

KVÍDO

OBJEVITEL

4-10

HODĚ A OBJEVUJ



NÁVOD

Albi

NÁVOD NA HRU

Milé děti a rodiče,

pojdte si se mnou zahrát hru
Hoď a objevuj.

Hra je určena pro 1 až 5 hráčů.

(Pokud chcete kostku Hoď a objevuj
použít spíše jako vzdělávací pomůcku,
pokračujte prosím na str. 6.)

Nejprve vložte do kostky tyto karty, které popisují určitou aktivitu:

- **Pantomima** (povolání)
- **Kreslení** (zvířat)
- **Popisování** (emocí)
- **Přines/najdi**
(věc od daného písmena)
- **Zacvič/hýbej se**
(podle obrázku)
- **Počítání** (stejných věcí)

Autorka hry: Lenka Outratová



Všechny ostatní karty rozdělte do šesti hromádek podle těchto témat:

- povolání, zvířata (domácí i lesní), emoce, písmena, cvičení a čísla tak, aby v každé hromádce bylo vždy alespoň 7 karet. Karty jsou oboustranné, můžete si zvolit libovolnou stranu, kterou zrovna využijete (u písmen doporučujeme volit písmena, která se v českém jazyce častěji vyskytují). Karty dejte vždy nahoru tou stranou, se kterou budete hrát.
- Připravte si několik papírů a tužku. Začíná hrát nejmladší hráč, poté se hraje po směru hodinových ručiček. Hráč na tahu hodí kostkou a podle toho, co mu padne, si **zespodu** odpovídajícího balíčku vezme jednu kartu, kterou ostatním neukazuje. Poté má za úkol danou kartu ztvárnit.



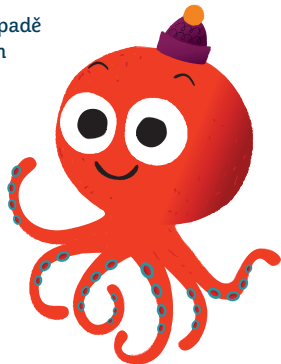
NA ZTVÁRNĚNÍ KARET JSOU TATO PRAVIDLA:

- **Pantomima** – Předved' zobrazené povolání, ale nesmíš u toho mluvit. Ostatní musí slovo uhádnout.
- **Kreslení** – Namaluj zobrazené zvíře tak, aby ho ostatní uhádli.
- **Popisování** – Popiš vlastními slovy emoce člověka, který je na kartě. Řekni, v jaké situaci se takto člověk cítí. Ostatní musí danou emoci uhádnout.
- **Přines/najdi** – Co nejdříve najdi nebo přines věc, která začíná na písmenko, které je na kartě. Ostatní mohou počítat do dvaceti, ty to musíš stihnout do té doby.
- **Zacvič/hýbej se** – Předved' cvik, který je na kartě zobrazený.
- **Počítání** – Najdi v místnosti takový počet stejných věcí, jaký je zobrazený na kartě. Všechny věci by měly mít něco společného. Pokud nejsou shodného druhu, tak alespoň barvy, účelu použití apod.

Když hráč úkol splní, **nechá si kartu u sebe**. V opačném případě dá kartu nahoru na hromádku. Poté hraje stejným způsobem další hráč. Pokud vám při hodu kostkou padla aktivita, kterou jste již dělali, můžete házet ještě jednou. To, co vám padlo při druhém hodu, ale již musíte udělat. **Vyhrává ten, kdo jako první získá šest karet z alespoň pěti kategorií.**

Přeji vám pěknou zábavu s mojí hrou.

Váš Kvido



NÁSLEDUJE PODROBNĚJŠÍ POPIS ROZMANITÝCH AKTIVIT VHDNÝCH PRO DĚTSKÉ KOLEKTIVY I NADOMA.



NÁVOD PRO PRÁCI S KOSTKOU A KARTAMI

Milí rodiče a pedagogové,

házečí kostku **Hod' a objevuj** s obrázkovými kartami ze sedmi různých tematických okruhů můžete používat jako zajímavou interaktivní pomůcku. Je vhodná pro práci s jednotlivcem i skupinou dětí.

Proč je kostka **Hod' a objevuj** atraktivní pro děti?

- funguje na základě **principu náhody** (platí, co padne na kostce),
- hod kostkou vyvolává přiměřené **napětí při očekávání** výsledku,
- děti se mohou **podílet na rozhodování** při plnění aktivit.

Jaký je přínos kostky **Hod' a objevuj** pro dospělé?

- přináší **pestrý okruh témat** s různorodými aktivitami
- **rozšiřuje slovní zásobu** dětí
- podporuje **ohlédnutí za společným učním** i **pozitivní vztahy** ve třídě a doma
- zapojuje navíc i **pohybové a kreativní prvky** mezi náročnější úkoly



OBECNÁ Doporučení pro práci s kostkou a kartami:

**Zvolte si, kdy budete kostku
nebo samostatné karty používat:**

- **úvod (do tématu)**
seznámení s novým tématem či slovy, posílení pozitivní atmosféry doma i ve třídě
- **přestávky mezi náročnějšími úkoly**
pohybové chvílky, společné hry
- **konkrétní téma**
prezentace, diskuze, plánování aktivit
- **procvičování**
výběr témat a aktivit k upevňování znalostí
- **kreativní aktivity**
výtvarné, dramatické, hudební úkoly
- **reflexe** – ohlédnutí za společným učením, (sebe)hodnocení



Tematický okruh:

Počítání	str. 12
Písmena.....	str. 17
Pohyb	str. 22
Povolání	str. 25
Zvířata.....	str. 30
Emoce	str. 35
Barovy.....	str. 41

AKTIVITY

KOSTKA S KARTAMI



- **Představujeme konkrétní témata**

Hodíme kostkou a povídáme si o konkrétním obrázku.

- **Dělení do skupin**

Děti si házejí a podle obrázku, který padne, se dělí do skupin. (Pokud se počet dětí ve skupině naplní, kartu vyndáme).

- **Asociace**

Karty, které se nám hodí k tématu, jsou v kostce. K obrázku, který padne, zkusíme v rychlém sledu po sobě vymýšlet co nejvíce slov, která nás napadnou.

- **Bingo**

Děti dostanou karty na bingo 2x2. Do jednotlivých políček si děti namalují obrázky či zapíší názvy obrázků. *Hod kostkou a škrtni obrázek, který máš na kartě.* Pokud jsou vyškrtnány všechny 4 obrázky, hráč řekne Bingo! Složitější varianta: Karta na bingo 3x3, děti vybírají z 6 vložených karet na kostku, kdy mohou maximálně dva obrázky opakovat.

