

METODICKÉ DOPORUČENÍ pro vedení pohybových aktivit dětí v mateřských školách



Zdena Engelthalerová, Blanka Jiskrová, Dominik Kadlec,
Josef Salák, Hana Splavcová, Jaroslav Teplan

Pokusné ověřování programu HODINA POHYBU NAVÍC

Praha 2016 / 2017



**METODICKÉ DOPORUČENÍ
PRO VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ
V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH**

Text a foto © Zdena Engelthalerová, Blanka Jiskrová, Dominik Kadlec, Josef Salák,
Hana Splavcová, Jaroslav Teplan, 2017

Diagramy © Dominik Kadlec, 2017

Kresby © Šárka Kočí Rosolová, 2017

Publikace vznikla v rámci pokusného ověřování Hodina pohybu navíc
v Národním ústavu pro vzdělávání, Weilova 1271/6, 102 00 Praha 10.
www.nuv.cz

Vydalo Nakladatelství Olympia, s.r.o., Werichova 973, 252 67 Velké Přílepy
v roce 2017 jako svou 4011. publikaci.

Grafická úprava a zlom Jaroslav Salač, 2017
Tisk LD, s.r.o., Tiskárna Prager Praha

hodina pohybu

navíc

Ministerstvo školství, mládeže
a tělovýchovy ČR



Národní ústav
pro vzdělávání



Česká unie sportu



Trenéři ČOV



ČSLH



FAČR



ČBS



ČSH



ČSV



ČRU



Vážené paní kolegyně a páni kolegové,

předkládáme Vám metodiku pro vedení pohybových aktivit v mateřských školách. Její účel a pojetí vysvětluje text autorského týmu dále.

Já mám tu čest představit způsob realizace této publikace, a toho se tímto ujímám.

V první řadě je publikace plodem vzácné spolupráce a hlubokého porozumění, k nimž došlo za dva roky pokusného ověřování metodiky (programu) „Hodina pohybu navíc“ v základních školách. Z „HPN“ se díky nasazení, vzájemnému respektu a porozumění stal pojem. Didakticky významná práce, která se v centru „neodflákla“, má plody v tom, že v 350 ZŠ prožívali učitelé a děti mnoho radosti z pohybu.

Učitelé navíc k programu přistoupili nesmírně kreativně, za což jim patří dík!

Jen skromně je školní realita dokumentovaná na projektovém webu op.rvp.cz.

Více již v dopisech a dotazníkovém šetření rodičů, žáků i učitelů a trenérů působících ve školách. Důležité bylo také zapojení ředitelů škol.

Z toho všeho vyplynula energie a inspirace adaptovat metodiku také pro mladší děti. Víc o ní psát nemohu, protože nejsem vůbec znalý předškolního vzdělávání mimo osobní „zkušenost“ z více než pětatřicetiletého dávnověku.

Užijte si ji s dětmi a podělte se s námi o své zážitky!

Petr Koubek, manažer projektu
petr.koubek@nuv.cz

Hana Splavcová,
garantka předškolního vzdělávání NÚV
hana.splavcova@nuv.cz

Petr Polívka,
garant vzdělávací oblasti Člověk a zdraví NÚV
petr.polivka@nuv.cz

OBSAH

ÚVOD	7	35 Střílečka	85
ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY		36 Hrátky s víčky	87
k vedení pohybových aktivit	9	37 Žížaly	89
ČASTO POUŽÍVANÉ VÝRAZY		38 Broučci s kuličkou	91
V METODICE	11	39 Judo	93
HRY V POHYBOVÉ PŘÍPRAVĚ		40 Celníci	95
dětí v mateřských školách	15	41 Sumo	97
1 Ježek v kleci	17	42 Klíšťata	99
2 Skřítci	19	43 Ragbíčko – hra na dobyvatele	101
3 Na zvířata	21	44 Kohoutí zápasy	103
4 Chobotnice	23	PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY	105
5 Hlava, břicho, záda...	25	45 Překážková dráha s míči	107
6 Mrazík	27	46 Překážková dráha – lezení	109
7 „Na babu“	29	47 Překážková dráha – chůze	
8 Lovci a mamuti	31	a přeskoky	111
9 Olympiáda ve skoku	33	BRUSLENÍ V MŠ	113
10 Elektrický drát	35	Úvod do metodiky bruslení	113
11 Shrekův les	37	Kdy je tedy vhodné začít?	113
12 Na veverky	39	Kouzlo nejen bruslařských	
13 Cesta za pokladem	41	radovánek	114
14 Semaforey	43	Hra jako základ každé hodiny	114
15 Cukr, káva, limonáda	45	Pomůcky, které je možno	
16 Říkanky	47	využívat při lekcích bruslení	114
17 Kuny	49	První krůčky na ledě	115
18 Kometky	51	Chůze po ledě	117
19 Trefovačka	53	Střídání chůze a skluzu	119
20 Schovávaná v lese	55	Základní princip rozjezdu	
21 Nafukovací balónky	57	a přímé jízdy	121
22 Módní přehlídka	59	Brzdění – zastavení z jízdy vpřed	123
23 Formule 1	61	Jízda vzad	125
24 Obratnost s míčem	63	Vyjíždění oblouků	127
25 Piráti	65	Drobné pohybové hry (1)	129
26 Vyhazovaná	67	Drobné pohybové hry (2)	131
27 Přetahování lanem	69	RELAXAČNÍ ČINNOSTI	133
28 Podbíhání vodopádů	71	Relaxační činnosti používané během	
29 Ocasáci	73	lekci nebo v závěru hodin	133
30 Bomba	75	Relaxační střípky – navození pocitů	
31 Proskakování obručí	77	pomocí vytvářené představy	133
32 Červená a bílá	79	Použitá a doporučená literatura	135
33 Přihrávačka	81		
34 Vybíjená všichni proti všem	83		

ÚVOD

Předkládaná metodika je součástí úspěšného projektu Hodina pohybu navíc, podporovaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT).

Projekt byl původně zaměřen na rozšíření pohybových aktivit žáků 1. stupně základní školy (1. až 3. ročník) v čase, který žáci tráví ve školní družině. Do projektu byli zapojeni zástupci šesti sportovních svazů, kteří se podíleli na vlastním konceptu projektu i na jeho realizaci.

Jedním z plánovaných cílů projektu bylo posunout pozornost i k dětem předškolního věku a vytvořit tuto metodiku pro mateřské školy.

K dětem předškolního věku neodmyslitelně patří přirozený pohyb a hra. Hra je jednou z nejdůležitějších součástí dětského učení. Prostřednictvím hry dítě zkoumá, objevuje, získává nové zkušenosti.

Ke hře dítě zpravidla využívá přirozený pohyb, při němž uplatňuje a dále rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti. Přirozeným pohybem dítě rozvíjí nejen tělesnou zdatnost, ale zároveň posiluje hrubou a jemnou motoriku, učí se ovládat své tělo, orientovat se v čase a prostoru. Rozvoj motoriky je úzce vázán na rozvoj kognitivních schopností. Radost z pohybu podporuje zdravý psychický vývoj dítěte. Proto má pohyb (nejen) v předškolním období zásadní význam pro vývoj jedince.

Pohybové činnosti podporují rozvoj vůle, houževnatost dítěte, jeho postřeh, pohotovost reakcí.

Pohybové činnosti mohou být preventivním nebo kompenzačním opatřením pro správné držení těla a celkovou fyzickou a psychickou odolnost dítěte.

Každodenní podpora přirozeného pohybu a cílené zařazování pohybových činností do programu mateřské školy by mělo být samozřejmostí. Přesto tomu tak mnohdy není. Důvody jsou různé.

Některé jsou na straně školy, jiné na straně rodiny, výjimečně i na straně samotného dítěte.

Na mateřskou školu jsou kladeny velké nároky, učitelé mají mnoho povinností, které musejí splnit.

Jsou pod stálým tlakem okolí, co všechno mají děti naučit. Orientovat se v tom, co je opravdovou prioritou, je pro učitele mnohdy složité. Významu pohybové aktivity není věnována v předškolním vzdělávání dostatečná pozornost. V důsledku toho bývá potřeba přirozeného i cíleně zaměřeného pohybu odsouvána do pozadí. Dalším ohrožením přirozeného pohybu a zejména zařazování pohybových činností je obava učitelů o bezpečnost dětí. Nutno říci, že někdy oprávněná, protože děti se mohou projevovat „neohrabaně“. Mají od malička v mnoha ohledech mnohem méně příležitostí k přirozenému pohybu, než měly děti dříve. Daleko častěji jsou však obavy učitelů liché, vyplývají z vlastní nejistoty a malého množství přímých zkušeností.

Rodiny, ve kterých děti vyrůstají, mají k aktivnímu pohybu a sportu různý přístup. Zatímco v některých rodinách je rekreační sportování a dostatek volného pohybu dětí každodenní náplní volného času, v jiných rodinách se přirozený pohyb ze života dětí vytrácí. Děti jsou převáženy či přenášeny.

Od předškolního věku tráví nepřiměřeně mnoho času u televize, počítačů a jiných elektronických přístrojů. Výjimkou nejsou ani rodiny, které své děti od raného věku naopak přetěžují, orientují je na určitý sport. Tyto děti jsou často unavené, pohybový aparát mají jednostranně zatížený.

Dítě předškolního věku přijímá vzory ze svého okolí. Pokud v rodině není pohyb vyhledávanou aktivitou, bude pravděpodobně dítě svou potřebu pohybové aktivity naplňovat výrazně méně, než dítě z rodiny pohybově aktivní. To znamená, že se jeho přirozená potřeba aktivního pohybu (lékaři udávaná v daném věku na úrovni minimálně 4 hodiny denně) bude snižovat, často až na hranici odmítání jakéhokoliv pohybu „navíc“. V pozdějším věku se tato potřeba jen těžko obnovuje.

Takové děti mají sklon k obezitě, špatným životním návykům (opakování rodinného vzorce), mohou být ohroženy civilizačními chorobami.

Cílem této metodiky je tyto negativní jevy zmírnit. Učitele zbavit obav ze zařazování pohybových činností, posílit jejich sebevědomí a uvědomění důležitosti přirozeného pohybu pro celkový rozvoj dítěte.



Inspirovat učitele k vytváření optimálních podmínek a hledání příležitostí pro přirozený pohyb i cílené pohybové činnosti. Prostřednictvím učitelů podporovat samotné děti v aktivním pohybu a přenášení této zkušenosti na rodiny dětí.

Zařazené pohybové činnosti jsou popsány tak, aby je dokázal každý učitel s dětmi realizovat. Jednotlivé činnosti mají několik variant provedení s postupným navyšováním obtížnosti pro děti různých věkových kategorií a různých pohybových schopností. Popsané činnosti by se měly stát pro učitele východiskem k přípravě dalších variant her, k obměně pravidel, pomůcek, prostředí.

Odměnou pro učitele bude aktivní zapojení dětí samotných, jejich prožitek, radost z pohybu, uvolněnost. Dejme dětem i sobě možnost zapojit do hry fantazii, představivost, improvizaci. Zkusme se dívat na svět dětskýma očima. Jsou plné očekávání, napětí a radosti.

POZNÁMKA:

Všude, kde se v textu bude hovořit o učitelích, myslí se tím i učitelky.

ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY K VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s jeho tělesným, psychickým i sociálním vývojem. Úzce se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. V mateřské škole můžeme vidět pohybovou aktivitu dětí, která plyne z jejich spontánnosti nebo naopak z činnosti, která je řízena učitelem. Na základě zkušeností, prožitkového učení či nápodoby děti získávají nové pohybové dovednosti, které poté uplatňují v běžném životě. Zároveň si vytvářejí kladný vztah k pohybovým aktivitám, které by v pozdějších letech měly být součástí jejich životního stylu. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Bez pohybových aktivit a herních činností je vývoj a rozvoj dítěte nemyslitelný a je potřeba si plně uvědomit jejich hodnotu v případě zařazování různých pohybových her.

UČITELÉ BY SE MĚLI PŘI VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ ŘÍDIT TĚMITO ZÁKLADNÍMI PŘÍSTUPY:

- **Pochvala a povzbuzení** – chvalme děti za dílčí úspěchy a dodávejme jim odvalu neustupovat z aktivity, když se něco nedaří. Neopravujeme je neustále, dejme jim čas na to, aby činnost zvládly samy. Všimějme si u dětí zlepšení i při pomalejším učení. Stává se, že děti tvrdí: „to neumím“; „to nezvládnu“. Podporujeme a chvalme každý jejich pokus, i když je výrazně nepovedený, nebo najdeme jiný způsob (lehčí, pokud je to možné), aby dítě získalo větší jistotu.
- **Zábava s pohybem, hraním si, mít rád míč** – organizujeme hry nebo pohybové činnosti tak, aby děti byly neustále v pohybu a zkoušely si pohybové dovednosti opakovaně. Formou hry posílíme učení dětí – děti budou chtít hry přirozeně opakovat, věnují jim více času, tím se osvojované činnosti zdokonalují, fixují. Zařazujeme hry s míčem, ať už je to chytání, házení či kopání. Při nácviku dovedností s míčem je dobré, když má každé dítě svůj míč.
- **Pravidla** – připravujeme hry nebo soutěže co nejjednodušeji. Proč bychom měli děti omezovat dodržováním složitých pravidel a obírat je o čas a zaujetí pro samotnou činnost? Vysvětlováním ztrácíme čas, neustálým přerušováním a vstupováním do hry omezujeme děti v nácviku dovedností. Složitější pravidla patří k dětem, které mají již zvládnuté dovednosti, mají zkušenosti a jsou rozumně vyspělejší. Zpočátku stačí jednoduchá pravidla: neubližovat, neničit atd.
- **Přiměřenost** – vycházíme vždy z aktuálních možností a dovedností dětí. Volme činnosti a hry, které děti zaujmou a zároveň je zvládnou. Při výběru dbáme i na své možnosti. Pokud zkoušíme novou činnost, dbáme na podmínky pro naši sebejistotu – zapojení menšího počtu dětí, výběr zkušenějších dětí.
- **Dobrovolnost** – nenuťme děti do žádné hry nebo pohybové činnosti, kterou neznají. Zapojení dětí by mělo být vždy dobrovolné. Mohou zpočátku činnost jen sledovat, později se zpravidla rády připojí k dětem, které už hrají.
- **Doba trvání her** – pozornost a zaujetí dětí je hlavním ukazatelem, jestli měnit hru, nebo ne. Počítejme s tím, že by se aktivity u dětí mohly střídat přibližně každých pět až šest minut, neboť jejich pozornost rychle klesá. Ovšem pokud se nám podaří děti dostatečně zaujmout a činnost je neustále baví, jsou schopné se jí věnovat klidně třicet minut i déle.
- **Individuální přístup** – vnímejme, jak se komu daří určená, určitá dovednost. Máme-li děti, které z deseti nahozených míčů osm chytnou, zkusme jim dát další výzvu. Například: chytit míč nad hlavou, před chycením míče tlesknout atd. Nebrzdíme tak děti, které jsou šikovnější, a současně nedostáváme pod tlak děti, které se učí pomaleji. Není důležitý věk, ale spíše zvládnutá dovednost.
- **Hlad po výzvách a podnětech** – dávejme dětem průběžně podněty k aktivitě, ať už ve třídách, na procházce nebo na zahradě. Například: kdo trefí šiškou strom, komu se podaří kamínkem dohodit co nejdál do rybníka.
- **Kreativita** – dávejme dětem prostor pro kreativitu v pohybových činnostech, stejně jako jim dáváme prostor, aby si samy kreslily, co chtějí, nebo si hrály, s čím chtějí. Využívejme širokou

paletu pomůcek. Vydejme míče, žíněnký, kladiny, lavičky a nechme je hrát samotné a pouze přihlížejme. Výbornou cestou je nápodoba. Některé dítě potřebuje nejprve vidět druhé dítě a pak činnost napodobuje. Učitel by měl zasáhnout až ve chvíli, kdy děti nevědí. Může slovně napovědět nebo některou variantu sám ukázat.

