

# Příběh kapek

metodická podpora k environmentálním programům  
H2Ospodař pro děti mateřských škol

## HRUBÁ

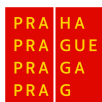
- nelokomoce
- lokomoce
- manipulace
- ostatní

## MOTORIKA

## JEMNÁ

## GRAFOMOTORIKA

## OROMOTORIKA



PRAŽSKÁ  
VODOHOSPODÁŘSKÁ  
SPOLEČNOST a.s.



Pražské vodovody  
a kanalizace

# Motorika - hrubá, jemná, grafomotorika, oromotorika

## Očekávané výsledky učení

### Dítě a jeho tělo

#### Pohyb, hrubá a jemná motorika

Zvládá základní pohybové dovednosti.

Zvládá běžné způsoby pohybu v různém prostředí a terénu, prokazuje obratnost.

Koordinuje pohyby těla, ruky a oka.

Ovládá jemnou motoriku a motoriku mluvidel.

Zvládá základy grafomotoriky.

Vykonává jednoduchý pohyb podle vzoru a provede ho podle pokynu.

### Dítě a jeho psychika

#### Myšlenkové operace a procesy

Uplatňuje konstrukční myšlení při sestavování a skládání objektů.

Využívá analogii a jednoduchou strategii při hře.

Ověří správnost řešení.

#### Jazyk a řeč

Správně vyslovuje většinu hlásek, ovládá dech, tempo a intonaci řeči.

Rozpozná rým, rytmitizuje.

Postupuje podle slovních i obrazových instrukcí.

#### Předčtenářské dovednosti

Rozumí předčítanému textu, vyprávění a soustředěně sleduje děj.

Analyzuje děj, hodnotí ho, vyjadřuje se k jednání postav.

#### Předmatické dovednosti

Urcí míru objektů a porovná je pomocí poměrování.

### Dítě a svět

#### Poznávání světa a přírody

Orientuje se v blízkém prostředí – doma, v mateřské škole i v širším prostředí – v okolí mateřské školy a v obci.

Porovná charakteristiky a vlastnosti objektů z přírody.

Rozpozná a pojmenuje některé jevy a děje na Zemi.

#### Životní prostředí a jeho ochrana

Orientuje se v denních změnách v přírodě a ve svém okolí a přizpůsobuje se jim.

# Hrubá motorika: nelokomoční dovednosti

## 01

### Polohy těla



**Nelokomoční dovednosti** cílí na správné držení těla a posturální stabilitu. Podporujeme koordinaci jemných pohybů, schopnost ovládat své tělo a celkovou rovnováhu a stabilitu.

#### Pomůcky

Papírová kapička Jarmilka z vystřihovánky (viz příloha), menší míč nebo papírová koule.

#### Motivace

Kapky Jarmilka a Drahomír se rozcvičují před dalekou cestou na pevninu. Pojdme cvičit s nimi.

#### Postup

Cvičíme s dětmi na místě. Při cvičení nám nesmí Jarmilka nebo Drahomír vypadnout z ruky.

- Uchopíme pevně do obou rukou míč/Jarmilku, zvolíme stoj rozkročný. Zvedneme míč/Jarmilku nad hlavu a pomalu kroužíme před tělem kolem dokola a malujeme ve vzduchu sluníčko - nejprve jedním směrem, pak druhým.
- Ve stoji rozkročném jdeme do úplného předklonu, míč/Jarmilku držíme v jedné ruce, paže visí volně, celou paží děláme menší kroužky kolem louže na podlaze, na chvíli se narovnáme a cvik zopakujeme s tím, že míč/Jarmilku držíme v druhé ruce.
- Při dalším cviku, zvolíme stoj spatný, stále držíme míč/Jarmilku v obou rukou ale tentokrát v předpažení, snažíme se takto udělat pár dřepů. Cvik je náročný jak na rovnováhu, tak na posilování, proto dbáme na výdrž dětí.
- Povolíme ruce, stoj spatný a houpeme se na špičky na paty.
- S míčem/Jarmilkou v předpažení a při stoji spatném lehce zvedneme jednu nohu a snažíme se držet rovnováhu. Při tomto cvičení vystřídáme obě nohy.

## 02

### Jak roste tráva?

#### Pomůcky

Žádné.

#### Motivace

Představte si, že je po dešti, všechny rostliny mají dostatečnou vláhu a sílu růst. Jak ale rostlinky přijímají vodu a jak rostou? Mají své kořeny skryté v půdě a rostou tak pomalu, že to ani nevidíme. Najednou je ale všude plno barevných květů a tráva je tak vysoká! Pojdme si spolu vyzkoušet, jak pomalinku asi květiny a trávy rostou.

# Hrubá motorika: nelokomoční dovednosti

## Postup

Cílem je co nejpomaleji předvést, jak po dešti roste tráva či květina. Tuto hru je možné hrát s malou i velkou skupinou dětí. Všechny děti se spustí do hlubokého dřepu. Mohou si prstíky najít své kořínky, které je pevně drží. Sedí na patách, trup mají hezky vzpřímený a ruce si od kořínků dají v bok. Můžeme dětem pustit velice pomalou hudbu a ony se snaží pomaloučku, plynule, téměř neznatelně zdvihát až do stoje na špičkách se vzpažením.

## Práce s příběhem



- Koho potkala Jarmilka v trávě?
- Co se stalo Drahomírovi, když spadl do trávy?

# Hrubá motorika: lokomoční dovednosti

Lokomočními dovednostmi cílíme především na koordinaci pohybů, rovnováhu a stabilitu. Podporujeme motorické učení, které je základem pro složitější sportovní aktivity. Rozvíjíme prostorovou orientaci a také psychosociální oblast. Přispíváme k lepší fyzické kondici dětí.

## 01

### Chůze po různém povrchu

#### Pomůcky

Lano, kamínky, písek, kůra, šišky, koberec, pěnové kvádry, oválné půl míčky apod.