- **Vyprávění příběhů**

Vymýšlení věty či příběhů (vložíme jakékoliv obrázky, házíme kostkou a postupně tvoříme příběh).

- **Pantomima**

Předvedení slov, situací, emocí.

- **Volba tématu**

Hod kostkou určí např. pořadí témat, jak je budeme probírat. Dětem lze tímto způsobem určit téma pro prezentaci (samostatně či ve skupině).

SAMOSTATNÉ KARTY

- **Kdo najde**

Rozložené karty, *dotkni se co nejrychleji... (Nebo plácní plácačkou na mouchy.)*

- **Dělení do skupin**

Rozdělte se do skupin podle... (Například dospělý chce rozdělit děti do dvou skupin podle způsobu činnosti: rozdá každému kartu se zvířetem. Kdo má domácí zvířata, jde na koberec, kdo má lesní zvířata, pracuje v lavici.)

- **Říkám správné slovo?**

Zopakuj slovo, pokud se shoduje s obrázkem na kartě! Dospělý ukazuje obrázek na kartě a říká název obrázku. Pokud je slovo shodné s obrázkem, děti opakují, pokud není, mlčí.

- **Co je na obrázku?**

Uhodni, co je na obrázku! Dospělý odkrývá obrázek na kartě – buď velmi rychle otočí a zase vrátí naruby, nebo odkrývá posouváním jiné karty či papíru.

- **Popiš!** *Popiš, co je na tvé kartě.*

- **Pantomima**

Předved' ostatním význam slova, které je na tvé kartě.

- **Běžací diktát I.**

Běž ke kartě, na níž je název obrázku, který řeknu (karty jsou rozmístěné v prostoru, dospělý říká jednotlivá slova a děti k nim běží).

- **Běžací diktát II.**

Najdi po jedné všechny karty v prostoru a každou z nich zapiš. Děti postupně vyřazují hledat karty a po nalezení každé se vracejí a slovo zapisují. Karty nechávají ležet na místě. Lze hrát i ve skupině, kdy se děti střídají.

- **Pošli a zopakuj** (kroužek nebo řada)

Využijeme především u cizích jazyků k procvičování nových slov. Koluje karta – každé dítě řekne její název a pošle ji dál. Může kolovat i více karet najednou.

- **Upevňovací kolečko**

Děti rozdělíme do menších skupin. Dospělý pustí hudbu. Při znějící hudbě si děti posílají jednu kartu (obrázkem nahoru) po kruhu. Ten, kdo drží kartu, když hudba utichne, musí říct název obrázku. Několikrát opakujeme, poté lze karty vyměnit.

- **"Say it fast, say it slow, say it high, say it low"**

Opakuj název obrázku, který vidíš na kartě – rychle, pomalu, vysoko, hluboko.

Variace: Dospělý může různě měnit hlas a děti se ho snaží napodobit.

- **Co chybí?** (aneb Kimova hra)

Řekni, která karta zmizela! Děti se soustředí na výběr 4–6 karet, dospělý odebere z výběru 1 kartu – otočí ji nebo schová, děti hádají, která to byla karta.

- **Získej kartu**

Karty jsou rozmístěny nahodile po místnosti (např. na policiče, na parapetu, u tabule), musí z nich být alespoň část obrázku vidět. Děti se pohybují v celém prostoru místnosti na znějící hudbu. Dospělý zastaví hudbu a řekne název karty. Děti se snaží co nejrychleji kartu získat.

- **Duel**

Postav se zády k dalšímu dítěti a vezmi si do ruky kartu. Na pokyn udělej 3 kroky a otoč se. Co nejrychleji řekni název obrázku na své kartě („vystřel slovo“). Varianta: Kartu drž před sebou tak, aby byl vidět obrázek. Po otočení se v duelu řekni co nejrychleji název obrázku na soupeřově kartě.

- **Hádej**

Postav se zády k tabuli, na které je připevněná karta. Ptej se ostatních otázkami ANO/NE, abys zjistil, co je na kartě. Lze hrát i ve dvojici.

• Tichá pošta

Dospělý ukáže prvnímu dítěti obrázek, to dalšímu jedním slovem pošeptá, co je na obrázku. Tichou poštou = šeptáním se slovo dostane k poslednímu dítěti, které řekne, jaké slovo bylo znázorněno na obrázku.

• Lov karet

Karty jsou rozloženy na zemi – na každé z nich je navlečená kancelářská sponka. Děti mají „pruty“ s magnetem (nejlépe neodýmovým s otvorem) a snaží se „ulovit“ dané karty podle zadání.

Poděkování za odbornou konzultaci a cenné rady:

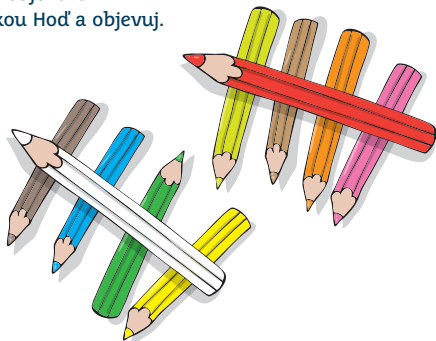
- psycholožce Mgr. Martině Veselé Suchardové – tematický okruh Emoce
- učitelce mateřské školy Mgr. Martině Švarcové – tematický okruh Počítání, výběr obsahu pro MŠ

Přejeme vám mnoho pěkných zážitků při objevování světa kolem nás společně s dětmi a kostkou Hod' a objevuj.

Mgr. Monika Narovcová

Mgr. Vanda Veselá

PhDr. Irena Zárubová



Ilustrace: © Libor Drobny

Fotografie: © Gettyimages

POČÍTÁNÍ

- základní počítání
- budování matematických představ
- seznamování se s počtem
- obsah: 10 karet



KOSTKA S KARTAMI

• **Znázornění počtu**

Hod kostkou a znázorni počet. Poskládej daný počet prvků, např. kaštiny, fazolky, párátká, kostičky, kostky, autíčka – prvky nemusí být shodné, např. 4 (2 autíčka, 1 kaštan, 1 kostka).

• **Tleskáme/ukazujeme**

Hod kostkou a vytleskej/ukaz na prstech počet zobrazený na kostce.

Obrázky – číslo

Hoď kostkou, spočítej obrázky a řekni správné číslo.

Matematika kolem nás

Hoď kostkou a přiřaď obrázek nebo předmět, který v sobě skrývá daný počet. Např. 4 – nohy židle/stolu/kočky, 2 – oči, uši, kola u koloběžky, 6 – nohy mouchy.

