

Svatojánská kolej – vyšší odborná škola pedagogická

**Rozvoj základních pohybových dovedností
prostřednictvím her u dětí předškolního věku**

Zápočtová práce

Zpracoval: Tereza Třečková, Marta Lhotská, Terezie Vašíčková

Zimní semestr 2019/2020

Zadání:

Vytvořit zásobník průpravných cvičení/pohybových her pro rozvoj základních pohybových dovedností.

Pohybové dovednosti:

1. Nelokomoční

U nelokomočních dovedností uveďte celkem 10 příkladů průpravných cvičení či pohybových her, u průpr. cviků uveďte grafické znázornění. Např.: Kuba řekl: vzpažit, připažit, dřep.... Znázorněte „panáčka“ v dané poloze

a) Nácvik základních poloh (stoj, stoj rozkročný, sed, leh, leh na břiše, podpor sedmo a ležmo, vzpor klečmo, klek....)

b) Rovnovážné polohy těla

c) Pohyby částí těla a příklady cvičení

2. Lokomoční - u každého uveďte 8-10 příkladů (celkem cca 40!), uveďte název a popsat jednotlivé jednoduché hry/průpravná cvičení, aby kdokoliv jiný pochopil, co dělat. Bez grafického znázornění.

a) Lezení a plazení

b) Chůze

c) Běhy

d) Skoky

3. Manipulační- uveďte celkem 8-10 průpravných cvičení/pohyb.her bez grafického znázornění.

a) Házení

b) Chytání

c) Kopání

d) Ovládání předmětu jiným předmětem

Obsah

Nelokomoční dovednosti	6
1.1 Základní polohy a pohyby těla	6
1.1.1 Stoj	6
<i>Stoj rozkročný.....</i>	<i>6</i>
<i>Stoj spatný.....</i>	<i>6</i>
<i>Stoj spatný se vzpažením.....</i>	<i>7</i>
<i>Stoj spatný s připažením</i>	<i>7</i>
1.1.2 Vzpor	7
<i>Vzpor stojmo</i>	<i>7</i>
<i>Vzpor klečmo.....</i>	<i>7</i>
1.1.3 Sed	8
<i>Sed.....</i>	<i>8</i>
<i>Sed roznožný</i>	<i>8</i>
<i>Turecký sed.....</i>	<i>8</i>
1.1.4 Leh.....	8
<i>Leh na bříše.....</i>	<i>8</i>
<i>Leh na zádech.....</i>	<i>8</i>
1.2 Rovnovážné polohy těla	9
1.2.1 Stoj	9
<i>Stoj spatný.....</i>	<i>9</i>
<i>Stoj – noha opěrná</i>	<i>9</i>
<i>Stoj – noha volná – postoj jednonož.....</i>	<i>9</i>
1.2.2 Vzpory	10
<i>Vzpor klečmo – zvednutá jedna končetina</i>	<i>10</i>
<i>Vzpor klečmo – zvednuté dvě končetiny</i>	<i>10</i>
1.3 Pohyby částí těla a příklady cvičení	10
1.3.1 Pohyby a polohy trupu	10
<i>Protážení</i>	<i>10</i>
<i>Předklon</i>	<i>11</i>

1.3.2 Míč na procházce	11
1.3.3 Malování	11
1.3.4 Převaly.....	12
1.3.5 Pohybové říkanky pro nejmenší - nelokomoční	12
<i>Míče</i>	12
<i>Brambora</i>	12
<i>Žába</i>	12
<i>Kruh</i>	12
<i>Pastelky</i>	13
<i>Šašek</i>	13
<i>Brouček</i>	13
<i>Chumelenice</i>	13
<i>Sněhulák</i>	13
<i>Sluníčko</i>	14
1.3.6 Válení sudů.....	14
1.3.7 Hrátky se stuhou.....	14
1.3.8 Polohy těla s pomocí míče.....	15
1.3.9 Na Abraháma.....	15
1.3.10 Jak roste tráva	15
1.3.11 Čistíme zrcadlo.....	15
Lokomoční dovednosti	17
2.1 Lezení, plazení	18
2.1.1 Cvičení – Hrajeme si na zvířátka	18
2.1.2 Cvičení na hudbu - zoologická zahrada.....	18
2.1.3 Lezení - plazení po lavičce	18
2.1.4 Ariadnina nit.....	19
2.1.5 Starý hrad	19
2.1.6 Říkanky pro nejmenší	19
<i>Housenka</i>	19
2.1.7 Spidermanův krok.....	19

2.1.8 Lov šátku – lezecká stěna	20
2.1.9 Vlak v tunelu	20
2.1.10 Lidský tunel.....	20
2.2 Chůze	20
2.2.1 Cvičení – Hrajeme si na zvířátka	20
2.2.2 Zlatá brána otevřená.....	21
2.2.3 Chůze po různém povrchu.....	21
2.2.4 Chůze po lavičce	21
2.2.5 Dostaň se do bezpečí	21
2.2.6 Chůze po švihadle	22
2.2.7 Pavučina	22
2.2.8 Bosé bloudění.....	22
2.2.9 Kohoutí zápasy	22
2.2.10 Tající kra.....	23
2.3 Běh	23
2.3.1 Řídkanky pro nejmenší	23
<i>Vločka</i>	23
2.3.2 Sluníčko vyhrává	23
2.3.3 Slalom.....	24
2.3.4 Mrazík	24
2.3.5 Cukr, káva, limonáda	25
2.3.6 Na veverky.....	25
2.3.7 Čáp ztratil čepičku	26
2.3.8 Na Houbaře (Běh, chůze v zástupu, orientace)	26
2.3.9 Na ježka.....	27
2.3.10 Slalom mezi lahvemi.....	27
2.4 Skoky	28
2.4.1 Cvičení – Hrajeme si na zvířátka	28

2.4.2 Skoky s přesouváním předmětů	28
2.4.3 Skoky s obracením předmětu	29
2.4.4 Skákání panáka	29
2.4.5 Skákání přes gumu	29
2.4.6 Skoky přes lavičku	30
2.4.7 Trénink se švihadlem – pro pokročilejší, pohybově zdatnější	30
2.4.8 Na louce	30
2.4.9 Bažina s krokodýly	31
2.4.10 Žabí sprint před čápem.....	31
Manipulační dovednosti.....	32
3.1 Házení a chytání – hry s míčem	32
3.1.1 Chytej	32
3.1.2 Paleček a Obr	32
3.1.3 Míč a jména	33
3.1.4 Brány	33
3.1.5 Kuželky	33
3.2 Ostatní pomůcky	34
3.2.1 Noviny.....	34
3.2.2 Lístek ze stromu	34
3.3 Ovládání předmětu jiným předmětem	35
3.3.1 Předávání míčku.....	35
3.3.2 Přenášení míčku.....	35
3.3.3 Přenášení balónku.....	35
Použitá literatura.....	36
Příloha – říkanky pro nejmenší	37

Nelokomoční dovednosti

Mezi nelokomoční pohybové dovednosti patří změny poloh těla a pohyby částí těla. Důležitou roli zde hraje vnímání vlastního těla, což je základem pro veškeré uvědomělé a co nejpřesnější pohyby a to i v různých polohách a bez zrakové kontroly. Čím lepší je vnímání a ovládání částí těla, tím větší je i předpoklad pro jeho řízení v nezvyklých situacích. Mezi nelokomoční pohyby řadí Dvořáková (2009) tyto dovednosti:

- Vnímání vlastního těla a orientace v tělesném schématu
- Vytváření a měnění různých poloh
- Udržování rovnováhy v různých polohách
- Pohyby jednotlivých částí těla
- Zvládání poloh a pohybů těla s využitím náradí

1.1 Základní polohy a pohyby těla

1.1.1 Stoj

Stoj rozkročný

- nohy napjaté a rozkročené na šířku ramen



Stoj spatný

- nohy napjaté, paty se dotýkají, špičky směřují lehce do stran



Stoj spatný se vzpažením

- stoj spatný (nohy propnuté, paty u sebe, špičky směřují lehce do stran)
- paže napnuté, směřují vzhůru



Stoj spatný s připažením

- stoj spatný (nohy propnuté, paty u sebe, špičky směřují lehce do stran)
- paže napnuté, podél těla



1.1.2 Vzpor

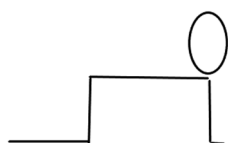
Vzpor stojmo

- nohy propnuté (když dětem půjde – mohou pokrčit, příp. posunout nohy dál od hlavy – více do kliku)
- paže napnuté, opírají se o podložku



Vzpor klečmo

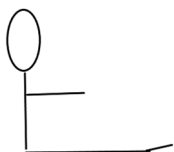
- paže napnuté (pozor na uzamčené lokty) se opírají o podložku, nohy v kleku



