

POHÁDKA

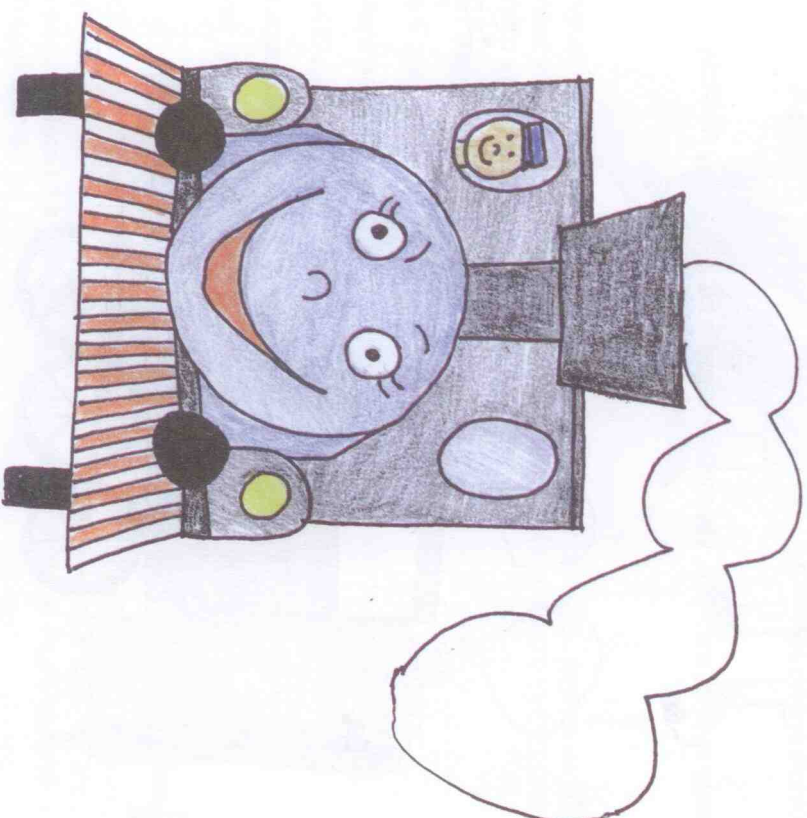
O LOKOMOTIVĚ

MAŠINCE

Pohádka o lokomotivě Mašince

V pohádce je zdůrazněno použití prodlouženého výdechu proti odporu (tím je zde foukání brčkem do čisté vody, natukování vlastních hraček, sfukování papírků z dlaně, hra na zobcovou flétnu, zpěv, podobně toto splňuje i ššš, sss, úúú). Dále se děti učí správně dýchat, cvičení je proto vhodné především pro astmatiky. Dalším úkolem pohádky je procvičovat sykavky, tedy pomáhat odstraňovat sigmatismus. Při cvičení se klade důraz nejen na dýchání (hrudník), ale i na celou páteř, aby se zlepšilo celkové držení těla, které bývá u mnoha dětí vadné. Důležité je i uvolnění ve stoji a pohyb horních a dolních končetin při celkovém pohybu (chůzi, běhu).

V závěru pohádky je uvedena motivace ke hře na Mašinku, ke zpěvu, ke zlepšení zdraví a k dobré náladě.