#### Motivace

Když prší, tak padají kapičky všude kolem nás. A jak to „kolem nás“ vlastně může vypadat? Kam taková kapička může dopadnout a jaký takový dopad asi může být? Pojďme to společně vyzkoušet.

#### Postup

Z kamínků, písku, kůry, šišek, asfaltu, hlíny anebo trávy vytvoříme rozmanitou cestu, kterou si děti mohou projít v ponožkách nebo ještě lépe na boso.

Pokud jsme s dětmi ve vnitřním prostoru, můžeme si představit, jak kapička padá řekou do moře a cestou šplouchá na rozličné břehy. K výrobě cestičky použijeme jakýkoli dostupný materiál, který nabízí vybavení mateřské školy.

## 02

### Chůze po švihadle

#### Pomůcky

Švihadla nebo lano.

#### Motivace

Jarmilka teče velmi tenkým pramínkem vody, vejdemo se k ní, zkusíme to také?

#### Postup

Děti mají za úkol přejít část cesty po švihadle / po laně. Na zemi vyznačte pomocí švihadel nebo lana cestu pramínku vody. Pokud máte švihadel více, udělejte hodně pramínků, které se stékají do většího potůčku. Nejprve začněte s rovným, jednodušším, úsekem a postupně přidávejte menší či větší zatačky, které jsou pro děti náročnější.

# Hrubá motorika: lokomoční dovednosti

## 03

### Hra na vypařování

(na motivy hry  
houbař nebo  
kytičky)

#### Pomůcky

Žádné.

#### Motivace

Zahrajete si na kapičky v moři, které sluníčko vypaří a jako mráček připlujete po obloze až k nám do školky.

#### Postup

Paní učitelka / pan učitel je sluníčko. Děti jsou rozmístěné po herně a spustí se do hlubokého dřepu. Učitel/ka prochází mezi dětmi a slunečními paprsky, tzn. dotykem, mění jednotlivé kapičky, děti, v páru. Koho se dotkne, ten se zařadí za ni/něj. Postupně se učitel/ka dotkne všech dětí. Ty se spojí a vytvoří mrak. Můžeme hru doprovodit básničkou:

Sluníčko svítí, hřeje nás,  
kapičky v moři ztiší hlas.

Když slunce zavolá: „Pojď, Janičko, \* sem,“  
změníš se v páru, vyletíš ven.

Přidej se, Adámku, \* pojd' rychle k nám,  
v nebi se schováme pod bílý stan. \*\*

Všichni se spojte, tvoříte mrak,  
nad naši školku letíte tak.

Vítr vás pohoupá, ponese dál,  
nad lesy, zahradu, přes celý kraj.  
Až se zas unavíme tou dlouhou poutí,  
spadneme na zem – kapka se vrátí.

\* uvedená jména lze nahradit konkrétními jmény dětí

\*\* můžeme sloku opakovat s ostatními jmény dětí

### Práce s příběhem



- Dostala se některá z našich kapek do potůčku? A do řeky?
- Líbilo se Drahomírovi na tvrdém povrchu, na asfaltu?
- Líbilo se Drahomírovi v bažině?

# Hrubá motorika: manipulační dovednosti a ostatní

## 01

### Mrak a sluníčko se honí po obloze (na motivy hry Paleček a Obr)

Manipulační dovednosti - při těchto aktivitách učíme děti manipulovat s předmětem v prostoru. Podporujeme nejen koordinaci oko-ruka, ale také přesnost a jemnou motoriku. Učíme děti rychlým reakcím a podporujeme spolupráci a sociální interakci. Viz také část Jemná motorika.

#### Pomůcky

Mráček, např. zmuchlaný bílý papír nebo malý míček; sluníčko, větší míček nebo zmuchlaný žlutý papír.

#### Motivace

Když koukáme na oblohu, zdá se, že je tam vše v pohybu: mraky utíkají, sluníčko celý den putuje, občas na nás padají kapky vody. Jak by to vypadalo, kdyby se sluníčko a mrak začaly honit? Kdo by vyhrál?

#### Postup

Posadíme děti do kruhu a vybereme dvě naproti sobě. Jednomu dáme do ruky mráček, zmuchlaný bílý papír nebo míček a druhé dítě dostane sluníčko. Děti si na znamení učitele začnou podávat předměty určeným směrem. Cílem je, aby mrak zakryl sluníčko. Když se tak stane, hra končí. Děti si mohou předměty podávat nebo házet.

#### Ostatní

#### Pomůcky

Žádné.

#### Motivace

Představte si, že jsme v kouzelném světě vody. (Pro přemístění dětí do světa vody lze využít pohybovou básničku uvedenou níže). A v kouzelném světě vody se děje tolik věcí!

#### Postup

Tato aktivita je postavená na představivosti a lze ji využít při relaxaci, ale i pro aktivizaci dětí. Můžeme začít tím, že si stoupneme do prostoru, zavřeme oči a .... Učitel/ka navodí atmosféru. Představte si například, že jste voda, která se houpe na vlnách moře. A děti podle své představy konají, tzn. dělají vodu, která se houpe na vlnách moře.

Uvádíme pro inspiraci ještě další možnosti a témata pro imaginaci. Představte si, že jste:

... voda, která je v rozbouřeném moři.

... voda, která je v louži.

## 01

### Imaginace

# Hrubá motorika: manipulační dovednosti a ostatní

... voda, která se vypařuje.  
... voda, která tvoří mrak a pluje po obloze. Vítr do vás jemně/silně zafouká.  
... voda, která padá k zemi.  
... voda, která padá v bouřce k zemi.  
... sníh, který se snáší k zemi.  
... voda, kterou pijí stromy.  
... voda, kterou pije kravička.  
... pramen, který vyvěrá v lese.  
... studánka v lese.  
... potůček, který teče na louce.  
... voda, která teče v klidné/rozbouřené řece.  
... voda, která pomáhá čistit zoubky.  
... voda, která se proměnila v teplý čaj / studenou limonádu.