1.1.3 Sed

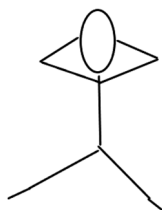
Sed

- sed, s chodidly napnutými a s předpažením



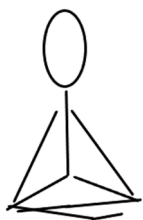
Sed roznožný

- sed roznožný (nohy napnuté), s chodidly napnutými, ruce v týl



Turecký sed

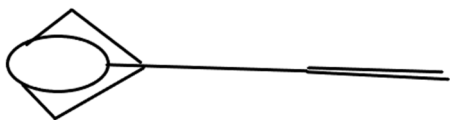
- nohy pokrčené, překřížené, paže připážené, dlaně volně na kolena



1.1.4 Leh

Leh na břicho

- leh na břicho, nohy snožmo, paže pokrčené, čelo na rukou



Leh na zádech

- leh na zádech, nohy rozkročené, paže připážené



1.2 Rovnovážné polohy těla

1.2.1 Stoj

- varianty dle schopností dětí

Stoj spatný

- paty u sebe, špičky směřují lehce do stran
- poloha v klidu stát na místě - nácvik u malých dětí



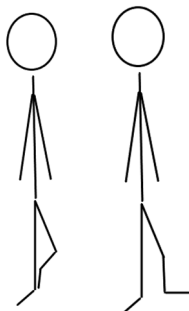
Stoj – noha opěrná

- pravá/levá noha stojná
- levá/pravá noha opěrná (noha se opírá patou či špičkou o podložku)



Stoj – noha volná – postoj jednonož

- pravá/levá noha stojná
- levá/pravá noha volná (noha se nedotýká podložky)
- volnou nohu zvedneme kousek nad podložku, později je možno nohu opírat o nohu stojnou (kotník, holenní kost, stehenní kost)

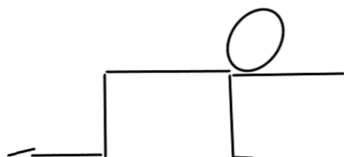


1.2.2 Vzpory

- varianty dle schopností dětí

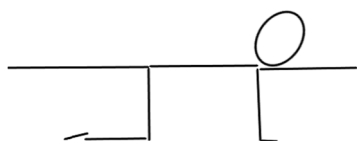
Vzpor klečmo – zvednutá jedna končetina

- paže napnuté (pozor na uzamčené lokty) se opírají o podložku, nohy v kleku
- střídavě zvedáme jednu končetinu (pravá nebo levá paže, noha)
- dáváme pozor na pevné držení těla



Vzpor klečmo – zvednuté dvě končetiny

- ruce napnuté (pozor na uzamčené lokty) se opírají o podložku, nohy v kleku
- střídavě zvedáme nohu a paži (buď pravé, levé končetiny nebo křížem)
- dáváme pozor na pevné držení těla



1.3 Pohyby částí těla a příklady cvičení

1.3.1 Pohyby a polohy trupu

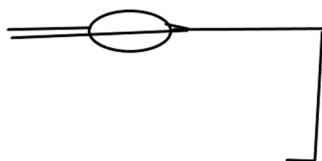
Protažení

- stoj rozkročný, levá ruka v bok, pravá ruka pokrčená ve vzpažení, úklon vlevo (a obráceně)



Předklon

- stoj spatný, rovný předklon, paže ve vzpažení

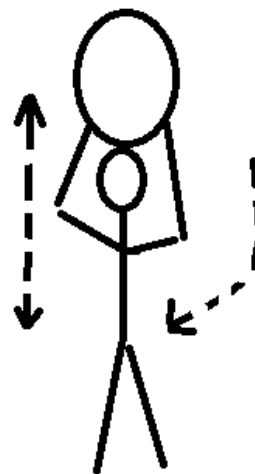


1.3.2 Míč na procházce

Pomůcka: velký plážový míč

Aktivita míč na procházce pomáhá dítěti pracovat se zaměřením pohledu na určité místo a přitom hýbat tělem v různých směrech. Díky tomu se podpoří koordinace oka a ruky, nutná pro všechny hry vyžadující obratnost, zároveň tato aktivita procvičí oblast ramen. Tento cvik podporuje pozornost, fyzickou i psychickou připravenost a prostorové vnímání.

Postup: Chytíme míč oběma rukama, míč se chystá vyrazit všemi směry. Při nádechu vytáhneme míč nahoru, přitom se protahujeme. Dáme míč dolů a vydýcháme a uvolníme se. Pak dáme míč na jednu stranu a pak na druhou. Pak před sebe a natáhneme ruce, potom si ho položíme na břicho. Opakujeme 3 krát a pak už je to na každém z nás, kam se míč vydá.



1.3.3 Malování

Pomůcka: míček

Zaměření: rozvíjení prostorové představy, umístění těla a pohybu v prostoru, souhra celého těla s velkým pohybem v pažích

Motivace: Malujeme míčkem osmičky

Základní postavení: Stoj, jedna ruka drží míček.

Malujeme osmičky míčkem jako s velkou křídou - spojení dvou čelních kruhů pohybem do ležaté osmičky.



1.3.4 Převaly

Pomůcky: žíněnka, dva kužely, které umístíme v určité vzdálenosti na žíněnku

Úkol: převalování od prvního kužele ke druhému

Dětem názorně ukážeme jak se správně převalovat celým svým tělem. Ruce vzpažené, nebo zkřížené na prsou, nohy u sebe (nerozevláté) a v klidném tempu se obracíme z jednoho boku na druhý. Můžeme použít básničku „Makový závin – takový, takový, bude závin makový. Rozválíme, posypeme, zavineme a po upečení ho celý sníme“.

1.3.5 Pohybové říkanky pro nejmenší - nelokomoční

Míče

Děti „hladí“ míč podrážkou, ať již pohybem nohy dopředu, do stran či dokola a přitom říkají: „Kolíbám, kolíbám míč, aby mi neutekl pryč.“ Totéž i druhou nohou.

Děti pokládají přední část chodidla na míč střídavě levou a pravou nohou a přitom říkají „hop a skok přes potok“.

Brambora

Kutálí se ze dvora takhle velká brambora. *Ruce máme před sebou, motáme s nimi a jako „kutálíme“.*

Neviděla, neslyšela, *daněmi zakryjeme oči, uši,*

že odněkud seshora padá na ni závora. *Ukážeme vzhůru a naznačíme pád závory.*

Kam koukáš, ty závoro? *Pravou rukou se vztyčeným ukazovákem děláme „ty, ty, ty“.*

Na tebe, ty bramboro! *Levou rukou se vztyčeným ukazovákem děláme „ty, ty, ty“ nebo ukážeme na sebe.*

Kdyby tudy projel vlak (vláček), *Krouživými pohyby rukou předvádíme „vlak“.*

byl by z tebe bramborák (bramboráček)! *Tleskáme do rytmu.*

Žába

Žába leze po žebříku. *Napodobujeme lezení nahoru*

Natahuje elektriku. *Rozhazujeme ruce do stran*

Nejde to, nejde to. *Kroutíme rukama*

Necháme to na léto. *Tleskání*

Kruh

Všichni, když si ruce dáme,
velké kolo uděláme,

a pak když už ho umíme,
společně se zatočíme.

Společná hra s dětmi. Chytneme se za ruce, uděláme kruh a zatočíme se.
Možno využít jen jako básničku k vytvoření kruhu, nebo jako přípravu k tanci v kruhu.

