

MUDr. Věra Kleplová, Dobromila Pilná

CVIČÍME DOMA



s tím, co doma máme



© MUDr. Věra Kleplová, Dobromila Pilná, 2011

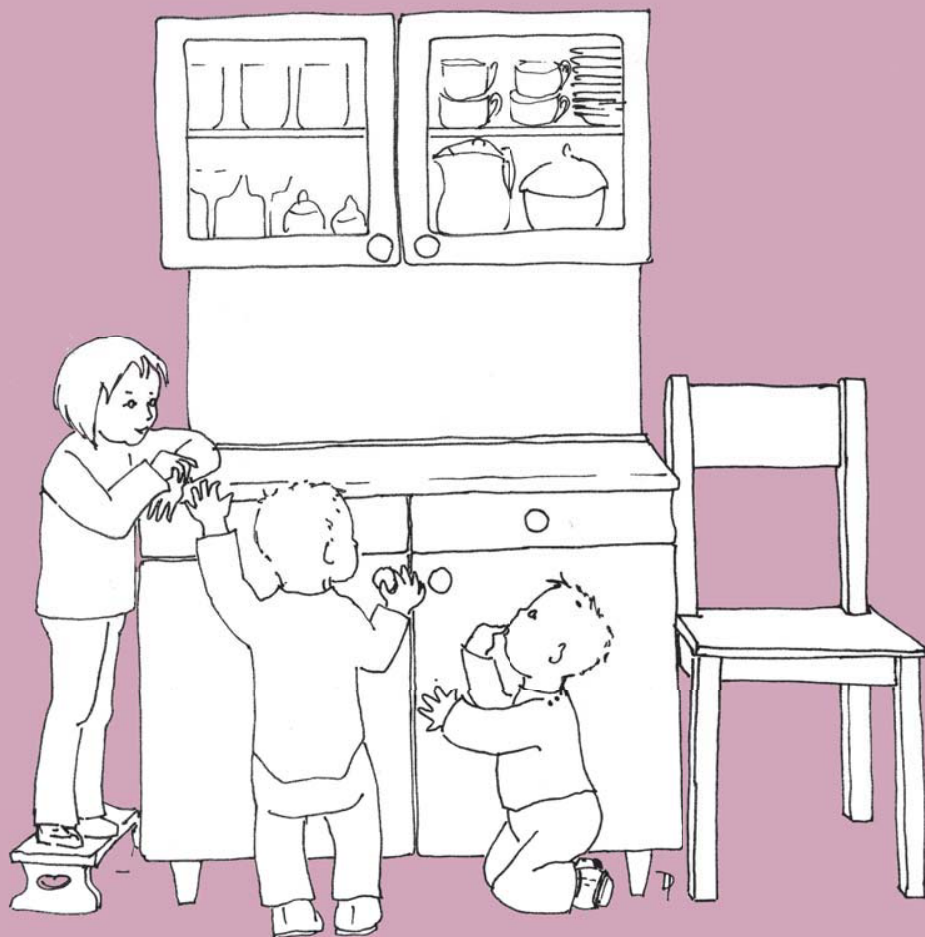
© Nakladatelství ANAG, 2011

ISBN 978-80-7263-689-1

OBSAH

Předmluva	7
Výběr cviků	10
Vařečka tanečnice	16
Šikovný hrnec	36
Udatná poklice	44
Čaroděj toaletní papír	58
Babička židle	78
Tužka kouzelnice	82
Klauni PET láhve	92
Kamarádi smetáček a lopatka	100
Toulavé bačkorky	108
Akrobatka krabička od sýrů	116
Umělci nitě a provázek	128
Neposeda hrášek	136
Bonus pro fantazii i pro radost	146

VÍTE, CO MÁTE DOMA?



PŘEDMLUVA

Milí čtenáři, milé maminky, babičky na celý úvazek,

v současné době přibývá druhých dětí v rodině, většinou s malým věkovým rozdílem. Vzniká tím problém, které z dětí doprovodit na cvičební hodinu a kdo bude hlídat to druhé (mladší nebo starší). Rozhodly jsme se proto vypracovat soubor cvičení, který vám tento problém vyřeší. Můžete cvičit doma s náčiním, které máte rovněž doma. Podle věkového rozvrstvení se může zúčastnit celá rodina. Ušetříte si čas s přepravou a vyřešíte problém hlídání druhého dítěte. Pokud máte jenom jedno dítě, hlídání nepotřebujete, využijete vhodných chvil. Je to zábava pro děti i pro vás.