- **Pohybová všestrannost** – snažme se touto formou u dětí budovat co největší pohybový rejstřík. Děti jsou schopné se díky širokému pohybovému rejstříku rychleji učit dalším a dalším pohybovým činnostem, s pomůckami nebo bez nich. Vyhýbáme se tak do budoucna svalovým dysbalancím, přetěžování jedné strany těla nebo celkovému přetěžování při příliš uspěchaném zaměření na výsledek. Podporujeme tím rovnoměrný vývoj dítěte.
- **Ohleduplnost a respekt k druhému** – rozvíjíme prostřednictvím pohybových her. Při hře se děti přirozenou cestou, s pomocí předem daných pravidel, učí sebeovládání, posilují svou psychickou i fyzickou odolnost a zdatnost.
- **Emoční vazba** – snažme se děti co nejvíce zaujmout pohybovou aktivitou, vypěstovat u nich kladný a vřelý vztah k pohybu (sportu). Chtějme položit dobré pohybové a zdravotní základy.
- **Hry v menších skupinách** – rozdělujeme děti do menších skupin. Snahou je co nejvíce zjednodušit organizaci a pomoci dětem v rychlejší učebním procesu. Například: jedna skupina hraje jednoduchou hru, kterou zvládnou děti samy, další skupina nacvičuje určenou dovednost pod vedením učitele a jiná skupina zdolává jednoduchou překážkovou dráhu, při níž děti rozvíjí obratnost. Je potřeba mít organizaci zvládnutou tak, aby byly činnosti pod kontrolou především z hlediska bezpečnosti.
- **Terminologie** – vyprávějme příběhy. Napodobováním nebo přirovnáváním dokážeme přizpůsobit „učené názvy dovedností“ dětskému světu, který má být plný her, zážitků, prožívání a úsměvů.
- **Pestrost** – využijeme širokou paletu pomůcek. Mohou to být i netradiční pomůcky, jako víčka od lahví, nafukovací balónky, různé velikosti a druhy míčů atd. Fantazii se meze nekladou, a čím větší škálu pomůcek a možností dětem nabídneme, tím je větší pravděpodobnost, že si dítě nějakou aktivitu samo vybere.
- **Motivace** – vžijme se do role herce. Při realizaci pohybových her je žádoucí, aby se učitel uměl vžít do role herce a snažil se formou divadelního výstupu dětem co nejvíce zpestřit pohybovou činnost. Při práci s mladšími dětmi musíme volit fikci opatrně, přiměřeně. Děti ještě nedokážou pochopit žert, vše je pro ně opravdové.
- **Prostředí** – využijme každý prostor. Herna, malá tělocvična, velká tělocvična, prostory na zahradě, v lese, na palouku či na zamrzlém rybníce. Veškerý prostor můžeme využít k aktivitě a rozvoji pohybových dovedností a schopností dětí. Minimální náročnost na pomůcky by se neměla stát výmluvou, aby si děti s sebou ven pomůcky vzaly. To že se míče či mety ušpiní, berme pozitivně tak, že se je děti mohou naučit otřít.
- **Bezpečnost** – děti se mohou ve hrách všelijak v pohybu míjet a křížovat, včetně tělesného kontaktu. Učíme je tak pozornosti k okolí i to, že tělesný kontakt může být zábava. Děti se mohou do sebe trefovat míči (molitanovými) z různých stran a učíme je tak dodržovat základní pravidla ohleduplnosti. Kdo se „proviní“, není trestán, ale snaží se chybu neopakovat a napravit ji omluvou. Každá hra je podobně „nebezpečná“ jako život sám a děti se učí s tímto „nebezpečím“ vyrovnávat. To že má některé dítě aktuální bolístku, není důvod, aby ostatní děti přerušily hru a koukaly v kroužku kolem.
- **Spolupráce s rodiči** (zákonnými zástupci) – podporujeme rodiče v zařazování pohybu do volnočasových aktivit s dětmi. Zkoušejme je přesvědčit, aby ve volném čase s dětmi sportovali – jezdili na kole, lezli po stromech, prováděli prvky základní gymnastiky nebo s nimi hráli různé hry. Učitel může rodičům pomoci ve výběru pohybových aktivit (sportů), poskytnout radu pro výběr vhodné obuvi a oblečení. Pokud máme pro pohybové aktivity podporu rodičů, můžeme je zapojovat do programu častěji a bez obav z negativních reakcí v případě drobného úrazu (boule, oděrky...), budeme rádi zkoušet nové hry a činnosti. O potřebě pohybových aktivit pro rozvoj dětí s rodiči komunikujeme. Můžeme do programu mateřské školy zařadit sportovní den s rodiči apod.

Zdá se, že je toho velmi mnoho, co bychom měli jako učitelé vnímat, ale důvěřujme sami sobě a své schopnosti umět se na děti naladit. Jakmile se nám to povede, přijdou nám všechny vyjmenované přístupy zcela přirozené a jednoduché.

ČASTO POUŽÍVANÉ VÝRAZY V METODICE

Hod míčem jednoruč

Dítě drží míč v pravé ruce, zapaží a vykročí levou nohou vpřed. Poslední impuls odhodu provádí prsty ruky ve vzpažení poníž.



Hod oběma rukama s míčem za hlavou – autové vhazování

Dítě stojí v úzkém stoji rozkročném (na šířku boků), drží míč oběma rukama za hlavou a snaží se ho odhodit směrem vpřed. Dítě může po odhodu vyběhnout za míčem – pokračovat v pohybu.





Hod trčením od prsou

Dítě stojí v úzkém stoji rozkročném (na šířku boků), drží míč oběma rukama a snaží se ho vytrčit od hrudníku směrem před sebe. Při odhodu míče vykračuje jednou nohou vpřed.



Kop do míče přímým nártem – tkaničkami

Dítě kope do míče pravou / levou nohou, zatímco nekopající noha (stojná) došlapuje vedle míče. Dítě do míče kope přímým nártem (tkaničkami).



Vzpor stojmo

Dítě stojí oběma nohama na zemi (na plných chodidlech) a rukama se opírá o zemi, váha je rozložena stejnoměrně. Snažíme se, aby nedocházelo k prohnutí v bederní části zad. Špičky nohou by měly směřovat vpřed.



Vzpor klečmo

Klečící dítě je opřeno dlaněmi o zem. Dodržujeme správné provedení. Pánev je podsazená. Hlídáme, aby nedocházelo k prohnutí v bederní části zad.

Pomůcky

Ke zkvalitnění výuky je možné využívat širokou a pestrou paletu pomůcek. Děti jsme tak schopni více zaujmout. Na obrázcích můžete vidět různé typy míčů a pomůcek.



HRY V POHYBOVÉ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH



Pohybové hry a jejich obměny, které jsou zařazeny do metodiky, obecně stimulují pohybové schopnosti kondičního i koordinačního charakteru.

Pohybové hry rozvíjejí schopnosti rychlostní, zpevňují svalstvo těla, zvyšují, nebo alespoň udržují aerobní zdatnost a flexibilitu, případně podporují rozvoj dýchacího svalstva upevňují schopnosti rovnováhové, reakční, zlepšují orientaci v prostoru, umocňují herní pohyblivost, kam se řadí rychlý krátký pohyb vpřed, vzad a do stran, zastavení a rytmizace. Vyšší úroveň těchto schopností se pak projeví v kvalitě provedení a rychlejším nábiku pohybových dovedností lokomočních (chůzi, běhu, poskoků), nelokomočních (různých převalů, visů, kotoulu vpřed) a v neposlední řadě manipulaci s míči a jinými předměty.

V rámci pohybových aktivit se děti učí komunikovat s dospělými i mezi sebou, uplatňovat své individuální potřeby i respektovat potřeby jiných. Setkají se s fyzickým kontaktem. Vytvářejí si představu o pravidlech chování a společenských normách.

Z pohledu osobnostního rozvoje dítěte přispívají hry k seberegulaci. Podporují sebepoznání, sebedůvěru, sebekritiku, samostatnost, cílevědomost, zásadovost, vytrvalost, rozhodnost, vůli a iniciativu dítěte.

Podle toho, jak hry obměníme a zorganizujeme, můžeme s dětmi v rámci pohybových aktivit rozvíjet i jejich kognitivní funkce – vnímání, pozornost, soustředěnost, tvořivost a fantazii. Rozlišovat obrazné a grafické symboly, zlepšovat časoprostorovou orientaci a utvářet předmatematické představy, početní a číselné pojmy a operace a řešit navozené situace.

Piktogramy



HRA JE VHODNÁ DO HERNY



HRA JE VHODNÁ DO LESA



HRA JE VHODNÁ NA LOUKU



HRA JE VHODNÁ DO TĚLOCVIČNY



HRA JE VHODNÁ NA ZAHRADU



ZÁLEŽÍ NA POČTU DĚTÍ, POČASÍ A VYBAVENÍ



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

1

Ježek v kleci

POMŮCKY

žádné

POPIS ČINNOSTI

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce (klec). Uprostřed je ježek (učitel). Ježek se koulí kolem klece, děti se snaží ježka v kleci udržet, ale nechtějí se popíchat, a tak natahují a mění tvar klece, dle pohybu ježka.



OBMĚNA

Ježek běhá po kleci a celá klec se musí posouvat dopředu, dozadu, vpravo či vlevo. Záleží na pohybu ježka, kam se chce vydat.

TIPY PRO UČITELE

- Herecký výkon učitele dodá hře větší legraci a samozřejmě vyžaduje aktivitu. Pomalu se otáčející ježek příliš reakcí ani zábavy nevyvolá.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

2

Skřítkci

POMŮCKY

kužely, tyče, různé druhy míčů

POPIS ČINNOSTI

Skřítkci běhají po lese a snaží se pokácet všechny stromy (kužely, tyče). Strážci lesa běhají mezi pokácenými stromy a staví je do původního stavu. Využíváme dva strážce na deset skřítků.

Způsob kácení stromů – nohama, rukama, hozeným nebo kopnutým míčem

Způsob stavění stromů – rukama nebo nohama, pomocí manipulace jiným předmětem



OBMĚNY

Měníme způsob pohybu při hře.

Při kácení stromů míčem můžeme dětem zadat ještě úkol s míčem.

Po každém skáceném stromu si děti běží nabít k učiteli. Nabíjení může proběhnout realizací pohybového úkolu, až poté mohou skácet další strom.

Učitel střídá své stanoviště.

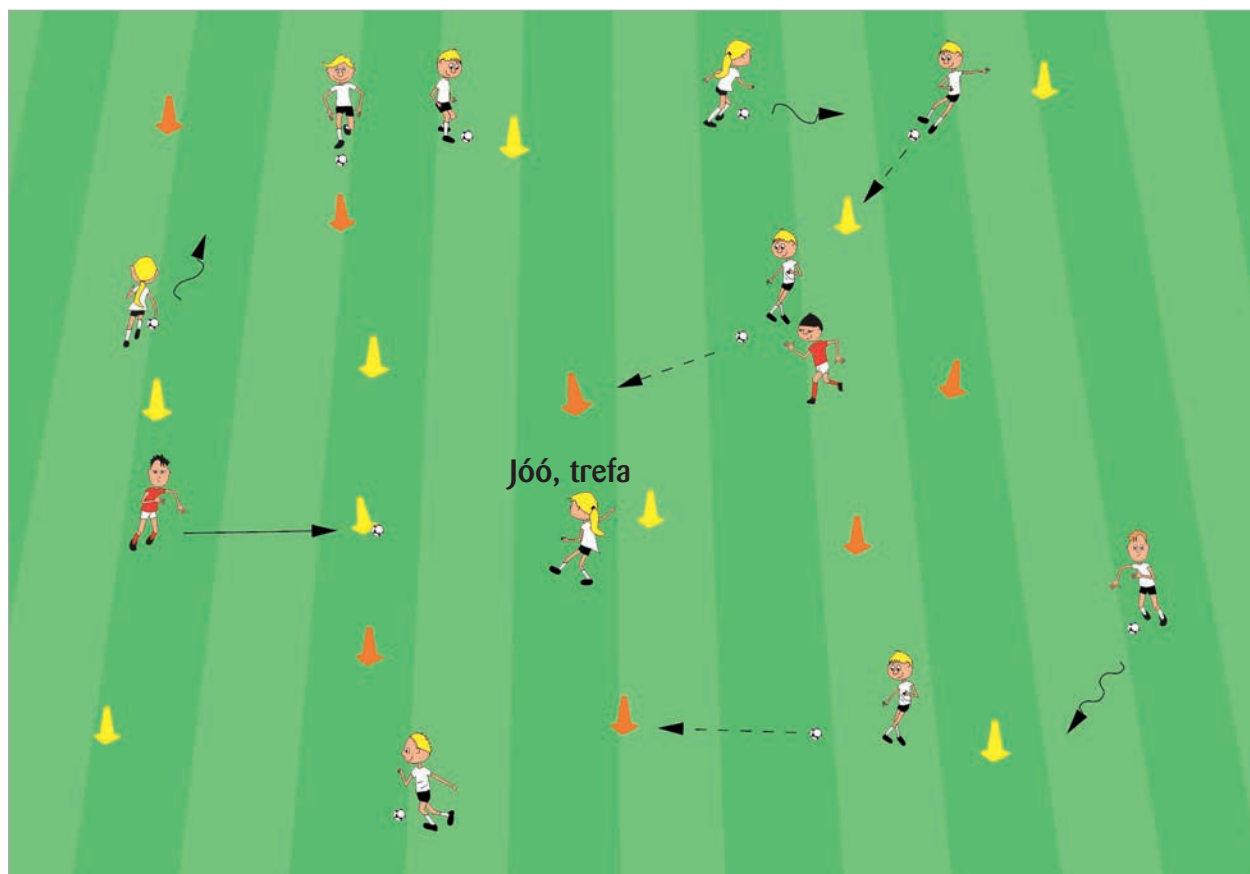
Způsob pohybu při hře – popředu, pozadu, po čtyřech atd.

Úkoly s míčem – oběhnout s míčem určenou překážku, hodit míč do vzduchu a chytit atd.

Pohybové úkoly – sed, leh, otočka, válení sudů atd.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Pokud se daří skřítkům rychle kácet stromy, přidáme dalšího strážce. Pokud se skřítkům nedaří pokácet stromy, odebereme strážce.
- ▶ Děti v rolích strážců střídáme.
- ▶ Při hře s míčem má každé dítě svůj míč, mimo strážce. Pokud jsou strážci při stavění stromů výrazně rychlejší, dáme jim do ruky míč.
- ▶ Při házení střídáme způsoby hodů míčem (viz často používané výrazy v metodice), dbáme na správné provedení.
- ▶ Na hod jednoruč využíváme menší míčky, při odhodu oběma rukama můžeme využívat větší míče.
- ▶ Dětem doporučujeme odkopávat míč nártem.
- ▶ Hru můžeme ztížit výzvou: „Kdo zkusí kácet stromy z větší dálky?“ (kopem i hodem)
- ▶ Děti mají při shazování kuželů nohou tendenci nakopnout je co nejdále. Upozorníme je, že stačí kužel pouze shodit a nikoliv odkopnout.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

3

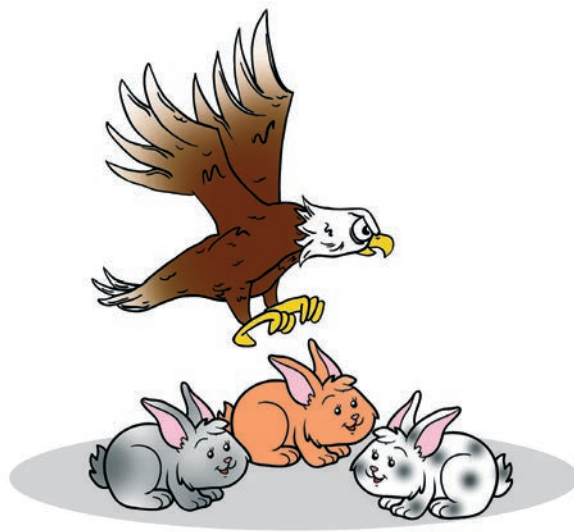
Na zvířata

POMŮCKY

míče, kloboučky

POPIS ČINNOSTI

Mezi dětmi se pohybuje zvíře, například orel, který se je snaží ulovit. Ulovené dítě se stává zvířetem a loví spolu s ostatními zvířaty. Hrajeme, dokud se všechny děti nepromění ve zvířata. Děti kopírují pohyby a zvuky skutečných zvířat, had se plazí, tygr běhá po čtyřech atd.



OBMĚNY

Po chycení si vyměňují svoje role. V případě, že se někomu nedaří dlouho nikoho chytit, může se nechat chytit učitel.

Dětem dáme míče a ony si je jako zvířátka musí hlídat před pytlákem (učitelem), který se mezi nimi pohybuje a chce jim ho vzít. Dětem také zadáme způsob, jakým mají s míčem manipulovat (posouvat hlavou, rukou, nohou nebo nést na břicho atd.).

Zvířata – běháme rychle jako tygr (běh po čtyřech), couváme jako raci (po čtyřech, břichem nahoru), skáčíme jako klokan (odrazy snožmo), skáčíme jako žáby (skoky z dřepu do dřepu), pohybujeme se jako kachny (v pozici dřepu), lítáme jako orel (běhají a mávají rukama jako křídly), plazíme se jako hadi (nutíme je i do hadích klubíček – důležitý kontakt) atd.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Pro děti je přirozené běhat stále dokola. Je vhodné děti správnými pokyny navést. Například „Vidíš, kde je tygr? Kam budeš utíkat, aby tě nechytí? Můžeš běhat kdekoliv, nebo jenom dokola?“
Nebo formou výzvy: „Kdo zvládne kličkovat a měnit směry před tygrem?“
- ▶ Motivujme děti, aby v dané pozici vydržely nějakou dobu (kraba, tygra atd.).
- ▶ Využívání her na zvířátka pomáhá dětem přirozeně posilovat vahou vlastního těla.
- ▶ V případě, že jsou v poloze delší dobu a jsou unavené, mohou si polohu ulehčit.
- ▶ Čas není striktně daný, spíše děti sledujeme individuálně a snažme se je motivovat, aby vydržely co nejdéle.
- ▶ Ptejme se dětí, jakou zvířecí honičku chtějí hrát – dejme jim volnost a možnost vlastního rozhodnutí.