Kolikrát?

Hoď kostkou, spočítej počet prvků a udělej daný počet úkonů, např. poskoč, zatleskej, vyjmenuj tolik dětí ze třídy, udělej pukrle.

Modelujeme tvary číslic

Hoď kostkou, spočítej prvky a napiš či vymodeluj (provázkem, drátkem, plastelínou) číslici, která zobrazuje počet prvků.

Puntíky do pytle

Dětem rozdáme pracovní list s nakreslenými puntíky (asi 20 puntíků). Hoď kostkou a zakroužkuj daný počet puntíků do jednoho "pytle". Dospělý dává pokyny, dokud mají děti prostor kroužkovat. Varianta: Dětem dáme pracovní list s předkreslenými pytlíky, do kterých podle hodu kostkou doplňují počty puntíků.

Barevná matematika

Dětem rozdáme pracovní list s obrázkem, na kterém jsou jednotlivé části označené číslicí. Hoď kostkou a vybarvi části s danou číslicí předem určenou barvou.

Molekuly

Hoď kostkou a tvoř skupiny o daném počtu členů. Pokud chybí někdo do počtu, může pomoci plyšák. (Vhodné jen pro skupinku dětí.)



• Porovnáváme

Hod dvakrát a čísla/počet porovnej. Menším dětem pomůže znázornění pomocí prvků – pro každé číslo volíme jiné prvky (fazolky, kostičky, korálky apod.) a následně spojování do dvojic, aby zjistily, kterých prvků je víc. Dítě si může položit skutečné prvky přímo na kartu, aby mělo odpovídající počet.

• Dohromady

Hod dvakrát a spočítej. Do kostky vložíme karty. Hodíme dvakrát a děti sčítají, kolik je obrázků dohromady. Tyto dvě karty můžeme vyndat z kostky, aby na ně děti viděly, nebo vyzveme děti, aby si před sebe vyskládaly daný počet kuliček, kostiček apod.

• Přidáváme

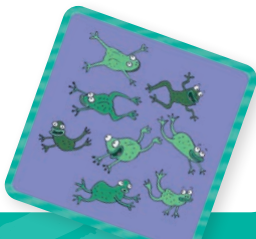
Hod kostkou a přidej. Dospělý určí počáteční počet prvků. Počet prvků na kostce děti přidávají/přičítají k počátečnímu. Vizualizace: Na mističku si dáme např. 3 kuličky, hod kostkou – 2 obrázky, tzn. přidat dva; děti do mističky přidají další dvě kuličky. Nakonec spočítají, kolik mají v misce kuliček.

• Krokování

Na zemi je umístěna číselná osa. Dobrovolník/dobrovolnice si stoupne na začátek, tzn. 0. *Hod kostkou a řekni pokyn.* Jiné dítě formuluje pokyn: „Udělej __ (dle hodu kostkou) kroků dopředu. Začni teď.“ Ostatní nahlas počítají a dobrovolník/dobrovolnice postupuje po ose. Následně s dětmi sledujeme, na jaké číslo na ose jsme došli – jaké číslo odpovídá danému počtu. Složitější varianta: Kostkou hází děti dvakrát, dvakrát se posunují na ose. Příprava na sčítání. Starší děti mohou pracovat s číselnou osou na stole (papírový metr), po které se pohybují pomocí hrací figurky.

• Doplnování

Hod a doplň do... Dospělý zadá součet (nejvýše 10). Podle toho volí hodnoty karet na kostce. Dítě může pro vizualizaci používat prvky či prsty.



• **Bingo**

Děti dostanou karty na bingo 2x2. Do jednotlivých políček si děti zakreslí počty puntíků (vybírají z 6 variant vložených na kostku). *Hoď kostkou, a pokud máš, zaškrtni políčko s počtem puntíků, který odpovídá počtu prvků na kostce.* Pokud jsou vyškrtaná všechna políčka, hráč zvolá Bingo!

• **Stavby**

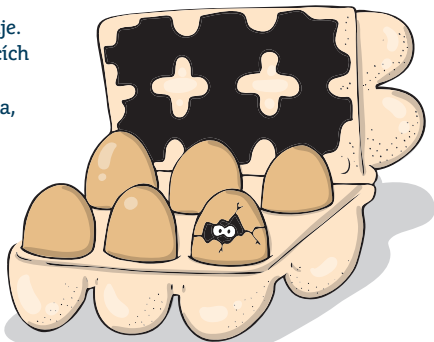
Hoď kostkou a postav stavbu z daného počtu krychlí. Při opakování hodu lze krychle dále přidávat a budovat větší stavby. Lze diskutovat o různých typech stavby ze stejného množství krychlí.

• **Řada čísel**

Hoď kostkou a řekni řadu čísel od 0 do 10, číslo odpovídající hozenému počtu prvků nesmíš vyslovit. Děti se postupně střídají v hodu kostkou, společně přeřikávají řadu čísel. Číslo, které děti nesmí vyslovit, nahradíme domluveným slovem. Varianta: Děti se postupně střídají v přeřikání řady čísel.

• **Nakupování**

Děti pracují ve dvojicích nebo menších skupinkách. Jeden prodává, druhý nakupuje. *Hoď kostkou a nakupuj.* Jeden z nakupujících hodí kostkou 1 až 6 a počet, který padne, nakoupí všichni nakupující (např. 4 autíčka, 2 knížky, 5 kostek – využijeme konkrétní předměty, které máme). Dále hází kostkou jiný nakupující. Poté se role (prodáváč, nakupující) vymění. U menších dětí mohou být v roli prodávajícího i dospělí.



SAMOSTATNÉ KARTY

- **Řazení**

Dospělý rozdá dětem všechny/vybrané karty. Děti seřadí karty vzestupně/sestupně dle zadání dospělého. Tímto způsobem se mohou seřadit i děti (držící karty) do zástupu.

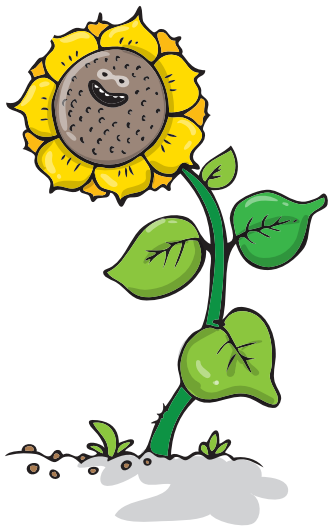
- **Moje číslo**

Dítě si vylosuje kartu. Následně se snaží znázornit číslo, které odpovídá počtu prvků na kartě – pomocí prstů, drobných věcí – počet nebo tvar čísla. Kdo číslo/počet uhodne, pokračuje ve hře.