Co všechno máme doma? Spoustu věcí, které slouží specifickým účelům. Vařečku na vaření, hrnce na polévku nebo jiné pokrmy, lopatku se smetákem na uklízení, toaletní papír. Všichni víme, jak dítě rádo „krámuje“ – vytahuje ze šuplíků věci podle vlastních představ – „uspořádává si“ je. Reakce dospělých většinou směřuje k zákazům a uklízení předmětů.

Napadlo vás někdy, že všechny tyto věci můžete použít ke cvičení? Ne? Pokusíme se vás v této knížce přesvědčit, že to jde a s velkou zábavou a radostí. „Cvičební pomůcky“ budete mít stále při ruce, můžete se kdykoliv účastnit hry se svým dítětem. Přinese vám to dobrý pocit z radosti dítěte. Místo mentorování hra a výchova hrou. A hlavně, rozvíjíte tím koordinaci pohybu a připravujete nenásilně dítě na jeho úkol ve škole. Ke každému cviku je připojena krátká říkanka, která navozuje způsob pohybu.

Máme pro vás a vaše dítě vybrané dva soubory předmětů, a to podle obtížnosti:

- **méně náročné** – vařečka, hrnec, poklice, toaletní papír, židle, tužka,
- **více náročné** – PET láhve, smetáček a lopatka, bačkorky, krabička od sýrů, nitě a provázek, hrášek.

Možná, že se vám zdají tyto kombinace neobvyklé, ale obsahově nejlépe splňují podmínky pro **Celostní program vývoje MUDr. Kleplové®**. Je to originální program, který byl autorkou vypracován na základě vlastních dlouhodobých odborných zkušeností. Základem tohoto programu je chápání dítěte jako celku a stejně tak i péče o jeho rozvoj. Tělesná, duševní i duchovní složka jsou neoddělitelné. Vývoj jedné složky navazuje a podmiňuje rozvoj další. Základem celého procesu je pohyb. Pohyb začíná již před narozením. Pohyby dítěte jsou matkou vnímány ještě před porodem. Akce srdeční, dýchání, vyměšování, to je pohyb. Pohybem se rozvíjí vše. Pohyb rukou, nohou, trupu je zevním vyjádře-

ním pohybu, který reaguje na podněty našeho těla – zrak, sluch, hmat, podněty ze svalů, kloubů, šlach. Proto se také musíme učit těchto podnětů využívat.

Rozvoj pohybu podporuje i rozvoj duševní a sociální, proto pro harmonii vývoje dítěte je nutné ve všech věkových stupních programu procvičovat:

- **reakce vzpřimovací** – to znamená správný vývoj pohybu (složka kvalitativní) i pohybový vývoj (složka časová) od lehu přes přetáčení do kleku na čtyřech, sedu, nakračování až do stoje;
- **reakce rovnovážné a stabilizační** – v každé z výše uvedených poloh je nutné se udržet, nepadat a být stabilní;
- **reakce obranné** – znamená „umět padat“, ochránit se před útokem. Umět padat závisí kromě jiného na symetrii pohybu;
- **orientace tělesného schématu** – uvědomit si, kde mám v daném okamžiku ruku, nohu, kam se dívám, jakou mám polohu hlavy, trupu;
- **orientace tělesného schématu v prostoru** – kde jsem, kam a kudy se přemísťuji, jaké mám předměty kolem sebe, jak daleko;
- **rytmus** – je základem zachování života (srdeční frekvence, dýchání), ale je důležitý i pro řeč, chůzi, běh, psaní, čtení;
- **reakční rychlost** – jak rychle dokáži zareagovat na změněné podněty nebo podmínky;
- **koordinace pohybu** – vzájemná návaznost a soulad pohybu;
- **sociální citění** – nejsme na světě sami, proto je nutné naučit se vnímat, cítit, naučit se ohleduplnosti, navazovat kontakt a vztahy;
- **představivost** – provedení nějaké činnosti musí předcházet myšlenka – představa, co právě chci udělat, nebo vize, kterou chci realizovat.