Zvířata – krab



Zvířata – medvěd

VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

4

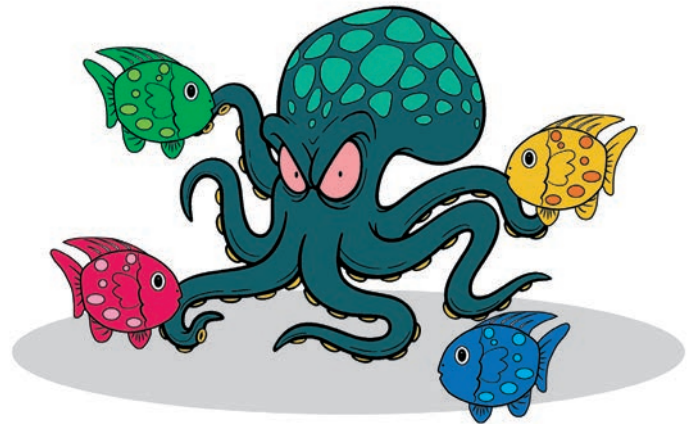
Chobotnice

POMŮCKY

lano, míče, víčka, kloboučky, obruče, lavičky, kužely

POPIS ČINNOSTI

Děti jsou rybičky, jejich úkolem je proplout z domečku na jedné straně moře do domečku na druhé straně moře. V moři mezi domečky spí chobotnice (učitel). Rybičky volají: „Chobotnice, vstávej!“ a přebíhají do druhého domečku. Chobotnice pomalu a překvapivě vstává a chytá rybičky. Koho se chobotnice dotkne, stává se jejím pomocníkem. Chobotnice nemůže chytit rybičku, která je v domečku. Hrajeme, dokud není chycena poslední rybička.



OBMĚNY

Moře můžeme rozdělit na dvě nebo tři části a v každé je jedna chobotnice. Rybičky se snaží proplout do domečku na druhé straně a pokud se jim to povede, vrací se přes most (lavičky, náslapné kameny, lana, obruče) vedoucí podél moře na začátek a vydávají se na další cestu. Chycená rybička střídá v moři chobotnici.

Způsob pohybu při hře – běh po čtyřech, skákání snožmo, běh s obratem, rybičky se drží za ruce po dvojicích, chobotnice se musí držet za ruce, rybičky běhají s míčem atd.

Úkoly s míčem – běh s míčem u nohy, s míčem v ruce, děti během cesty k domečku bouchnou míčem o zem nebo ho vyhodí a chytí atd.

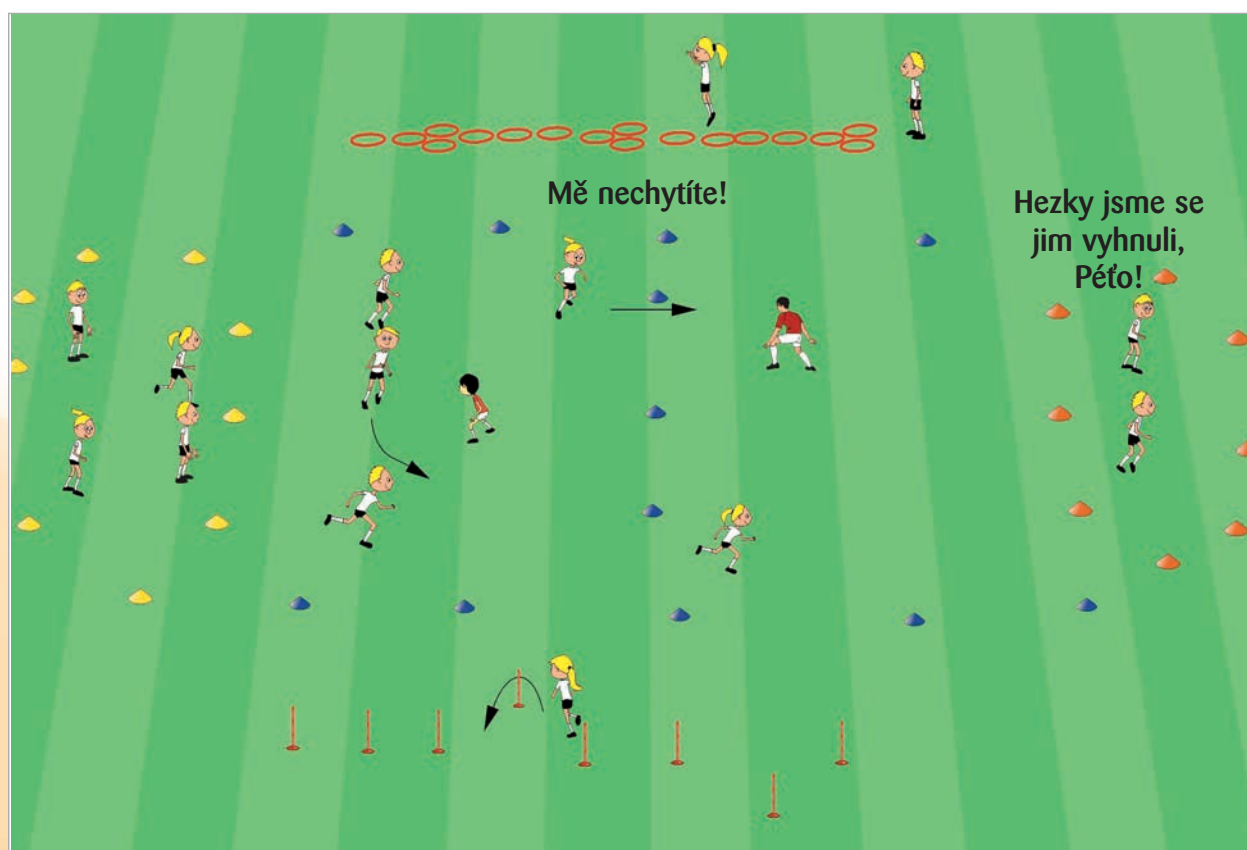
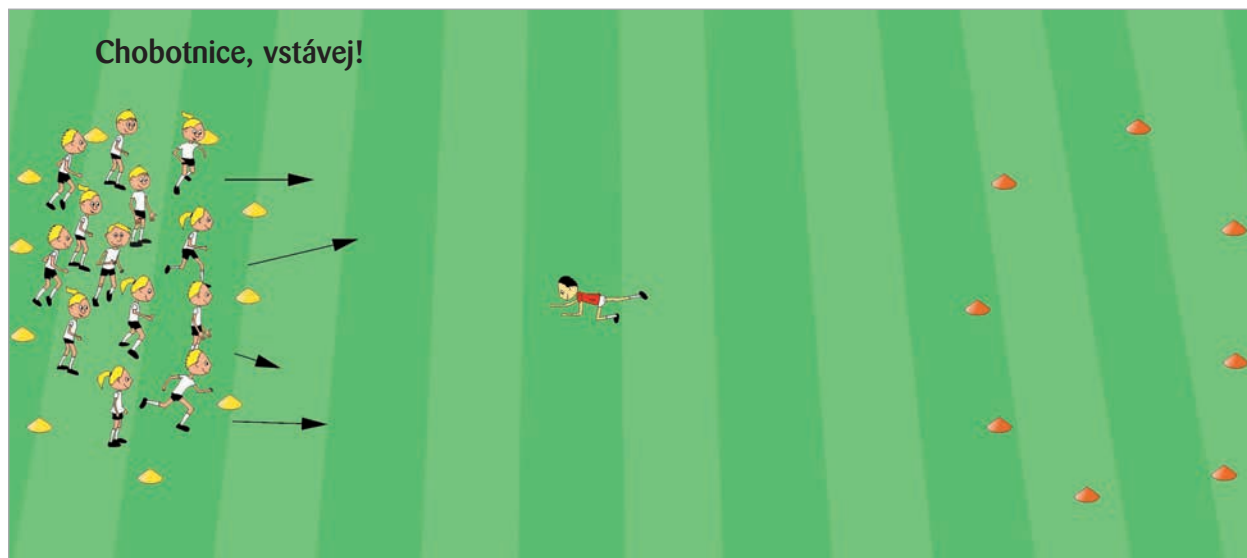
Pohybové úkoly – rybičkám můžeme zadat: než vyběhnou otočí se o 360 stupňů, udělají výskok, lehnou si na břicho a vyskočí atd.

Cesta podél moře – využitím obručí, kloboučků, tyčí, laviček nebo obrubníků můžeme dětem postavit lehkou obratnostní dráhu.



TIPY PRO UČITELE

- ▶ Pokud chobotnice chytí rybičku, vrací se na začátek. Chobotnice se mohou střídat po určitém časovém úseku.
- ▶ Do domečku dáme víčka a děti si je po jednom berou po proplutí mezi chobotnicemi a dávají si je do svého domečku na začátku. Na konci hry si děti mohou z nasbíraných víček postavit obrázek.
- ▶ Sledujeme děti, jak se zapojují do hry a zdali se jim daří proplouvat mezi chobotnicemi.
- ▶ Velikost území určujeme vzhledem k úspěšnosti proplouvajících rybiček.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

5

Hlava, břicho, záda...

POMŮCKY
míč



POPIS ČINNOSTI

Děti stojí rozkročmo ve dvojicích čelem k sobě. Mezi dětmi je položen míč tak, aby na něj obě děti dosáhly nohou. Učitel vyvolává části těla a děti na ně pokládají obě ruce. Jakmile vyvolá smluvené slovo (například míč), děti se snaží míč prokopnout mezi nohama kamarádovi z dvojice nebo vzít míč a zvednout ho nad hlavu. Učitel například volá: „*Břicho, záda, hlava, paty, kolena, oči, uši, ramena, kolena, hlava, míč!*“

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Hru opakujeme třikrát až pětkrát za sebou.
- ▶ Záleží na vlastní fantazii. Později mohou hrát děti zády k sobě.
- ▶ Pozor na to, aby se děti nesrazily hlavami při sbírání míče ze země.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

6

Mrazík

POMŮCKY

rozlišovací trika, mety, míče

POPIS ČINNOSTI

Mrazíci (učitel nebo dítě) jsou označeni (rozlišovací trikem, míčkem nebo metou – drží ji v ruce). 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.



OBMĚNY

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 mu dá dítě, které ho překročí.

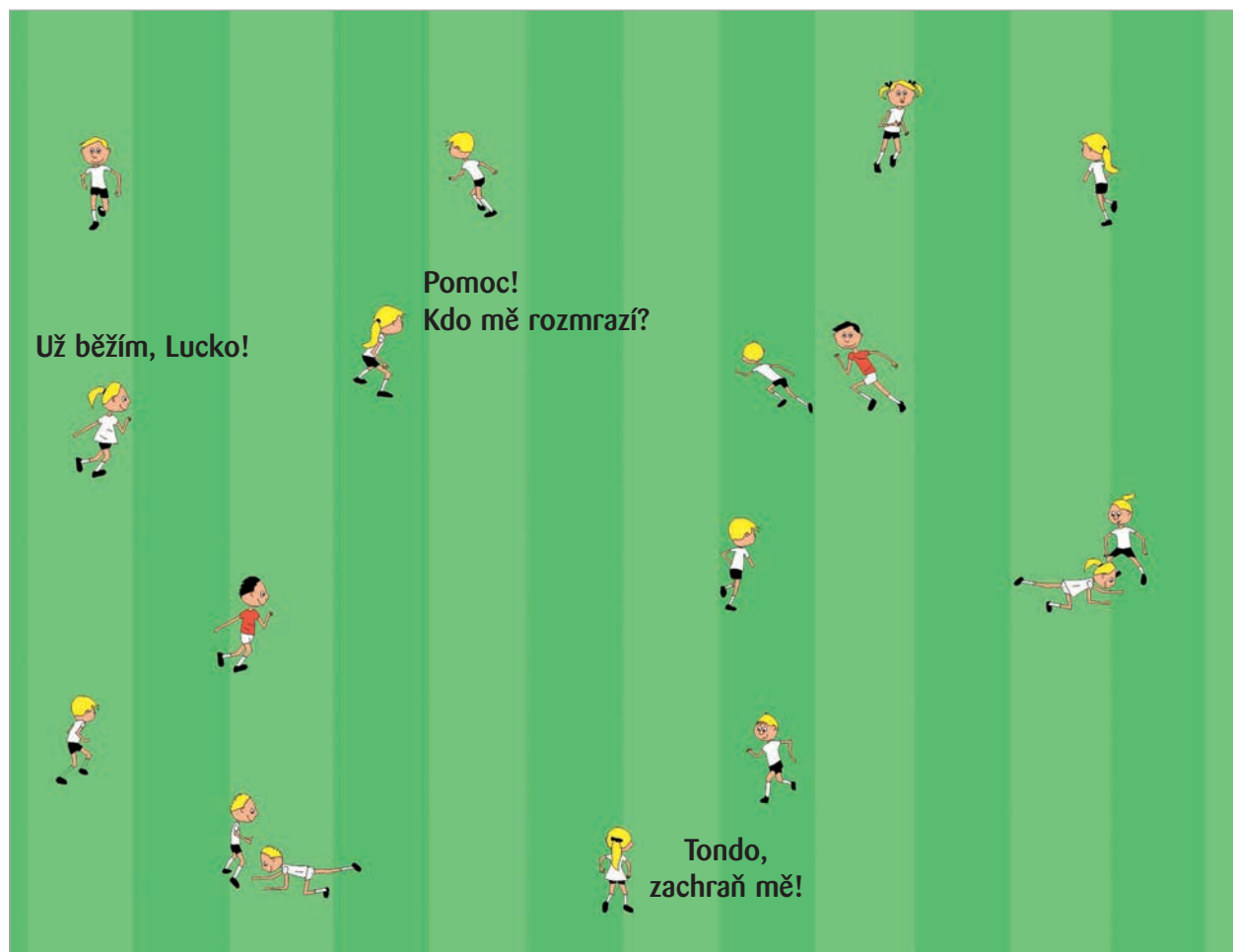
Most – udělá stříšku (vzpor stojmo) a další ho zachrání podlezením.

Způsob 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 driblováním, prokopnout mu míč mezi nohama nebo si přihrát míč nohama.

Využití míče – zmražené děti na místě driblují, vyhazují míč do vzduchu a chytají ho apod.

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 „Péťo, 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.
- ▶ Při zařazení míče do hry musí být mrazíkem učitel, abychom se více zaměřili na kvalitu prováděných pohybových aktivit.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



„Na babu“

POMŮCKY

rozlišovací trika, mety, míče

POPIS ČINNOSTI

„Baba“ je učitel, který se snaží děti chytat. Dotkne-li se někoho, chytí se s ním za ruku a chytají společně, podaří-li se jim chytit další dítě, tak se k nim přidá atd. (řetězová baba).



OBMĚNY

Na začátku hry určíme a označíme děti, které mají „babu“. Ty se pak snaží chytit někoho jiného, komu ji dotekem předají. Pro označení dětí, které mají „babu“, využíváme míče, mety, šátky atd. Přidáme do hry molekuly. Učitel vyvolá číslo a děti vytvoří stejně početné shluky (molekuly) – je potřeba si uvědomit, do kolika umí děti počítat a zda to zvládnou.

Děti hrají na „babu“ ve dvojicích. Drží se za ruce a musí spolupracovat. Mají-li zažitou tuto formu hry, můžeme měnit způsoby úchopu.

Přidáme do hřiště pomůcky (tunely, švédské bedny, žíněnky atd.). Děti musí pozornost směřovat nejen na „babu“, ale i na vnější okolí. Učíme je tak přemýšlet, rozhodovat se a hledat cesty, jak se nejlépe vyhnout „babě“.

Způsob úchopu dětí – zády k sobě, propletou se předloktím, drží se za ramena, jeden běhá popředu druhý pozpátku.

Způsob záchrany před „babou“ – leh na břicho, sed, leh na záda, různé přeskoky atd.

Způsob pohybu při hře – lezení po čtyřech, poskoky snožmo atd.

Využití míče – u nohy či v ruce.

