

# Cvičení dětí s rodiči



Radomíra Uhrová

 GRADA®

 děti a sport

# 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, umístování 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.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**Radomíra Uhrová**

## **Cvičení dětí s rodiči**

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
jako svou 4107. publikaci

Ilustrace Jana Černá  
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Jazyková úprava Gabriela Janů  
Sazba Lenka Neumannová  
Fotografie na obálce Radomíra Uhrová  
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák  
Počet stran 112  
První vydání, Praha 2010  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

978-80-247-3446-0 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6515-0 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>JARO</b> .....	10
1. Kos .....	10
2. Beruška .....	11
3. Kozička .....	12
4. Čáp .....	13
5. Zajíčková koleda .....	14
6. Housenka .....	15
7. Zrníčko .....	16
8. Dva zajíci .....	17
9. Starý čáp .....	18
10. Včelka .....	19
11. Beruška a Katuška .....	20
12. Zajíček .....	21
14. Broučková procházka .....	22
14. House .....	24
15. Velikonoční .....	25
16. Motýli .....	26
17. Dva holubi .....	27
18. Topol .....	28
19. Kolotoč .....	29
20. Dokola .....	30
<b>LÉTO</b> .....	31
21. Datel .....	31
22. V lese .....	32
23. Žabky na procházce .....	33
24. Opičky .....	34
25. Na louce .....	35
26. Krtek .....	36
27. Koník .....	37
28. Kočky na sluníčku .....	38
29. Žabákova houpačka .....	39
30. Moře .....	40

31. Koně	41
32. Šnek	42
33. Pavouk	43
34. Zvířecí	44
35. Slon	45
36. Želvička	46
37. Cvičení medvídkové	47
38. Kočky na houpačce	48
39. Cirkus	49
40. Chůze po kládě	50
<b>PODZIM</b>	51
41. Kočička a myši	51
42. Podzim	52
43. Dráček	53
44. Déšť	54
45. Meluzína	55
46. Červík	56
47. Prší, prší	57
48. Jablíčko	58
49. Ježeček	59
50. Kaluže	60
51. Mlha	61
52. Mraky	62
53. U naší babičky	63
54. Ježek	64
55. Drak	65
56. Myška	66
57. Kočičí rozcvička	67
58. Dobrou noc	68
59. Šnečí	69
60. Letadlo	70
<b>ZIMA</b>	71
61. Medvídek	71
62. Myšička	72
63. Hokej	73
64. Co zpívají vrabci	74
65. Klouzačka	75

66. Sněží . . . . .	76
67. Vrána . . . . .	77
68. Hladoví ptáci . . . . .	78
69. Sněhuláček . . . . .	79
70. Padá sníh . . . . .	80
71. Les . . . . .	81
72. Zima . . . . .	82
73. Vrabec . . . . .	83
74. První sníh . . . . .	84
75. Kašel . . . . .	85
76. Sáně . . . . .	86
77. Sněhulák . . . . .	87
78. Vrabeček . . . . .	88
79. Kominík . . . . .	89
80. Brum... . . . .	90
<b>CELÝ ROK . . . . .</b>	<b>91</b>
81. Kamarád . . . . .	91
82. Hlava . . . . .	92
83. Zedník . . . . .	93
84. Myška tanečnice . . . . .	94
85. Co už umím . . . . .	95
86. Tkanička . . . . .	96
87. Šroubek . . . . .	97
88. Domeček . . . . .	98
89. Vláček . . . . .	99
90. Tělo . . . . .	100
91. Človíček . . . . .	101
92. Paci, paci . . . . .	102
93. Ručičky . . . . .	103
94. Áda . . . . .	104
95. Budík . . . . .	105
96. Kouzelník . . . . .	106
97. Vstávání . . . . .	107
98. Noční vlak . . . . .	108
99. Hroch . . . . .	109
100. Obouvání . . . . .	110
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>111</b>

# ÚVOD

Kniha, kterou právě otevíráte, vznikla téměř po jedné desítce let zkušeností s vedením cvičení dětí s rodiči. Prvními krůčky při cvičení mě doprovázely moje děti, Lucie a Lukáš. Byly také prvními kritiky, nadšenými spolupracovníky se spoustou nápadů a vylepšení původních sestav a také prvními figuranty při ukázkách cviků. Je pro mne proto nanejvýš důležité jim na tomto místě poděkovat za spolupráci a trpělivost.