## 02

Viz kapitola SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

### Pohybové básničky k programům

#### Práce s příběhem



- Jak si kapky hrály v moři?
- Co utrhla holčička v sadu?

# Jemná motorika

## 01

### Koulovačka v každé roční době

**Cílem aktivity je podpořit jemnou motoriku buď výrobou koulí ze sněhu nebo trháním a muchláním papíru.**

#### Pomůcky

Sníh nebo papír.

#### Postup

Děti si přichystají ze sněhu nebo trháním a muchláním papírové koule. Můžeme si společně vytvořit cíl našeho útoku – sněhuláka, nebo postavu za pomoci např. dek či bund. Je možné na vytvořené postavy umístit různé předměty, které mohou být také terčem útoku a při pádu se nezničí a nikoho neohrozí. Pak učitel/ka vyznačí kolem postavy prostor, kde se děti nesmějí pohybovat a koulovačka může začít. Sledujeme, jak je které dítě úspěšné, komu se daří mířit, házet z větší dálky apod.

## 02

### Přelévám, přemísťuji, lovím, odměřuji

**Cílem aktivity je podpořit jemnou motoriku manipulací s jinými předměty.**

#### Pomůcky

Voda, hrnečky, kelímky, houbičky, hadříky, pipety, stříkačky, lžíce, lžičky, kapátka nebo naběračky, drobné plovoucí předměty, misky, lavor nebo kyblík, nádoba s ryskou (možný pouze výběr).

#### Postup

Nejmenší děti přelévají vodu z hrníčku do hrníčku, příp. z kelímku do kelímku.

Starší děti vodu z jedné misky přemísťují do druhé pomocí houbičky nebo hadříku.

Nejstarší děti vodu z misky přemísťují pomocí pipety, stříkačky, lžičky, lžíce, kapátka...

Děti také odměřují určitá množství vody pomocí nádoby s ryskou a porovnávají tak množství vody ve stejných nebo v různých nádobách.

#### Obměna

Do lavoru s vodou můžeme dát různé plovoucí předměty (např. dřevěné korálky, pingpongový míček, korek apod.). Děti předměty loví pomocí lžičky, lžíce nebo naběračky..

## 03

### Věšíme prádlo



Cílem aktivity je podpořit jemnou motoriku manipulací s kolíčky.

#### Pomůcky

Prádelní šňůra, kolíčky, oblečení pro panenky, hadříky, látkové kapesníčky nebo obrázky (viz příloha).

#### Postup

Děti mají na stolku „mokrý oblečení“, které pomocí kolíčků věší na nataženou prádelní šňůru.

#### Tip

Pokud máte k dispozici oblečení pro panenku, nebo nějaké hadříky. Můžete je opravdu namočit. S dětmi pak lze pozorovat, jak oblečení pomalu schne a ukazovat si tak proces vypařování.

### Práce s příběhem



- Kam se schoval Drahomír, když ho Jarmilka v moři nemohla najít?
- Máme na Zemi pořád stejné množství vody?
- Co děláme, když prší a co když zmokneme?
- Co děláme, když sněží?
- Máte rády, když prší/sněží?

# Grafomotorika

## Oromotorika

### 01

**Co k nám  
voda nese?**

#### GRAFOMOTORIKA

**Cílem aktivity je uvolnit paže malováním v předklonu.**

##### **Pomůcky**

Velký formát papíru, pro každé dítě houbičku, barvy, misky na barvy.

##### **Postup**

Velký arch papíru položíme na zem (nejlépe na lino) rohy zatížíme, aby se papír neposouval. Pokud je arch dostatečně velký, můžeme k jednomu archu postavit naproti sobě dvě děti. Na papír také můžeme předkreslit siluetu řeky. Děti pak do řeky zakreslují, co voda všechno nese, např. lístky, klacíky, kačenky, labutě, ryby... nebo malují jen samotnou vodu. Děti se rozkročí a předkloní, v ruce drží houbičku, kterou namáčí do misek s tekutou barvu. Misky s barvami jsou poležené na archu papíru. Důležité je, aby děti pracovaly v předklonu.

#### OROMOTORIKA

### 01

**Dál, dál tou  
vodou...**



**Cílem aktivity je aktivně pohybovat svaly obličeje – podpořit tak motoriku mluvidel.**

##### **Pomůcky**

Papír nebo kapičky na papíru (viz příloha), kostky, brčko pro každé dítě (není nutné).

##### **Postup**

Děti si natrhají papír a vytvoří si kuličku. Místo papírové kuličky lze také použít vytisknutou kapičku na papíru (najdete v příloze). Nechte děti vytvořit z kostek dráhu. Dráha může představovat koryto řeky, vodovod, kanalizaci... Děti pak v dráze do kuličky foukají a snaží se dráhu zdolat až do konce. Pokud máte brčko a vytisknuté kapičky, děti foukají brčkem. Mohou pak také brčko přitisknout k papírové kapičce, nasát – tím se kapička na brčko přisaje a děti ji mohou přenést na jiné místo.