Předávání „baby“ – dotekem nějakého předmětu (míče), dotekem ruky kdekoliv nebo na předem domluvené místo na těle.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Děti mají tendenci běhat dokola, a tak je učíme sledovat, kde je hráč s „babou“. Ptáme se jich, jestli poběží k němu, nebo pryč od něj. „Než si zahrájeme na babu, tak mi povězte, na koho si budete při hře dávat pozor.“ Jsme trpěliví a odpověď si vyslechneme.
- ▶ Pokud hrajeme v omezeném prostoru, například ve třídě, tak na deset dětí máme ideálně dvě děti s „babou“, větší počet „bab“ nejsou většinou děti schopné sledovat. Pokud hrajeme na neomezeném prostoru (zahradka, louka), můžeme mít více dětí s „babou“.
- ▶ Sledujeme, zdali jsou do hry vtaženy všechny děti. Pozor na to, aby neměly „babu“ pouze pomalejší děti, kterým se nedaří ostatní děti chytat. V tom případě se zapojíme také do hry, necháme si dát „babu“, poté chytáme rychlejší děti. Po chycení je vyzveme, aby chytaly stejně rychlé kamarády. Například: „Jardo, myslíš, že jsi tak rychlý, abys chytil Toníka?“
- ▶ Při hře, kde se děti mohou zachránit (sedem, lehem atd.), pozorujeme, jestli se zapojují do hry nebo pouze sedí, aby je nikdo nechytil. Podněcujeme v nich odvahu: „Maruško, ukaž, jak dokážeš poškádlit Pepu, který má „babu“.“

- ▶ Děti mají tendenci vidět, že být „baba“ je prima činnost, a nechávají se chytit „schválně“. To nevadí, hlavní je, aby byly všichni co nejvíce v pohybu. Snažme se název „baba“ převádět do dětského světa. Například: „*Ted' vás chytá žralok, lev atd.*“
- ▶ Pokud chceme, aby se děti dotýkaly pomůckami, musíme dbát na to, aby si nezačaly ubližovat. Děti nemají vyvinutý cit pro adekvátní reakce. V zápalu hry mohou užít větší síly, než je obvyklé nebo vhodné.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

8

Lovci a mamuti

POMŮCKY

míče, kužely, papírové koule

POPIS ČINNOSTI

Lovci chytají mamuty. Hrajeme s měkkými molitanovými míčky, můžeme využít i papírové koule (z novin). Máme stejný počet mamutů a lovců. Cílem lovců je zasáhnout co nejvíce mamutů, kteří se snaží vyhýbat oštěpům (míčům). Zasažený mamut si běží plácnout s učitelem nebo provede nějaký pohybový úkol a znovu se vrací do hry.



OBMĚNY

Děti jsou lovci ozbrojení oštěpem a loví mamuty (učitele, děti) pobíhající v pralese. Na pět dětí máme jednoho mamuta. Můžeme zadat úkol, aby lovci trefili co nejvíce mamutů – netrefují stále stejného. Po zasažení mamuta musí i lovec splnit pohybový úkol (například vylézt na žebříny), pak se vrací zpět do hry.

Mamuti mohou oštěpy chytat a házet lovci nazpět. Lovec se snaží oštěp chytit.

Způsob hodů, kopů – hod jednou rukou (střídat ruce), obouruč za hlavou, trčením obouruč od prsou, hod z výskoku, kop ze země, kop po nadhozu.

Provedení hodů – z místa, z pohybu.

Pohybový úkol – oběhnout strom, chytit se stromu a nohy se nesmí dotýkat země, přejít obrubník atd.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Děti mají tendenci běhat až k mamutovi, pokud přiběhnou blízko, tak ho vyplaší. Motivujeme děti, aby házely z větší dálky.
- ▶ Pokud se děti bojí, že je trefí míč, ukažme jim před hrou, že je měkký a nebolí to. Dáme jim míč osahat a každý si může zkusit se s ním trochu bouchnout. Hrajeme s takovými míči, abychom u dětí nevyvolávaly strach z nárazu či bolesti.
- ▶ Při házení míče jednou rukou dbáme, aby měly vpředu opačnou nohu, než je ruka, kterou hází.
- ▶ Každý lovec má svůj míč.
- ▶ Při kopu do míče dbáme na využívání přímého nártu („tkaničky“) – místo na noze, kterým by měl být zasažen míč.
- ▶ Děti dokola neopravujeme, necháme je hrát jejich hru.
- ▶ Vypichujeme povedené momenty: „Rózi, to byla pěkná rána a moc hezky jsi mamuta trefila.“ Když se někomu daří učenou dovednost opakovaně provádět správně, tak ho vyzvěme, ať to ukáže ostatním. „Děti, děti, pojdte sem, Lucka vám ukáže, jak umí hezky hodit míč.“ Ukázka. „Tak děti a teď jsem zvědavý, komu dalšímu se to teď podaří.“



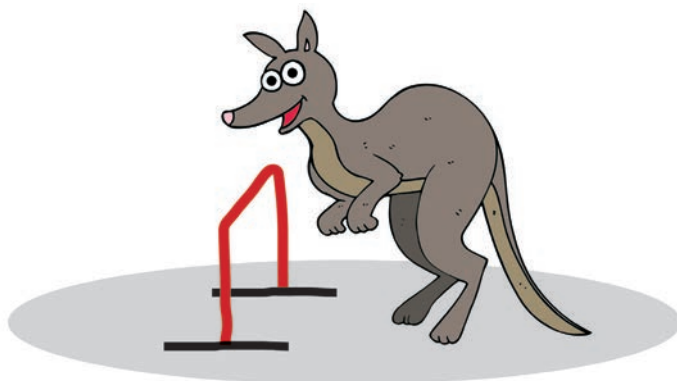
VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Olympiáda ve skoku

POMŮCKY

lano, míče, koordinační žebřík, obruče, kloboučky, kužele, lavičky atd.



POPIS ČINNOSTI

Děti přebíhají a přeskakují přes natažené lano, které postupně zvedáme. Děti se mohou vracet zpět po nášlapných metách či po úzké ploše laviček (balanční cvičení na zpevnění středu těla) umístěných za učitelem nebo mohou proskákat panáka po obručích či koordinačním žebříku.

OBMĚNY

Stejná organizace činnosti, ale lano se vlní nad zemí a děti jej přeskakují. Děti se rozhodují, kdy vyrazit – kde jsou menší nebo větší vlny, které chtějí přeskočit.

Děti s míčem u nohy se snaží lano podkopnout či míč „dloubnout“ (překopnout) přes něj. Za lanem vyznačíme území – rybník. Děti zkouší míč zastavit dříve, než jim spadne do rybníka. Zpět se děti mohou vracet lehkou slalomovou dráhou.

Způsob překonání lana – odrazem z pravé, levé nohy, odrazem snožmo, s obratem či roznožkou nebo „ninja“ skoky (každý si vymyslí vlastní způsob). Složitější skoky je dobré natrénovat předem na místě.

TIPY PRO UČITELE

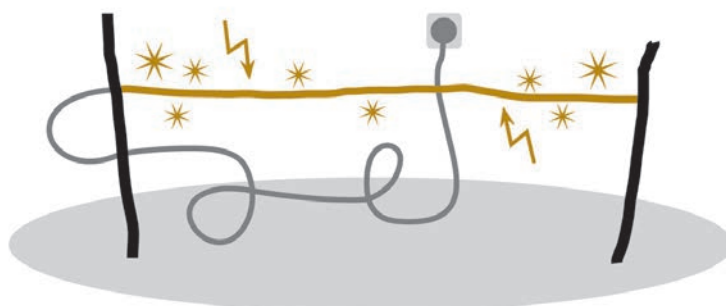
- ▶ Hru můžeme přenést do dětského světa například jako hru na rakety. „Komu se podaří dráhu zdolat alespoň pětkrát“, nebo „kdo bude rychlík a zvládne dráhu pětkrát správně.“
- ▶ Při zvyšování lana může být na jedné straně stále o něco níže a děti si mohou vybrat, v jaké výšce chtějí lano přeskočit.
- ▶ Motivujeme děti, aby se před lanem nezastavovaly.
- ▶ Dáváme pozor, aby se děti nevracely zpět přes lano.
- ▶ Necháme děti běhat spontánně, nesnažíme se je řadit. Někdo zvládne lano přeskočit desetkrát a někdo třikrát. Neomezujeme děti ve svobodném pohybu.
- ▶ Nevytváříme dlouhou frontu, necháme děti si hledat vlastní řešení, kdy a kde lano zdolat. Pouze je podněcujeme, ať nestojí.
- ▶ Děti mají tendenci přeskakovat lano pouze snožmo z místa. Vyzýváme je k překonání lana přeběhem a odrazem z jedné nohy.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Elektrický drát



POMŮCKY

lano, míče, koordinační žebřík, obruče, kloboučky, kužele, lavičky atd.

POPIS ČINNOSTI

Děti podlézají natažené lano (elektrický drát), které se každým kolem snižuje. Lanem proudí elektrický proud, kdo se ho dotkne, toho spálí. Cestou zpět využijeme pestrost pomůcek a postavíme dětem dráhu pro rozvoj obratnosti.

OBMĚNY

Lano (elektrický drát) natáhneme ve výšce dětí. Každé dítě má svůj míč. Když se blíží k lanu, vyhodí si míč přes lano, podběhne ho a za lanem se snaží míč chytit buď bez dopadu, anebo s co nejmenším počtem dopadů. Za lanem vyznačíme území – rybník, děti zkouší míč chytit dříve, než jim spadne do rybníka. Výšku lana můžeme zvyšovat či snižovat na základě úspěšnosti dětí.

Způsob pohybu při hře – plazení pod lanem na zádech, po břiše, na boku, válení sudů, lezení po čtyřech ve vzporu stojmo, jako raci atd.

Výzvou může být podlézt lano co nejrychleji.

TIPY PRO UČITELE

- Děti upozorňujeme na to, aby sledovaly míč, který vyhodily do vzduchu. Předvedeme ukázkou, aby si vytvořily představu. Při zdolávání obratnostních drah nechme dětem prostor pro vlastní fantazii, jakým způsobem ji překonat.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Shrekův les

POMŮCKY

různé druhy míčů, kamínky, šišky, tyče, překážky

POPIS ČINNOSTI

Děti běhají mezi stromy a plní úkoly, které jim Shrek (učitel) postupně zadává. Po každém splněním úkolu se oslabuje síla Shreka. Cílem je zachránit princeznu, která je uvězněná ve věži (možnost využít maňáska nebo jiného učitele). Děti ji mohou zachránit pouze plněním dílčích úkolů.



OBMĚNY

Shrek stojí zády k dětem a odřikává: „*Já jsem ošklivý a zlý Shrek, koho uvidím, toho sním.*“ Děti se musí rychle schovat, aby je Shrek neviděl. V případě, že někoho uvidí, tak ho „*sní*“. Dítě získá zpět život splněním zadaného úkolu (například dva dřepy, jednou oběhnout strom atd.).

Úkoly bez míče

Děti obíhají stromy, běhají pozpátku, pohybem a zvuky napodobují zvířata, běhají ve dvojicích, sbírají šišky, trefují stromy šíškou či hází kamínky do rybníka, snaží se udržet na stromě po určitý čas.

Úkoly s míčem

Děti mají za úkol přihrávat si o strom, přehodit větev, měnit si míč s ostatními dětmi, vyhazovat míč do vzduchu a chytat ho, kutálet ho, odrazit od země a chytit.

Úkoly s míčem u nohy

Děti si přihrávají o strom, trefují stromy, obíhají stromy, mění si míč s ostatními dětmi.

TIPY PRO UČITELE

- Můžeme hrát mimo les. Jako stromy můžeme použít překážky, kužely nebo tyče.
- Vymyslíme další úkoly – přeskočit nebo podlézt překážky. Překopnout míč přes překážku.
- Úkoly zadáváme jako výzvy: „*Kdo si dokáže přihrát o strom a nespadne mu míč?*“, „*Kdo oběhne nejvíce stromů?*“, „*Kdo trefí nejvíce stromů? A zvládnete to i z dálky?*“
- Při odrážení míče o strom střídáme různé způsoby hodů. Při házení míče jednoruč učíme děti mít vpředu opačnou nohu, než je ruka, kterou hází. Využíváme i přírodniny, například můžeme házet šíškami o strom nebo kamínky do rybníka – zde pozor na bezpečnost a upřesnění pravidel.
- Využíváme hereckého potenciálu učitele ke zvětšení prožitku dětí ze samotné hry.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských
školách

12

Na veverky

POMŮCKY

víčka, mety, rozlišovací trika, míče, obruče

POPIS ČINNOSTI

Myslivce (učitel) chrání oříšky (mety, kostky, víčka, míčky) rozházené v prostoru před nájezdy veverek (dětí). 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.



OBMĚNY

Místo myslivce hlídají oříšky krabi. Krabi (dětí) lezou v prostoru mezi oříšky a snaží se dotknout probíhajících veverek. 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 deset 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 oříšků chytá děti, které se mu nesnaží vyhnout, zastavují se, váhají nebo berou více oříšků.
- ▶ 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 děti.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Cesta za pokladem



POMŮCKY

víčka, míčky, molitany, kostky, lavičky, tyče, míče, obruče, kužele, kloboučky, koordinační žebřík

POPIS ČINNOSTI

Na hrací ploše vytvoříme několik drah, které vedou k pokladu (víčka, míčky, molitany, kostky atd.). Loupežníci (děti) se snaží nashromáždit co největší poklad. Z každé cesty se mohou vrátit jen s jedním kusem pokladu. Děti si volí cestu samy, sledujeme, jakou variantu si volí (těžší, lehčí, střídají cesty, vybírají si cestu, kterou zrovna nikdo nejde atd.). Motivujeme děti k vyzkoušení všech cest.

OBMĚNY

Stejná organizace. Mezi cestami a pokladem je strážce pokladu (učitel), ten chytá loupežníky, kteří nepřekonali cestu správně nebo odnášejí více než jeden poklad. Po splnění pohybového úkolu se mohou vrátit zpět do hry. Při zisku pokladu provede dítě pohybový úkol, aby se mohlo vydat na novou výpravu.

Pohybové úkoly – otočit se o 360 stupňů, provést výskok, lehnout si na břicho a vyskočit atd.

Obrouče či koordinační žebřík: šicí stroj = děti probíhají co nejrychleji a šlapou do každého okénka. Děti skáčou snožmo, po jedné noze, panáka, bokem (měly by si při pohybech pomáhat rukama) = rozvoj koordinace, rytmizace.

Lavičky: děti se přitahují po břicho, plazí se po zádech, lezou ve vzporu stojmo nad lavičkou.

Obrácená lavička, pevné mety, židličky, lano: děti po nich přecházejí a rozvíjejí rovnováhu = balanční cvičení na zpevnění středu těla.

Kluzká podlaha, parkety: děti se odráží po zádech, přitahují po břicho = zpevňování těla, zde můžeme využít i nastříhané kousky koberce, které po podlaze kloužou. Děti se pak musí rotačními pohyby dostat pro kousek svého pokladu.

Žíněnky, koberec: děti válí sudy či se posunují po zádech jako brouci. U těchto cviků se ruce a nohy nedotýkají země = koordinace, zpevnění středu těla.

Kužele, tyče: děti probíhají různé slalomy bez míče, s míčem, popředu, pozadu = běh, vedení míče.

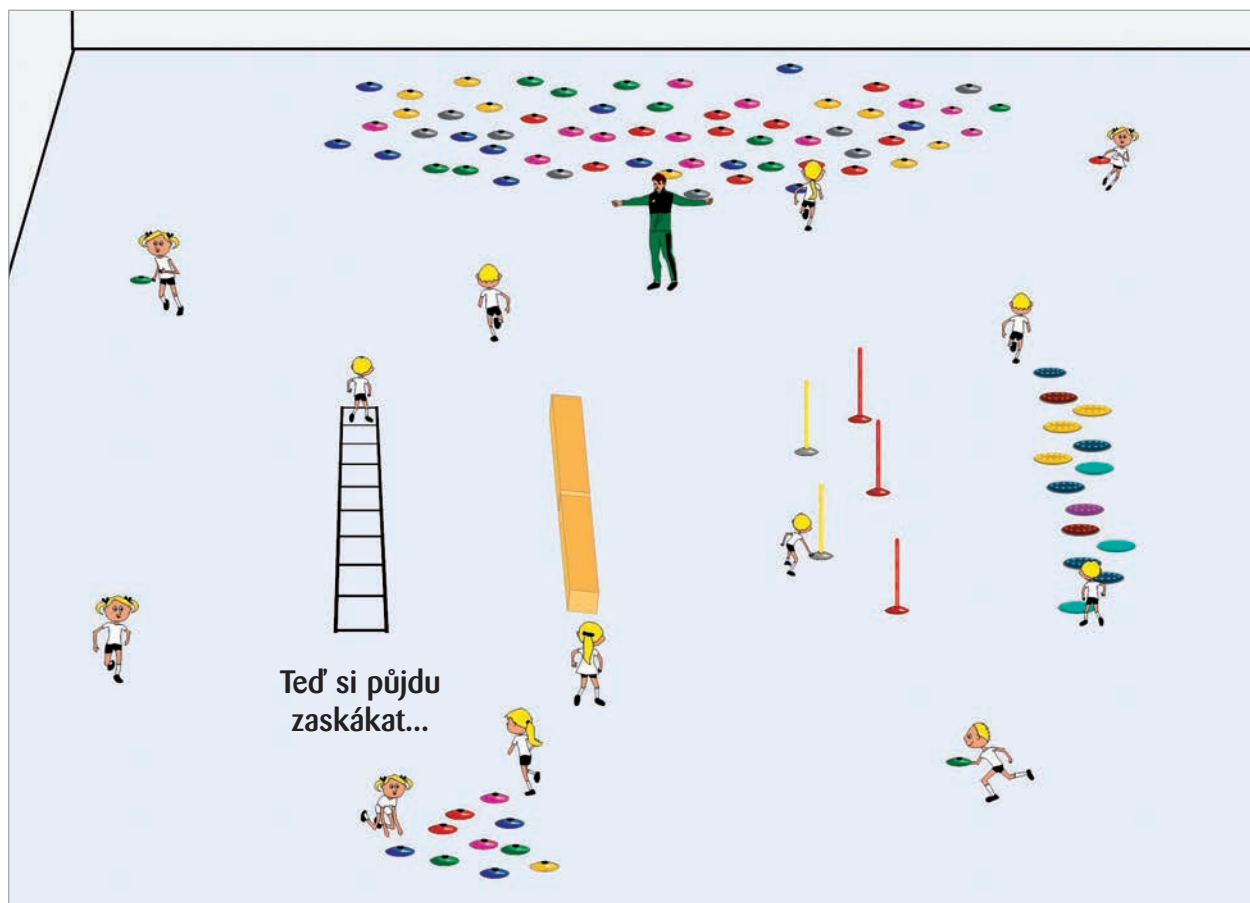
Stoly: stoly můžeme využít jako tunel, pod kterým se děti plazí po břicho či po zádech = obratnost.