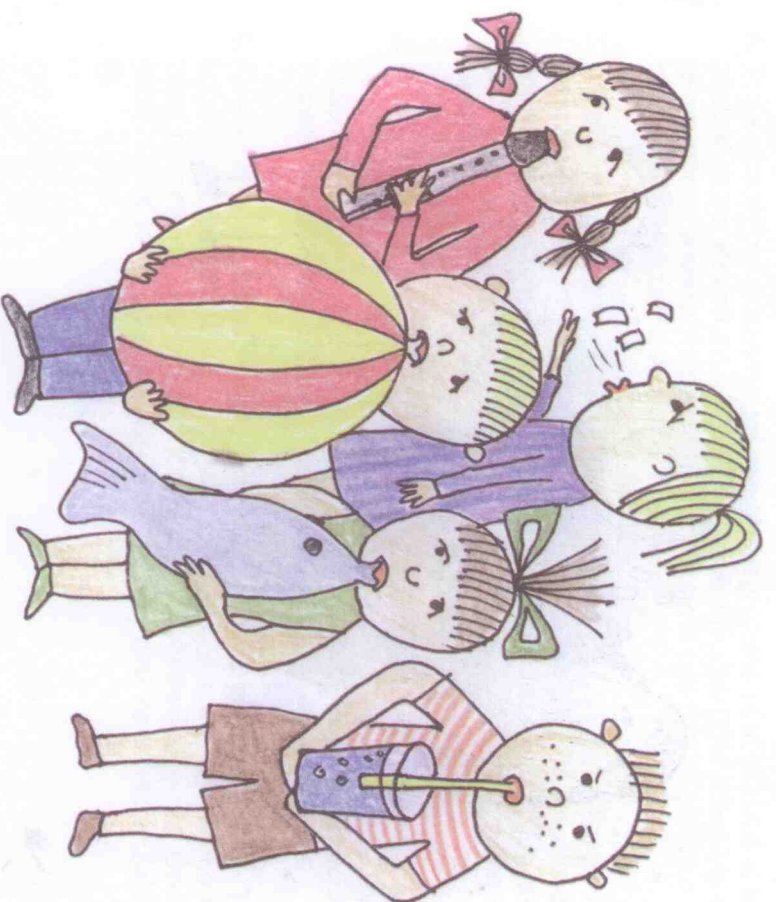
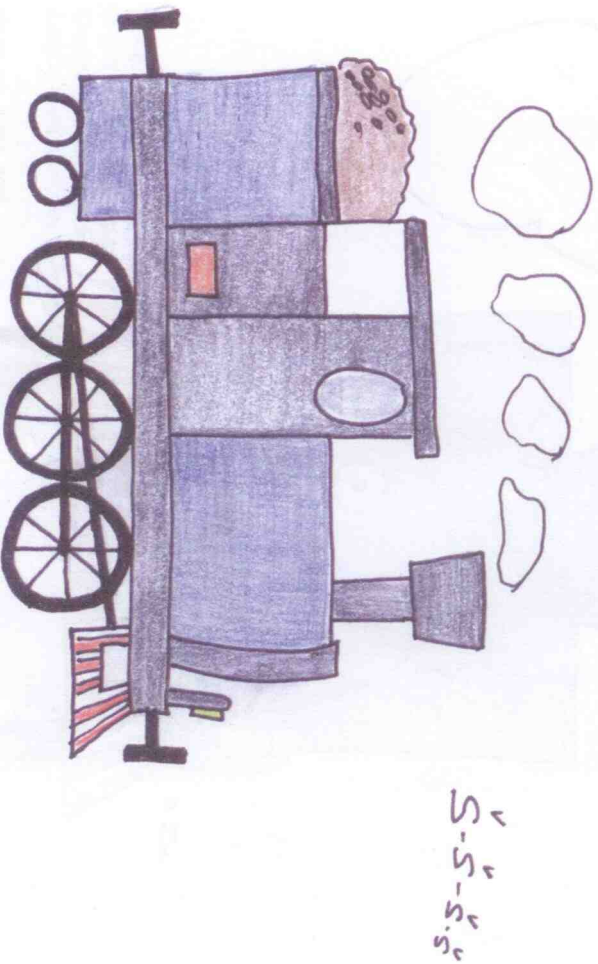
Byla jednou jedna stará poctivá lokomotiva. Jezdila na páru, a proto měla parní kotel plný vody, pod který pan topič stále přikládal černé uhlí, které hořelo, a tím vznikalo velké horko. Takto si z vody lokomotiva Mašinka vyráběla páru, která poháněla její kolečka, a lokomotiva tak mohla jezdit po kolejích. Protože pod kotlem hořelo jako v kamnech, vypouštěla tmavý kouř z komína a přitom si stále zpívala: „Ššššš, ššššš, ššššš, ššššš, ššššššš.“ Před každým ššššššš se zhluboka nadechla a potom dlouho a dlouho vydechovala a přitom krásně zpívala. Lokomotivu Mašinku řídil pan řidič a také o ni stále pečoval, doplňoval jí vodu, hlídal ji, aby si nepřehřála kotel - tehdy vypustil tenkým komínkem páru a lokomotiva zvučně nahlas zapískala: „Úúúú,úúúú,úúúú!“

Byla to velmi šťastná a spokojená Mašinka a všichni jí měli velmi rádi, protože byla velmi veselá a pracovitá. Vozila nejen lidi a zvířata, ale často nákladními vagony převážela naftu, uhlí, dřevo, nejrůznější stroje, auta nebo motorčky.