- **Oběhni čísla**

(aktivita vhodná do většího prostoru, pro menší skupinky)

Karty s počtem prvků jdoucím po sobě (např. 1-7, 5-9, 1-10) jsou rozmístěny v prostoru (na podlaze, stěně apod.). Děti běží s časovými rozestupy několik sekund za sebou, kdy jejich úkolem je dotknout se ve správném pořadí každé karty a vrátit se nejkratší cestou zpět ke kartě s nejnižším počtem. Složitější varianta: Každé dítě začne na jiné kartě, tzn. po 10 pokračuje na 1. Vrací se opět k počáteční kartě.



PÍSMENA

- vyvození a upevňování tvarů písmen
- skládání slov
- obsah: 31 karet



KOSTKA S KARTAMI



- **Které je to písmeno?**

Hoď kostkou a přečti písmeno.

- **Najdi písmeno**

Hoď kostkou a najdi dané písmeno kolem sebe (v knížce, na nástěnce atd.).

- **Najdi věc**

Hoď kostkou a najdi věc kolem sebe, která na dané písmeno začíná.

- **Které slovo začíná/končí na...**

Hoď kostkou a řekni slovo, které začíná/končí na dané písmeno (zvíře, jméno...).

Varianta pro starší: podmínka – slovo musí být konkrétní slovní druh.

- **Vymysli slovo**

Hoď dvakrát kostkou a vymysli slovo, které v sobě obsahuje obě hrozená písmena.

Varianta pro starší: podmínka – slovo musí být konkrétní slovní druh.

- **Poslechni si/Nauč se básničku**

Hoď kostkou a poslechni si/nauč se básničku k danému písmenu.

- **Písnička s 1 samohláskou**

V kostce jsou pouze samohlásky. Hoď kostkou a danou samohláskou nahraď všechny samohlásky v písničce, zkus si ji zazpívat. („Halka madraaká, nasadávaj a pataka...” apod.)

- **Věta se slovy na jedno písmeno**

Hoď kostkou a vymysli větu, ve které budou všechna slova začínat na dané písmeno.

Varianta pro starší děti: Napiš krátký příběh se slovy začínajícími na dané písmeno.

Napiš větu ze zadaných slovních druhů začínajících na dané písmeno. (Př. přídavné jméno, podstatné jméno, sloveso – Zarmoucená Zuzka zpívá.)

- **Země, město**

Hoď kostkou a zapiš zemi, město, jméno, zvíře (či další kategorie) začínající na dané písmeno.

- **Cvičení s písmeny** (na protažení)

Hoď kostkou a natahuj se, kruč do tvaru písmene, které padlo.

Varianta: Tvořte písmena ve dvojicích. (Př. M – sed, pokrčená kolena, ruce opor za zády, dlaně i chodidla na zemi ve stejné vzdálenosti od hýždí.)

- **Ozdobné písmeno** (výtvarná aktivita)

Hoď kostkou a ozdob dané písmeno. Děti mohou pracovat s barvami nebo konturami a písmeno nakreslené na větším formátu individuálním způsobem dekorovat. Varianta pro starší děti: *Hoď kostkou a použij dané písmeno jako ozdobnou iniciálu krátkého textu.* Děti mohou iluminovat (vyzdobit) iniciálu například vybraného přísloví.

- **B jako babička**

Děti vytvoří obrázek začínající na dané písmeno s dominantním využitím tvaru písmena (např. B – babička, A – anděl).

- **Vymodeluj písmeno**

Hoď kostkou a vymodeluj dané písmeno. Použijeme drátky, klacíky, plastelínu apod.

- **Tvrdé a měkké souhlásky**

Hoď kostkou a řekni (dvě / tři / několik / všechny děti řeknou) slovo, které obsahuje danou souhlásku a následuje po ní i/y. V kostce jsou vloženy tvrdé, měkké souhlásky dle volby dospělého – vyvozování tvrdých/měkkých souhlásek nebo již probrané učivo. (Př. R – rýs, ryba, rýma, ohryzek, brýle, rybník.)

- **Slova podřazená**

Hoď kostkou a vymysli slovo podřazené začínající daným písmenem pro slova nadřazená, např. nábytek, pečivo, hračky, jídlo. Konkrétní slova nadřazená doporučujeme napsat např. na tabuli. (Př. K – kredenc, kobliha, kočárek, knedlíky.)



SAMOSTATNÉ KARTY

- **Co začíná na...?**

Karty s písmeny jsou rozložené na podlaze. Přines jakoukoliv věc (hračku, pastelku...), která začíná na dané písmeno.

- **Co chybí?**

Dospělý rozloží na podlahu či připevní na tabuli 4–6 písmen, děti se soustředěně dívají na karty, poté zavřou oči a dospělý jednu kartu schová. Které písmeno zmizelo? *Soustřed se na karty písmen, zavři oči, znovu je otevři a hádej, které písmeno zmizelo.*

- **Abeceda**

Seřaď písmena podle abecedy. Počet karet písmen určí dospělý.

- **Slož slovo**

Slož z písmen slovo. Varianty: Musíš využít všechna písmena, nemusíš využít všechna písmena, slož co nejvíce slov.

- **Souhlásky a samohlásky**

Roztříd' karty s písmeny na souhlásky a samohlásky.

- **Najdi své písmeno**

Karty s písmeny rozmístěné v prostoru, děti dostanou každý jeden obrázek a hledají počáteční písmeno věci na obrázku. *Najdi počáteční písmeno svého obrázku a polož obrázek k písmenu.*



POZNÁMKY A ZAJÍMAVOSTI:

Aliterace je literární technika založená na tom, že se na začátku slov verše či na začátku několika slov opakuje stejná hláska nebo skupina hlásek (např. „Pes přeskočil plaňkový plot.“)

Knihy s písmenkovými básničkami

Kocmanová, I. – Krákorčina abeceda (Axióma, 2007)

Rožnovská, J. – ABCD – Pohádky a říkanky s veselými písmenky (Pierot, 2012)

Sekora, O. – Ferdův slabikář (Albatros, 1987)

Svobodová, A. – Abeceda se zvířátky (Fragment, 2009)

Šmalec, P. – Šmalcova abeceda (Baobab, 2010)

Stará, E. – Mařenka už říká Ř! (Políčko, 2012)

Tvořivá práce s písmeny (pro inspiraci)

Antczak, P. – Alfabeta (LUSTR, 2016)

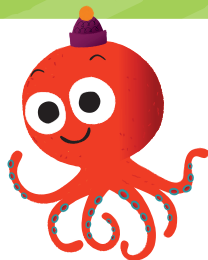
Závadová, K. – Pohádky o písmenkách (Albatros 2011)



POHYB

TĚLOCVIČNÉ CHVILKY

- rozvíčka, protažení, osvěžení během delší doby soustředění
- doporučený počet cviků
- obsah: 6 karet



Poskoky na jedné noze
10x poskoč na levé a poté na pravé noze.



