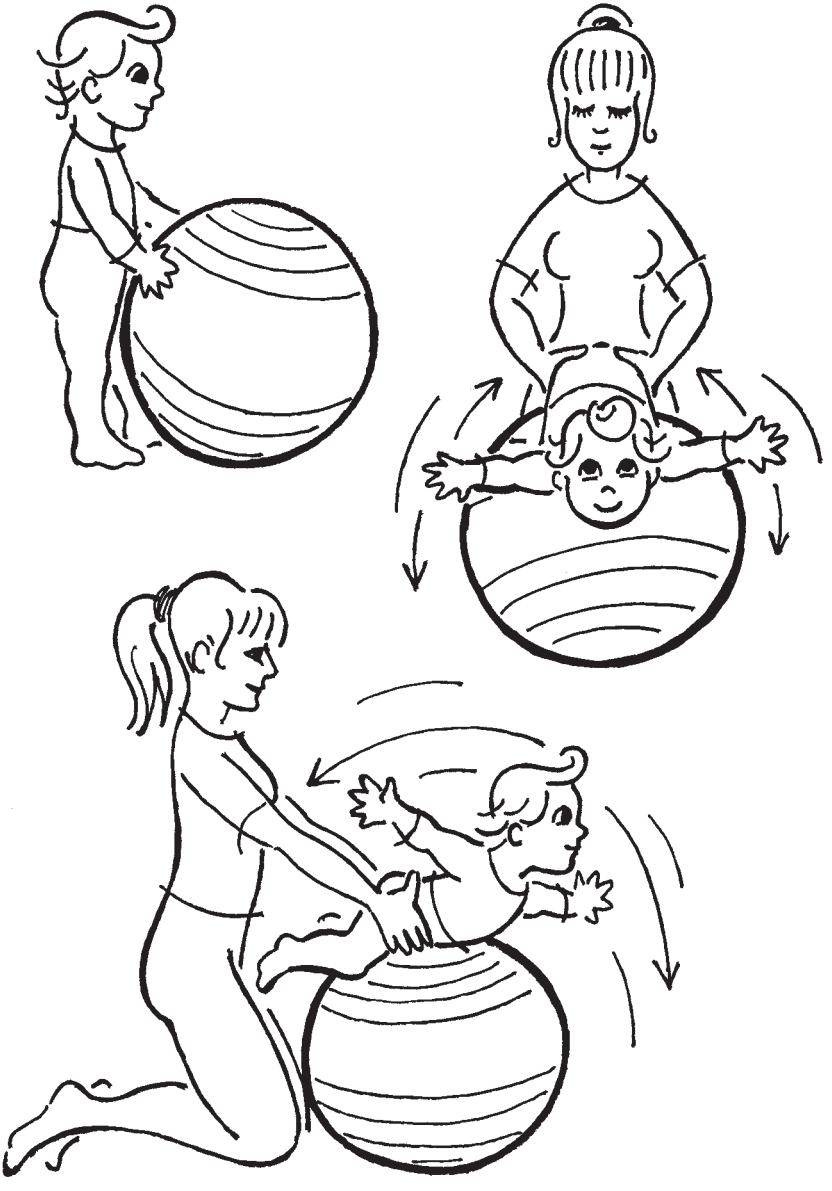
/dítě leží na míči na bříšku/
/houpeme dítě ze strany na stranu/

Rodič a kojenec – rodič houpe dítě v náručí otočené k sobě, nebo obličejem a bříškem dolů (správné držení dítěte viz Úvod).



NEPOSLUŠNÉ LETADLO

Uletělo letadlo,	/dítě stojí před míčem/
toto málem dopadlo.	/lehá si bříškem na míč, rozpaží ruce/
Nahnulo se doleva,	/leží na míči, nakláníme míč ze strany na stranu/
nahnulo se doprava,	
vyletělo výš a dolů,	/dítě na míči nakláníme dopředu a na „dolů" zpět/
pospíchalo honem domů.	/dítě dokoulíme do stoje na zemi/



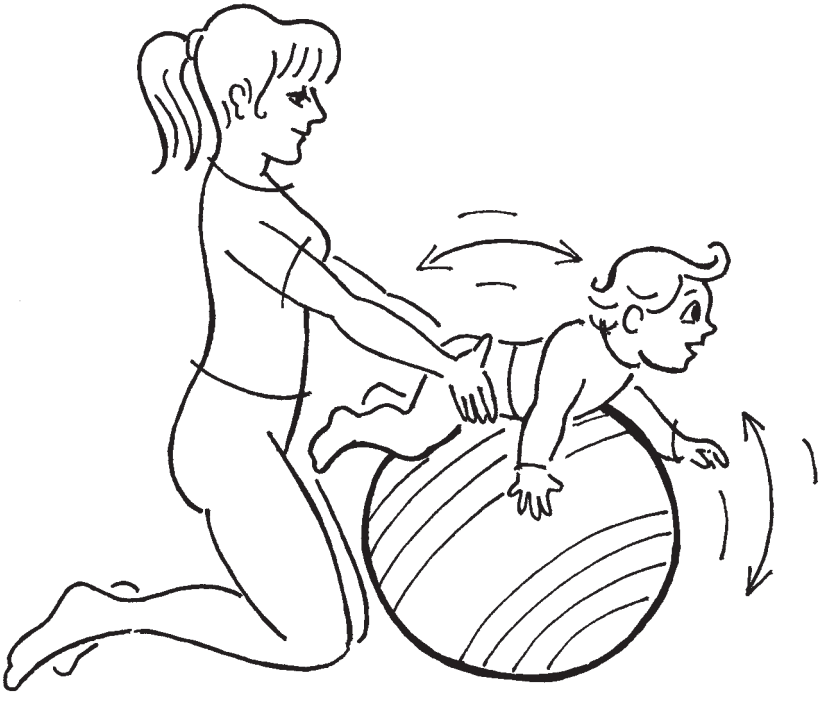
JAK TĚ VIDÍ

Vyleť výš a výš, /dítě leží bříškem na míči/
jen tak uvidíš, /míč s dítětem nakláníme dopředu a dozadu/
jak tě vidí v letu ptáček,
sluníčko a modrý mráček.

Malý míč – dítě leží hrudníkem na míči s rozpaženýma rukama.

Rodič a batole – rodič leží na zádech na podložce, dítě má položené bříškem na svých holeních a zvedá ho (fixuje dítě za zadeček a ramínko).

Rodič a kojenec – rodič houpe dítě otočené obličejem a bříškem dolů v náručí (správné držení dítěte viz Úvod).



SKÁČE MÍČEK

Skáče míček hop a skok, /dítě sedí na míči a pohupuje se/
přes kaluže, přes potok.
Od rána až do večera,
skáče dnes a skákal včera.

Malý míč – dítě se pohupuje do rytmu.