Nápodoba zvířat: děti překonávají vymezenou trasu jako medvědi, raci, pavoučci atd. = zpevnění ramenního pletence, středu těla.

Žebřiny a lavičky: děti mohou vylézt na žebřiny a ručkovat, každý si volí svoji výšku (rozvoj odvahy), využít lavičky pro skluz.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Děti by se neměly zdržovat ve frontách, proto bychom měli mít na každých pět dětí jednu cestu.
- ▶ Každé dítě startuje individuálně, nečeká, až se kamarád vrátí s pokladem.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Semaforey

POMŮCKY

kloboučky, míče

POPIS ČINNOSTI

Semafor nebo dopravní policista (učitel) a auta (děti) nám simulují dopravní situace na křižovatce. Děti mají u nohy míč a v ruce klobouček, který představuje volant (nesledují tak pouze míč, ale i situaci kolem sebe). Děti reagují na barvy na semaforu nebo pokyny učitele (rozbíhají se, zastavují, startují). Pokud jsou dva učitelé, děti sledují, který semafor funguje. Na zelenou jezdí, na červenou zastavují a na oranžovou startují. Ke startování je třeba rychlého dotýkání míče podrážkami nebo převalování míče od špičky k patě či z „vnitřního nártu na vnější nárt“. V prostoru mohou být rozmístěny překážky, které auta objíždějí.



OBMĚNY

Míč v ruce

Stejná organizace, bez použití kloboučků v ruce. Startování může být vyhazování a chytání míče, bouchnutí míčem o zem a chycení, driblování na místě, přehazování míče z jedné ruky do druhé, proplétání míče osmičkou mezi nohama nebo podávání míče kolem pasu. Samotná jízda může být prováděna s míčem v ruce nebo kutálením míče po zemi. Na předem domluvený signál (slovo, pohyb policisty, barva, která není na semaforu) děti mění způsob vedení míče nohou – rukou.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ **Imitace řidiče** – nasednout, zapnout pás, rozsvítit světla, nasadit brýle, zapnout rádio, pustit střerače, pojede přes hrboly, takže budou skákat, prší – smýká se auto apod.
- ▶ Učitel se pohybuje v prostoru, aby děti sledovaly, kde je, a nebyly neustále zaměřeny na míč.
- ▶ Při vedení míče nohou děti nabádáme, aby si ho nekopaly daleko od nohy.
- ▶ Manipulaci s míčem z této hry můžeme využívat i samostatně jako vsuvky do jiných aktivit.
- ▶ Učitel může udílet pokuty za opakované nedodržování předpisů (formou hry a hereckého vyjádření – nikoliv forma trestu).
- ▶ V případě, že někomu dochází síly, učitel jde za ním: „*Honzíku, koukám, že ti dochází benzín. Já ti ho dočepuju.*“ – naznačí čerpání benzínu.
- ▶ Učitel předvádí policistu a děti reagují na jeho signály (například zdvižená ruka – stát, upažení – jízda, točení dokola – startování).



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

15

Cukr, káva, limonáda

POMŮCKY
míče



POPIS ČINNOSTI

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.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

16

Říkanky

POMŮCKY
míče

POPIS ČINNOSTI

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.

OBMĚNY

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

Děti se pohybují po hrací ploše určeným způsobem (běh, cval, poskoky, lezení po čtyřech, provádějí aktivitu s míčem atd.). Učitel odříkává říkadlo: „Čáp nosil čepičku, jakou měla barvičku? Měla barvu – například červenou.“ Děti se pomocí driblinku, s míčem v ruce nebo vedením míče u nohy či bez míče snaží dostat k vyslovené barvě.

TIPY PRO UČITELE

- Říkanky využíváme také v hrách například Semaforey nebo před zahájením jiné aktivity, například: „Kluci a holky, aby nás dnes poslouchal míč a neutíkal nám, tak ho předtím začarujeme.“



Říkanka HOP A SKOK



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

17

Kuny

POMŮCKY

švédská bedna, lavičky, míče

POPIS ČINNOSTI

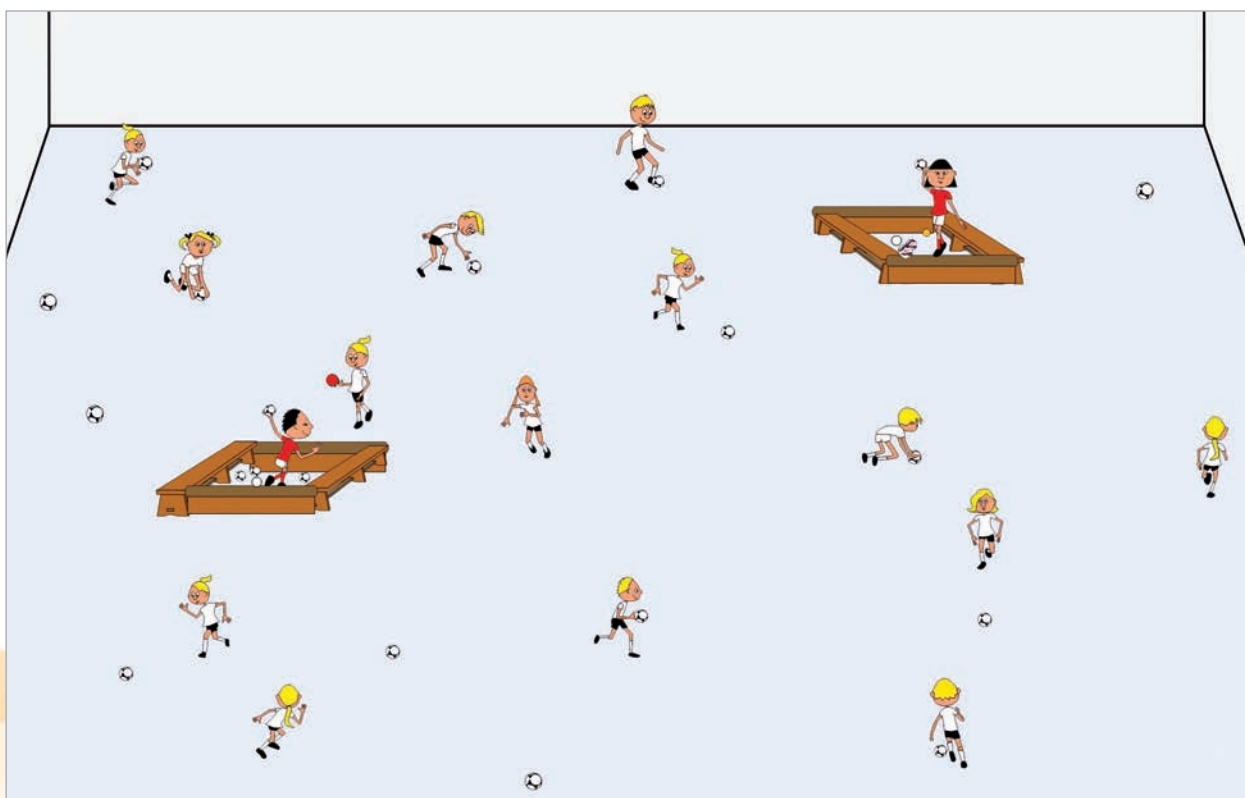
Do středu hřiště umístíme jeden díl švédské bedny (lze nahradit ohradou z kostek, laviček atd.), do které dáme všechny míče. Určíme jedno nebo i více dětí (dle jejich schopností a dovedností), tzv. „kun“, které budou stát ve švédské bedně a vyhazovat vajíčka (míče) ven z hnízda. Ostatní děti, „ptáčci“, běhají, sbírají míče a vracejí je zpět. Lze hrát do doby, než kuně dojdou míče nebo hru ukončí učitel. V případě ukončení hry učitelem si kuna a ptáčci spočítají své míče. Snahou je mít jich co nejméně. Děti v roli kun střídáme.

Úkoly s míčem

Ptáčci vedou míč k bedně nohou, zastaví ho a hází do bedny, mohou ho do bedny dloubnout nohou nebo k bedně driblují.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Počet míčů by měl být alespoň takový, jaký je počet ptáčků.
- ▶ Míče mohou být různých tvarů a velikostí. Pokud jich je málo, tak můžeme využít i další předměty, jako jsou molitanové kostky, víčka atd.
- ▶ Můžeme udělat více stanišť pro kuny, aby se děti mohly samy rozhodovat, kam s míčem.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Kometky

POMŮCKY

míčky, reakční míčky

POPIS ČINNOSTI

Děti postavíme do řady na jedné straně hřiště. Učitel má v ruce „kometky“ (míčky), které hází do prostoru hřiště. Děti na pokyn učitele (verbální, zrakový – letící míčky) vybíhají a snaží se „kometky“ co nejdříve chytit. Každé dítě může přinést vždy jednu.



OBMĚNY

Učitel postupně odebírá po jednom míčku. Děti se snaží jednu „kometku“ získat. Kdo kometku nezíská, provádí pohybový úkol a vrací se do hry.

Pro větší motivaci dětí může učitel určit speciální „kometky“ (mohou být barevně odlišeny) a bodově je lépe ohodnotit.

Děti startují z různých poloh (leh, sed, vzpor ležmo apod.).

Pokud máme hodně dětí, můžeme je rozdělit do skupinek (pětice) a každé skupince házet „kometky“ zvlášť (čtyři „kometky“ na pět dětí). Děti si mezi starty krátce odpočinou – skupinky pouštíme rychle za sebou.

Každé dítě může mít „kometku“ v ruce a hází ji nad sebe a po dopadu na zem se ji snaží co nejrychleji chytit.

„Kometky“ můžeme uvádět do hry odrazem o zem, o stěnu, kutálet po zemi.

Pohybové úkoly – doběhnout k žebřinám a dotknout se jich, oběhnout hrací pole, třikrát vyskočit atd.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Skupinky vytváříme pokud možno výkonnostně vyrovnané.
- ▶ Sledujeme, zdali se někdo pravidelně vrací bez „kometky“.

Reakční míčky



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



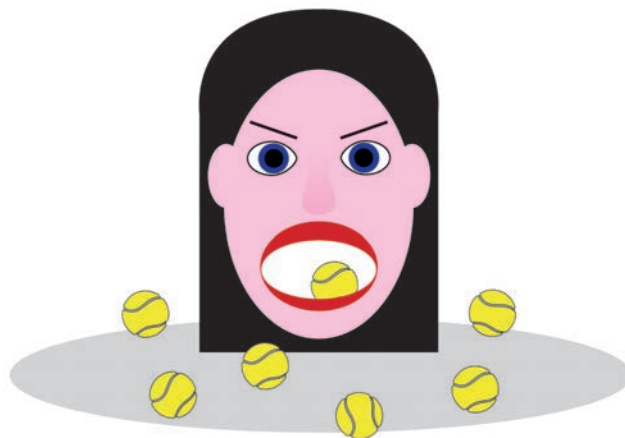
Trefovačka

POMŮCKY

míče, obruče, terče, stěna, kužely, strom

POPIS ČINNOSTI

Cílem hry je trefit terč – děti stojí proti stěně ve správném postavení (při hodu pravou rukou, levá noha vpředu) a hází na stěnu. Tam mohou mít umístěný například barevný papírový čtverec, kolečko, trojúhelník nebo obrázek, který se snaží trefit. Můžeme využít i šišky či kamínky v přírodě a házet na strom nebo do vody.



OBMĚNY

Děti trefují kužely (molitany, kostky) postavené na lavičce, na stole, zavěšené obruče, obruče položené na zemi, stromy, prostory v brance atd.

Terče mohou být různých velikostí, kdo trefí třikrát velký terč, tak postupuje na menší. Podaří-li se to dětem několikrát z jedné vzdálenosti, tak vzdálenost postupně zvětšujeme (například začínáme na třech metrech a končíme na osmi metrech). Kdo trefí terč z blízka třikrát, postupuje na hod či kop z větší vzdálenosti.

Způsoby manipulace s míčem – hod (jednoruč, obouruč, trčením obouruč od prsou, spodem), kutálení nebo kop.

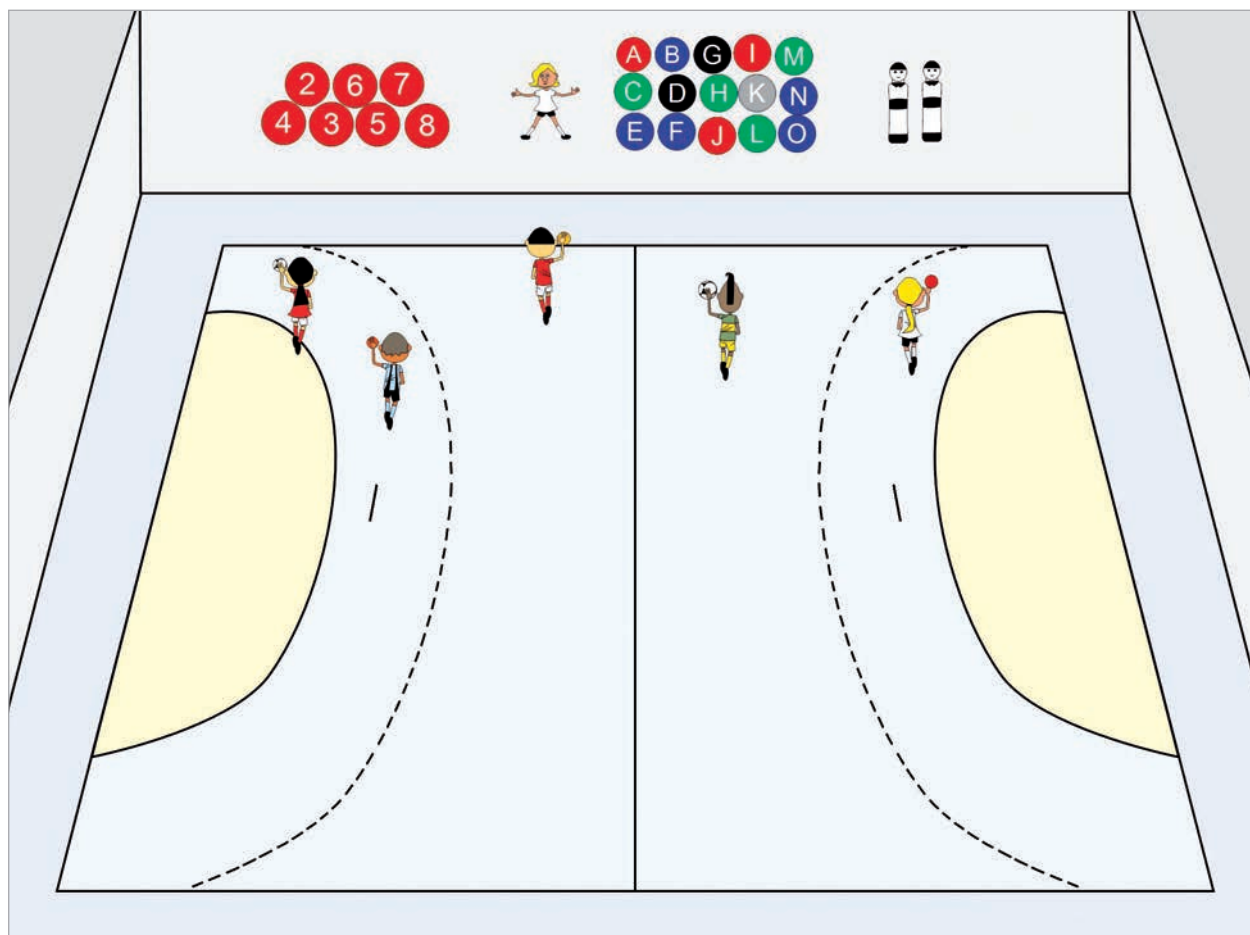
Házíme – různými velikostmi míčů, šiškami, kameny atd.

Terče – stěna, strom, zavěšené obruče, obruče na zemi, branky různých velikostí, rybník, nízké basketbalové koše, švédské bedny, popelnice, krabice na stole atd.