**Práce  
s příběhem**

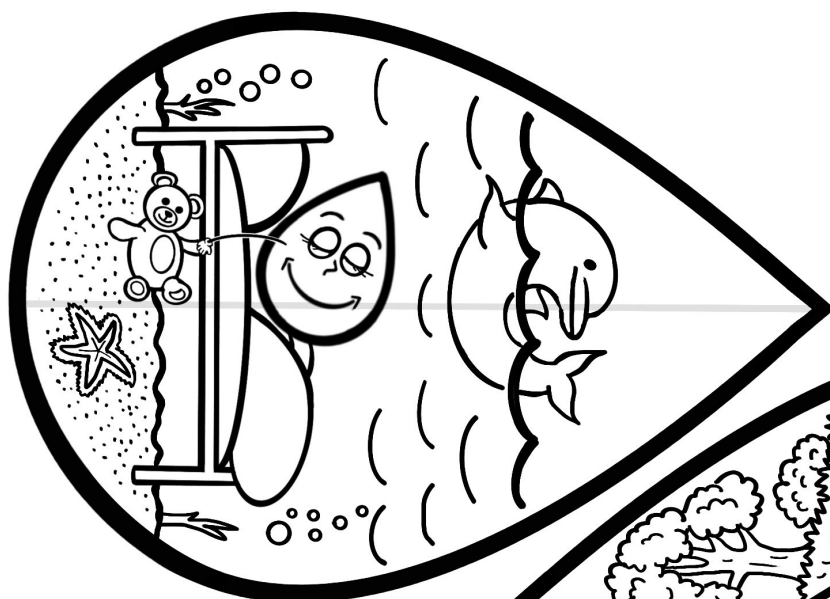
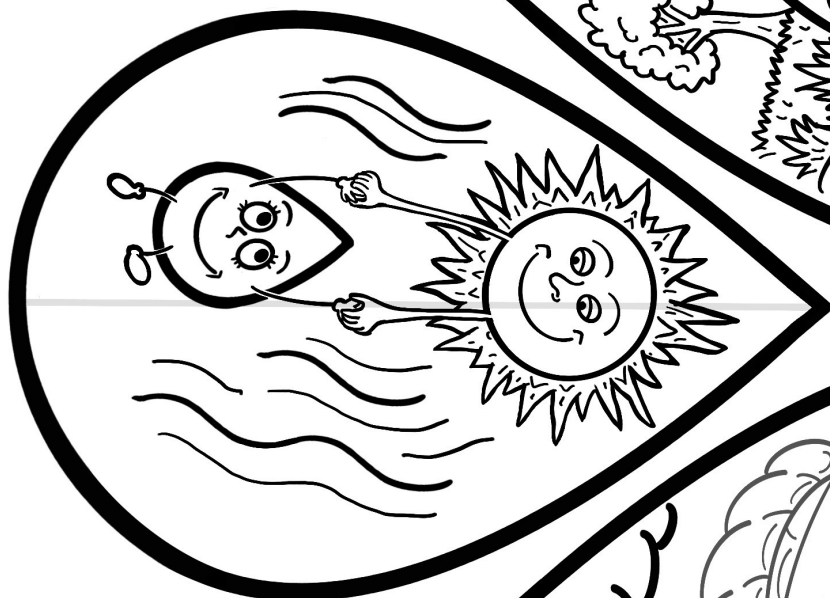
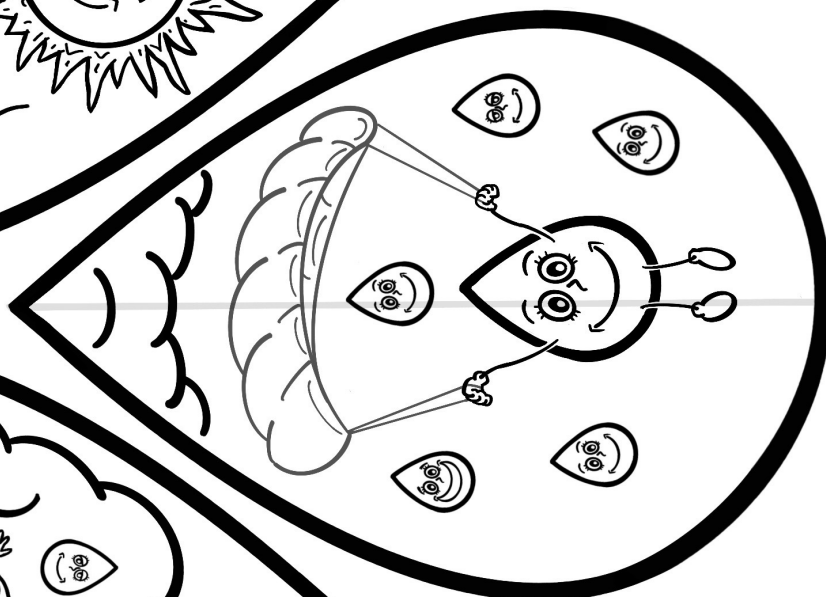


- **Koho Jarmilka potkala v řece, když hledala Drahomíra?**
- **Co jste v řece nebo kolem řeky potkaly vy, děti?**

# 01 HRUBÁ MOTORIKA - Polohy těla



- 1) Vybarvi jednotlivé kapky.
- 2) Vystřihni je.
- 3) Seřad' kapky podle návaznosti cesty vody.
- 4) Kapky přehni, podle naznačené osy směrem k sobě.



- 5) Poslepuj všechny kapky navzájem zadními stranami tak, aby shora vytvořily pěticípou hvězdu.