Pastelky

Červená pastelka maluje jablíčko *Kruhy jednou rukou před tělem.*
a žlutá pastelka maluje sluníčko, *Kruhy druhou rukou před tělem.*
zelená pastelka maluje travičku *Stoj + procvičujeme prsty.*
a modrá pastelka maluje vodičku, *Stoj + ruka dělá vlny před tělem.*
a když je všechny spojíme, *Ruce spojíme nad hlavou.*
barevnou duhu nakreslíme. *Stoj + mírné úklony stranou tělem.*

Šašek

Když se tahá za šňůru, leze šašek nahoru, *dřepíme, rukama jakoby šplháme nahoru*
vyhazujeme rukama, *stojíme a upažujeme a připažujeme*
vykopává nohama, *vykopáváme střídavě jednu a druhou nohu vpřed*
rolničkami zazvoní, *hlavu ukláníme střídavě k jednomu a druhému rameni*
a potom se ukloní. *předkloníme se, ruce jsou volně*

Brouček

Brouček malý v trávě, *(děti lezou „po čtyřech“)*
převalil se právě. *(převalí se na záda)*
Teď se zvednout nemůže, *(houpou se na zádech – tzv. kolébka)*
sám si, děti, pomůže! *(přes bok do dřepu a vyskočí)*

Chumelenice

První vločka, druhá, třetí *(počítání na rukou)*
z nebe na zem právě letí. *(ruce napodobují padající sníh)*
Jedna vedle druhé sedá, *(dřep)*
volné místo ještě hledá. *(otáčení hlavou)*
Na strom, střechu, silnici *(vztyk)*
udělají čepici. *(rukama dělat střechu)*

Sněhulák

Sněhulák je panáček, *(ukazujeme „stříšku nad hlavou“)*
má na hlavě plecháček. *(poklepeme si rukou o hlavu)*
Místo očí uhlíky *(ukazujeme oběma rukama na oči)*

a až dolů knoflíky. *(jednou rukou naznačujeme řadu knoflíků)*
Chodí, chodí bos, *(tři velké kroky na místě)*
má červený nos! *(náznak velkého špičatého nosu)*

Sluníčko

Sluníčko se probudilo, *(z dřepu do stoje snožmo, ruce kruh před tělem)*
paprskama zasvítilo, *(stoj snožmo, ukazováčky ukazují na všechny strany)*
pohladilo kytičky, *(stoj snožmo, úklony hlavou stranou)*
zvířátka i dětičky. *(pohladíme kamaráda)*
To vše udělalo jen, *(stoj snožmo, mírný předklon)*
aby měli hezký den. *(poskoky snožmo, tleskat)*

1.3.6 Válení sudů

Pomůcky: žíněnky

Úkol: dovalit sudy do pivovaru

Děti rozdělíme na polovinu. Jedni jsou pivovarníci a druzí sudy s pivem. Každý pivovarník dostane svůj sud, který musí bezpečně doválet do pivovaru. Děti, které představují sud, si lehnou vodorovně na žíněnku, ruce zkřížené na prsou, nohy natažené. Děti, které představují pivovarníky, si kleknou ke svým sudům a pomocí rukou se snaží dotlačit svůj sud do svého pivovaru.

Rozvíjíme souhru zádočných a břišních svalů a orientaci v prostoru, válení sudů vede k rozvoji správného postoje těla. Místo pivovarníků můžeme použít představu zamotané palačinky.

1.3.7 Hrátky se stuhou

Pomůcka: stuha pro každého

Každému dítěti dáme jednu stuhu. Potom předvádíme různé cviky s pomocí stuhy. Například máváme stuhou v jedné ruce směrem od hlavy k zemi a zpět k hlavě, poté změníme směr a máváme stuhou pouze nad hlavou směrem od jednoho ucha ke druhému. Stuha vesele poletuje a děti si procvičují pohyby pouze částí těla.

1.3.8 Polohy těla s pomocí míče

Pomůcka: míč pro každého, zvolíme menší lehký míč například o velikosti lidské hlavy

Úkol: míč nám nesmí vypadnout z rukou

Nejdříve uchopíme pevně do obou rukou míč, zvolíme stoj rozkročný. Zvedneme míč nad hlavu a pomalu kroužíme kolem dokola.

Poté s míčem předpažíme, zvolíme stoj spatný, lehce zvedneme jednu nohu a snažíme se držet rovnováhu. Při tomto cvičení vystřídáme obě nohy.

Při dalším cviku stále držíme míč v obou rukou a v předpažení, snažíme se takto udělat pár dřepů. Cvik je náročný jak na rovnováhu, tak na posilování, proto dbáme na výdrž dětí.

1.3.9 Na Abraháma

Pomůcky: žádné

Úkol: pohotové napodobování pohybů na vizuální podněty.

Děti jsou v kruhu, drží se za ruce, uprostřed Abrahám – otáčí se dokola. Píseň: Abrahám měl sedm synů sedm synů, nejedli, nepili, jenom takhle dělali. Kruh se zastaví, na opakovaný refrén předvádí Abrahám libovolný cvik, děti cvik opakuji několikrát. Změna Abraháma.

Obměna hry: Hra Zrcadlo - hraje se ve dvojici. Napodobujeme nejvěrněji pohyb partnera stojícího před námi. Zrcadlo předvádí pohyby pro rozcvičení. Můžeme předvádět na hudbu.

1.3.10 Jak roste tráva

Pomůcky: žádné

Tuto hru je možné hrát s malou i velkou skupinou dětí. Všechny děti se spustí do hlubokého dřepu. Sedí na patách, trup mají pěkně vzpřímený a ruce v bok. Pak může pan/í učitel/ka pustit velice pomalou hudbu a děti se snaží pomaloučku, plynule, téměř neznatelně zdvihát až do stoje na špičkách se vzpažením. Cílem této hry je opravdu co nejpomaleji předvést, jak roste tráva.

1.3.11 Čistíme zrcadlo

Pomůcky: 2 šátky nebo hadříky

Představme si, že na půdě objevíme obrovské kouzelné zrcadlo, a to zrcadlo se musí pořádně umýt. Vezmeme si hadříky a pustíme se do čištění. Zrcadlo je vyšší než my a nemáme židli ani žebřík. Musíme se proto pořádně natahovat. Až budeme čistit vršek zrcadla.

Natáhneme pravou co nejvýš, co nejvýše. Postupujeme dolů, postupně pokrčíme kolena až do kleku a umyjeme zrcadlo vpravo dole. Totéž uděláme na levé straně. A protože zrcadlo není ještě čisté, vezmeme si do každé ruky hadřík a odshora dolů leštíme. Pak si leštíme, jak chceme.

Lokomoční dovednosti

Lokomoční pohyb podle Dvořákové (2009) je přemístění těla v prostoru. Nejprve se dítě setkává s lezením a plazením, pak v běžném životě s chůzí, s během, skoky, poskoky a s jejich různými obměnami. Každá dovednost zaujímá ve vývoji dětí nezastupitelné místo, je tedy důležité vytvářet optimální podmínky a dbát na to, abychom některé vývojové kroky nepřeskočili.

Předškolní věk je dle Dvořákové (2009) obdobím, kdy jsou děti výrazně schopné učit se nové dovednosti. Postupným osvojováním dovedností se děti naučí ovládat vlastní tělo v různých situacích a podmínkách, stejně tak si zvykají na nároky pohybové, psychické a sociální.

Lokomoce, nás přemístí z jednoho místa na druhé. A to za pomoci vlastních končetin (skákáním, lezením, plaváním, chůzí, během...) nebo za využití různých pomůcek. Kupříkladu kolo, koloběžka, brusle, tříkolka. Všechny tyto jmenované pomůcky u dětí rozšiřují koordinační dovednosti.

Lezení - Z hlediska vývoje je první lokomoční dovedností lezení. Zprvu je velmi vratké bez souhry končetin, dítě leze ve vzporu klečmo. Brzy se však v této dovednosti zlepší, začne lézt poměrně rychle a získá jistotu. Většina her dítěte probíhá na zemi. Při lezení ve výškách dítě obvykle volí lezení po kolenou, tím získá větší jistotu v nízké poloze ve vzporu klečmo. Dalším druhem této dovednosti je lezení po chodidlech – vzpor dřepmo je náročnější a vydatnější pro svaly. Ruce a chodidla děti využívají pře lezení přes různé překážky, prolézačky na hřištích, žebříky. Při lezení po žebříku, nebo po schodech dítě nejdříve vykročí jednou nohou a druhou vždy jen přisune. Postupem času se se začne pohyb končetin automatizovat, je plynulejší dítě začne končetiny střídát. Je důležité, abychom dítěti vytvořili podmínky a příležitosti k zdokonalování se v lezení.

Chůze a běh - O První krůčky se dítě obvykle pokouší kolem 12 měsíců, tedy prvního roku života. Běh se vyvíjí od jednoho roku do 3 let, ve třech letech by mělo dítě zvládnout úplný běh i s letovou fází. První kroky jsou nepravidelné, nestejně dlouhé, mají širokou stopu. Dítěti nepracuje kotník, našlapuje celou plochou chodidla. Dítě je lehce pokrčené v kolenou a kyčlích, lehce našlapuje krátkými nejistými krůčky a máchá před sebou rukama. Ale i to má svůj význam, držení paží od těla napomáhá rovnováze. Postupně se krok stává ladnějším, zúží se stopa a je rytmický.

Skákání - Z prodlouženého kroku s odrazem jedné nohy vzniká skok. Každé děcko poskakuje, většinou vidíme, jak chvilku jde, chvilku běží, mezitím poskočí. Ze začátku je poskok také nejistý. Postupem času, kdy dítě získá více lokomočních dovedností (na hřišti, skákáním panáka, skoky přes překážku atd.) dostane skok pravidelný rytmus.