Lokomotiva se narodila ve velké továrně v jednom městě. Vymysleli a nakreslili jí inženýři a vyrobili dělníci.

Napřed se nová lokomotiva musela všemu naučit. Hlavně se musela naučit správně dýchat. A protože při dýchání si stále zpívala svoje oblíbené šššš, šššš, dostala jméno Mašinka.

Takže nyní si, milé děti, všechny zahrájeme na lokomotivy Mašinky.

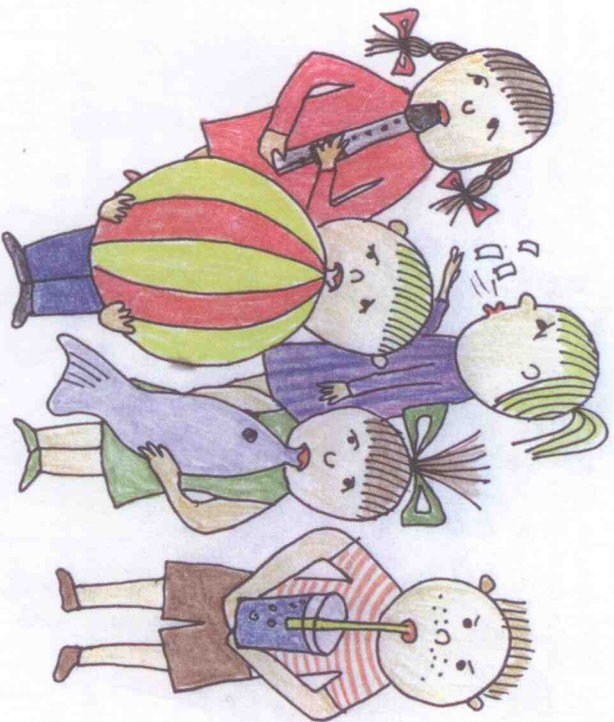


Milé děti, podívejte se nyní na společný obrázek skupinky pěti dětí. Budete se učit správně dýchat jako Mašinka, hlavně nezapomeňte dobře a dlouze vydechovat. Děti na obrázku vám ukazují, co budete postupně dělat.

Některé, jako Mařenka, mohou hrát na flétničku, některé jako Evička a Vašík budou nafukovat hračky, nebo jako Martinka stukovat z dlaně malé papírky a jako Radek foukat brčkem do skleničky a dělat velikánské bubliny.

A samozřejmě, také budete zpívat písničky. Děti, pozor, začínáme trénovat!

1. Abychom si posílili svoje plíce jako Mašinka, vezmeme si každý svoji skleničku s vodou a brčko. Posadíme se do sedu se zkrácenými nohama a rovnými zády. Zhluboka se nadechneme a silně foukáme brčkem do vody, až se dělájí bubliny. Několikrát opakujeme.



2. Odložíme skleničky. Posadíme se na paty. Paní učitelka nám nyní rozdá čtvrtky měkkého papíru. Každý z nás si utrhne dva malé kousičky. Papírky si položíme na dlaně, kterou si dáme před ústa. Krátce a zhluboka se nadechneme a dlouze foukáme do dlaně, až nám papírky létají kolem.

3. Pomalu se pěkně rovně postavíme, připažujeme - dlaněmi k tělu. Nadechneme se nosem, ústa zavřená a upažujeme. Do upažení máme dlaně otočené dolů k zemi, pak dlaně otočíme nahoru a pokračujeme v nádechu až do vzpažení. Dlaně dáme před obličej (směrem k tělu) a při velmi pomalém výdechu je spouštíme středem přední části těla dolů. Opakujeme 5x.