Několik kapitol vás provede stovkou nejúspěšnějších sestav cviků v doprovodu dětmi nejoblíbenějších říkanek a básniček. Nabídne vám mnoho příležitostí, jak obohatit společně strávené chvíle. Rodiče, od kterých se děti často učí nápodobou, obohatí svůj repertoár her.

Pro děti by mělo být cvičení přínosné zejména tím, že se naučí vnímat své tělo, budou s ním umět pracovat a oblíbí si pohyb. Oběma, rodičům i dětem, pak přinese vzájemné sblížení při společných zážitcích, což je pro obě strany nejceněnější odměnou.

Tělesný i duševní vývoj dítěte je vzájemně provázán. Cvičení proto doprovázejí říkanky, básničky a různé cvičební pomůcky tak, aby cvičení působilo stimulačně v obou směrech vývoje. Čím více smyslů dětí zapojíme, tím větší stimulaci jim poskytneme. Stejně tak musí být cvičení pro děti hrou a zábavou, aby bylo možné udržet jejich pozornost. Nezapomínejte také při cvičení dávat prostor vlastní kreativitě dětí a podporujte jejich fantazii.

Není žádnou novinkou, že první tři roky dítěte jsou velmi důležité v rozvoji jeho duševních a tělesných schopností. Pohybové aktivity pomohou dětem při správném vývoji kostry a svalových skupin, rozvinou jejich současné pohybové dovednosti a získají i nové, zdokonalí koordinaci pohybu, udržení rovnováhy i orientaci v prostoru. Neméně důležitým faktem je také to, že si děti během cvičení obohacují slovní zásobu a pokud cvičí v kolektivu, utvářejí si své charakterové vlastnosti, učí se toleranci k ostatním a také se zdokonalují v překonávání překážek. Všechny tyto dovednosti a zkušenosti posléze zúročí v úkolech, jejichž náročnost poroste úměrně s věkem dítěte.

Každé cvičení musí být prováděno za účasti rodičů či jiných dospělých a vždy přizpůsobené vývojovému stupni, věku a schopnostem dítěte. Než



začneme se cvičením, je třeba důkladně zvážit prostorové možnosti a připůsobit cvičební plochu tak, aby byla možnost úrazu či zranění zcela eliminována.

Rozdělení jednotlivých cvičení podle ročních období vám usnadní orientaci a poskytne možnost propojení s ostatními aktivitami a jejich logickou návaznost v určité etapě.

Nezbývá, než vám popřát, aby tato kniha splnila vaše očekávání a přinesla vám inspiraci, jak si denně s dětmi hrát – cvičit – a všestranně je rozvíjet.

Autorka

# JARO

## 1 Kos

Po trávníku chodí kos,  
černý kabát, žlutý nos.

Skočí sem, skočí tam,  
skáče, ani neví kam.

*Ve stoji vzpažíme a chodíme  
se zvýrazněnými koleny.*

*Poskakujeme snožmo do stran a vpřed  
a vzad.*



V první části je důležité dbát na správné držení těla, ve druhé části posilujeme dolní končetiny. Rovněž se zdokonaluje koordinace pohybu. Pokud dětem hned nepůjdou skoky „do čtverce“, zkusíme jim na zem namalovat tečky – jako vrcholy čtverce postaveného na jeden roh (křídou – z koberce ji lehce vykartáčujeme, z linolea nebo dlažby umyjeme). Děti potom skáčou na tečky.