2.1 Lezení, plazení

2.1.1 Cvičení – Hrajeme si na zvířátka

Pomůcky: žádné

Procvičení všech partií těla.

Had – plazení po břiše, (začínáme z lehu na břiše).

Kočka – lezeme po kolenou (ve vzporu klečmo), nebo vzpor klečmo, koukneme na břicho a na obraz na stěně.

Pes – lezeme po čtyřech, ale kolena ve vzduchu (vzpor stojmo rozkročný), nebo ve vzporu klečmo zvedneme jedno koleno, vystřídáme druhé koleno (pejsek „čůrá“)

Rak – lezeme pozpátku, zády k zemi (vzpor vzadu ležmo pokrčmo).

2.1.2 Cvičení na hudbu - zoologická zahrada

Pomůcka: švihadla položená v řadách na zemi.

Čtyři lana položená rovnoběžně na zemi představují síť křížovky. Děti jednotlivými cviky (zvířaty) doplňují slova do křížovky – názvy zvířat. Na závěr po dotazu učitelky vyluští tajenku.

Děti stojí v zástupech za konci lan. Učitelka předvádí pohyby zvířete, děti hádají, o jaké zvíře jde. Po uhodnutí děti v zástupech opakuji pohyby zvířete předvedené učitelkou, zpět se vracejí mimo lana. Děti pak hádají tajenku: “Kde můžeme všechny zvířátka vidět?”

Tygr – lezení ve vzporu dřepmo mezi lany, prolézt otvorem postaveného žebříku na zemi kolmo na lana.

Koza – lezení ve vzporu klečmo nad lanem (zalézá do chlívku).

Lenochod – vzpor vzadu pokrčmo, lezení vzad (jako rak).

Liška – lezení ve vzporu dřepmo nad lanem, ruce nad laně.

Velbloud – lezení ve vzporu s nataženýma nohama nad lanem, vysazovat střídavě pravou a levou hýždí (lezení po čtyřech, lano mezi rukama a nohama)

2.1.3 Lezení - plazení po lavičce

Pomůcky: lavička

Děti přelézají lavičku různými způsoby – např. ve vzporu klečmo, v lehu a rukama se přitahují.

2.1.4 Ariadnina nit

Pomůcka: různobarevná klubka vlny

Odmotáme z několika klubek vlákna různých barev a vytvoříme dráhu. Sledujeme trasu vytyčenou jednou barvou. Pokud vlna běží pod stolem, děti musí prolézt pod stolem, pokud povede přes židli, děti musí přelézt přes židli.

Může se hrát ve více lidech nebo po družstvech.

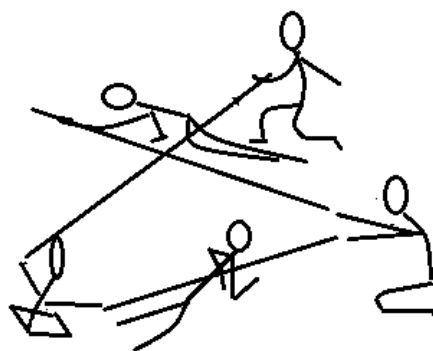
2.1.5 Starý hrad

Pomůcka: švihadlo

zaměření: Hbitá pohybová reakce na dané možnosti, postřeh, uvědomění si překážky a rozumový úsudek.

Motivace: Neodři si záda!

Základní postavení: Polovina dětí drží napjatá švihadla v různé výšce. Ostatní děti z různých stran postupně švihadla podlézají, přelézají apod.



2.1.6 Říkanky pro nejmenší

Housenka

Housenka si v trávě leží, (*ležíme na břiše*)
ona leží, i když běží, (*převalujeme se do stran*)
nožičky má na tělíčku, (*na zádech, ukazujeme nohy*)
leze, leze na kytíčku. (*na břiše – plazíme se*)

2.1.7 Spidermanův krok

Spidermanův krok - pavoučí pohyb

Pohybujeme se jako Spiderman, zkusíme být co nejvíce u země, kolena přitahujeme k loktům. Posuneme pravou ruku dopředu, současně s ní i levé koleno a dotkneme se jím levého lokte. Posuneme levou ruku dopředu a pravým kolenem se dotkneme pravého lokte.

2.1.8 Lov šátku – lezecká stěna

Pomůcky: šátek

Cílem hry je sebrat šátek, který se nachází několik metrů od lezce napravo nebo nalevo na lezeckém chytu. Začneme dole na stěně, potom ji přelezeme napříč. K přesunu hodně využíváme nohy, ať příliš neunavíme svaly na ruku. Můžeme potom zkusit přenést šátek na počáteční místo. Nesmíme spadnout, pod stěnou číhají krokodýli.

Tip: místo lezecké stěny použijeme žebřiny v tělocvičně.

2.1.9 Vlak v tunelu

Pomůcky: židle

Postavíme si několik židliček vedle sebe nebo zády k sobě, přehodíme přes ně deku, až nám vznikne “tunel”. Zatímco kamarádi čekají ve stanici, ostatní děti lezou po čtyřech pod židlemi, aby vlak projel z jednoho konce tunelu na druhý.

2.1.10 Lidský tunel

Pomůcky: žádné

Děti se rozdělí do družstev po 5-8 hráčích. Základním postavením družstva je řada. Na povel všichni kromě posledního hráče udělají vzpor stojmo. Poslední hráč takto vytvořený tunel podplazí a postaví se do stejného postoje na začátek tunelu. V ten okamžik se začíná plazit další hráč. Družstvo se takto posunuje daným směrem. Vyhrává družstvo, které jako první překročí celé cílovou čáru.

2.2 Chůze

2.2.1 Cvičení – Hrajeme si na zvířátka

Pomůcky: žádné

Procvičení všech partií těla.

Čáp – chůze s nataženými nohama, ruce „klapají“ před tělem, (vycházíme ze stoje spojitě, ruce předpažené).

Kačenka – chůze ve dřepu, (vycházíme z dřepu spojitě, ruce v bok).

Medvěd – chůze (v širokém dřepu rozkročném), ruce nahoru.

Opice – chůze, prsty u nohou pokrčeny.

Slon – chůze (vycházíme ze stoje spojného), ruce představují sloní chobot.

Koník – cval stranou (stoj rozkročný), ruce v bok.

2.2.2 Zlatá brána otevřená

Pomůcky: žádné

Dva lidé si stoupnou čelem k sobě, ve stoji rozkročném se lehce předkloní a vzpaží, chytí se za ruce, a tak vytvoří bránu. Děti se postaví do řady a prochází bránou za slov říkanky: „Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčená, kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.“ Na poslední slova lidé sklopí bránu (ruce pustí k zemi) a koho z procházejících chytnou mezi paže, ten jednoho z nich vystřídá.

2.2.3 Chůze po různém povrchu

Pomůcky: lano, kamínky, písek, kůra, šišky, koberec, pěnové kvádry, oválné půl míčky apod.

Vytvoříme cestičku z různého povrchu. Děti prochází buď v ponožkách, nejlépe však naboso.

2.2.4 Chůze po lavičce

Pomůcky: lavička

Děti přechází lavičku různými způsoby – např. normální chůzí, nebo pokrčí jednu nohu a druhou opíše vlnku pod úrovní lavičky, přechází bokem, dva naproti sobě se musí vyhnout, aniž by někdo spadl na zem.

Varianty: lavičku lze otočit a přecházet po užší straně.

2.2.5 Dostaň se do bezpečí

Pomůcky: dostatek švihadel, lavičky/židličky

Úkol: dostat se chůzí přes švihadla a lezením přes židličky do bezpečí před rozbouřenou řekou.

Rozestavíme švihadla po podlaze, ale ztížíme cestu jejich rozložením (uděláme kličky, zatačky atd.), mezi některá švihadla vložíme židličky, nebo lavičky, přes které

děti musí přelézt. Děti se musí dostat z bodu A do bodu B po vyznačené cestě a nesmí spadnout do rozbouřené řeky, která se nachází imaginárně pod nimi (to nastává, pokud nožičkou stoupnou mimo švihadlo).

2.2.6 Chůze po švihadle

Pomůcky: dostatek švihadel pro všechny děti

Úkol: přejít část cesty po švihadle

Pomocí švihadel vyznačíme trať na podlaze, po které budou děti chodit. Nejdřív začneme s rovným úsekem. Cílem je zdokonalit jejich rovnováhu a schopnost pohybovat se částí těla podle pokynů.

2.2.7 Pavučina

Pomůcky: dlouhý provaz

Natáhneme mezi několika pevnými body (stromy, sloupy...) provaz a vytvoří tak pavučinu. Naším úkolem pak bude projít celou trasu a nedotknout se provazu.