4. Narovnáme se, vypneme hrudník, zastrčíme břicho. Ve stoji při nádechu vzpažíme. Zvolna se předkláníme a přitom velice po-ma-lu vydechujeme. V předklonu chvíli zůstaneme a snažíme se vydechnout úplně všechny vzduch z plic. Na to se pomalu s nádechem narovnááme, vzpažíme a mírně celý trup i hlavu zakláníme.

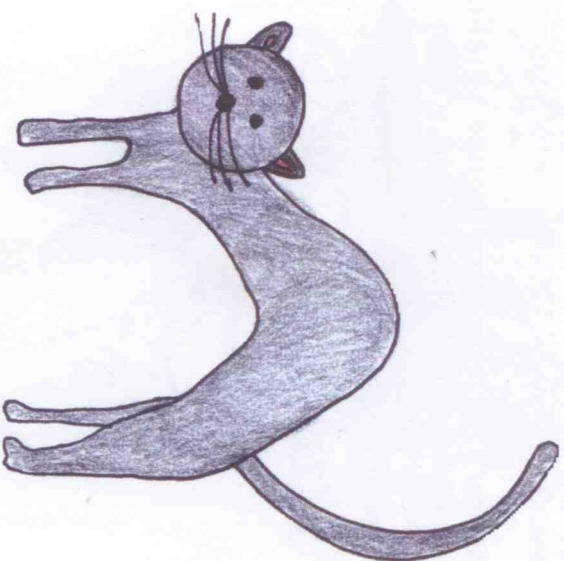
Jestlipak, děti, víte, že trénujete dýchání stejně, jako to dělala Mašinka? Ale to ještě není zdaleka všechno, ještě si budeme spolu chvíli hrát, abychom uměli tak krásně dýchat a zpívat jako ona.

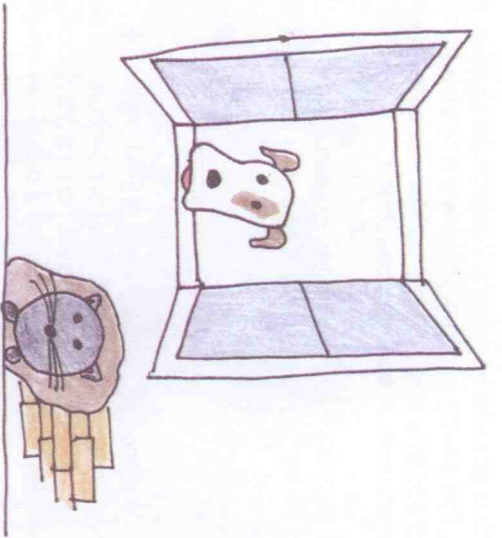
5. Ted' se pomaličku posadíme na paty. Nadechneme se a zároveň si klekáme a vzpažíme. Pak po-ma-lu pře-ru-šo-va-ně a prudce (v nárazech) vy-de-chu-je-me, přitom si sedáme zpět na paty a skláníme celé tělo do předklonu, až se hlavou dotkneme země. A opět se posadíme.

6. Protože máme jistě všichni svoji oblíbenou natukovací hračku, každý si ji sám krásně nafoukne. Jde nám to dobře, je to velká legrace! Všechny hračky jsou správně nafouknuté. Postavíme je vedle sebe, aby se na nás dívaly, jak dobře cvičíme. A ještě si zateskáme. Kdo má pišťalku nebo trubku? Pojdme si spolu zatroubit!

7. Po-ma-lu se položíme na břicho, čelo dáme na zem, celé tělo je úplně uvolněné, ruce máme volně podél těla. Nadechneme se, přitom zvedáme hlavu a horní polovinu těla a zároveň co nejvíce obě ruce zapážujeme. Pomaličku si leháme zpět a velmi pomalu a dlouze vy-de-chu-je-me.

8. Klekneme si, ruce položíme dlaněmi před sebe na zem do srdíčka. Tak jako kočička uděláme kočičí hřbet, přitom uvolníme břicho a nadechneme se. Pak záda narovnáme, stahujeme břicho a pomalu vy-de-chu-je-me. Opakujeme ještě 2x. Ted' to byl opravdu těžký cvik a všichni jsme ho dokázali. Zateskáme si.

