

Malí námořníci



Ať je venku zima nebo teplo, vždycky je čas na vyprávění příběhů. A ještě lepší, než jen poslouchat, je si příběh zahrát. Tak se připrav a poslouchej.

Po moři pluje veliká loď s malými námořníky a kapitánem. Kapitán zapíská na svou píšťalku a jako na povel se malí námořníci postaví do řady. Kapitán říká: „Máme tuze špinavou palubu, námořníci. Napumpujte vodu a dejme se do čištění“. Když si námořníci napumpovali vodu a palubu vyčistili, vzali si dalekohled a zkontrolovali okolí, zda se neblíží nějaké nebezpečí, třeba žralok nebo bouřka. Žádné nebezpečí nespátřili, a tak jim po dobře vykonané práci udělil kapitán volno. Malí námořníci se radovali a domluvili se, že si půjdou zaskákat. A tu najednou spatřili žraločí ploutev. Malí námořníci se chtěli co nejrychleji vydat pro záchranné kruhy. Ale loď byla příliš daleko a žralok stále plaval opodál. Námořníci naštěstí spatřili ostrov, na který se jim podařilo doplatvat. Jenže žralok je viděl a připlouval stále blíž. A tak se stateční námořníci dohodli, že ho vystraší a zaženou. Vzali klacky, kameny, které na ostrově našli a začali s nimi tlouct o sebe a křičet. A hurá! Toho rámusu a křiku se žralok polekal a uplaval pryč. Tak si malí námořníci mohli oddechnout, vrátit se do vody a spokojeně nechat vlnky, aby je houpáním odnesly zpátky na loď.

Hezký příběh, vid'? Víš, co, zkusíme si teď na ty námořníky zahrát. Trošku si při tom protáhneme tělo.

Společně s maminkou nebo tatínkem připrav:

- větší pruh látky, nejlépe modré (cca 2 x 2 metry – větší ručník, ubrus)
- předměty související s mořem-mušle, ryby z papíru, kamínky...
- židle, stolky, karimatka, deka
- drobné předměty – drátěnka, houbička, kartáček, šála nebo provázek
- rytmičné nástroje-bubínek, dřívka, klacíky, kamínky, poklice, vařečka...
- zvuky moře (využít můžete například YouTube)

A jdeme na to:

- 1) Malí námořníci dostali za úkol umýt celou palubu. Nejprve si napumpovali vodu.

Potřebujeme vodu, nedá se nic dělat, zahrajeme si na pumpičky.

Hra na pumpičky



Říkanka:

Pumpovaly dvě panenky, pokazily pumpu, pan domácí na ně volal: „Spravte mi tu pumpu!“.

Pumpovaly dvě panenky, pumpovaly dále, pan domácí na ně volal: „Hej pro pana krále!“.

Jak na to?

S maminkou, tatínkem nebo sestřičkou udělej dvojici, podržte se za ruce, rytmicky a střídavě jeden z vás si dřepne, druhý si stoupne a tím představujete pumpování.

- 2) Když měli dostatek vody, pustili se námořníci do mytí paluby. Použili vše, co měli po ruce. Houbičky, drátěnky, kartáčky.

Dobře se dívej, co maminka nebo tatínek dělají. Jako správný námořník je určitě zvládneš napodobit.

Pantomima



Rodič nebo sourozenec ti předvede za pomoci houbičky, drátěnky nebo kartáče mytí podlahy, stěn nebo čehokoliv jiného, co se může nacházet na palubě lodi. Procvičuje při tom všechny části těla od hlavy po nohy. Kruhy pažemi, předklony, úklony, klek, sed, leh (pomyslné kartáče si třeba připevněte na nohy a můžete po palubě bruslit).

- 3) Umýt takovou palubu ale není vůbec jednoduché. Na palubě stojí spoustu věcí, které je potřeba obejít, podlézt nebo přelézt.

Ted' se z tebe stane námořník cestovatel. Spolu s rodiči si připrav dráhu se spoustou překážek. Možná překvapíš sám sebe, co všechno zvládneš překonat.

Překážková dráha



Překážkovou dráhu si připrav sám. Využij například židle, stolek, lavičku a vytvoř i obtížnější cestu podle svých schopností - přelézání, podlézání židlí, přeskakování provázku mezi židlemi, podlézání různě vysokých překážek, obíhání křesla, válení sudů na dece apod.

- 4) Když byla paluba čistá, rozhodli se malí námořníci, že se půjdou vykoupat do moře. Nejdřív ale museli dalekohledem zkontrolovat, jestli jim ve vodě nehrozí nějaké nebezpečí.

Překážková dráha byla docela fuška, co? Je čas dopřát si trochu osvěžení v modravém moři. Nejprve je ale potřeba zkontrolovat, jestli na tebe v moři nečíhá nějaké nebezpečí. A na to je nejlepší dalekohled.

Dalekohled



Udělej si z rukou dalekohled a za doprovodu říkanky se rozhlížeš kolem sebe.

Říkanka:

„Do kornoutku ručky dám, dalekohled udělám.

A potom se třeba sám, na celý svět podívám.“

- 5) Jen co naskákali námořníci do moře, objevil se na obzoru žralok. Bylo potřeba co nejrychleji doplatat do bezpečí. Lod' byla daleko, ale naštěstí námořníci spatřili ostrov, na který mohli rychle doplatat a zachránit se. **Kdo by se nebál žraloka, zvláště, když mu plave za zády. Ale naštěstí jsou tu rodiče, kteří ti připraví bezpečné ostrovy, které tě před žralokem ochrání.**

Hra na ostrovy



V prostoru pokoje si společně s rodičem určete několik ploch (židle, pohovka, karimatka...) jako ostrovy. Budete se volně pohybovat, na předem smluvený signál,

který ohlašuje útok žraloka, se musíte schovat na ostrov. Ostrovů postupně ubývá. Cílem je zachránit se před žralokem.

- 6) Jakmile se námořníkům podařilo dostat na ostrov, věděli, že musí žraloka nějak zahnat, aby se mohli vrátit na loď. A tak ohromujícím křikem, ťukáním kamenů a klacků o sebe žraloka nakonec zahnali.

Na ostrově jsi v bezpečí, ale bude potřeba se nějak dostat zpátky na loď. Ale jak takového žraloka zaženeš? Správně. Pořádným hlukem. Pěkně z plných plic na něj zakřič. Použij věci, které vidíš kolem sebe a vyzkoušej, co udělá největší hluk. Určitě to zvládneš.



Můžeš použít kameny nebo klacky, které máš nasbírané z venku z procházek, ale dobře ti poslouží také vařečka a poklice nebo cokoliv jiného, co udělá hluk.

- 7) Když byl nebezpečný žralok zaháněn pryč, nic nebrání námořníkům vrátit se do teplé vody a nechat se unášet vlnkami.

A jsme na konci příběhu. Po všem tom pohybu a cvičení si zasloužíš sladký odpočinek. Polož se, zavři oči a nech se kolébat šumícím mořem.

Relaxace



Lehni si na záda a zavři oči. Rodiče ti pustí nahrávku se zvuky moře a ty poslouchej jeho zvuk. Představ si, jak ležíš na hladině moře a vlnky příjemně houpu tvým tělem sem a tam.

Použité zdroje:

- https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/vodni_pohadky/web/skripta/vodni_pohybove_pohadky-skripta.pdf