2.2.8 Bosé bloudění

Pomůcky: starší horolezecká lana, šátky na zakrytí očí, gumové kroužky, barevné stuhy

Z lan vytvoříme bludiště, kde je mnoho překřížení a lana jsou od sebe vzdálená tak, aby nebylo možné jednoduše přestupovat do nového směru. Labyrint má jeden vchod a jeden východ. Spojení lan je označeno různými kroužky, barevnými stuhami, případně je uzel překrytý plochým kamenem. Všichni si zavážou oči (nejmenší děti necháme bez zavázaných očí) a nemluví. Cvičitel dovede hráče k labyrintu a postupně je pouští na trať. Každý hráč má projít bosý všemi spoji labyrintu a potkat se s co nejvíce lidmi (navzájem se na lanech vyhýbají, aniž by šlápli na zem).

2.2.9 Kohoutí zápasy

Pomůcky: lano na vytvoření kruhu

Dva hráči se postaví proti sobě v uzavřené obruči, překříží paže na hrudi a stojí na nohách. Poté jdou k sobě a zkříženými pažemi před hrudí se o sebe opřou. Pomocí síly v nohách se snaží vytlačit protivníka z rovnováhy. Prohrává ten, kdo se jako první dostane mimo uzavřený kruh, nebo ztratí rovnováhu a dotkne se země

kteroukoliv jinou končetinou, krom chodidel. Můžeme vytvořit i postupovou soutěž dvojic s absolutním vítězem.

2.2.10 Tající kra

Pomůcky: prostěradlo, které bude představovat tající kru

Ve třídě rozložíme prostěradlo. Děti chodí po prostoru za doprovodu hudby. Když hudba přestane hrát, musí se co nejrychleji dostat na ledovou kru (prostěradlo). Dítě, které se tam nevejde, nevypadává ze hry, ale stává se rozhodčím a aktivním divákem. Na druhé kolo prostěradlo zmenšíme (kra taje) a pokračujeme stejným způsobem. Takto hra probíhá až je kra tak malá, že se na ni vejdou jen dvě děti (vítězní Eskymáci).

2.3 Běh

2.3.1 Říkaneky pro nejmenší

Vločka

Letí vločka z nebe, *(běh po špičkách)*
nos ji hrozně zebe, *(běh + držíme si nos)*
vše se změní rázem, *(zastavit, hlava „ANO“)*
až dopadne na zem. *(rychle do dřepu)*
Tam si pěkně lehne *(lehne si na zem)*
a ani se nehne, *(ležíme)*
a až vloček přibude, *(ležíme)*
zima už jí nebude. *(ležíme + ruce a nohy ve vzduchu)*

2.3.2 Sluníčko vyhrává

Pomůcky: pro každého z vedoucích/učitelů tři kartičky, na kterých jsou sluníčko (1x) a mráček (2x)

Vedoucí/učitelé se rozmístí v řadě za sebou. Mezi každým musí být rozestup minimálně 100 až 200 metrů. Každý z vedoucích/učitelů má v ruce tři kartičky. Na jedné kartičce je sluníčko, na zbylých dvou jsou mráčky. Drží je v ruce obrázky směrem k zemi, aby děti neviděly, na které je co namalované. Děti běží ze startu k první zastávce, kde se řadí za sebou podle doběhu. Každé dítě zvlášť se snaží uhádnout, na které z kartiček je namalované sluníčko. Pokud uhodne správně, běží k dalšímu vedoucímu, kde znova hádá, pokud špatně, vrací se zpět na startovní pole, nebo na stanoviště, kde byl naposled. Cílem hry je dostat se skrz sluníčka až do cíle. Vyhrává ten, který se dostane přes všechny vedoucí/učitele jako první.

2.3.3 Slalom

Pomůcky: kužely (nebo židle, kameny...)

Rozestavíme slalom a ke každému kuželu postavíme dítě. První dítě vyběhne a cestou „sbírá“ ostatní děti a tvoří hada, který běží slalom. U každého kuželu se had rozroste o jedno dítě. U posledního kuželu je had kompletní a celý had běží slalom nazpět.

2.3.4 Mrazík

Pomůcky: rozlišovací trika, mety, míče

Určíme Mrazíka (učitel nebo dítě) a příp. ho označíme (trikem, šátkem apod.). Mrazík nebo Mrazíci běhají mezi dětmi, a koho se dotknou, ten „zmrzne“ – stojí na místě ve stoji rozkročném a nahlas žádá ostatní o „rozmrazení“. Rozmrazí ho kamarád, který mu podleze mezi nohama.

Varianty:

Určíme tři mrazíky. Jeden se bude jmenovat strom, druhý kámen a třetí most. Jakmile začnou honit ostatní děti, tak při doteku říkají, v co dítě proměňují.

Strom – stojí na místě rozkročmo, ruce ve vzpažení a kývá se ze strany na stranu. Zachránit ho může dítě oběhnutím.

Kámen – leží na břiše. Záchranu dá dítě, které ho překročí.

Most – udělá stříšku (vzpor stojmo) a další ho zachrání podlezením.

Varianty záchrany:

Mezi dětmi běhá sluníčko, má v ruce žlutý míček a dotykem zmražené děti rozmrazí, zmraženého může podlézt, přeskočit, oběhnout, přihrát si s ním míčem, prokutálet mu míč mezi nohama, oběhnout ho s driblinkem, prokopnout mu míč mezi nohama, přihrát si nohama.

Tipy pro učitele

- Děti navádíme k chaotickému pohybu (snaha rozbít běhání dokolečka). „Podívej, Lucko, kde je mrazík? Kam budeš utíkat, aby tě nechytíl?“
- U dětí podněcujeme snahu zachraňovat kamarády: „Kdo zachránil někoho z kamarádů?“ nebo „Pěťo, koho jsi zachránil?“ Děti mají strach z chycení, tak většinou utíkají a zapomínají zachraňovat.
- Učitel = mrazík – ideální pro začátek, kdy si s dětmi hrajete, učíte je pravidla a dopřáváte jim potřebnou úspěšnost v chytání a zachraňování.

2.3.5 Cukr, káva, limonáda

Pomůcky: žádné, míče

Děti se postaví na čáru a jedno dítě nebo učitel odejde cca 10 m od dětí a otočí se zády. Jakmile začne odříkávat: „Cukr, káva limonáda, čaj, rum, bum“, děti se dají do pohybu směrem k němu. Jakmile zazní „bum“, recitující se otočí směrem k dětem, které v tom okamžiku musí být nehybné. Kdo se pohne, vrací se tři kroky zpět.

Varianty:

Na principu hry „cukr-káva-limonáda“. Učitel odříkává: „Až já se podívám, nikdo se nehýbá, jinak půjde zpět.“ Děti se s míčem rozbíhají a zastavují, snaží se dostat k učiteli. Pokud učitel zachytí pohyb nebo někomu uteče míč, vrací se „chycený“ o tři kroky zpět. Učitel se však v průběhu hry pohybuje různými směry a nestojí na místě.

Obměny: Hrajeme bez míče, s míčem u nohy nebo míč kutálíme.

Tipy pro učitele

- Učitel se otáčí směrem k dětem v různých momentech, nemusí odříkat celou větu.
- Hra nekončí, když učitele chytí první dítě. Říkanou ještě párkrát zopakuje, aby dal šanci i dalším dětem.

2.3.6 Na veverky

Pomůcky: ořechy, víčka, rozlišovací trika, míče, obruče

Myslivec (učitel) chrání oříšky (ořechy, kostky, víčka, míčky) rozházené v prostoru před nájezdy dětí (veverek). Veverky běhají pro oříšky a snaží se je všechny posbírat. Pokud veverka ukořistí oříšek, odnese si ho do domečku a běží pro další. Smí se vrátit vždy jen s jedním oříškem. Hra končí, když veverky sesbírají všechny oříšky. Veverka chycená myslivcem cestou pro oříšek se vrátí do domečku a znovu vyráží.

Varianty

Místo myslivce hlídají oříšky krabi. Krabi (děti) lezou v prostoru mezi oříšky a snaží se dotknout probíhajícími veverkami. Krabi nesmí sedět nad oříškem a dotýkat se ho. Děti si nesmí podrážet nohy a ruce. Podle dovedností dětí zvolíme počet krabů. Veverky mohou hrát s míčem – na začátek hry s míčem stačí i dva krabi na 10 dětí. Pokud se krab dotkne veverky (nebo míče), veverka se vrací do domečku a opět vyráží pro oříšek. V případě donesení oříšku do domečku, můžeme děti nechat domeček zamknout tak, že ho s míčem oběhnou dokola. Dotkne-li se krab veverky, ta se promění v kraba.

Způsob pohybu při hře – běh, poskoky, lezení, plazení, s míčem v ruce, míč vedou nohou atd.