Deset uvedených bodů se může zdát velmi složitých. Ale není. Uveďme si příklad začátku našeho pracovního dne. V noci spíme – ležíme. Ráno po probuzení se na posteli posadíme (**reakce vzpřimovací**). V sedu na posteli musíme být stabilní, abychom se nechtěně nesvalili znovu zpět do lehu (**stabilizace v sedu**). Jestliže se nám někam zatoulaly bačkory, musíme se sehnout a najít je. Předpokladem je udržet rovnováhu (**reakce rovnovážné**). Může se stát, že ještě v rozespalosti ztratíme rovnováhu a máme tendenci spadnout. Co uděláme? Rychle předpažíme a opřeme se o zem (**reakce obranné**). Najdeme bačkory a obouváme si je na nohy (**orientace tělesného schématu**). Aby se nám podařilo obout bačkory na nohy, musí se ruka a noha vzájemně přiblížit a přesně směřovat

(koordinace pohybu). Konečně máme nazuté bačkory a jdeme do druhé místnosti **(orientace tělesného schématu v prostoru).** Naše chůze může být v důsledku rozespalosti ještě nepravidelná **(rytmus).** Cestu nám komplikuje nějaký zapomenutý předmět nebo věc. Jestli se jí vyhneme nebo ne, záleží na tom, jak rychle si překážku uvědomíme **(reakční rychlost)** a zareagujeme příslušným pohybem. Překážkou v cestě může být i další člen rodiny, který se vrací do ložnice nebo pokoje. Určitě úmyslně do něj nenarazíme. Jsme k sobě ohleduplní **(sociální citění).** Konečně jsme dostatečně probuzení a představujeme si – plánujeme, co budeme dnešní den dělat, jak některé věci uspořádáme **(představitelství).** Tímto způsobem bychom mohli rozebírat celý den. Pro nás dospělé je vše samozřejmostí. My dospělí máme tyto reakce nacvičené. Dítě se je učí zvládat.

Všechny tyto aspekty jsou zařazeny do uvedených souborů cviků, jsou určeny k rozvoji dítěte jako celku.

Stále myslíte na to, že **VŠE** v našem těle **SOUVISÍ SE VŠÍM.**

Publikace je určena těm, kteří se chtějí podílet na výchově dítěte, kteří si s ním chtějí hrát.

Věková kategorie je dána pouze dolní hranicí, a tou je stabilizovaná chůze a přiměřená dovednost dítěte.

Některé z kapitol – **Toulavé bačkorky, Tužka kouzelnice, Klauni PET láhve, Akrobatka krabička od sýrů** – mohou sloužit i **učitelkám mateřských škol** jako zpestření jejich programu.

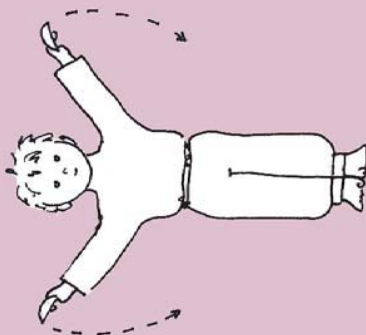
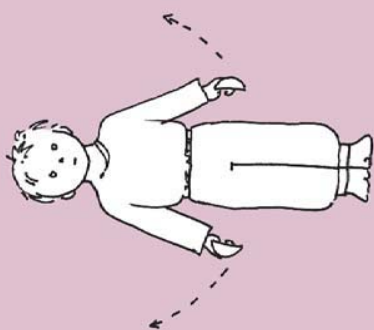
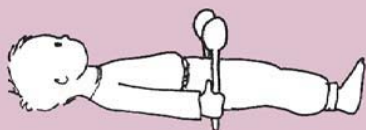
Pro děti od kojeneckého věku je podle stejných pravidel zpracovaná již vydaná publikace **Našemu sluníčku – buď fit od narození po školu** (autorky MUDr. V. Kleplová, D. Pilná, vydáno ANAG 2006). Zde najdete i popis správného vývoje pohybu, vysvětlení rozdílů mezi vývojem pohybu a pohybovým vývojem, vše doplněno cviky s kresbami.

Obě publikace, „**Sluníčko**“ – jak ji nazývají maminky, které podle této publikace již cvičí – a ta, kterou právě pročítáte, se vzájemně doplňují.

Přejeme vám při cvičení hodně radosti.

Autorky MUDr. Věra Kleplová, Dobromila Pilná

VAŘEČKA TANEČNICE



✱ CVIK 1

Základní pozice

Leh na zádech snožmo, připažíme, vařečku držíme asi v polovině, ruce v pěst, široký konec nahoře, vařečka stojí kolmo k zemi.

Provedení

Malujeme po zemi koncem tyčky oblouk vzhůru...

...a zpět.

*Jede, jede vařečka,
nemá žádná kolečka,
sem a tam, sem a tam,
takhle já to udělám.*

CVIK 18 ✱

Základní pozice

Sed „knížka“, vařečku držíme v jedné ruce vedle kolena, širokým koncem nahoru.



Provedení

Podsuneme vařečku pod koleno dovnitř do „rybníčku“.