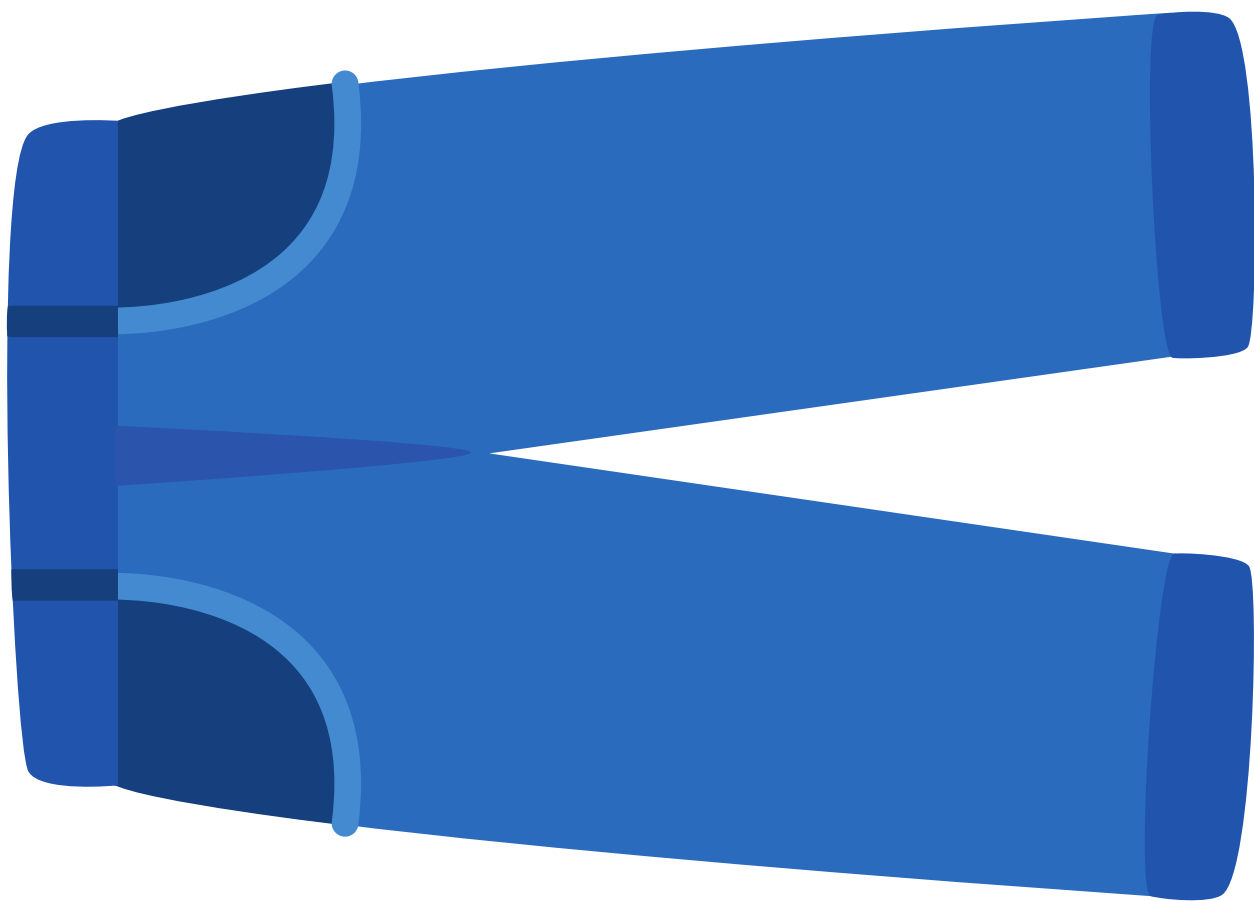
**hospodař**

## 03 JEMNÁ MOTORIKA - věšíme prádlo

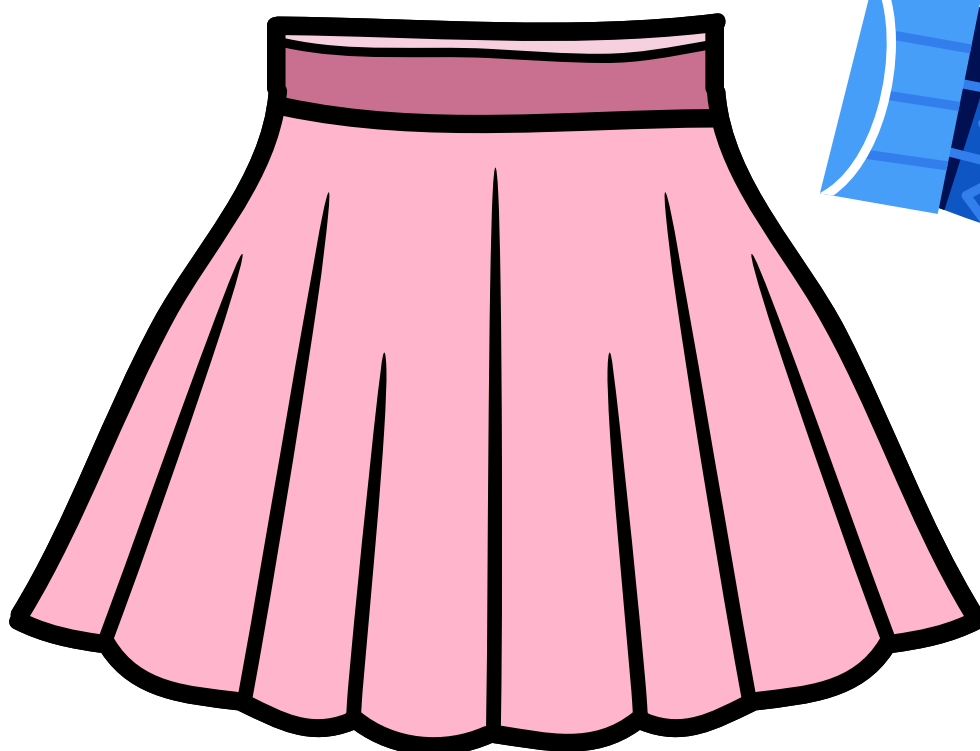
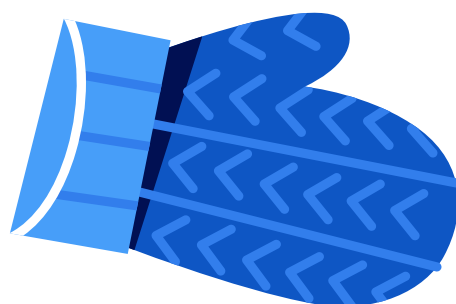
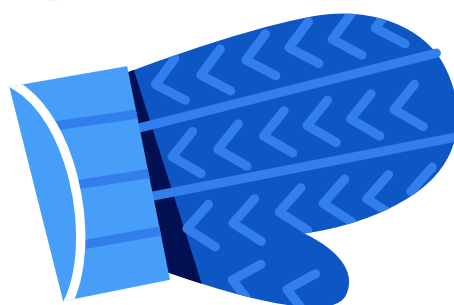