Dřepy
Udělej 10 dřepů.



Úklony
3x se ukoľň vlevo a vpravo se vzpaženýma rukama jako stromek ve větru, na každé straně výdrž 5 s.



Skákací panák
10x skákej panáka – stoj zpřímá, nohy u sebe, paže podél těla, poté skoď do rozkročení a současně dej ruce do vzpažení (tlesknůt) a zpět.



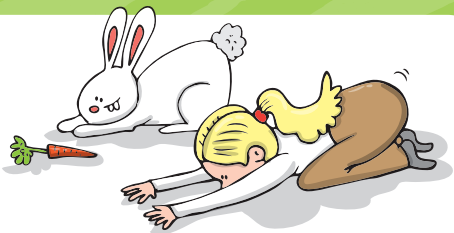
Rotace trupu
10x se dotkni pravým loktem zvednutého levého kolene a naopak, návrat do vzpřímené pozice.



Žabákové skoky
10x skákej jako žabák z dřepu do výskoku, dlaněmi se dotkni země.

JÓGA

- balanční, dynamické, rotační cviky
- fáze nádechu a výdechu
- zvířecí názvy
- obsah: 6 karet



Pozitivní účinky jógy – zklidnění, práce s dechem a jeho prohlubování, prokrvení orgánů a zlepšení pohyblivosti páteře a kloubů, protažení a zpevnění svalů, posílení rovnováhy a v neposlední řadě uvolnění a ztišení myšlenek.

Cvičíme bosí, pohyby jsou pomalé, plynulé, dle délky vlastního dechu. Při cvičení bychom neměli cítit napětí ani bolest. Výdrž a prodýchání v pozicích je po dobu 5 – 10 sekund.

JÓGA PRO DĚTI

Motýl

Sed se skříčenýma nohama, chodidla u sebe. Napodobíme pohyb motýlích křídélek – jemně kmitáme koleny nahoru a dolů. Dbáme na rovná záda.

Kočka

Vzpor klečmo, dlaně pod rameny, nohy na šíři kyčlí.

Nádech: Zvedneme co nejvíce hlavu a prohne záda.

Výdech: Uděláme kočičí hřbet – skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme.



Zajíc

Sed na patách.

Nádech: Vzpažíme.

Výdech: Zvolna se předkláníme,

až se čelem opřeme o podložku a uvolníme celé tělo.

V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak je nám to příjemné, a po tuto dobu normálně dýcháme.

Nádech: Vzpažíme a pomalu se vrátíme do základního postavení.

Strom

Stoj spatný.

Pomalu přeneseme váhu na jednu nohu, druhou nohu pokrčíme a chodidlo opřeme o vnitřní stranu stojné nohy (kdekoli kromě oblasti kolene). Rukama přes upažení přejdeme do vzpažení, kde spojíme dlaně. Pomalinku spouštíme spojené ruce před hrudník.

V této pozici chvílku prodýcháme. Vratíme se do základního postavení, kde se uvolníme. Zacvičíme i na druhou stranu.

Pes hlavou dolů

Vzpor klečmo, ruce s roztaženými prsty pod rameny, nohy na šíři kyčlí s překlopenými prsty do země.

Výdech: Zatlačíme do dlaní, postupně zvedáme tělo do natažených nohou za kostrčí ke stropu tak, aby byla rovná záda (pokud se nedostanou celá chodidla na zem, lze pokrčit kolena). Ramena jsou od uší a hlavu necháme volně viset. Pozici prodýcháme.

Kobra

Leh na břiše, dlaně rukou pod rameny.

Výdech: Odtlačíme se dlaněmi od podložky, zvedáme hlavu a tělo vedeme do hrudního záklonu. Nárty nohou leží na zemi. Můžeme zasýčet.

Nádech: Povolíme ruce, hrudník pomalu vracíme na podložku, čelo opřeme o zem.



POVOLÁNÍ

- mužská i ženská varianta
- rovnocenné vnímání různorodých povolání
- obsah: 14 karet



malíř
malířka



učitel
učitelka



lékař
lékařka



prodavač
prodavačka



steward
letuška



kadeřník
kadeřnice



pekař
pekařka



řidič
řidička



uklízeč
uklízečka



zpěvák
zpěvačka



policista
policistka



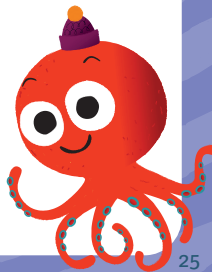
hasič
hasička



pošták
poštačka



architekt
architektka



KOSTKA S KARTAMI

• Seznámení

Hod kostkou a představ dané povolání.

Diskutujeme společně.

- Jak se dané povolání jmenuje?
- Kde tento člověk pracuje?
- Co dělá?
- S čím a s kým pracuje?
- Jaké pomůcky ke své práci potřebuje, používá?



• Pantomima

Hod kostkou a předved' povolání. Můžeme si předem domluvit gesta, pohyby k jednotlivým povoláním.

• Ke kterému povolání patří?

Připravíme si předměty nebo obrázky předmětů, které používají jednotlivá povolání.

Hod kostkou a přiřaď předmět(y) k hozenému povolání.

(Aktivita je možná i bez kostky, s více kartami povolání.)

• Jaké je to být...

Hod kostkou a dané povolání si vyzkoušejte. Např. uklízeč/ka (úklid vymezeného prostoru), učitel/ka (vystřídání rolí s vyučujícím), kadeřník/kadeřnice (učěšeme si navzájem účesy).

• Otázky

Hod kostkou a vymýšlej otázky, které tě k tomuto povolání napadají. Co všechno tě zajímá? Otázky zapisujeme. Pokud známe někoho, kdo toto povolání vykonává, můžeme mu otázky položit. Pokud ne, pokusíme se najít odpovědi v encyklopediích a na internetu.



• Proč je důležité?

*Hoď kostkou a řekni, proč a pro koho je dané povolání důležité.
Co by se stalo, kdyby toto povolání nebylo?*

• Nauč se básničku

Hoď kostkou a nauč se básničku k danému povolání:



Pekař/ka

(lidová)

Pekař peče housky, uždibuje kousky, pekařka mu pomáhá, uždibují oba dva.

