



Houbové inspirace

Letošní teplé babí léto láká ven. Vyjděte si spolu s dětmi na procházku do lesa. A že letos houby nerostou, nevadí. I tak je to skvělá příležitost společně strávit volný čas, překonat různé překážky, naučit se pohybovat v nerovném terénu, poznat některé rostliny v lese a různou formou vyjádřit svůj zážitek.

Cíl: rozvíjení rodičovských kompetencí, zejména kompetence ke vztahu, aby nám s dětmi bylo spolu dobře, aby náš vztah byl vzájemně obohacující

Básničky s pohybem a ukazováním

Houbičky, houbičky, mají rovné nožičky. (stoj spojný)
V trávě v mechu stojí, houbaře se bojí. (skákání na místě)
A tak v mechu potají, pod klobouk se schovají. (dřep a ruce spojit nad hlavou jako klobouk)

Stojí, stojí bedla, (stát na jedné noze s rukama spojenýma nad hlavou)
ráda by si sedla. (dřepnout si)
A vzala si pletení, (rukama naznačovat pletení jehlicemi)
noha už jí dřevění. (poplácat se po stehnu jedné nohy)
Vítr na ni fouká, (stoupnout si, rukama nad hlavou naznačovat foukání)
bedla smutně kouká. (rukama naznačit vedle očí pláč)
Vzala by si ponožku (naznačit oblékání)
a obula ji na nožku.

Dupy, dupy, dup, (dupání)
našel jsem pět hub, (zvednout jednu dlaň a ukázat pět prstů)
první byla muchomůrka –(zvednout palec, s dalšími houbami zvedat další prsty)
byla u ní zlatá šňůrka.
Druhá byla liška, je jich plná spížka.
Třetí byl smrž, vrž si jen, vrž!
Čtvrtá byla křapáč, jaký ty jsi křapáč,
pátá byla hřib, měl jsem hledat líp! (vytleskat)

Rostly houby, rostly v lese, (podřep a pomalu se vypínat vzhůru)
dědeček je domů nese. (chůze na místě)
Nese, nese, v košíčku, at' potěší babičku. (ruce do svícnu, hlava se otáčí do stran)
Nakrájí je na kousky, hříbky, lišky i klouzky. (kmitat rukama před sebou)
Potom přidá vajíčka, (dřep, rukama namalovat před sebou vajíčko)
co nám snesla slepička. (v podřepu ruce za záda)
Ještě sůl a kmín, smaženici sním! Mňam! (sed zkřížmo, ruce před sebou solí, pak pohladit bříško a lehnout si)

Pohybová hra: Domeček, stromeček, hříbeček .

Hru tvoří tři základní povely. Když se řekne **domeček**, dítě musí udělat stříšku nad hlavou, **stromeček** - pomoci rukou větve, **hříbeček** - sednout na zem.





Rozvoj hrubé motoriky: malování ve vzduchu s ukazováním

*Udělám hromádku z písku,
pod písek dám malou misku,
pod misku dám soudek, tlustý jako melounek,
a pod soudek mech, ten hříbek si nech*

Houbičková rozcvička

hudba: Martin Otruba
text: Jitka Wallischová

sportovně ♩ = 102

1. Já jsem hou-ba hou-bič ka toh-le je má hla-vič-ka o-to-čím sním a tam
2. Já jsem hou-ba hou-bič ka toh-le je má no-žič-ka na špič-ky se vy-táh-nu
a po-tom sní za - ký-vám o-to-čím sním a tam a po-tom sní za - ký-vám
svo-je zá - da pro-táh-nu na špič-ky se vy-táh-nu svo-je zá - da pro-táh-nu
3. Já jsem hou-ba hou-bič ka toh-le je má roz-cvič-ka bě-žím tam a za-se zpát-ky
do-běh-nu až do po-hád-ky bě-žím tam a za-se zpát-ky do-běh-nu do po-hád - ky



Zdroj : foto a text říkanek - staženo z netu



mateřské centrum radost

Tyršova 142/29, 682 01 Vyškov www.mcradost.cz 773 150 062 info@mcradost.cz