Druhou rukou ji postavíme na úzký konec.

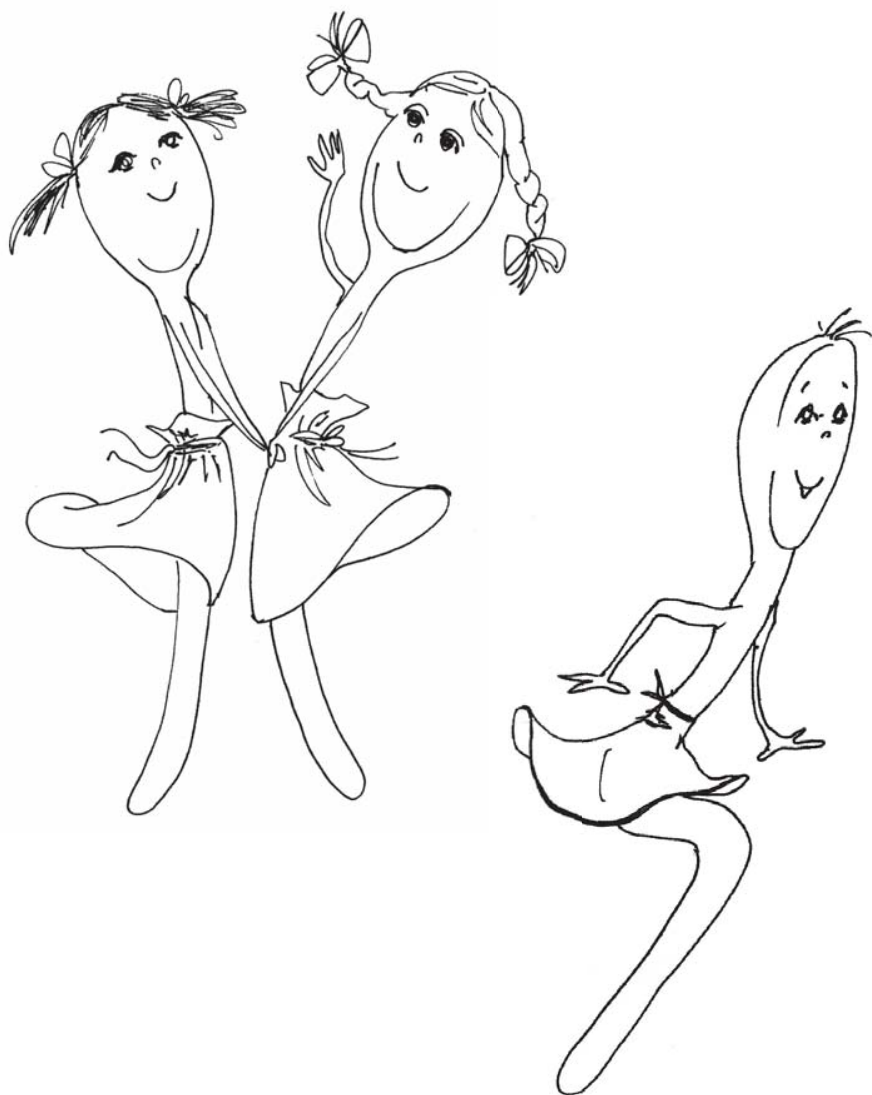


Opět ji zvedneme druhou rukou z „rybníčku“, dáme vedle kolena a opakujeme na druhou stranu.



*Chytil jsem rybičku,
vyndám ji z rybníčku.*

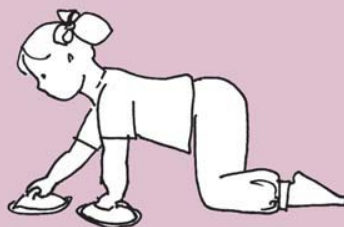
PRO CHYTRÉ HLAVIČKY A ŠIKOVNÉ RUČIČKY



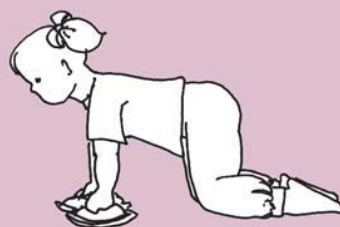
Vymaluj tančícím vařečkám sukénky. • Nakresli holčičce-vařečce vlásky.

b) Provedení

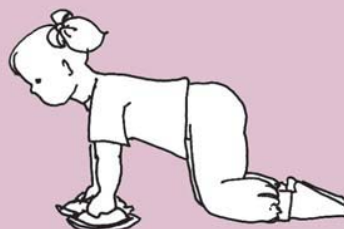
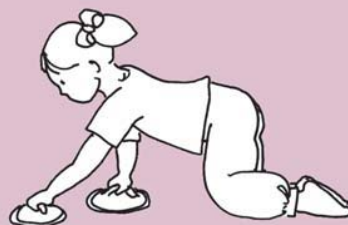
Jedna poklice zůstává na místě, druhou
poklici posuneme vpřed...