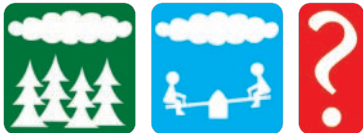
Na hru nepotřebujeme vybavení, můžeme hrát spontánně v lese. Házíme šiškami na stromy.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Vždy máme dost terčů, aby děti nestály v zástupech a nečekaly na svůj pokus.
- ▶ Třetování dětí baví samo o sobě, ale můžeme je motivovat ještě hrou například na mistra světa v házené.
- ▶ Necháme rozhodování o vzdálenosti na dětech, ale motivujeme je ke zlepšování.
- ▶ Chvalme a podporujeme děti, každá trefa znamená úspěch.
- ▶ Nechceme mít každý pokus dítěte pod kontrolou, omezujeme je tím v celkovém počtu opakování. Nejlepší je, když jsou všichni neustále v akci.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Schovávaná v lese

POMŮCKY
míče

POPIS ČINNOSTI

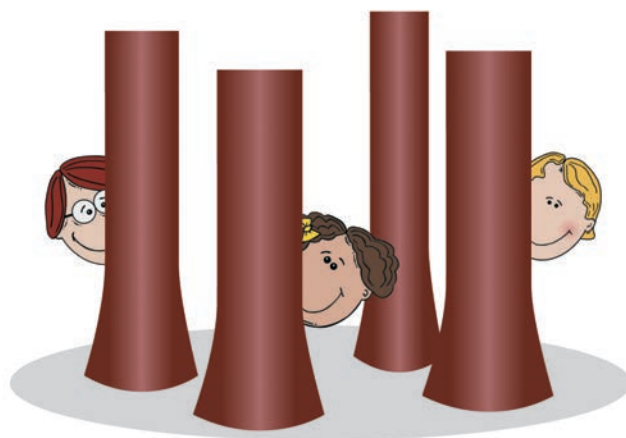
Princip známé hry na schovávanou. Učitel se otočí a počítá do domluvené číslovky nebo vypráví příběh, který končí slovy: „*Už koukám.*“ Děti se mezitím s míčem u nohy, v ruce nebo jiným způsobem utíkají schovat, tak aby je učitel neviděl. Učitel se otočí a hledá z místa, kde „*pykal*“. Když někoho vidí, ohlásí jeho jméno a ten jde k němu. Cestou například oběhne s míčem dva stromy.

OBMĚNY

Hrajeme-li s míčem v ruce, po odhalení učitelem může dítě cestou zpět provést úkol (například míč třikrát vyhodit a chytit nebo si přihraje o tři stromy).

TIPY PRO UČITELE

- Hrajeme v místě, které dobře známe, jasně vymezíme hrací území, aby nám děti nezmizely z dohledu. Učitel může při „*pykání*“ jedním okem sledovat, kam děti utíkají – neztratí tak o nich přehled.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Nafukovací balónky



POMŮCKY

nafukovací balónky

POPIS ČINNOSTI

Každé dítě si nafoukne balónek. Pinká si s ním pravou rukou, levou rukou, střídavě pravá ruka-levá ruka, hlavou, nohama, stehnem – snaží se ho udržet za každou cenu ve vzduchu.

OBMĚNY

Můžeme vyhlásit výzvu: pravá ruka, hlava, levá ruka, pravá noha, levé stehno atd.

Na místě – děti sedí na zemi a pinkají si, udržují balónek ve vzduchu foukáním atd.

V pohybu – děti běhají s balónkem na prsou, nosí ho na čele či na nose.

Dvě děti stojí proti sobě ve vzdálenosti dva až tři metry a pinkají si balónkem mezi sebou. Balónek mohou chytit do ruky nebo odbít rovnou bez chycení míče. Střídají se v úderech a společnými silami drží balónek ve vzduchu.

Jindy mohou balónek udržet ve vzduchu jakýmkoliv způsobem mimo chycení. Mohou si pinkat například přes natažené švihadlo či lano.

Děti stojí na lavičce, později na otočené lavičce (na úzké balanční ploše) a udržují u pinkání rovnováhu (jedno dítě na zemi a druhé na lavičce).

Postupně mohou zvyšovat vzdálenost mezi sebou.

Každé dítě má svůj balónek, se kterým probíhá překážkovou dráhu (přechází lavičky, probíhá slalom). Balónek si po cestě pinká buď rukou, nebo hlavou (záleží na náročnosti dráhy).

Děti závodí ve štafetě. Tříčlenné štafety, každá se svým balónkem. Děti překonávají s balónkem určený úsek, po návratu vybíhá další člen štafety. Balónek vedou pinkáním rukou či hlavou. Pokud balónek někomu spadne, zvedne ho a pokračuje v běhu.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Při odehrání balónku pravou rukou vrchem je v předkročení levá noha a naopak.
- ▶ Děti nafukují balónky samy. Posilují tak dýchací svaly.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských
školách

22

Módní přehlídka

POMŮCKY

lavičky, obrubník, tyče, klobouky, kužele, překážky, míče

POPIS ČINNOSTI

Děti procházejí překážkovou dráhu (přes lavičky, slalom mezi stromy, překračují překážky, podlézají stoly, jdou po obrubníku, přecházejí balanční lavičky v parcích) s čepičkou z kloboučku (mety) na hlavě. Střídáme chůzi bokem, vpřed, vzad či chůzi s obraty.



OBMĚNA

Během zdolávání dráhy děti míč vyhazují a chytají. Děti si během chůze zkoušejí míč ve dvojici přihrávat.

TIPY PRO UČITELE

- Učitel komentuje přehlídku, nechává prostor pro dětskou fantazii.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských
školách

23

Formule 1

POMŮCKY

kloboučky, překážky

POPIS ČINNOSTI

Děti jezdí F1, na hlavě mají klobouček, který jim při závodech nesmí spadnout.

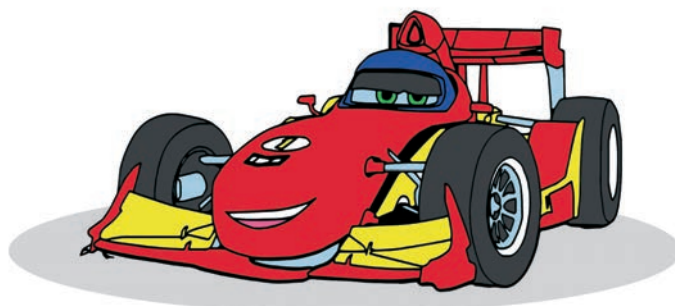
V případě, že jim spadne, musí zajet do depa (za učitelem), který jim ho nasadí – opraví a děti pokračují dál.

OBMĚNY

Do cesty můžeme dávat překážky, kterým se musí závodníci F1 vyhýbat. V rukou mohou držet míč nebo klobouček, který představuje volant.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Učitel komentuje závody.
- ▶ Učitel se s dětmi baví, jestli je vhodné jezdit rychle nebo pomalu a postupně zrychlovat.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Obratnost s míčem

POMŮCKY

míče

POPIS ČINNOSTI

Každé dítě má svůj míč, se kterým napodobuje činnosti učitele.



OBMĚNY

Vyhoď a chyt: dítě vyhazuje a chytá míč. Když se mu to daří, vyhazuje míč výše. Nejprve chytá míč do košíčku, pak do rukou před tělem, popřípadě nad hlavou. Pokud se mu to daří, zkouší před chycením míče tlesknout (i několikrát), tlesknout před tělem a za tělem, udělat obrat, sed či klek. Dále může chytit míč nad hlavou ve výskoku.

Bouchni a chyt: dítě míčem bouchne o zem a snaží se ho chytit dříve, než spadne. Pokud se mu to daří, zkouší před chycením míče udělat otočku. Dále může míčem bouchnout o zem v kleku, rychle si stoupnout a chytit ho.

Spolupráce ve dvojici: děti vytvoří dvojice a přihrávají si míč. Začínají přihrávkou obouruč spodem, trčením míče od prsou a autovým vhazováním.

Obě děti mají míč: jedno dítě předvádí dovednosti s míčem, druhé se ho snaží kopírovat – děti stojí proti sobě (osmičky, podávání míčem kolem pasu, kolen, kotníků, vyhazování a chytání atd.).

Při zvládnuté činnosti na místě zkusíme v pohybu.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Úkoly individualizujeme podle úspěšnosti dětí.
- ▶ Výzva může zvýšit motivaci dětí: „A kdo zvládne otočku a chytit míč?“
- ▶ Drilu věnujeme přibližně pět minut a přecházíme ke hře, která nevyžaduje tolik soustředění.
- ▶ Tuto činnost je vhodné zařazovat i v průběhu pohybových her s míčem v době odpočinku.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Piráti

POMŮCKY

obruče, kužely, míčky, víčka

POPIS ČINNOSTI

Piráti (děti) přeplouvají z ostrova (kužele, obruče) na ostrov. Každý ostrov je obsazený pouze jedním pirátem. Ve hře necháváme jednoho až dva piráty mimo ostrov na deset dětí. Na signál učitele (verbální či zrakový – semafor = zelená a červená) piráti opouštějí svůj ostrov a obsazují jiný. Žádný z pirátů nezůstává na stejném ostrově. Piráta, který zůstává bez ostrova, sní žralok. Takový pirát doběhne k učiteli, který ho oživí, nebo splní úkol, kterým se oživí.



OBMĚNY

Mezi ostrovy proplová žralok (učitel), který loví piráty při cestě z ostrova na ostrov. Ulovený pirát se chová jako v předešlé variantě.

Přidáme několik ostrovů, tak aby byl vždy některý ostrov volný. Piráti cestují bez signálu stále dokola, snaží se procestovat všechny ostrovy. Na žádném ostrově se nesmí zdržet příliš dlouho, neboť by ho na něm mohli obklíčit žraloci (učitel, děti), kteří proplovají mezi ostrovy. Piráti se také nesmí vracet na ostrov, ze kterého právě vypluli. Ulovený pirát se chová jako v předešlé variantě.

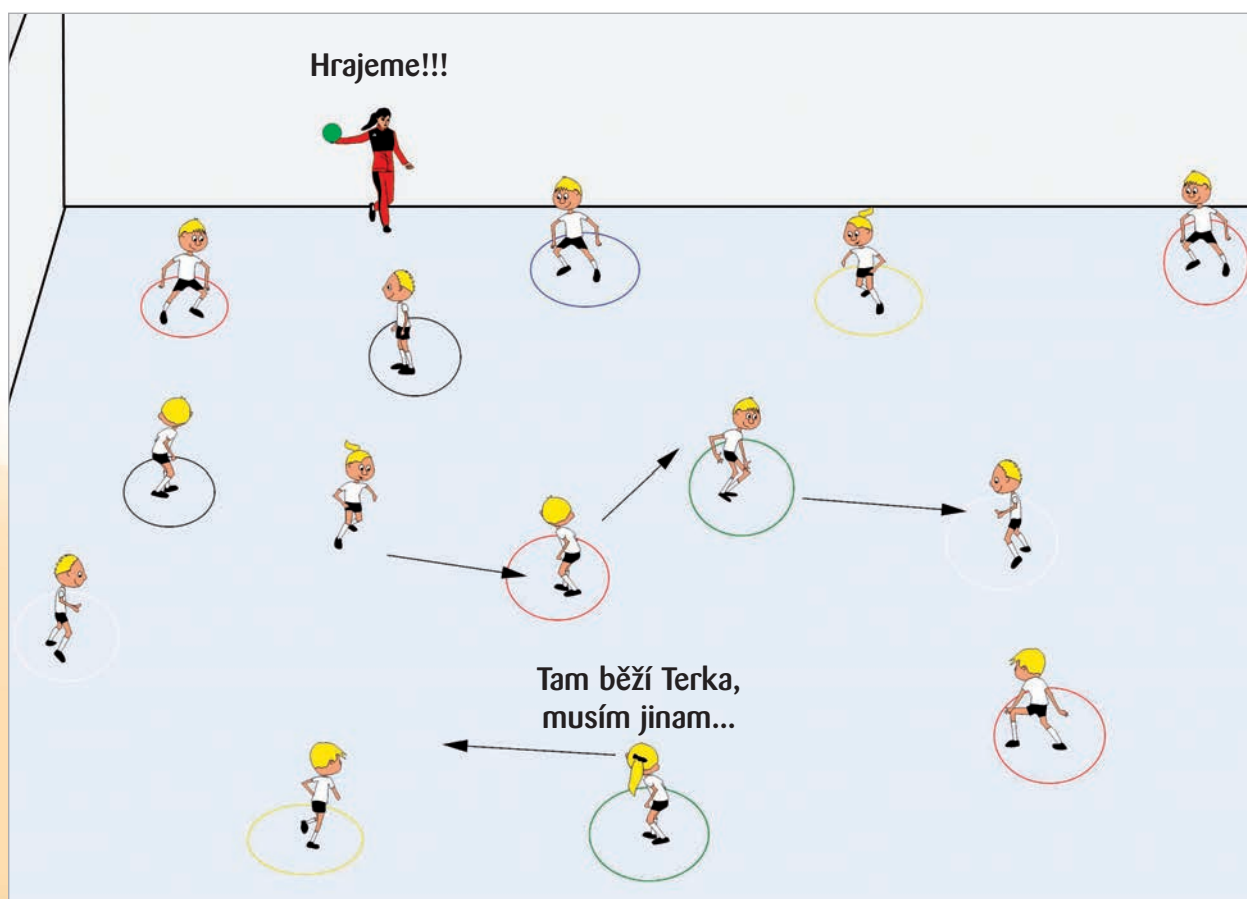
Na některé ostrovy rozmístíme poklad (víčka, míčky), který se piráti snaží během svého cestování po ostrovech nasbírat. Pirát může vždy ukořistit jen jeden poklad a střídá ostrovy, ze kterých si poklad odnáší.

Děti cestují po čtyřech, skáčou, běhají pozpátku, běhají s míčem v ruce či u nohy. Některé ostrovy můžeme uzavřít. Piráti se mohou zachránit pouze na předem určených ostrovech (například červené a zelené ostrovy). Na ostrov může jeden, dva nebo všichni piráti. Pravidlo je třeba předem určit. Chycený pirát se střídá se žralokem.

Pohybové úkoly – podlézt nebo přeskočit překážku, oběhnout stůl, přejít lavičku, kladinku atd.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Učitel sleduje, jestli děti nezůstávají na stejném ostrově.
- ▶ Učitel sleduje, zdali opakovaně nezůstává bez ostrova stejné dítě. Pokud se někomu hra nedaří, může hrát například za ruku s úspěšnějším kamarádem.
- ▶ Dobrý herecký výkon učitele může navodit velký emoční zážitek a prožitek dětí při hře.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



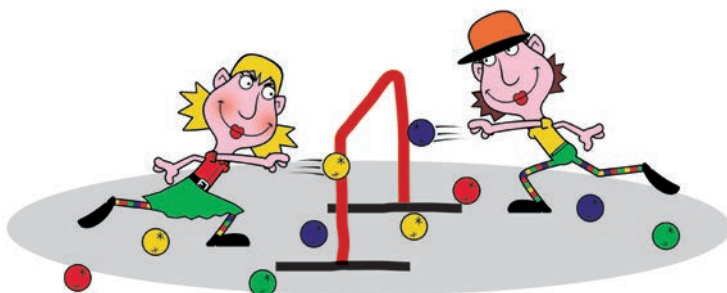
Vyhazovaná

POMŮCKY

míče, lavičky, lano, švihadla

POPIS ČINNOSTI

Děti rozdělíme do dvou týmů a herní prostor rozdělíme uprostřed překážkou (lavičky, švihadla, lano atd.). Děti z každého týmu se pohybují pouze na své polovině. Na obou polovinách je stejný počet míčů. Děti chytají, sbírají a přehazují míče ze svojí poloviny na polovinu soupeře tak, aby jich měli na své polovině co nejméně. Hra končí pokynem učitele.