Úkoly s míčem - než seberou oříšek, vyhodí a chytí míč, nebo ho odrazí od země a chytí atd.

Možnosti sběru oříšků - děti sbírají oříšky dohromady, u starších dětí může každý sám za sebe či za týmy. Děti sbírají oříšky podle barev.

Tipy pro učitele

- Děti nevydrží celou hru v poloze kraba. Dovolíme jim povolit zadek na zem.
- Učitel jako ochránce oříšku chytá děti, které se mu nesnaží vyhnout, zastavují se, váhají nebo berou více oříšků.
- Myslivec (učitel) reaguje na schopnosti a dovednosti dětí, aby jim umožnil provést činnost kvalitně a nechal je dosáhnout úspěchu.
- Při vedení míče nohou si děti nechávají míč ujet, vezmou oříšek a běží pro míč. Děti motivujeme, aby si míč před pokladem zastavily.
- Když dochází oříšky, krabi mají tendenci si na ně sedat – učitel vyhlásí pravidlo, když se krab dotkne oříšku, dostávají ho veverky.

2.3.7 Čáp ztratil čepičku

Pomůcky: žádné, míč

Jeden člověk je čáp a říká: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku ...“. Doplní barvu a úkolem ostatních je vyhledat barvu ve svém okolí a co nejrychleji ji chytit.

Varianty:

Můžeme říkanku upravit a vyměnit barvy za tvary, nebo u starších dětí učit písmena – chytají se věcí, které začínají např. na písmeno „s“ (strom, stůl...).

Děti se pohybují po hrací ploše určeným způsobem (běh, cval, poskoky, lezení po čtyřech, provádějí aktivitu s míčem atd.). Děti se např. s míčem pomocí driblinku, s míčem v ruce nebo vedením míče u nohy snaží dostat k vyslovené barvě, tvaru...

2.3.8 Na Houbaře (Běh, chůze v zástupu, orientace)

Orientační hry se dají hrát s dětmi v mateřské škole, ale i velmi úspěšně venku a dokonce třeba i ve vodě. Hrát je mohou děti od tří do šesti let, jen je třeba vždy odhadnout jejich tělesnou a psychickou úroveň a přizpůsobit pravidla.

Pomůcky: žádné, míč

Děti se rozeběhnou po herně (hřišti, lese) a udělají dřep – stanou se houbami. Jedno dítě je houbařem, chodí mezi nimi a sbírá je, to znamená, že dítě, kterému položí houbař ruku na hlavu, jde za ním. Tak se vytvoří zástup sesbíraných hub. Houbař vyvede houby z lesa ven, tam se obrátí a zvolá: „Houby, hup, usmažím vás!“. Houby utíkají zpět na svá původní místa a opět přejdou do dřepu.

Hra se opakuje několikrát a učitelka určuje houbaře. Houbař musí zavést děti do vzdálenosti nejméně 10 m od jejich míst.

Metodická poznámka: Klademe důraz na orientaci v prostoru, děti si mohou svá místa označit – stuhou, kroužkem, křídou, venku kamínkem.

Cíle:

- Podpora psychické a fyzické pohody.
- Rozvoj psychické a fyzické zdatnosti.
- Rozvoj a upevňování orientace v prostoru.
- Rozvoj hrubé motoriky.

2.3.9 Na ježka

Pomůcky: žádné

"Tiše, tiše, ježek spí, ať ho nikdo nevzbudí" - děti stojí v kruhu a drží se za ruce a postupují směrem do středu kruhu, kde sedí ježek. "Já mám doma ovci, můžu dupat, jak chci" - děti stojí a tleskají do rytmu. "Já mám doma berana, můžu dupat do rána" – postupují směrem ze středu kruhu a dupou. "Ježku, vstávej!" Ježek vstane a snaží se chytit některé z dětí, které se snaží před ježkem uprchnout do předem vyhrazeného prostoru. Koho chytí, stává se ježkem.

2.3.10 Slalom mezi lahvemi

Pomůcky: několik lahví pro vytváření dráhy, míč.

Pohybujeme se mezi lahvemi, aniž bychom se jich dotkli. Zkoušíme chůzi, běh, skákání snožmo, skákání po jedné noze..., chůze s míčem na hlavě. Při hraní ve skupině se dá probíhání slalomu zorganizovat jako štafetový běh, přinese to spoustu zábavy.

2.4 Skoky

2.4.1 Cvičení – Hrajeme si na zvířátka

Pomůcky: žádné

Procvičení všech partií těla.

Zajíc – poskoky ve dřepu (dřep spojný), ruce napodobují na hlavě uši.

Vrabec – poskoky snožmo, ruce na ramenou.

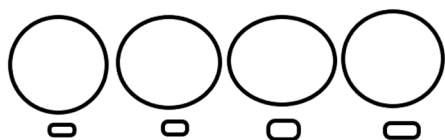
Žába – skoky jako žába, výskok ze dřepu, ruce nad hlavu.

2.4.2 Skoky s přesouváním předmětů

pomůcky uvnitř: obruče (příp. šátky, lano apod.), předměty na přesouvání (např. kostky, smotané šátky...)

pomůcky venku: křída (příp. kamínky, větvičky apod.), předměty na přesouvání (např. klacíky, kamínky...)

Obruče poskládáme před sebe a vně po straně položíme předmět. Dítě skočí do kruhu, ve dřepu zvedne předmět a přemístí ho na druhou stranu obruče, pak skočí do dalšího kruhu...

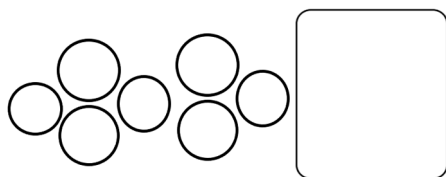


Předměty musí být lehké, kompaktní a snadno uchopitelné. Klidně mohou být větší, aby je děti braly oběma rukama.

Kruhy nesmí být příliš velké, ani příliš malé - aby děti byly schopné do kruhu doskočit a aby se tam bezpečně vešly.

varianty:

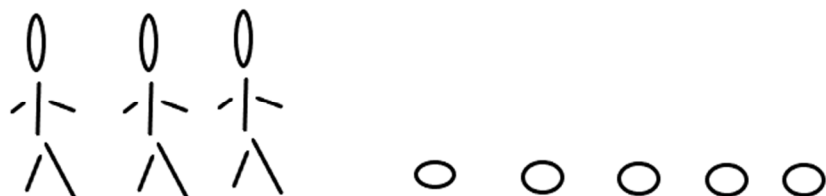
- dát dětem do ruky míč – skáčou snožmo, rozkročmo, následně míč hází přes překážku např. do koše nebo kutálí do určitého místa
- děti nejprve podlezu např. stůl a pak teprve skáčou



2.4.3 Skoky s obracením předmětu

Pomůcky: alespoň 5ks předmětu k obracení (kostky, kelímky...)

Děti postavíme do řady. Před děti položíme kostky do jedné řady cca 0,5m od sebe. Děti rozkročmo skočí nad předmět, otočí ho a skočí nad další, který opět otočí atd. Další dítě v řadě předmět zase otáčí zpět.

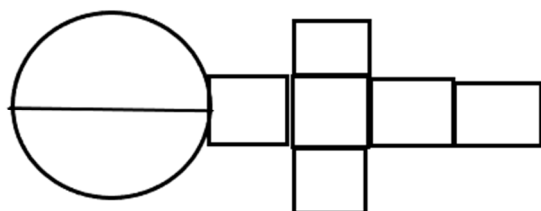


2.4.4 Skákání panáka

Pomůcky: křída, kamínek

Na zem namalujeme panáka. Děti si určí pořadí a hodí kamínek do panáka. Zvoleným způsobem pro něj doskáčou (např. snožno, po levé, pravé noze). Kamínek zvednou a skáčou zpět.

Varianty: do okének je možné napsat číslice, namalovat obrázky, vybarvit určitými barvami a dle toho skákat – např. jen na lichá čísla, jen na kytičky, jen na modré apod. Je také možné skákat postupně – nejprve první okno a vrátit se, druhé okno a zpět...

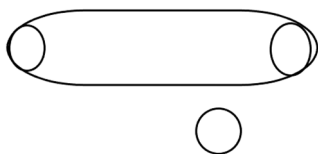


2.4.5 Skákání přes gumu

Pomůcky: guma cca 4 m

Guma se spojí a dva lidé si do ní stoupnou, umístí gumu ke kotníkům, mírně se rozkročí a gumu napnou (stoupnou si dostatečnou vzdálenost od sebe), třetí pak gumu různými způsoby přeskakuje. Např. postaví se ven, přeskočí obkročmo přes bližší gumu (nohu má mezi nohama), přeskočí obkročmo přes vzdálenější gumu, sounož skočí dovnitř a rozkročmo ven (obě gummy má mezi nohama). Těžší varianty jsou při posazení gumy výš (ke kolenům, do pasu). Dále se mohou přidávat různé

otočky, skáče se na gumu, skáče se se zavřenýma očima, na jeden nádech, na recitování nějaké básničky)... Při určitém množství chyb se pak účastníci vymění.