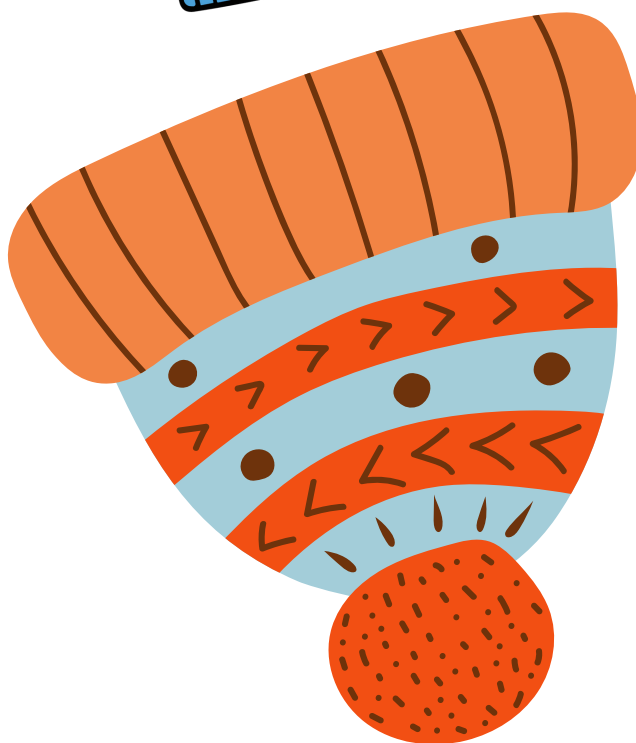
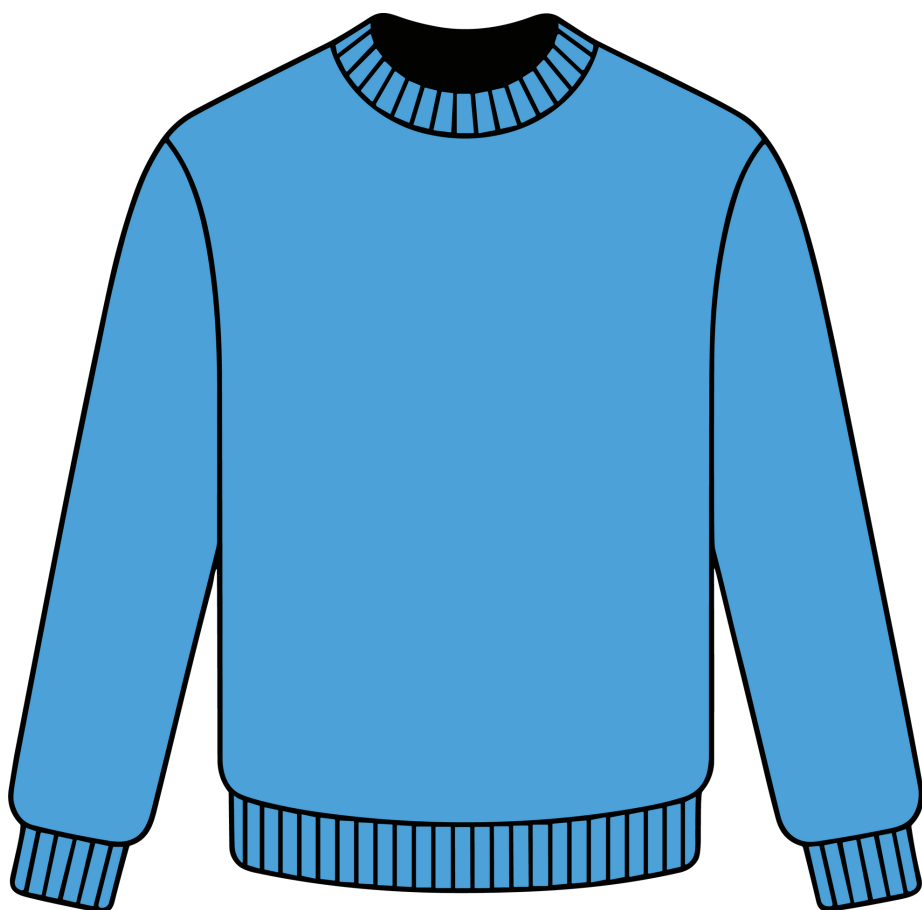
h<sub>2</sub>spodař