Pošťák

(Lucie Krystlíková)

V horku, dešti nebo větru zdolá spousty kilometrů. Pěšky, v autě, na kole, po silnici, přes pole, svoji trasu každý den zvládá pošťák s úsměvem.

Uklízečka

(Lucie Krystlíková)

S pořádkem je kamarádka, paní uklízečka zkrátka se špínou si poradí, čistotou ji nahradí.

Kadeřnice

(Lucie Krystlíková)

Když tě začne zlobit kštice, pomůže ti kadeřnice. Vlasy zkrotí s přehledem nůžkami a hřebenem.

Policista

(Lucie Krystlíková)

Když semafor nefunguje, policista nastupuje s důležitým posláním, nehodám tu zabránit. Stojí vprostřed křižovatky, nedopustí žádné zmatky.

Architekt

(Lucie Krystlíková)

Navrhuje budovy, ví, jak staré obnoví. Architekt má pod čepicí, navrhne i loděnici nebo třeba galerii, velikou má fantazii.



SAMOSTATNÉ KARTY

- **Dramatizace**

Každý si vybere povolání, které pantomimicky předvede, ostatní hádají.

- **Komu patří?**

Připravíme si různé předměty. Diskutujeme, u kterého povolání se s nimi můžeme setkat a jak jsou používány. (Např. mince, známka, injekce, tužka, lavička, lístek, kniha, míč, hrnek.)

- **Rozhovor**

Děti si vyberou jedno povolání a připraví si fiktivní rozhovor (s pekařem, kadeřnicí, malířkou atd.), který sehraji jako scénku.

- **Hádej, kdo jsem**

Dítě si vybere kartu povolání, které představuje. Ostatní se ptají (uzavřenými otázkami – odpověď ano/ne) a snaží se povolání uhodnout.

- **Hádej, kdo jsem II.**

Dospělý si vybere jednu kartu a představuje (v ich-formě) povolání. Postupně dává dětem indicie, dokud někdo neuhodne vybrané povolání. (Např. Pracuji uvnitř, většinu dne stojím, ke své práci potřebuji nůžky a hřeben, mohu vás učesat, umím stříhat => kadeřnice/kadeřník.)

- **Popis povolání**

Připravíme si popisy jednotlivých povolání a děti je spojí s obrázkovou kartou. Varianta pro již čtoucí předškoláky: Připravíme si hesla napsaná na papírku, děti tato hesla přiřazují ke kartám povolání, př. fén, hřeben, nůžky – kadeřník/kadeřnice; mouka, forma, vejce, vál – pekař/ka.

- **Co mají povolání společné?**

Čteme jednotlivé výroky a u každého vybereme všechna povolání, pro která platí například výroky: Nosí uniformu. Pracuje venku. "Pracuje s lidmi. Většinu pracovní doby sedí. Používá svůj hlas. Při práci se může ušpinit. Potřebuje ke své práci nějaký dopravní prostředek. Při práci používá počítač.

- **Až já budu velký/velká**

Diskutujeme s dětmi nad kartami, jaké povolání by chtěly dělat, až budou velké, a co dané povolání obnáší.



ZVÍŘATA

- nejběžnější domácí i lesní zvířata
- zobrazení samce i samice u domácích zvířat
- obsah: 16 karet



liška



medvěd



veverka



ježek



srnec a srna



sova



pes/fena



kohout/slepice



kocour/kočka



králík/ramlice*



kůň/klisna



kozol/koza



houser/husa



beran/ovce



vepř/prasnice



býk/kráva

KOSTKA S KARTAMI

• Seznámení se zvířaty

Hod kostkou a představ zvíře.

- Jak se jmenuje?
- Jak se jmenují rodiče/mládě?
- Jak vypadá?
- Jaké zvuky vydává?
- Kde žije?
- Jak nám pomáhá?
- Co žere?
- Kolik má nohou?
- Jak se pohybuje?
- Jak vypadají jeho mláďata?



• Kontrolní otázky

Pokud děti již zvířata znají, mohou hodit kostkou a dáváme jednu kontrolní otázku z předchozích.

• Zvířecí rodiny

Hodíme kostkou a děti řeknou, jak se jmenuje mládě těchto rodičů. (karty domácích zvířat)

• Pantomima

Hod kostkou a předved' pantomimicky dané zvíře.

• Zvuky

Hod kostkou a předved', jaký zvuk zvíře vydává.



• **Co umí?**

Hod kostkou a řekni, co dané zvíře umí. (Př. kočka – skákat, šplhat po stromě, chytat myši, mňoukat, pít pomocí jazyka (lízáním), dobře slyší, vidí dobře ve tmě apod.)

• **Honzo, vstávej** (pohybová hra)

Honzo vstávej! Kolik je hodin? Hodíme kostkou a podle zvířete, které padne, děláme kroky.

• **Zazpívej či zarecituj**

Hod kostkou a řekni nám/zazpívej básničku/písničku o daném zvířeti.

Ostatní se mohou přidat.

Př. písní: Kočka leze dírou, Když se zamiluje kůň, Krávy, krávy; Když jsem husy pásala, Když jsem já sloužil, Halí, belí; Prší, prší; Pásla ovečky, Skákal pes, Běží liška, Já mám koně, Sedí liška pod dubem, Maličká su, Stojí vrba košatá.

• **Výroky**

Dospělý má seznam výroků. *Hod kostkou a rozhodni, zda jsou výroky, které dospělý čte/říká, pravdivé o zvířeti na kartě, která padla.*

Příklady výroků: Mládě se nazývá tele. Mládě se nazývá jehně. Mládě se nazývá house. Mládě se nazývá hříbě. Tělo je porostlé peřím. Samička snáší vajíčka. Živí se rostlinnou stravou. Mládě se rodí slepé a holé. Chováme je hlavně pro mléko. Je to všežravec. Tělo má porostlé štětinami. Rypákem hledá potravu. Mládě se nazývá kůzle. Chováme ho pro vejce. Samec má rohy. Využívá se jako tažné zvíře. Mládě saje mateřské mléko.



SAMOSTATNÉ KARTY

• Třídění

Na zemi rozložíme všechny karty. Děti vybírají karty, které jim určí daná podmínka. Např. mají křídla, mají ocas, mají čtyři končetiny, mají srst, jsou užitečná. Kdo si vybral kartu, posadí se na kroužek. Společně kontrolujeme. (Kontroloři mohou být děti, na které karty nezbyly.)

• Hledáme společné znaky

Karty rozložené na zemi. Děti si karty prohlíží. *Hledej dvojici/trojici/skupinku zvířat, která mají něco společného.* (Např. mají křídla, mají dvě nohy, létají, jejich mláďata sají mléko.)