2.4.6 Skoky přes lavičku

Pomůcky: lavička

Děti přeskakují lavičku – z podřepu, rukama se drží hran lavičky. Lavičku mohou přeskocit rovnou celou nebo vyskočí na lavičku a z lavičky pak dolů. Pak přehmátnou pažemi o kousek dál a znovu skáčí...

2.4.7 Trénink se švihadlem – pro pokročilejší, pohybově zdatnější

Skákání přes švihadlo napomáhá koordinaci paží a nohou, umožňuje přizpůsobovat dýchání námaze. Zlepšuje držení těla, rovnováhu a posiluje všechny svaly.

Pomůcka: švihadlo (hudba (není nutná))

Tělo je rovné, nohy jsou mírně pokrčené, díváme se před sebe. Zápěstí dáme na úroveň kyčlí a ruce lehce pokrčíme.

Švihadlo dáme za sebe, zhruba do výšky lýtek, přeskochíme snožmo. Zkusíme skákat dvakrát souvisle za sebou. Potom třikrát. Neskáčíme moc vysoko, skáčíme tak akorát, aby švihadlo pod nohama prošlo. Točíme zápěstím, ne pažemi.

Až to půjde, skáčíme na špičkách.

2.4.8 Na louce

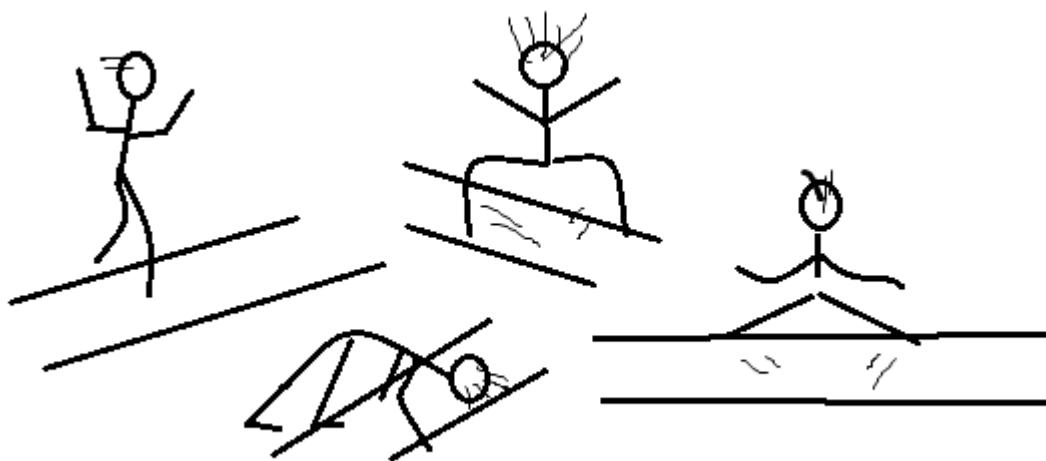
pomůcka: švihadlo

Zaměření: Rozvíjení fantazie a vlastní tvořivosti při dodržení zadaného úkolu.

Motivace: je nám dobře na sluníčku.

Základní postavení: Dvě švihadla položíme asi 0,5m od sebe, vznikne „několik potůčků“.

Děti mají za úkol dostat se na druhou stranu „louky plné potůčků“ a přitom si i v některém potůčku zaskáčou, až stříká voda, jinde se otáčejí na travičce chůzí nebo skáčou po jedné noze, případně jdou jednou nohou v potůčku a druhou po trávě atd. Vyzkouší si vlastní nápady, zpočátku bez doprovodu, pak se podřídí rytmu bubínku nebo hudebního doprovodu.



2.4.9 Bažina s krokodýly

Pomůcky: lano, provaz nebo křída

Vyznačíme trasu pomocí provazu položeného na zem nebo pomocí nakreslené čáry. Jdeme po čáře a dáváme pozor, abychom nespadli do bažiny plné krokodýlů. Můžeme si do bažiny s krokodýly namočit nohu, ale nesmíme jí tam mít dlouho! Zkusíme najít všechny možné způsoby, jak přeskákat z jednoho konce na druhý.

2.4.10 Žabí sprint před čápem

Pomůcky: žádné

Děti se seřadí na čáru na jedné straně (představují žáby) a na druhé straně je učitel, který představuje čápa. Když žáby vystartují a mohutnými skoky se snaží dostat do bezpečí, čáp proti nim nemotorně jde a klape zobákem (učitel plácá rukama ve tvaru zobáku). Koho čáp sní, stává se z něj taky čáp a musí chytat ostatní žáby. Cílem hry je pochytat všechny poskakující žáby.

Manipulační dovednosti

Velmi hezký příklad manipulační dovednosti s prostředí mateřské školy uvádí ve své knize Hana Dvořáková (2006): „dětí mají ve volném prostoru k dispozici různě velké míče. Každé se snaží nějaký ovládnout – kutálením, vyhazováním a chytáním, kopáním, objevuje se pokus o driblování, aniž by k tomu děti byly podněcovány. Učitelka chodí mezi dětmi, oceňuje jejich nápady a některým individuálně poradí, nabídne další obtížnější variantu toho, co dítě dělá a umí.“

Manipulační dovednost je dovednost ovládat nějaký předmět. Dítě má obrovskou touhu po poznání. Poznávat nové předměty, zkoumat co s nimi mohu dělat, zda s nimi mohu házet, jestli se kutálí. K tomu všemu je zapotřebí koordinace končetin. Samozřejmě i běh a chůze. Při různých hrách, házení s balonem, stavění kostek a podobně dítě stále prohlubuje koordinaci, plynulost a jistotu v pohybech. Velice důležitou dovedností, je dovednost ovládat nějaký předmět pomocí pomůcky například: hokejkou ovládat puk, volantem auto, atd.

3.1 Házení a chytání – hry s míčem

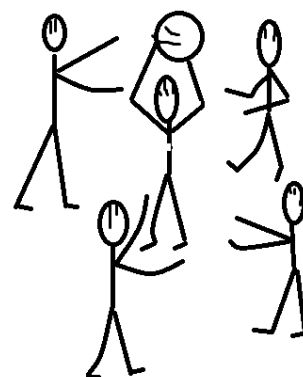
3.1.1 Chytej

Pomůcky: míč

Zaměření: Cvičíme postřeh a hbitou reakci při chytání míče, dodržení síly pro směřování míče.

Motivace: Kdo chytí míč?

Základní postavení: Jedno dítě s míčem stojí uprostřed kruhu ostatních dětí. Posílá míč úderem o zem ostatním.



Dítě ve středu pošle úderem o zem míč dítěti na obvodu kruhu, to ho stejným způsobem vrátí. Pak prostřední dítě pošle míč jinému dítěti, ne postupně, na přeskáčku.

3.1.2 Paleček a Obr

Pomůcky: velké a malé míče (dle počtu dětí)

Děti utvoří kruh a učitel/ka dá dětem jeden velký a jeden malý míč. Míče drží děti, které jsou v kruhu naproti sobě. Menší míč je Paleček a větší míč je Obr. Na povel učitele/učitelky si děti podávají (později přehazují) míč po obvodu kruhu určeným

směrem a mají za úkol, aby malý míč dohonil větší nebo naopak (Paleček Obra nebo naopak). Když malý míč velký dohoní, hra končí.

3.1.3 Míč a jména

Pomůcky: míč

Děti utvoří kruh a házejí, kutálejí míčem. Ten, kdo právě chytá, se představí: „Já jsem Tomáš“ a Tomáš hodí míč dalšímu dítěti, které se také představí. Hází se, kutálí dál, dokud každé dítě aspoň jednou nepřejde na řadu. Nyní se hra obrátí. Eliška má míč a řekne: „Ty jsi Tomáš“ a hází. Ten, ke komu letí nebo se kutálí míč, však chytá, jen když zaznělo opravdu jeho jméno, jinak nechá míč spadnout.

Varianty: Učitel hází/kutálí míč každému dítěti zvlášť

Záměr: Seznámení se s ostatními, zopakování si jmen, rozvoj hrubé motoriky a paměti

3.1.4 Brány

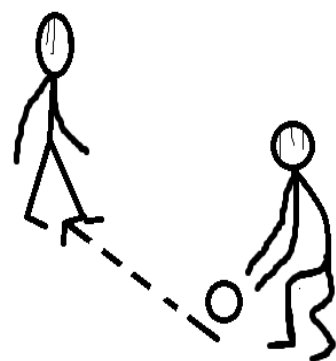
Pomůcky: míček

Zaměření: Učit děti odhadnout vzdálenost, velikost cíle, přesnost při míření

Motivace: Auto projede bránou.