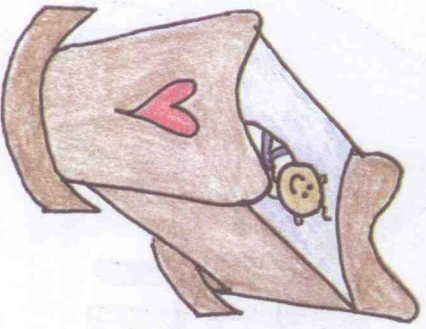




9. Sedneme si na paty. Zazpíváme si písničku. Třeba o kočičce a pejskovi. Tu určitě všichni dobře znáte. Zpíváme: „Kočka leze dírou, pes oknem....“

10. Postavíme se, jsme úplně rovní a vypneme hruďník. Toto cvičení se vám bude určitě líbit. Napřed budeme cvičit velmi pomalu, pak trochu zrychlíme. Položíme si obě ruce prsty na ramena. Při nádechu vzpažujeme a děláme pěsti, při výdechu sycíme ssssss, s-s-s-s-s, pěsti otevřeme a klademe volně prsty na ramena. Opakujeme 5x.

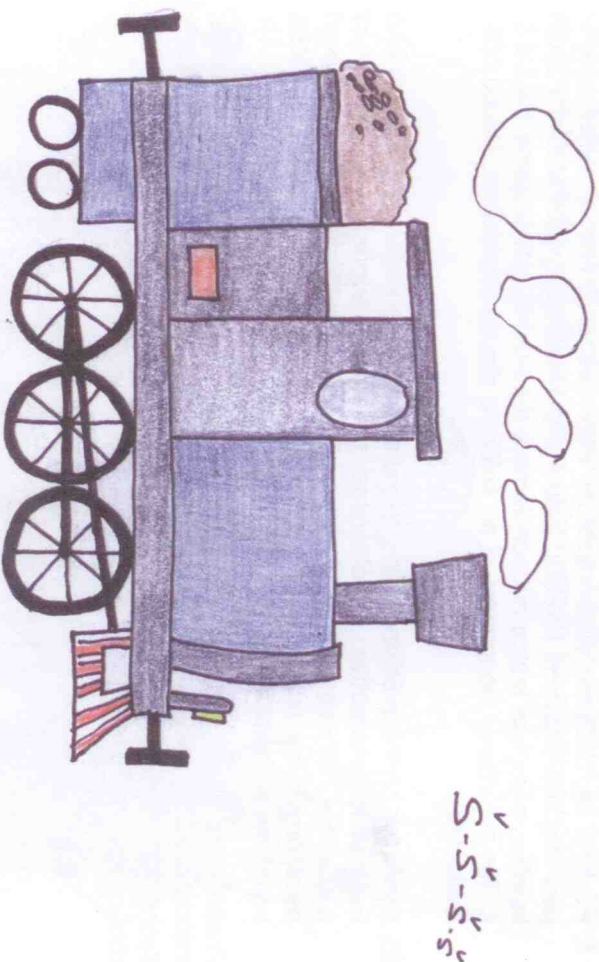
11. Zůstaneme stát vzpřímeně ve stoji spojném, ruce jsou připažené. Uvolněně střídáme váhu a došlapujeme na pravou a levou nohu. Krásně a pomalu se kolébáme. Volně dýcháme.

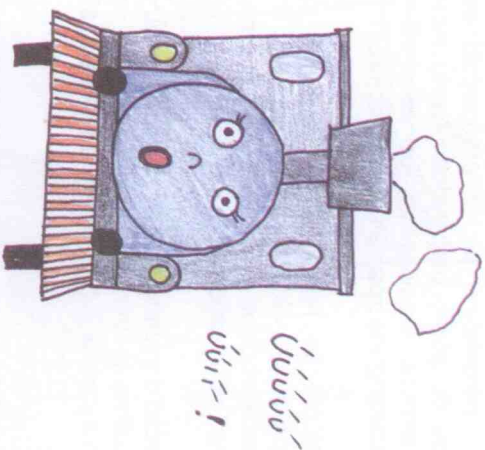


12. Opět stojíme, narovnáme se. V předpažení se nadechujeme a přitom zavíráme ruce do pěsti, pak vydechujeme, ruce uvolníme a prsty volně klademe na ramena. Opakujeme. Teď na chvíli zavřeme oči a zkusíme si cvičení zopakovat úplně zpaněti. Kdo to dokáže?