**h<sub>2</sub>spodař**

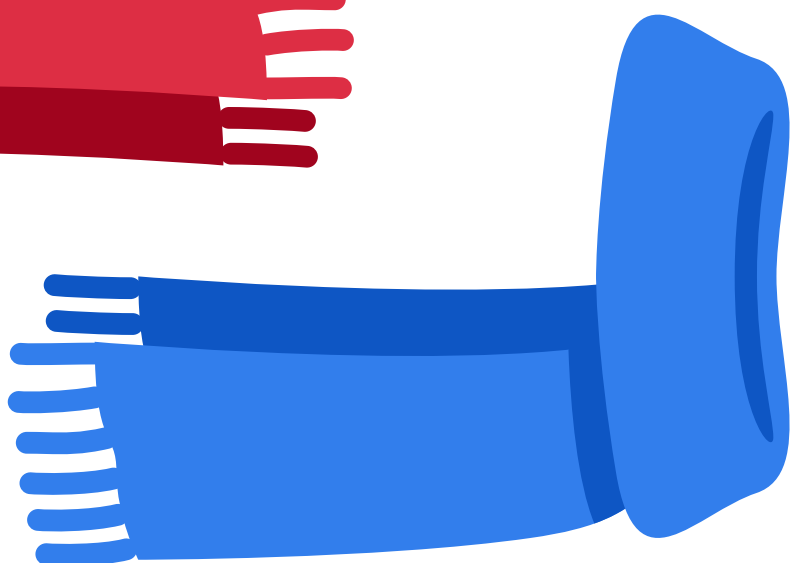
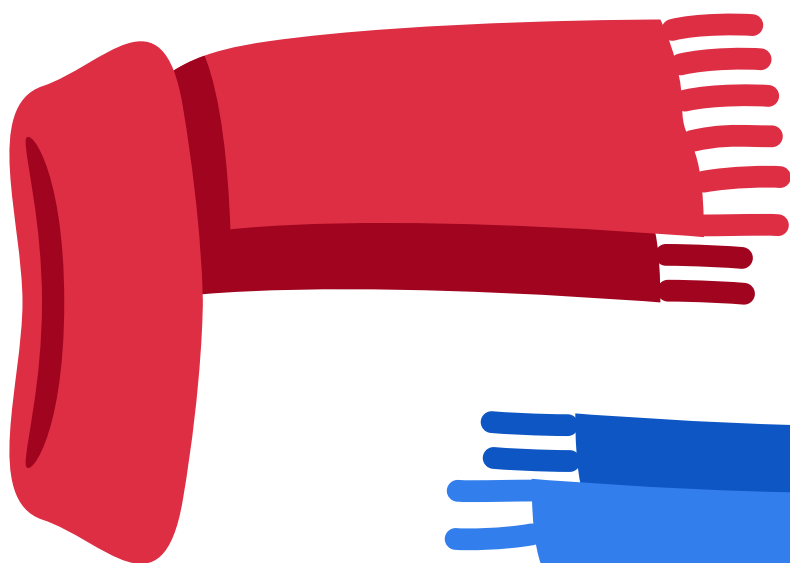
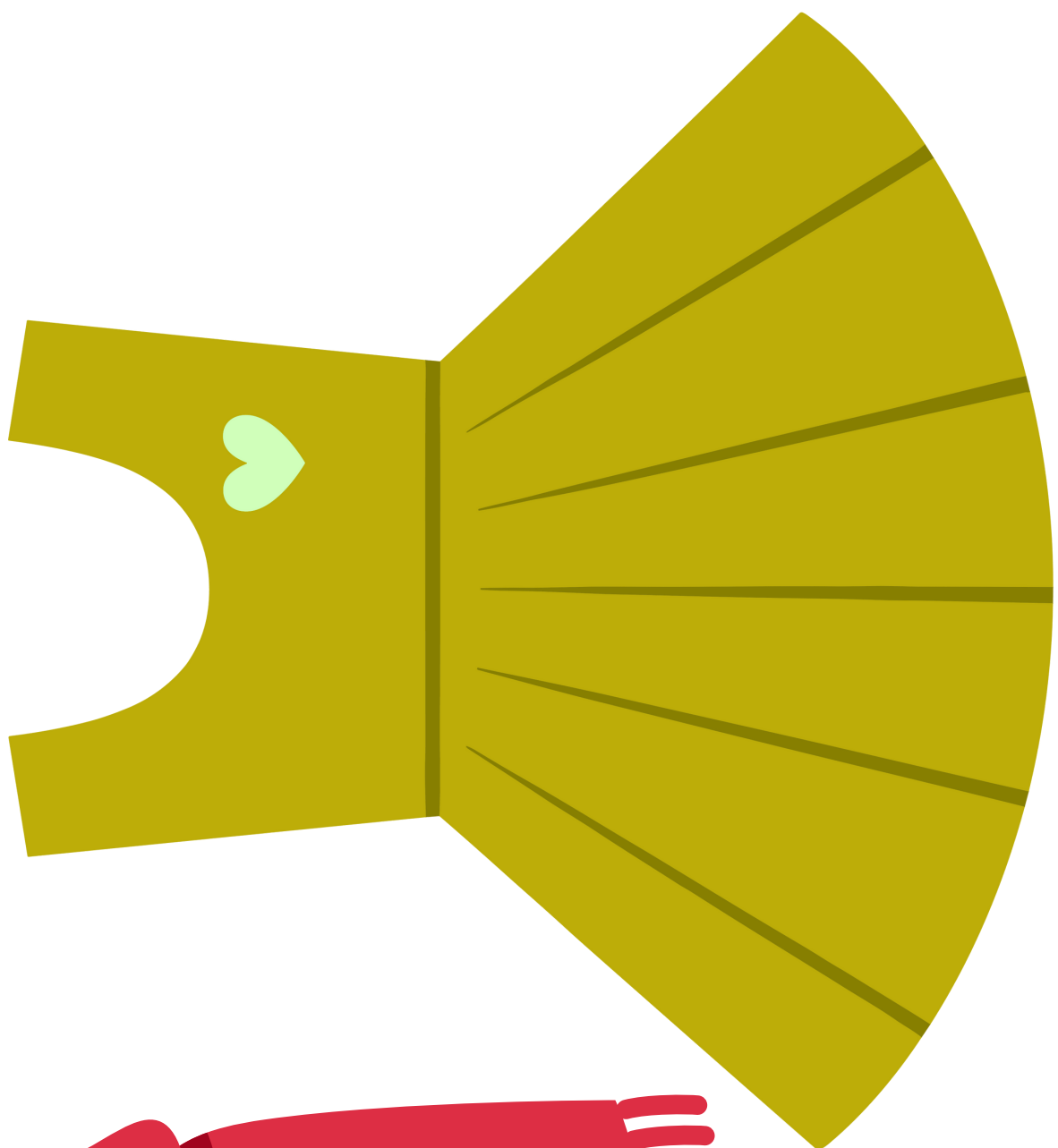