## 2 Beruška

Parádnice mezi brouky,  
nejkrásnější z celé louky,  
červené šatičky s malými  
puntíčky.

Pohoupá se na kvítečku,  
hledá totiž osmou tečku.

*Předvádíme se jako před zrcadlem  
v nových šatech.*

*„Děláme tečky“ ukazováčkem  
na dítěti.*

*Dítě se ve dřepu pohupuje,  
ruce na zemi a lehce napíná  
a pokrčuje nohy v kolínkách.*



Cvičením děti protahují svalové partie na zadní straně dolních končetin.

### 3 Kozička

**Cupy, cupy, nožky, nohy,  
naše kozička má rohy,**

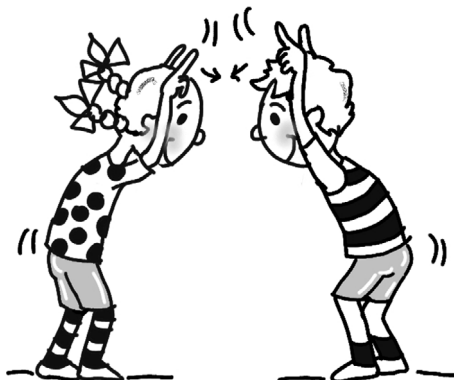
**trky, trky, takhle trká,**

**stále do někoho strká,  
cupy, cupy, cupy, cupy,  
když se pase u chalupy.**

*Zkoušíme krok poskočný na místě  
(odraz pravou nohou, levé koleno jde  
zároveň nahoru a obráceně).*

*Z ukazováčků uděláme na hlavě rohy  
a vzájemně se trkáme.*

*Boky se jemně „žďoucháme“.  
Opět krok poskočný.*



S malými dětmi se můžeme lehce trkat hlavami – jako „berany duc“, ty, které už lezou, můžeme i trochu trkat, když stojí na všech čtyřech.



## 4 Čáp

Čáp, čáp  
do bláta šláp.

Žáby se ulekly,  
do louže utekly.

*Chodíme čapími kroky (ruce dělají  
zobák, zvedáme vysoko kolena).*

*Děláme žabí skoky (dřep, ruce  
opřeme o zem).*



Pro úplně malé děti můžeme říkanku přizpůsobit třeba takto: „chodíme“ dvěma prsty po tělíčku jako čáp, žabka potom lehce skáče, až se někde schová – pod ručičkou.

Cvičením podpoříme koordinaci pohybu a posílíme horní i dolní končetiny.

## **5 Zajíčkova koleda**

**Hody, hody, doprovody,  
já jsem malý zajíček,**

**utíkal jsem podle vody,  
nesl kopu vajíček.**

**Potkala mě koroptvička,  
chtěla jedno červené,  
že mi dá lán jetelíčka  
a já řekl: „Ne, ne, ne.“**

**Na dvorečku za potokem  
mám já strýčka králíčka,  
tomu nosím každým rokem  
malovaná vajíčka.**

**Hody, hody, doprovody,  
já jsem malý zajíček,  
dojdu-li tam bez nehody,  
dám mu kopu vajíček.**

*Uděláme dětem z provázku nebo ze švihadla potůček, podél něho poskakují ve dřepu jako zajíček, ruce dělají ouška.*

*Děti běhají a kopírují zatáčky potůčku.*

*Přetahujeme se s dítětem (zajíčkem) za ruce v dřepu, zlehka i povolujeme, jednak aby dítě mělo radost ze své síly, jednak aby si procvičilo udržení rovnováhy.*

*Opět poskakujeme jako zajíček (viz 1. sloka).*

*Z poskoků na závěr vyskočíme do stoje a zatočíme se dokola.*



Můžeme také udělat „překážkovou“ dráhu (židle, různé kostky pro slalom apod.) a dětem dát lžičku s malým (pingpongovým) míčkem. Cvičením posílíme dolní i horní končetiny a držení rovnováhy.