13. Ve stoji spojném se hezky narovnáme. Při upažení se nadechujeme a zavíráme pěsti, při výdechu uvolníme pěsti a klademe prsty rukou na ramena. Zůstaneme chvíli stát se zavřenýma očima. Odpočíváme. Sledujeme, jak se nám nyní dobře dýchá.

14. Uděláme kolečko a vezmeme se za ruce. Nyní jsou naše nohy jako kolečka od Mašinky. Zkusíme je zvedat a pokládat zpět na zem. Přitom se krátce nadechujeme a dlouze vydechujeme š-š-š-š-š-š-š, ššššššš, ššššš.

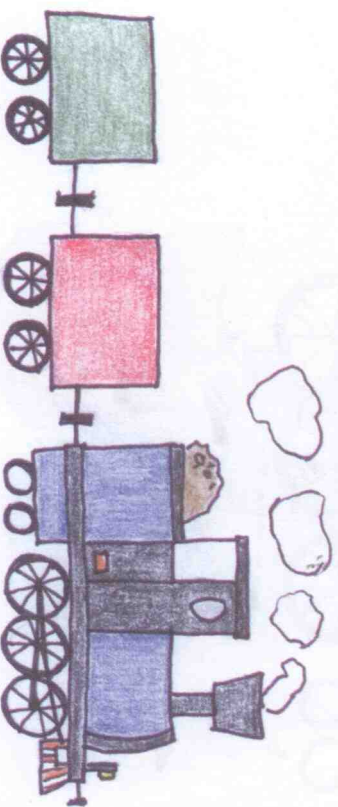




15. Pustíme se, uděláme větší rozestupy mezi sebou. Začneme motat rukama jako Mašinka předními kolečky, zvedat a pokládat nohy jako Mašinka zadní kolečka, přitom se krátce nadechujeme a d-l-o-o-u-z-e vydechujeme š-š-š-š-š-š-š. Teď vzpažíme, stoupneme si na špičky a dlouze zapískáme. Úúúúú,úúúúú! Úúúúúúúú!

16. Nyní kruh hodně zveřejšíme a postavíme se čelem po kruhu. A již jedeme jako naše milá lokomotiva. Předkloníme se trochu dopředu, děláme kroky a zkusíme nohy zakopávat za sebe, až se paty dotknou zaděčku, zároveň nezapomeneme motat rukama a zpívat si šššššššš,šššššššš, šššššš, šššššššš, vzpažíme a zapískáme si jako Mašinka úúúúúú, úúúúúúúú!!!

Představíme si, že jedeme krásnou krajinou jako naše kamarádka Mašinka, mjííme vesničky s kostelíkem a domky, kousek jedeme lesem, kde se nám dobře dýchá, teď jedeme okolo rybníků a řek. Na jejich vodní hladině se odráží slunce, oblaka, stromy. To je krása!



17. Když jsme se dost a dost najezdili, posadíme se, vydýcháme se a něco hezkého si zazpíváme. Kdo má nějaký návrh? Hraje někdo na zobcovou flétnu? Budeme rádi, když nás doprovodí hudbou.

A s chutí zpíváme naši písničku o Mašince:

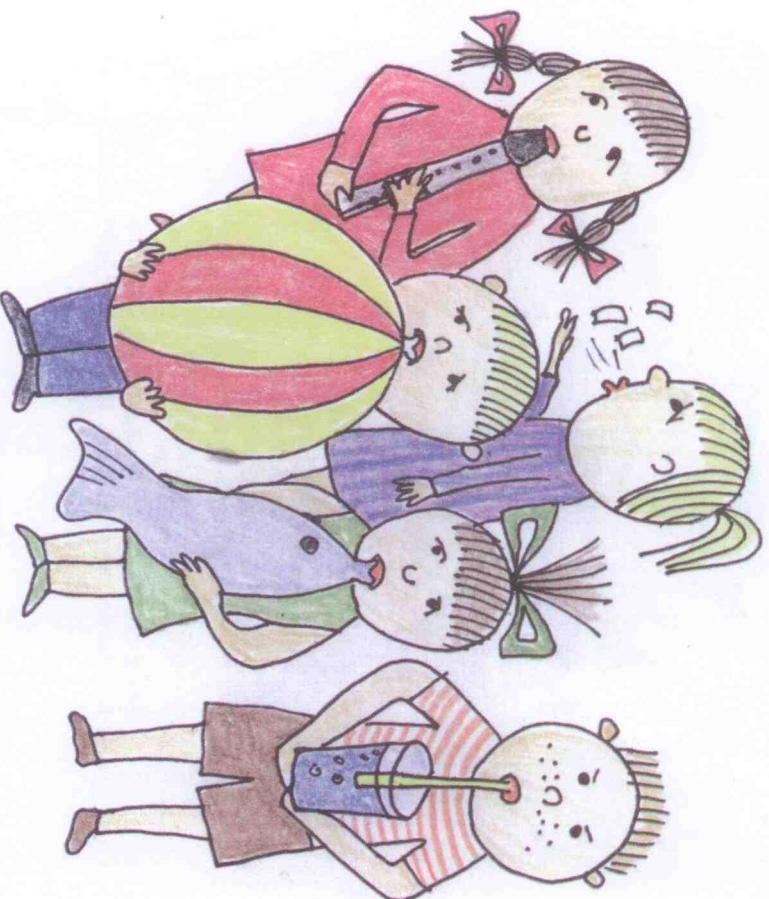
„Jede, jede vláček, jede, jede vlak,
pojdte, milé děti, rychle nasedat.

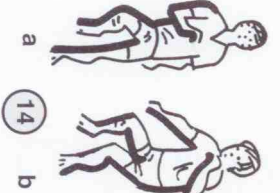
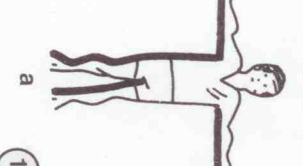
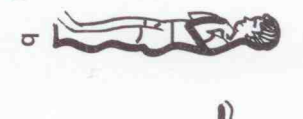
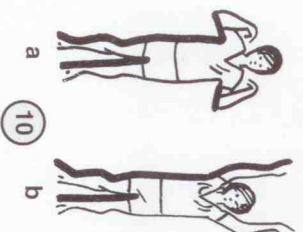
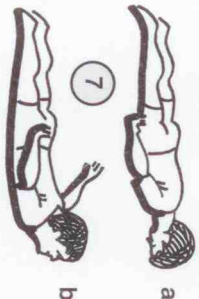
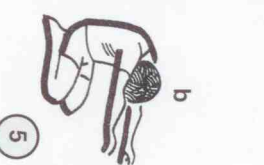
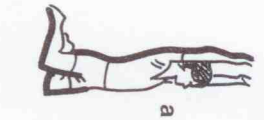
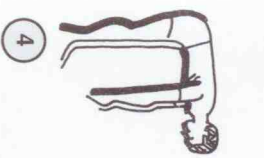
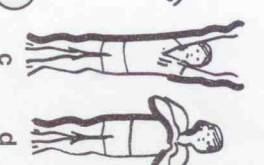
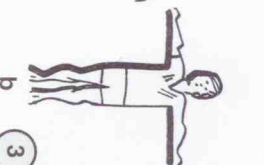
Pojedeme k babičce, strýčkovi a tetičce,

Praha, pozor, státi! Rychle vysedat!“

Pozorujeme, jak je zpěv pro nás velmi příjemný, jak se při něm cítíme dobře, a proto si budeme stále všichni zpívat nejen ve školce, ale i doma s rodiči, i sami.

Tak končí naše pohádka o lokomotivě Mašince. Ale nekončí naše pravidelné cvičení a hra na Mašinku. Také nekončí naše zpívání. Budeme si stále zpívat, abychom byli zdraví, plní síly, nápadů a dobré náladý. Na shledanou příště!







Autorka

MUDr. Alena Nedvědová

Recenze

doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

Kresby

Eva Dlouhá

Kresby cviků

Dr. Karel Helmich

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Dana Fragnerová

Vyděl

Státní zdravotní ústav, Srobarova 48, Praha 10

Vyřiska Eva Kaňkova - GRAFEX, 17. listopadu 2665, Mělník

1. vydání, Praha 2001

NEPRODEJNĚ