OBMĚNY

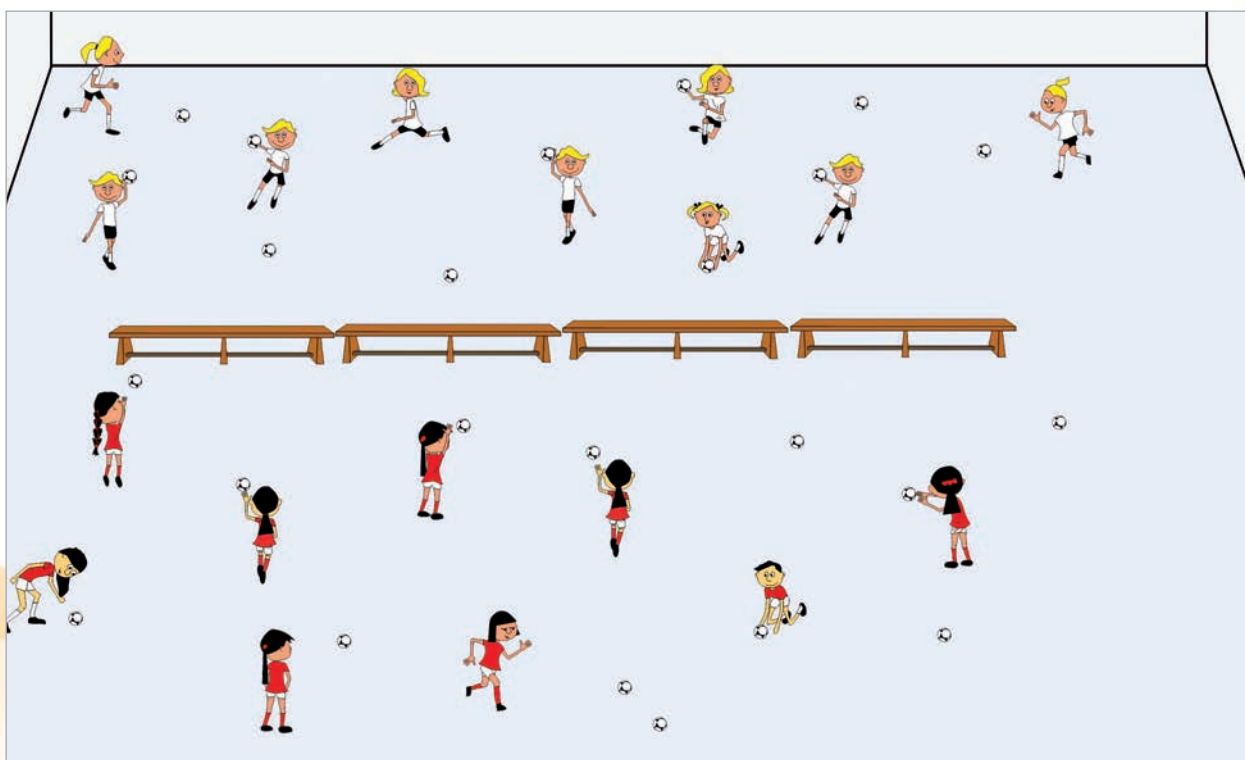
Odhod míče – házíme jednou rukou, obouruč za hlavou, trčením od prsou, hod z výskoku.

Kop do míče – kop po nadhozu, kop ze země.

Necháváme dětem volnost, ať si zvolí způsob, jaký chtějí.

TIPY PRO UČITELE:

- ▶ Při házení jednou rukou dbáme na to, aby děti měly vpředu opačnou nohu, než je ruka, která odhazuje míč.
- ▶ Počet míčů by měl být minimálně stejný, jako je dětí, aby se i ty méně průbojné zapojily do hry.
- ▶ Při kopu do míče dbáme na to, aby děti nepoužívaly špičku, ale využívaly přímý nárt.
- ▶ Hru hrajeme kratší dobu (dvě až tři minuty) vícekrát za sebou. Do pauzy vkládáme individuální dovednosti s míčem.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Přetahování lanem



POMŮCKY

lano, švihadla

POPIS ČINNOSTI

Přetahují se dva týmy proti sobě. Jeden tým se snaží přetáhnout druhý tým do předem daného prostoru.

OBMĚNA

Přetahují se jednotlivci – můžeme využít švihadlo.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Pozor, aby přetahování nebylo moc dlouhé (asi jedna minuta), pak už děti pálí ruce.
- ▶ Raději zařazovat opakovaně krátké úseky 10 až 30 vteřin. Je to i motivačně zajímavé – odvěta.
- ▶ Učitel může pomoci, ale pozor na možnou „nespravedlnost“ v očích dětí.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Podbíhání vodopádu

POMŮCKY

lano, míče

POPIS ČINNOSTI

Učitel roztočí lano a děti ho podbíhají v okamžiku, kdy je lano nejvyšší.

Pokud by byli v hodině dva učitelé, je možné využít dvě lano ve vzdálenosti přibližně deset metrů od sebe.



OBMĚNY

Děti přeskakují roztočené lano, když je nejníže.

Pokud hrajeme se dvěma lany, můžeme je umístit dále od sebe a do prostoru mezi nimi vložit chytače, kterému se probíhající děti vyhýbají.

Děti mohou podbíhat lano s míčem u nohy nebo ho přeskakovat s míčem v ruce.

Děti se vrací zpět stezkou, viz hra „Cesta za pokladem“.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Při použití dvou lan musí děti překonat první lano a hned musí reagovat na druhé.
- ▶ Děti se vrací za učitelem, nikdo neprobíhá zpět pod lanem.
- ▶ Sledujeme, jak se dětem tyto činnosti daří. Volíme správné tempo při otáčení lanem.
- ▶ Děti podněcujeme k vybrání správného momentu k překonání lana.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Ocasáci

POMŮCKY

šátky (rozlišovací trika)

POPIS ČINNOSTI

Děti si vytahují „ocas“ (šátky, rozlišovací trika, švihadla), které mají zastrčené vzadu za trenkami. Kdo získá „ocas“, přinese ho učiteli. Kdo přijde o „ocas“, dojde si k učiteli pro nový.



OBMĚNY

Vyspělejší děti nebo děti, které chtějí, mohou hrát s míčem v ruce či u nohy.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Povzbuzujeme děti více k „lovení“ než k ochraně „ocasů“ – aktivita a útočná hra.
- ▶ Hra je vhodná spíše pro starší děti (pět až šest let). Můžeme začít hrát již ve čtyřech letech, ale sledujeme, jak děti snášejí, když přicházejí opakovaně o ocásek.
- ▶ Děti nevyřazujeme po ztrátě ocásku, a proto je vhodné, aby měl učitel třeba dva ocasy v rezervě u sebe.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Bomba

POMŮCKY

velké gymbally, malé míče (velikost jedna, dva a tři), krabice

POPIS ČINNOSTI

Učitel dribluje, vyhazuje či kutálí gymball a děti se ho snaží trefovat malými míčky.

Pokud učitel vykřikne „bomba“, tak děti musí rychle provést domluvený cvik.



OBMĚNY

Děti rozdělíme na dvě družstva. Každé dítě má v ruce jeden míč a každé družstvo má jeden gymball. Na pokyn učitele se děti trefují míčem do velkého gymballu a snaží se ho dopravit do branky soupeře. Nesmí se však velkého míče dotknout žádnou částí těla. Pokud toto pravidlo poruší, učitel zvolá „bomba“ a děti si musí lehnout na tři sekundy na zem a dát ruce za hlavu. Hra končí, když družstvo dopraví velký míč do určeného prostoru soupeře nebo když už hra ztrácí „šmmc“, není nutné, aby v ní někdo vyhrál, naopak oceňujeme děti za aktivitu a třeba i za to, že hru nevzdaly a bojovaly do konce.

Vytvoříme větší počet družstev o menším počtu dětí. Děti stejným způsobem dopravují míč ze startu do určeného místa (za čáru, do domečku – můžeme vyznačit pomocí met).

Učitel určí způsob, jakým budou děti házet.

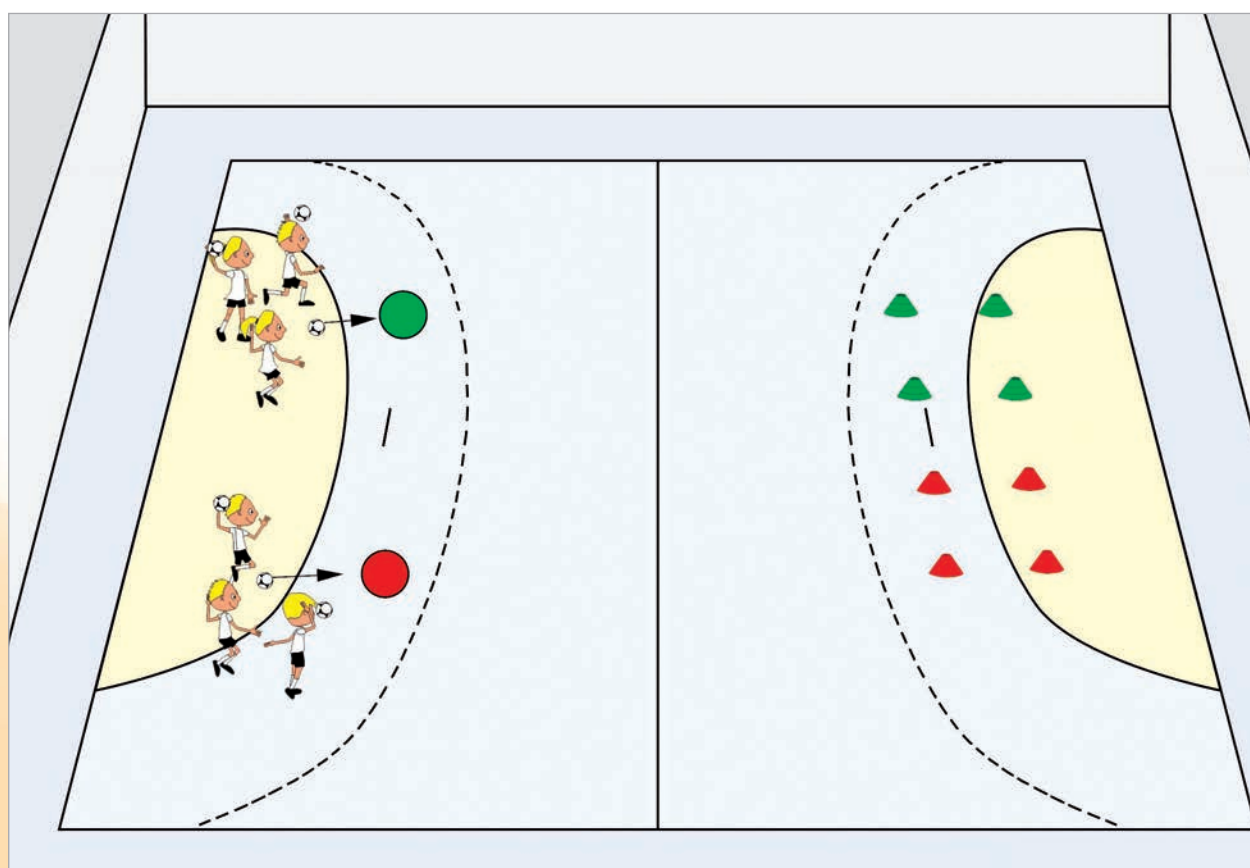
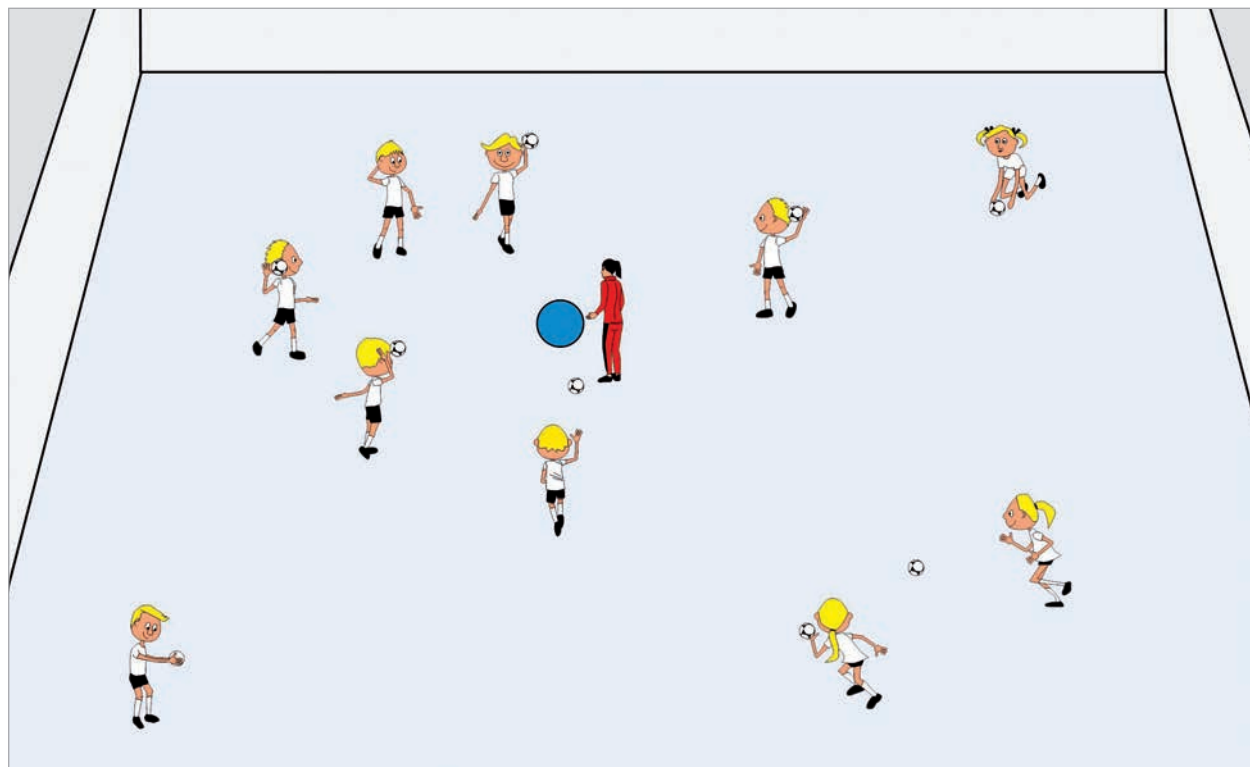
Házet můžou volným způsobem – jak kdo chce.

Děti malými míči na gymball nehází, ale kopou.

Určíme vzdálenost, kterou musí děti od míče dodržovat – tři obří kroky od míče.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Při házení jednou rukou je vpředu opačná noha, než je odhodová paže.
- ▶ Při kopání vedeme děti k využití nártu místo špičky.
- ▶ V týmu máme takový počet dětí, aby všechny měly prostor k trefení gymballu (pokud budeme mít v týmu deset dětí a z toho bude pět méně průbojných, do hry se příliš nezapojí).



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Proskakování obručí

POMŮCKY
obruče

POPIS ČINNOSTI

Učitel má obruče, které dětem kutálí v prostoru hřiště, a děti se snaží obruč doběhnout a proskočit skrz ni.

OBMĚNY

Děti si zkouší posílat obruč samy.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Učitel posílá obruče rychle za sebou.
- ▶ Každou do jiného místa, aby se děti nesrazily a zároveň aby nestály ve frontách.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Červená a bílá

POMŮCKY

kloboučky



POPIS ČINNOSTI

Děti sedí uprostřed mezi červenou a bílou stranou, které jsou od nich vzdálené 10 až 15 metrů. Učitel vypravuje příběh, jakmile vyřkne slovo „bílá“ nebo „červená“, děti běží na stranu, kde se nachází zmíněná barva.

OBMĚNY

Můžeme vytvořit čtyři barevné strany, děti sedí uprostřed čtverce.

Učitel vyvolává například ovoce, dle barvy stran: „*pomeranč, banán, švestka, jahoda*“, když se vyskytne ovoce určené barvy, děti běží na stejně barevnou stranu.

Děti startují z různých poloh – leh, sed, stoj na jedné noze.

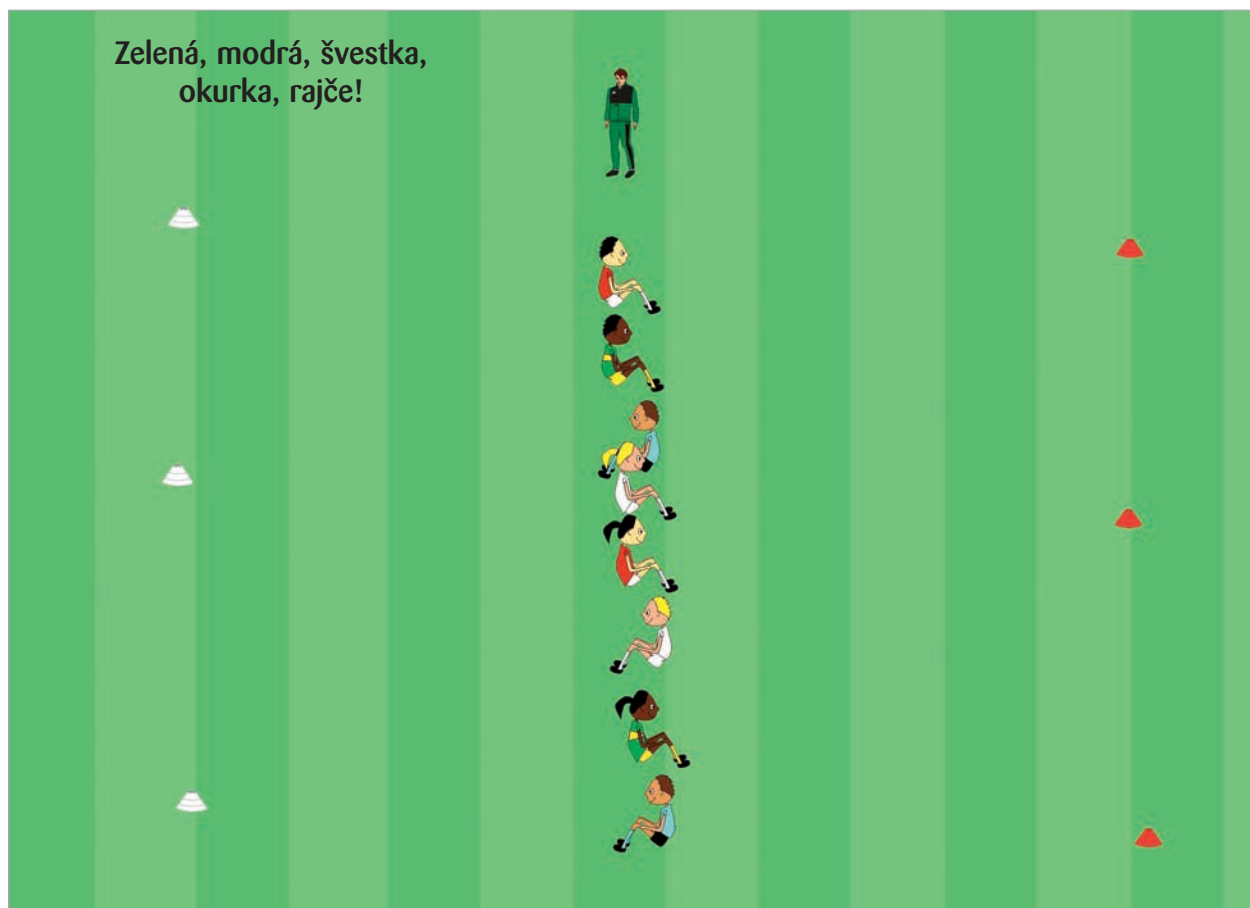
Za běhu udělají obrat.