## 6 Housenka

Leze, leze housenka  
vtažená do tenka,

schoulila se v kuličku,  
žalovala sluníčku.

Sluníčko se na ni smálo  
a koukejte, co se stalo:  
motýlek z ní vyletěl,  
každý, kdo ho uviděl,  
ten mu krásu záviděl.

*Dítě se plazí po bříšku prostorem,  
plazení je možno zpestřit  
překážkami.*

*Schoulí se do klubíčka v lehu  
na zemi.*

*Přejde do dřepu.*

*Běhá v prostoru, ruce má  
v upažení.*



Cvičením děti zdokonalí plazení po bříšku, posílí dolní i horní končetiny a procvičí orientaci v prostoru.

## 7 Zrníčko

**Spalo v zemi zrníčko,**

**svítí na něj sluníčko,**

**dešťíček ho zalévá,  
větríček jej kolébá.**

*Dítě je schoulené v našem klíně  
(sedíme v tureckém sedu)*

*Jemně dítě ukazováčky pícháme do  
tělíčka (= paprsky slunce).*

*Poplácáváme dítě (= dešťík).  
Houpeme dítě na klíně.*



Relaxační cvičení pro uvolnění svalových skupin. Můžeme také jemně masírovat ruce a nohy.



## 8 Dva zajíci

Zajíčci dva rozpustilí,  
krátili si dlouhou chvíli,

běhali a skákali,  
kotrmelce metali.

Na konec té taškařice,  
rozběhli se ještě více,  
vyhodili – ejchuchu  
zadní packy do vzduchu.

*Dítě skáče „zaječí“ skoky (výchozí poloha je dřep, ruce jsou dlaněmi opřeny o zem, nohy se odrážejí, ruce jsou stále opřeny o zem).*

*Udělá dva kotrmelce vpřed nebo si lehne na záda, pokrčí nohy, sepne kolena rukama a zkusí se převalit vpravo a vlevo.*

*Dělá rychlejší „zaječí“ skoky.*

*Zášvihy zánožmo střídavě švihá nohama (jako „zaječí“ skoky, ale do výšky jde střídavě pravá a levá noha).*



Cvičení vede k posílení dolních i horních končetin a procvičí kyčelní klouby a pánev. Děti rovněž zdokonalují koordinaci pohybu.

## 9 Starý čáp

Starý čáp,  
capy, cap,  
cape bosý  
po rákosí,  
za ním cape čápice,  
ráchají se v rybníce.

Starý čáp,

klapy, klap,  
chodí k brodu

čeřit vodu,  
čápice ho provází,  
chytá žáby pod hrází.

*Chodíme s dětmi prostorem a předvádíme čápa – vysoko zdvihneme nohy a „klapeme“ rukama v předpažení*

*Děti se změní v žáby – provádějí poskoky snožmo v dřepu, ruce se opírají o zem.*

*Děti pronásledujeme, ony se nám snaží utéci.*

*Děti (žáby) se zachrání skokem do rybníka – kruh z lana (švihadla) na zemi.*



Děti si zdokonalují koordinaci pohybu, rovněž i výslovnost. Při hře potom vylepší orientaci v prostoru a posilují dolní končetiny.

## 10 Včelka

Včelka měla nehodu,  
spadla, spadla na vodu.  
Stará ošle, co tu stála,  
nad včelkou se slitovala,  
poslala jí dolů list.

Na tom lístku jako v člunku,  
přeplavala včelka tůňku.

*Běžíme a pak si lehne na záda.*

*Vstaneme, paže dělají pohyby větví.*

*Pomalu si sedneme (jako když padá lístek).*

*V sedu se snažíme rukama  
napodobit veslování.*



Cvičení můžeme použít jako zahřívací. Učí děti orientaci v prostoru a napodobování dosud neznámých pohybů (veslování).