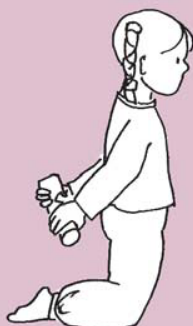
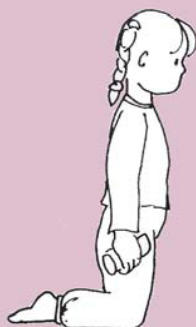
...a zpět.



Opakujeme druhou rukou.



*Vystrkuji šnečí růžky,
jeden po druhém,
rozhlédnu se po okolí,
kam si doběhnem.*



✱ CVIK 42

Základní pozice

Vzpřímený klek, v jedné ruce držíme ruličku od toaletního papíru.

Provedení

Předávání před sebou.

Předávání za sebou.

*Před sebou, za sebou,
ruce, ty to dovedou.*

CVIK 52 ✱

Základní pozice

Klek u rohu židle.

Provedení

Střídavě nakračujeme do kleku
na jedné noze...

...a kopírujeme stranu židle.

*Za rohem, za rohem,
nevíš, co mám za lubem.*



✧ CVIK 55

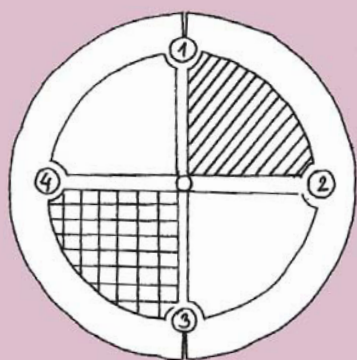
Základní pozice

Sed na patách, tužka leží na zemi.



Provedení

Prsty roztočíme, tužku – „větrník“ máme na zemi, střídáme ruce.



*Sever, východ, západ, jih,
ukaž, tužko, který z nich.*

CVIK 64 ✱

Základní pozice

Sed „knížka“, prázdné PET láhve držíme položené na zemi před nohama.

**Provedení**

Jednu láhev postavíme na hlavu, položíme zpět na zem.



Opakujeme na druhou stranu.



*Vyskoč, vyskoč vysoko,
podívej se daleko.*

KAMARÁDI SMETÁČEK A LOPATKA



✱ CVIK 67

Základní pozice

Vzpřímený klek, v rukou držíme smetáček a lopatku.

Provedení

Chůze „jako“ po kolenou, zametáme „jako smetí“.

Vzpřím, podrbeme se smetáčkem (pevnou stranou) na zádech.

*Metu, metu, zametám,
na zádech se podrbám.*

CVIK 73 ✱

Základní pozice

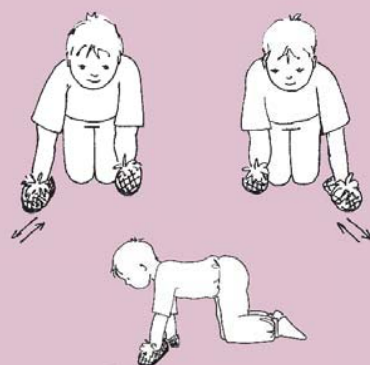
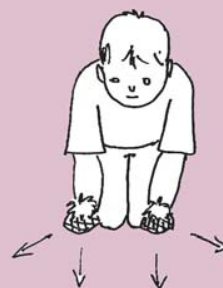
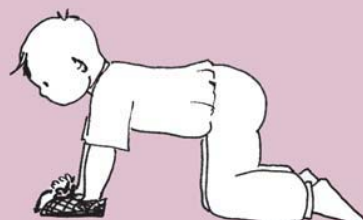
Klek „na čtyřech“, bačkorky navlečené na ruku.

Provedení

Posunujeme bačkorkami vpřed a stranou podle nákresu:

střídavě pravá bačkorka vpřed, zpět,
levá bačkorka vpřed,
zpět,

pravá bačkorka stranou
(ve směru pohybu),
zpět,
směr levá bačkorka stranou
(ve směru pohybu),
zpět.



*Spěchají bačkorky do školky,
neznají cestičku, chuděrky.*