• Kdo sem nepatří?

Dospělý rozloží na zemi obrázky zvířat, která mají něco společného (prostředí, kde žijí; počet končetin apod.). Záměrně však do skupiny zvířat zamíchá i zvíře, které do dané skupiny nepatří. Děti si obrázky dobře prohlédnou a snaží se odhalit, které zvíře do skupiny nepatří.

• Ten umí to a ten zas tohle

Na zemi rozložíme (všechny) karty. Dospělý popisuje, co jim vybrané zvíře umí. (Např. dobře slyší, má vynikající čich, dovede se naučit poslouchat povely, štěká.) Děti určují, o které zvíře na kartách se jedná.



POZNÁMKY A ZAJÍMAVOSTI:

*Slovo **ramlice** pochází z němčiny.

V češtině však existuje i zřídka užívané označení – králice, někdy lidově králičice.

Doporučené autorské sbírky básní, říkanek a písni o zvířatech:

Špůrová, Z. – Všichni píšou o zvířátkách (Axioma 2012)

Černík, M. – Moje první slova – Zvířátka (Fragment 2012)

Řuričová, I. – Básničky o zvířátkách (Pikola, 2018)

Z. Svěrák, J. Uhlíř – Písničky o zvířatech (CD i zpěvník)



EMOCE

- poznávání a pojmenování emocí
- vyjádření vlastních pocitů a pocitů druhých – vnímavější komunikace a lepší porozumění sobě i okolí
- obsah: 11 karet



KOSTKA S KARTAMI

- **Dramatizace emocí**

Hod kostkou a předved' danou emoci.

- **Dramatizace II.**

Vybereme jednoduché říkanky nebo různé věty, hodíme kostkou a podle emoce, která padla, text přečteme. (Obměna bez kostky – dítě si samo vybere emoci a přečte, ostatní hádají.) Př. vět: Paní Nováková si koupila nový kabát.

Sáček bonbonů stojí 24 korun. Hlemýžď je hermafrodit.

- **Hraní scének**

Hod kostkou a vymysli kratičké scénky, které vedou k dané emoci. Např. na kostce padne „překvapený“ – děti si připraví scénky ve skupinách po cca 3 dětech, kdy může být někdo překvapený. – Např. když rozbil dárek; dostane pěkné hodnocení, které nečekal; kamarád udělal stoj na rukou a vydržel v něm skutečně dlouho apod. (Vhodné jen pro skupinku dětí)

- **Vymýšlení příběhu**

Na začátku si děti zvolí hlavního hrdinu a úvodní scénu.

Posléze se střídají ve vyprávění příběhu, dospělý či ostatní děti pomáhají. První dítě na řadě hodí kostkou a v duchu zobrazené emoce vypráví příběh. Doporučujeme používat ich-formu, tj. přímou řeč hrdiny (sděluje, jak se cítí, co si myslí). Když se příběh rozvine o kousek dál, pokračuje další dítě novým hodem kostky. (Rodič se střídá s dítětem.)



- **Kdo se dnes cítil...?**

Hodíme kostkou a kdo se dnes cítil právě takto, může si vzít slovo a vysvětlit důvod.

- **Zrcadlení**

Hod kostkou a dobrovolník/dobrovolnice předvede danou emoci. Ostatní tuto emoci zrcadlí, tj. dělají stejné grimasy, pohyby apod. Následně diskutujte, co bývá pro konkrétní pocity typické (svěšené koutky, otevřená ústa apod.).

- **Emoce kolem nás**

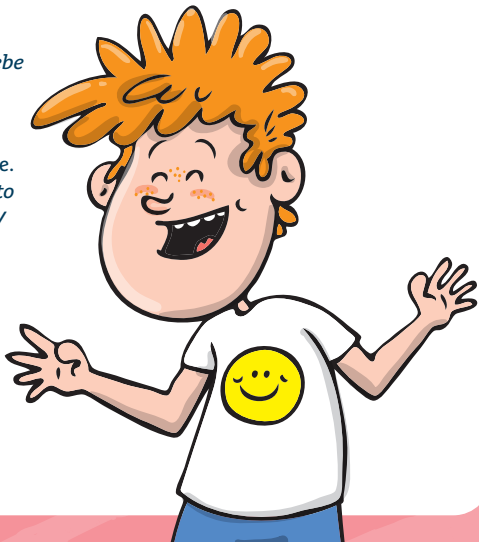
Hod kostkou a danou emoci a její charakteristické znaky hledej na obrázcích v časopisech. (Dospělý může mít soubor vystřižených obrázků z časopisů, vyzvat dítě k jejich sběru.) Obrázky je možno připevnit na nástěnku nebo z nich vytvořit koláž.

- **Emoce výtvarně**

Hod kostkou a emoci přenes na papír. Zvol si libovolné barvy a bez dlouhého rozmyšlení se pokus vyjádřit, jak na tebe emoce působí.

- **Dneska nám to hraje**

Dětem rozdáme různé hudební nástroje. *Hod kostkou a zahraj na nástroj s touto emoci.* Diskutujeme o tom, jak se hraje/ skládá se špatnou, smutnou, veselou náladou. Následně můžeme diskutovat u poslechových skladeb, v jaké emoci byli jejich skladatelé, když je tvořili.



SAMOSTATNÉ KARTY

• Představení jednotlivých emocí

Ukážeme si kartu a povídáme si o obrázku na ní.

- Jak na tebe obličej působí? Jak myslíš, že se dítě na kartě cítí?
- Je mu příjemně, nebo nepříjemně?
- Co se mohlo stát? Co se děje? (Co dítě rozveselilo/rozzlobilo...?)
- Cítil/a ses někdy podobně? Kdy?

• Identifikace vlastních pocitů

Vyber, jak se cítíš právě teď. Pokud chceš, řekni nám, proč se tak cítíš.

Lze použít jako formu zhodnocení uplynulého dne/aktivity či v ranním kruhu.

• Dramatizace emocí

Jeden si vybere emoci a předvádí, ostatní hádají.

• Jak to mám já

Vyber kartu, která odpovídá tvým pocitům v dané situaci, a předved' pantomimou pocit, když...

- na tebe nezbude na přidání dobrý oběd,
- dostaneš nečekané dárek od kamaráda/kamarádky,
- ti vypadne zub, který se dlouho kýve,
- se tvému křečkovi narodí mláďata,
- ti spolužák/spolužačka polije obrázek vodou,
- někdo rozbije tvoji stavbu z kostek,
- se ti podaří s někým postavit stavbu z kostek,
- máš jít v noci sám na toaletu,
- máš za sebou 20km výlet na kole.