Základní postavení: Dvě řady dětí stojí proti sobě ve vzdálenosti asi 3m, jedna řada dětí má míč, druhá řada roznoží a utvoří „brány“, které musí být větší než průměr míče.

Děti z první řady kutálejí míč a snaží se se trefit mezi nohy svého partnera jako do brány. Potom totéž provádí druhá řada.



3.1.5 Kuželky

Pomůcky: 6 plastových lahví od mléka, něco na jejich ozdobení (nálepky, samolepky, nesmazatelné fixy, barvy...), míč, kruh (nemusí být) Vylepšíme si krabice od mléka pomocí nálepek nebo fixů. Očíslujeme 1 – 6. postavíme kuželky do řady, do trojúhelníku, do čtverce nebo do kruhu. Následně se pokusíme srazit lahve pomocí míče. Ten, kdo hází, se postaví za čáru nebo do obruče umístěné několik metrů od „střelnice“ (dospělý tuto vzdálenost přizpůsobí věku dítěte). Pokud soutěžíme, každý má tři (hody). Dva způsoby počítání - podle sražených lahví nebo podle počtu uvedených na lahvích).

3.2 Ostatní pomůcky

3.2.1 Noviny

Pomůcka: noviny

Děti vyhazují větší nebo menší části novinového papíru a chytají je na dlaň, na záda, na hlavu.

Kopírují celým tělem tvar, který udělaly z novin. I ve dvojici: jedno dítě vytvaruje noviny, druhé to udělá celým tělem nebo jen rukama.

Papírové koule jako míče. Děti v lehu kutálejí postupným zvedáním a pokládáním těla papírovou ruličku po svém těle.

Jedna skupina pochoduje, druhá ji mačkáním a třením novin doprovází.

Jedno dítě nastaví list z novin jako terč, druhé se jho snaží zasáhnout papírovou koulí, ale dítě novinami pohybuje, uhýbá.



3.2.2 Lístek ze stromu

Pomůcka: šátek

Zaměření: Reagovat na pohyb šátku pažemi, hlavou, celým tělem. Vztah k šátku jako k partnerovi.

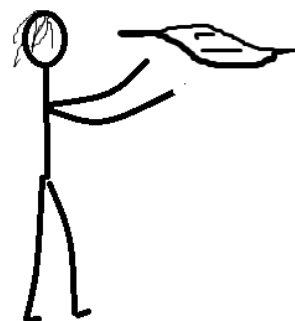
Motivace: Padají vločky, lístky ze stromu.

Základní postavení: Každé dítě má svůj lehký šátek.

Děti vyhodí šátek a chytají ho připravenými dlaněmi, hřbety rukou, předloktím, hlavou, obličejem, zády

Obměny -Stojící dítě vyhodí šátek, sedící dítě ho chytá.
Polovina dětí zaujme nějakou polohu – jsou sochy – klek, sed, leh

Dvojice si pomalu ve svém tempu kutálí míč, úkolem je trefit se do brány. Pokud děti toto cvičení zvládnout bez problémů, mohou si posílat současně dva míče proti sobě.



3.3 Ovládání předmětu jiným předmětem

3.3.1 Předávání míčku

Pomůcky: alespoň 3 ruličky od kuchyňských utěrek, 1 ks pingpongový míček

Pingpongový míček umístíme na ruličku. Dítě uchopí ruličku a snaží se míček přemístit na další ruličku (aniž by se míčku dotýkalo).

3.3.2 Přenášení míčku

Pomůcky: lžíce, 1 ks pingpongový míček, příp. provázek.

Pingpongový míček umístíme na lžici a dítě pak se lžicí zdolává různě obtížnou trasu / vzdálenost (bez překážek, slalom mezi židlemi apod.)

Varianty: vytvoříme dvojice a lžíce spojíme provázkem (skvělé na spolupráci a s různě starými dětmi).

3.3.3 Přenášení balónku

Pomůcky: nafukovací balónky, nebo míčky, deka nebo prostěradlo

Čtyři děti chytanou každý jeden roh prostěradla a snaží se přenést balónek nebo dva zpět do cíle, přes překážkovou dráhu.

Záměr: koordinace pohybů, spolupráce, rozvoj motoriky.

Použitá literatura

publikace:

Dvořáková, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: 2009. 146 s. ISBN 80-86307-27-1.

Kulhánková, E. *Cvičení pro radost*. Praha: 2007. ISBN 978–80–7367-035-1.

Kutálí se ze dvora. Lidová říkadla a rýmy s návodnými texty. 1.vyd. Praha: 2012. ISBN:978-80-0-02922-1.

Gaelle G., Pascale P., Axel P. *Rok plný hravých aktivit a sportovních aktivit*. 1. vyd. Svojtka & Co.: 2018. ISBN: 978-80-256-2333-6.

Volfová H., Volfová M. *Pohybové hry v netradiční dny*. Praha:2009. ISBN: 978-80-247-3196-4.

internetové zdroje:

www.rvp.cz

www.predskolaci.cz

www.jaksetodela.cz

Příloha – říkanky pro nejmenší

Tanec vloček

Vločky tiše padají, ručičkama mávají. *Padáme, padáme, ručičkama máváme*
Vločky tiše padají, nožičkama třepají. *Padáme, padáme, nožičkama třepáme*
Vločky tiše padají, dokola se motají. *Padáme, padáme, dokola se motáme*
Vločky tiše padají, hlavičkou si kývají. *Padáme, padáme, hlavičkou si kýváme*
Vločky na zem padají, bílý polštář utkají.

Celá zem teď bude spát, copak se jí bude zdát?

Pohyb: První větu vždy zazpívá vedoucí a děti odpovídají repeticí. Volně se pohybujeme po třídě a vždy provádíme pohyb, o kterém zpíváme (máváme rukama, třepeme nohama, dokola se točíme, kýváme hlavou). Poslední sloku pomalu padáme na zem a zůstaneme ležet. Na poslední sloku můžeme hrát na triangl.

Když já se vytáhnou

Když já se vytáhnou,
až ke sluníčku dosáhnou.

Když já se skrčím,
do výšky skočím.

Když já si lehnu,
ani se nehnu.

Sněhulák

Sněhulák je panáček, *(ukazujeme „stříšku nad hlavou“)*
má na hlavě plecháček. *(poklepeme si rukou o hlavu)*
Místo očí uhlíky *(ukazujeme oběma rukama na oči)*
a až dolů knoflíky. *(jednou rukou naznačujeme řadu knoflíků)*
Chodí, chodí bos, *(tři velké kroky na místě)*
má červený nos! *(náznak velkého špičatého nosu)*

Bublina

Tiše děti, novina, přiletěla bublina. *(chytíme se za ruce, vytvoříme s dětmi kruh, přiblížíme se všichni k sobě a šeptáme)*

Bublina se nafukuje, letí, letí, poletuje, *(bublinu „nafukujeme“ tak, že se od sebe vzdalujeme, „letí“ otáčíme se po směru kruhu)*
přiletěla na náš dvůr, udělala bum. *(pustíme se, tleskneme a dřepneme si)*

Dobrý den

Dobrý den, dobrý den.
Dneska máme krásný den.
Ručičky jsou na tleskání
a nožičky na dupání.
Dobrý den, dobrý den.
Dneska zlobit nebudem.

Na zvířátka

V lese rostou vysoké stromy a keře, pod stromy je travička a v ní roste houbička.
Přihnal se veliký vítr, stromy a keře se ohýbaly, začalo pršet.
Vzpažit, výpon předpažit, upažit, vzpor dřepmo, hmit dřep, skrčit vzpažmo zevnitř,
prsty se dotýkají hlavy čelné kruhy, úklony vzpažit, úklony ze vzpažení – dřep,
dotknout se podlah

Po cestě utíkal brouček, schoval se pod houbičku, po cestě lezl šneček, choval se pod houbičku. Přiletěl motýlek, schoval se pod houbičku, po cestě ťapal malý ježek, schoval se pod houbičku. Přestalo pršet? Zvířátka vyběhla ven, otočila se k houbičce a poděkovala ji.

Lezení po čtyřech vzpřímený dřep klek, sed na paty, hlava k zemi, vztyčené ukazováčky napodobují růžky, pomalý pohyb dopředu, vzpřímený dřep. Běh s pohyby paží, vzpřímený dřep, chůze s podupy, vzpřímený dřep

Vztyk, předpažit pravou, levou, běh a poskoky, stoj, výpon, otočka na místě předklon, zapažit.