

POHÁDKA

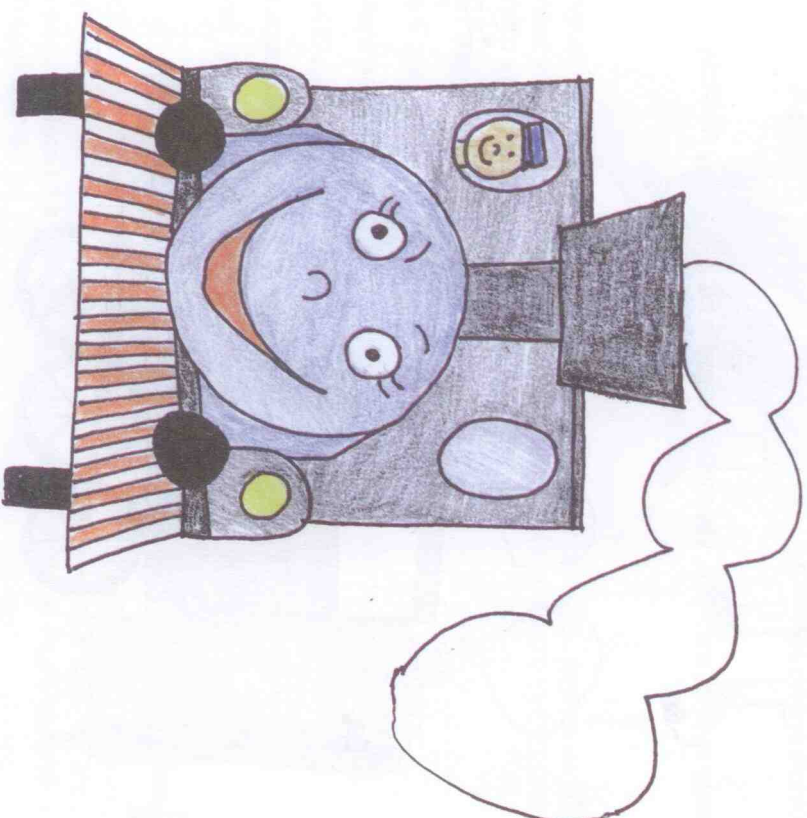
O LOKOMOTIVĚ

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.



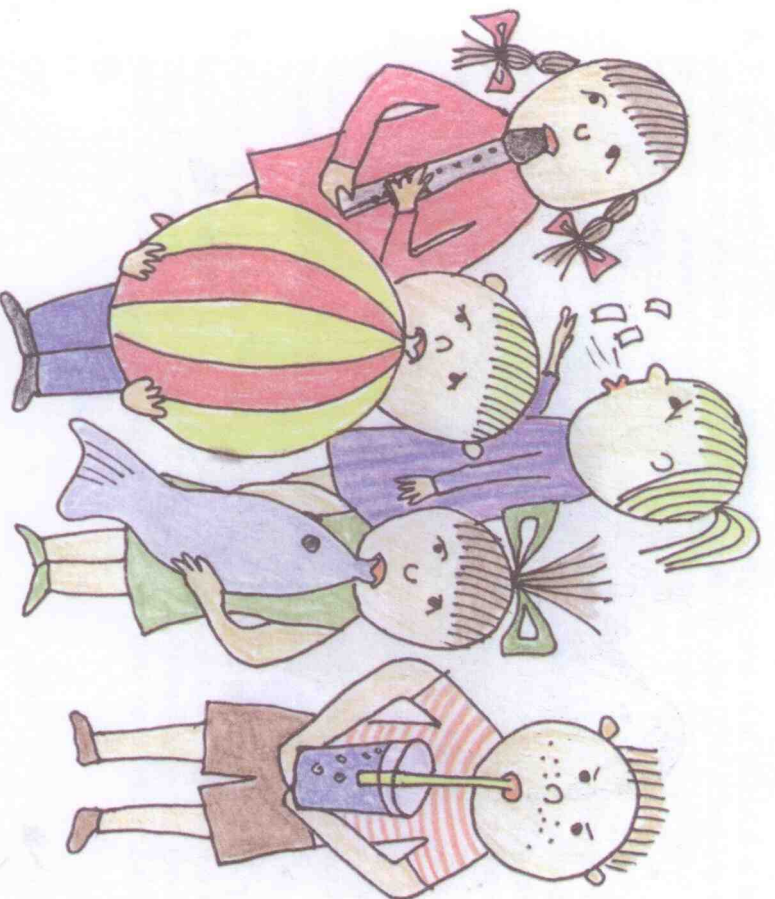
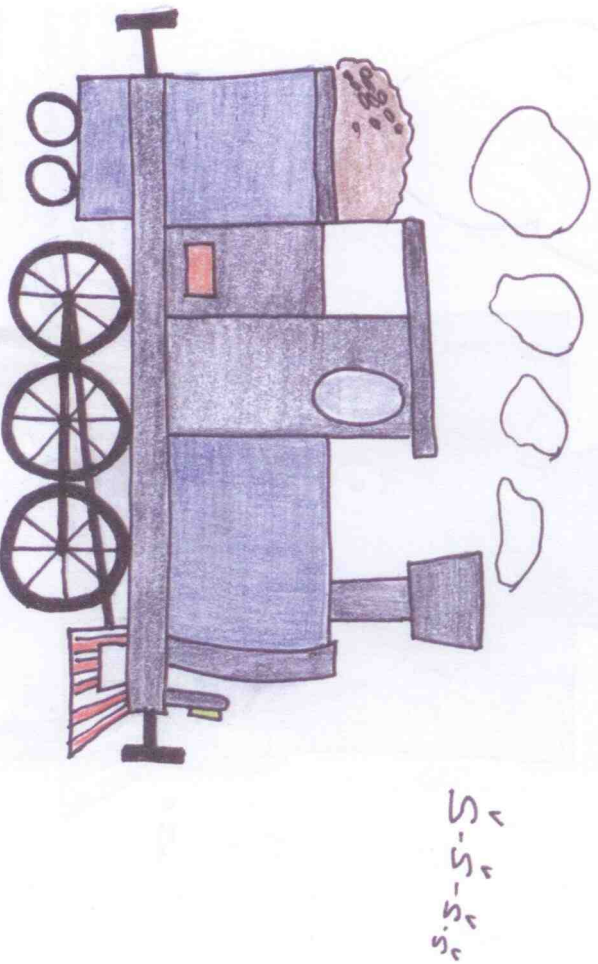
Byla jednou jedna stará poctivá lokomotiva. Jezdila na páru, a proto měla parní kotel plný vody, pod který pan topič stále přikládal černé uhlí, které hořelo, a tím vznikalo velké horko. Takto si z vody lokomotiva Mašinka vyráběla páru, která poháněla její kolečka, a lokomotiva tak mohla jezdit po kolejích. Protože pod kotlem hořelo jako v kamnech, vypouštěla tmavý kouř z komína a přitom si stále zpívala: „Ššššš, ššššš, ššššš, ššššš, ššššš.“ 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 sfukovat 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.