h<sub>2</sub>spodař



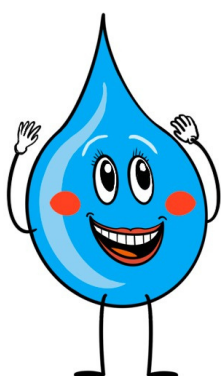
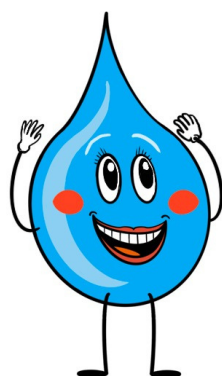
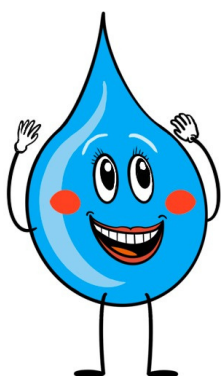
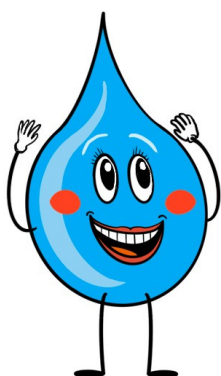
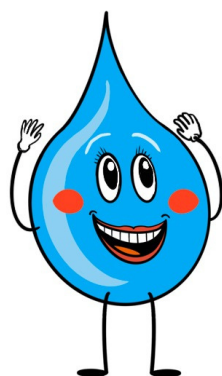


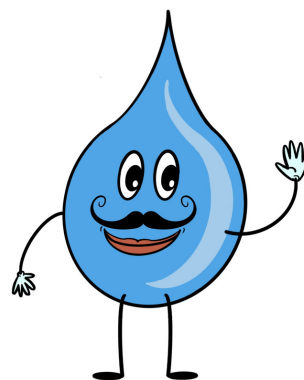
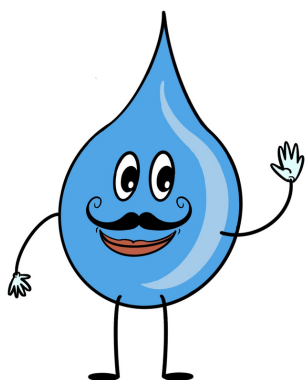
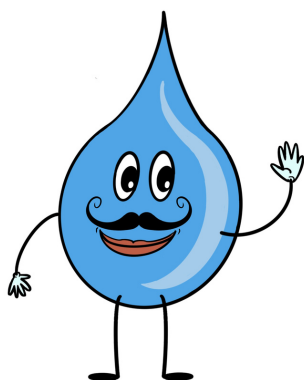
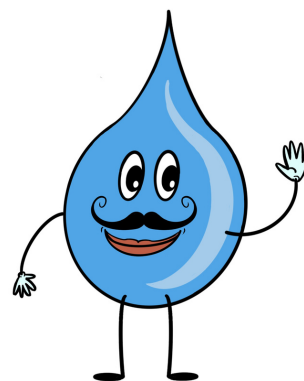
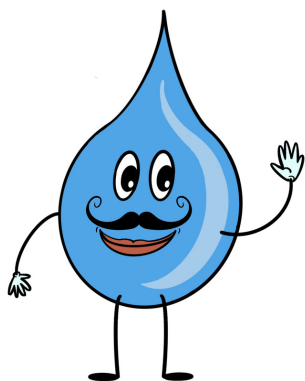
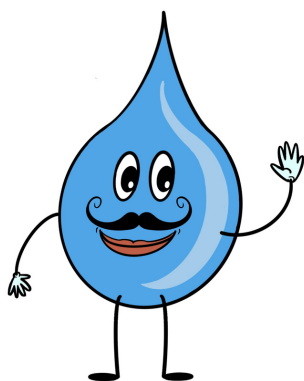
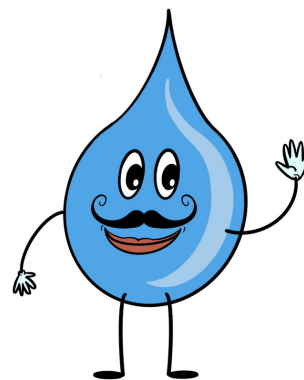
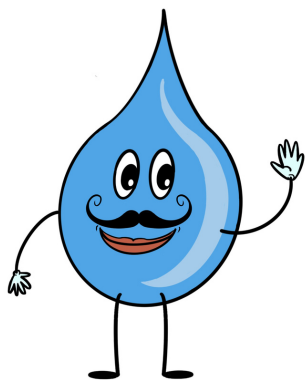
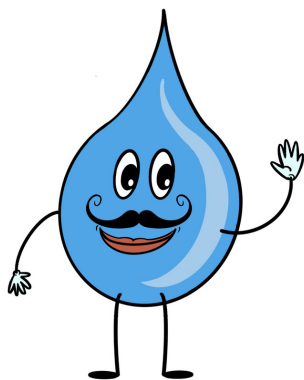
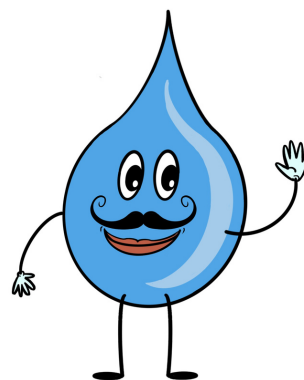
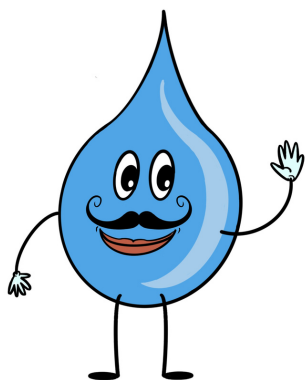
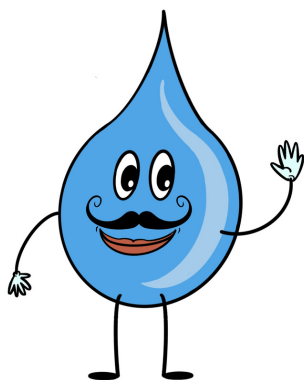
h<sub>2</sub>spodař



h<sub>2</sub>spodař

# 03 OROMOTORIKA - Dál, dál tou vodou...





**h<sub>2</sub>spodař**