Dospělý i dítě může doplnit další situace

a vycházet tak z konkrétních potřeb dětí v kolektivu.



- **Hudební ukázky**

Jaký pocit v tobě tato hudba vzbuzuje? Můžeš zavřít oči a více vnímat, jak se cítíš. Pokud máš chuť, můžeš zkusit emoci i zatancovat, zadirigovat.

POZNÁMKY A ZAJÍMAVOSTI:

Emoce jsou neoddělitelnou součástí našeho života, našeho chování, jednání a prožívání.

Emocemi rozumíme psychický stav, který vyplývá ze subjektivního prožívání vztahu k někomu nebo něčemu a jsou spojené převážně s naplňováním základních potřeb.

Řada autorů nabízí své definice i třídění emocí. K doplnění škály emocí uvádíme jako ukázkou kategorie emocí podle Golemana – hněv, láska, smutek, překvapení, strach, rozhořčený odpor; radost, hanba.



Hněv

zuřivost, hrubost, nenávisť, zloba, popuzenost, rozhořčení, roztrpčenost, zaujatost, podrážděnost, otrávenost, nepřátelství, v extrému až patologická nenávisť a násilí

Smutek

žal, zármutek, neradost, sklíčenost, neveselost, melancholie, sebeobviňování, osamělost, zoufalství, v patologickém stavu až těžká deprese

Strach

úzkost, nervozita, ustaranost, zděšení, obavy, zlé předtuchy, ostýchavost, podezřívavost, popudlivost, hrůza, děs, lekavost, pochybnosti, v psychopatologii pak fobie a panika

Radost

štěstí, úleva, spokojenost, blaho, potěšení, pobavenost, hrdost a zadostiučinění, smyslové potěšení a rozkoš, vzrušení, nadšení, zanícení, uspokojení, euforie, rozmarnost, v extrému pak mánie

Láska

přátelství, důvěra, tolerance, vřelost, přijetí, laskavost, přitažlivost, oddanost, obdiv, zamilovanost, okouzlení

Překvapení

šok, údiv, ohromení, úžas

Odpor

pohrdání, opovržení, znechucení, přezíravost, rozhořčení, averze, nelibost, zhnusení, ošklivení si

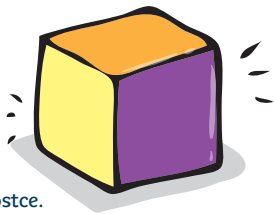
Hanba

vina, stud, zármutek, zklamání, výčitky svědomí, poníženost, lítost, pokoření, zkroušenost a kajicnost



BARVY

- seznámení se se základními barvami
- barvy jako nástroj třídění do skupin



Pro hry s barvami využijeme 6 barev, které jsou na samotné kostce.

NÁVRHY AKTIVIT S KOSTKOU

• **Najdi barvu**

Hod kostkou a najdi v prostoru stejně barevný předmět (případně jej přines) aneb klasická hra Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku.

• **Jakou barvou?**

Hod kostkou a pracuj s barvou, která padne, př. malování, stavění z kostek (lze malovat/stavět jeden obrázek/stavbu jednou barvou, nebo po každém hodu pokračovat v jedné malbě/stavbě různými barvami).

• **Bingo barev**

Děti dostanou kartičku na bingo (čtverec 2 x 2), na které vybarví jednotlivá políčka 4 barvami z daných 6 (např. červená, žlutá, zelená, fialová). *Hod kostkou a škrtni barvu, která padla.* Ten, kdo má škrtnutá všechna políčka, vykřikne „bingo!“ a vyhrává.

• **Řízené malování/kreslení/vybarvování**

Předem určíme, co budeme malovat / kreslit / jakou část obrázku vybarvovat. *Hod kostkou a urči barvu, kterou budeme právě používat.* Obměna: Dospělý připraví obrázek obrysů kruhů 6 barev, dítě vybarvuje podle hodu kostkou jednotlivé vnitřky kruhů.

- **Navlékání a spojování** (korálků, céček, barevných kancelářských sponek)
Na koberec, kde sedí děti, umístíme nádoby se smíšenými korálky/céčky/sponkami různých barev. *Hod' kostkou a na šňůrku navlékni vybraný korálek/céčko/sponku dané barvy, která padla na kostce.*
- **Zazpívej/vyprávěj/recituji...**
písničku/pohádku/básničku, ve které se objevuje barva, která padla na kostce.
Např. O červené Karkulce; Koulelo se, koulelo; Travička zelená, Žába skáče po blátě, Holka modrooká, báseň Malíř.
- **Kruhy** (hra na ven)
Křídami vyznačíme na zemi barevné kruhy, od každé z 6 barev několik kruhů. *Hod' kostkou a skoč/utíkej do kruhů podle hozené barvy na kostce* (lze hrát také s barevnými obručky).
- **Barevná rozcvička**
Dospělý zaváže dětem kolem ruky barevnou stuhu nebo provázek či je jakýmkoliv jiným způsobem barevně odliší. Hází kostkou a dává pokyny: 5 dřepů udělají... (hod kostkou) zelení, výskok snožmo udělají... (hod kostkou) žlutí.
- **Barevné tancování**
S proužkem krepáku nebo mašličky. Během poslechu hudby dospělý hází kostkou a vždy tancují jen ti, jejichž barva padne. Poté mohou být společně dvě a více barev.
- **Třídění přírodnin (aktivita na ven)**
K jednotlivým barvám hledáme věci kolem nás v přírodě. *Hod' kostkou a hledej kolem sebe přírodniny dané barvy. Které barvy je nejvíce? Je některá, kterou jste nenašli? Jsou barvy přírodnin stejné? (Poznáváme různé odstíny, např. široká paleta zelené.)* Děti mohou pokládat přírodniny na karton s barevnými pruhy, který si připravily.
- **Asociace**
Hod' kostkou a řekni, co prvního tě napadne, když vidíš tuto barvu.

- **Domečky (aktivita na koberec/do tělocvičny)**

Děti rozdělíme do skupin, kdy každá je označena jednou z barev dle výběru dospělého. (Děti mají u sebe barevné papírky, kostičky apod.) Každá skupina má určený svůj „barevný domeček“ ve třídě. Dospělý hází kostkou, čímž zvolí barvu skupiny, členové této skupiny se pak mohou pohybovat mimo svůj domeček po třídě. Současně se může pohybovat po třídě vícero skupin. Jakmile padne konkrétní barva znovu, musí celá daná skupinka zpět do „domečku“. Konec hry – všechny skupiny v domečcích/venku.