Cestou ke kuželu seberou míč ze země.

TIPY PRO UČITELE

- Pozor na to, aby se děti nesrazily. Může se stát, že si popletou strany.
- Sledujeme, zdali někdo dobíhá pravidelně jako poslední. Pokud ano, můžeme mu dát před ostatními náskok třeba tak, že určíme každému různou startovní pozici (individualizujeme).

Zelená, modrá, švestka,
okurka, rajče!



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Přihrávačka

POMŮCKY
míče

POPIS ČINNOSTI

Dvě děti si přihrávají mezi sebou.
Nejprve je vzdálenost minimální, například dva metry. Když se dětem daří pravidelně chytit míč, mohou jít od sebe dále.

OBMĚNY

Střídáme způsoby házení.

Házíme o zem.

Pokud hrajeme venku či v tělocvičně, kde je více místa, můžeme udělat z met či triček branky.
Děti mohou hrát proti sobě na góly.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Děti by měly dodržovat správnou techniku hodu (například v předkročení je opačná noha, než je odhodová paže).
- ▶ Jde o drillové cvičení, které děti může bavit kratší dobu (do pěti minut), poté je vhodné zařadit další činnost či úkol nebo volně přejít do vybíjené všichni proti všem.
- ▶ Dělejíme cvičení opět jako hru – hrajeme na olympiádu v házení a chytání.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Vybíjená všichni proti všem



POMŮCKY

overbally, měkké míče

POPIS ČINNOSTI

Všichni mají měkké míče a snaží se zasáhnout spoluhráče. Kdo je trefen doběhne, například k žebřinám a vrací se zpět do hry.

OBMĚNY

Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybit soupeře. Zásah od země neplatí. Zasažený pokračuje dále ve hře, počítá si pouze počet, kolikrát někoho vybil. Ani počítání není nutné.

Učitel nechává děti, ať si vyberou způsob vybíjení, ale občas může způsob vybíjení určit.

Děti s míčem mohou udělat omezený počet kroků.

Pokud se dítěti podaří míč chytit nebo alespoň odrazit rukama, má také bod. Můžeme dokonce hrát „zápornou vybíjenou“, kdy jde o chycení co největšího počtu míčů, třeba i po jednom dopadu. Ukazujeme chytání míče do rukou, nikoli jen „do košíčku – do náruče“.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Nehrajeme na vypadávání – děti by měly pokračovat ve hře. Hra formou „vracečky“ není v tomto věku vhodná. Cílem je učit a procvičovat dovednosti a prožívat hru, nikoliv soutěžit.
- ▶ Před tím, než hrajeme poprvé, je vhodné si ukázat, že míče jsou měkké a že to s nimi nebolí. Učitel ho může po sobě a po každém lehce hodit.
- ▶ Oceňujme, když děti chytí letící míč! Děti můžeme vyzvat: „Kdo chytí míč, běží si se mnou plácnout.“
- ▶ Uvidíme-li, že některé děti při vybíjení stojí, tak neváhejme vhodit další míč.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

35

Střílečka

POMŮCKY

míče, tyče, kužely, kloboučky,
žíněnky



POPIS ČINNOSTI

Ve vymezeném prostoru postavíme branky široké přibližně tři metry (z tyčí, kuželů nebo kloboučků). Postavíme takto více hřišť, aby děti mohly běhat k různým brankám. Každé dítě má svůj míč. Děti probíhají s míčem u nohy brankami a snaží se tak dát co nejvíce gólů.

OBMĚNY

Házíme nebo kopeme. Děti mohou branky probíhat s míčem v ruce nebo skrz branky kutálet.

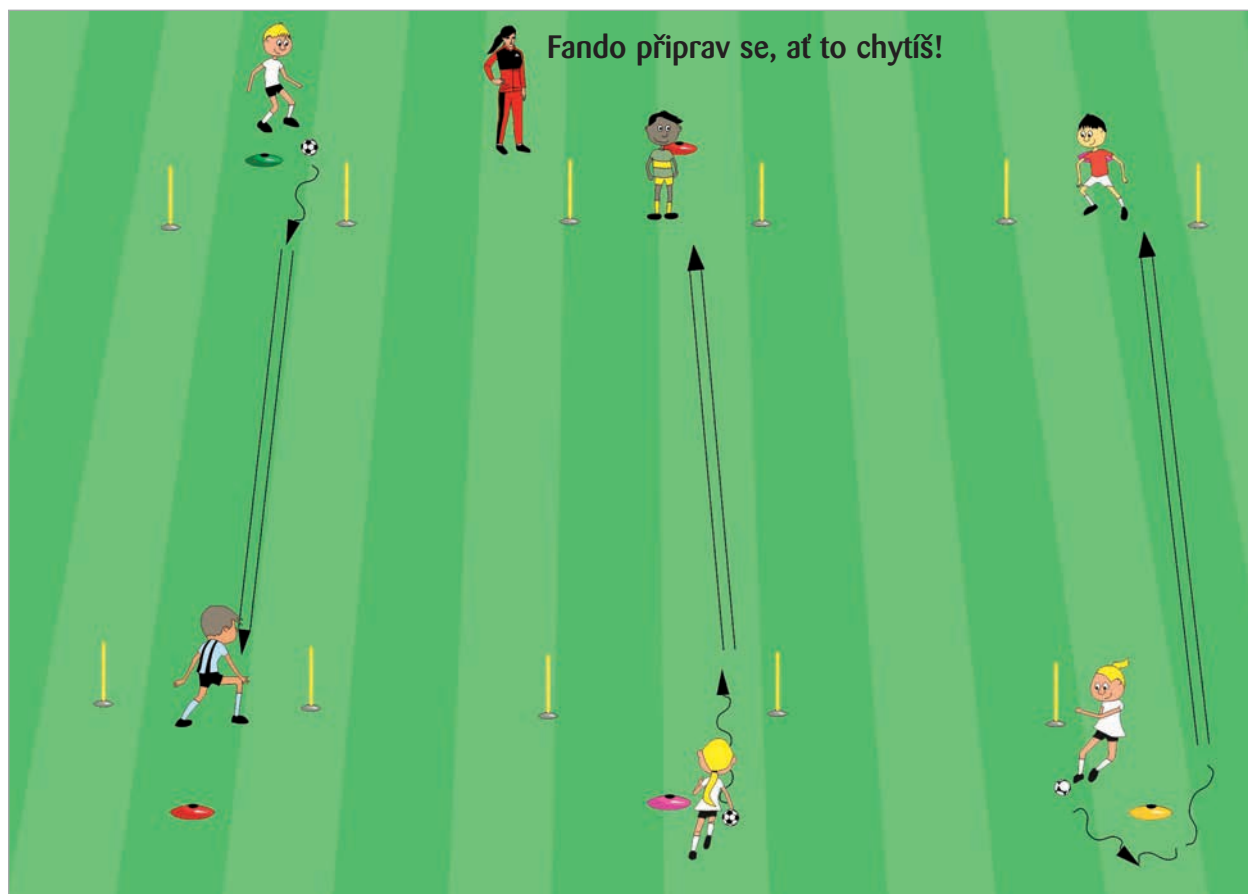
Hru můžeme spojit s hrou na semaforey – na zelenou se děti snaží projet co nejvíc branek a dát tak co nejvíce gólů.

Děti rozdělíme do dvojic a každá má své hřiště. Každý má svou branku. Děti se snaží dát gól kamarádovi v brance naproti.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Ve hře by měly padat góly, pokud nepadají, můžeme branky rozšířit anebo je postavit blíže k sobě.
- ▶ Děti hází jednou rukou, kdy je vpředu vždy opačná noha, než je odhodová paže.
- ▶ Využíváme míče menších velikostí.
- ▶ Při střílení nohou učíme děti kopu nártem.

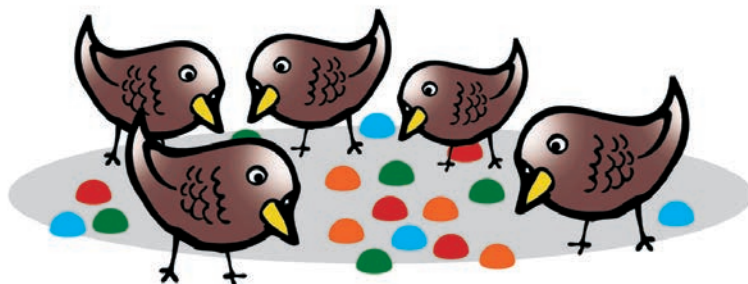




VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hrátky s víčky



POMŮCKY
víčka

POPIS ČINNOSTI

Položíme víčka v jednom rohu místnosti, popřípadě podél stěny. Děti z druhé strany místnosti vyběhnou a mají za úkol: sbírat víčka podle barev (určená místa pro jednotlivé barvy nebo každý sbírá svoji barvu), dělat hromádky po pěti víčkách (sám, skupina), z víček utvářet různé obrazce (hvězdu, kolečko, trojúhelník) nejdříve samo a poté ve skupině, trefovat víčka do vymezeného prostoru, trefovat víčka do vymezeného prostoru přes překážku, foukat do víček a snažit se je bez dotyku dostat z bodu A do bodu B.

TIPY PRO UČITELE

- Dbáme na hygienu, aby děti víčka nestrkaly do pusy.
- Děti mají tendenci vlítnout mezi víčka a různě je odkopávat a rozhazovat.



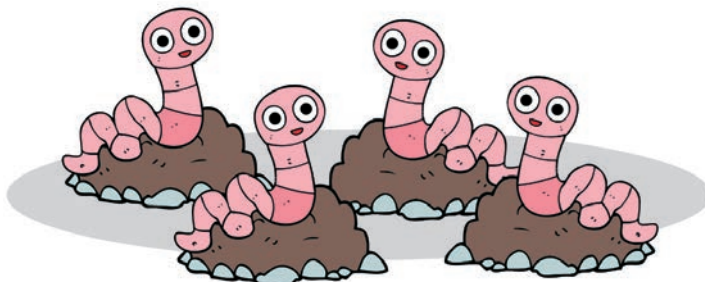
VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Žížaly

POMŮCKY

různě měkké podložky (od tvrdé země až po co nejměkčí podložku), různě velké míče



POPIS ČINNOSTI

Každé dítě má míč a je ve svém „domečku“. Na povel se snaží přemístit míč k metě (cílové čáře) a zpět za neustálého plazení (tělo je v kontaktu s podložkou, na zádech, paže soupaž, po břiše, nohy volně táhne za tělem atd.). Děti motivujeme: „Zvládnete to jako lachtan?“

Dobré jsou tři až čtyři cesty jedním způsobem a pak zase jiným, než kontinuálně opakovat deset cest.

OBMĚNY

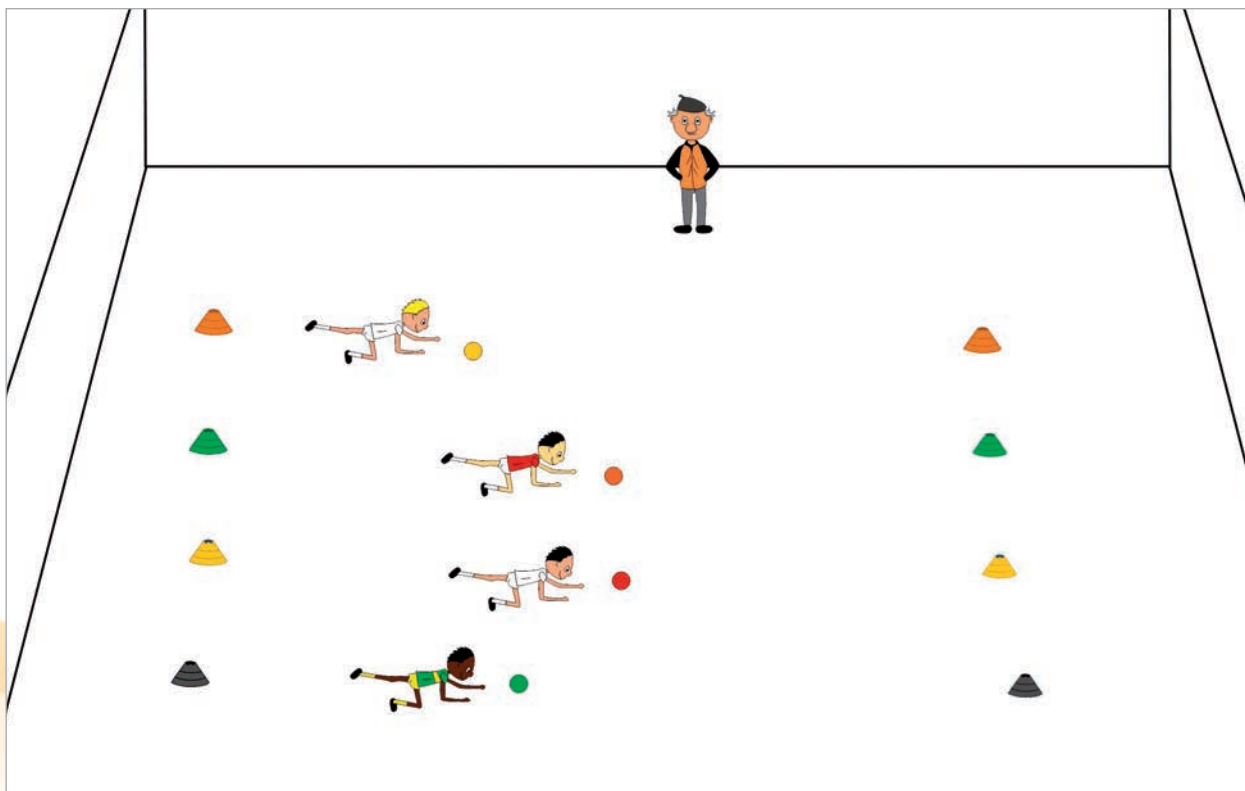
Děti jsou proti sobě (dva týmy, každý má svůj domeček), v domečku mají X míčů. Cílem je jich co nejvíce přinést ze soupeřova domečku.

O míč se neperou.

O míč mohou mezi sebou bojovat.

Učitel může hru kdykoliv stopnout výkřikem „Zmrzněte!“ a nečekat, jestli se někomu podaří „vyhrát“. Úkolem učitele je sledovat, jak se hra daří, a podle toho volit její délku.

Různé velikosti míčů, pohyb po všech čtyřech (na kolenou, jen po čtyřech ve vzporu stojmo).





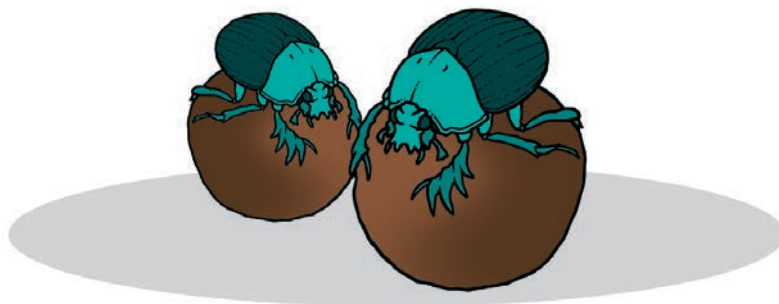
VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

38

Broučci s kuličkou



POMŮCKY

gymball, větší plážový míč, obruče

POPIS ČINNOSTI

Po hrací ploše rozmístíme domečky (obruče, mety). Děti před sebou kutálí gymball a jejich úkolem je získat co největší počet domečků. Domeček se získá buď vstoupením do obruče, nebo oběhnutím mety.

OBMĚNY

Několik broučků s kuličkou má „babu“ a honí ostatní broučky s kuličkou.

Broučci si navzájem snaží vyrazit gymbalem gymball někomu jinému. Kolikrát se to každému povede?

Broučci se snaží dostat i s gymbalem do hradu (vymezeného území), které brání jiní broučci gymbalem.

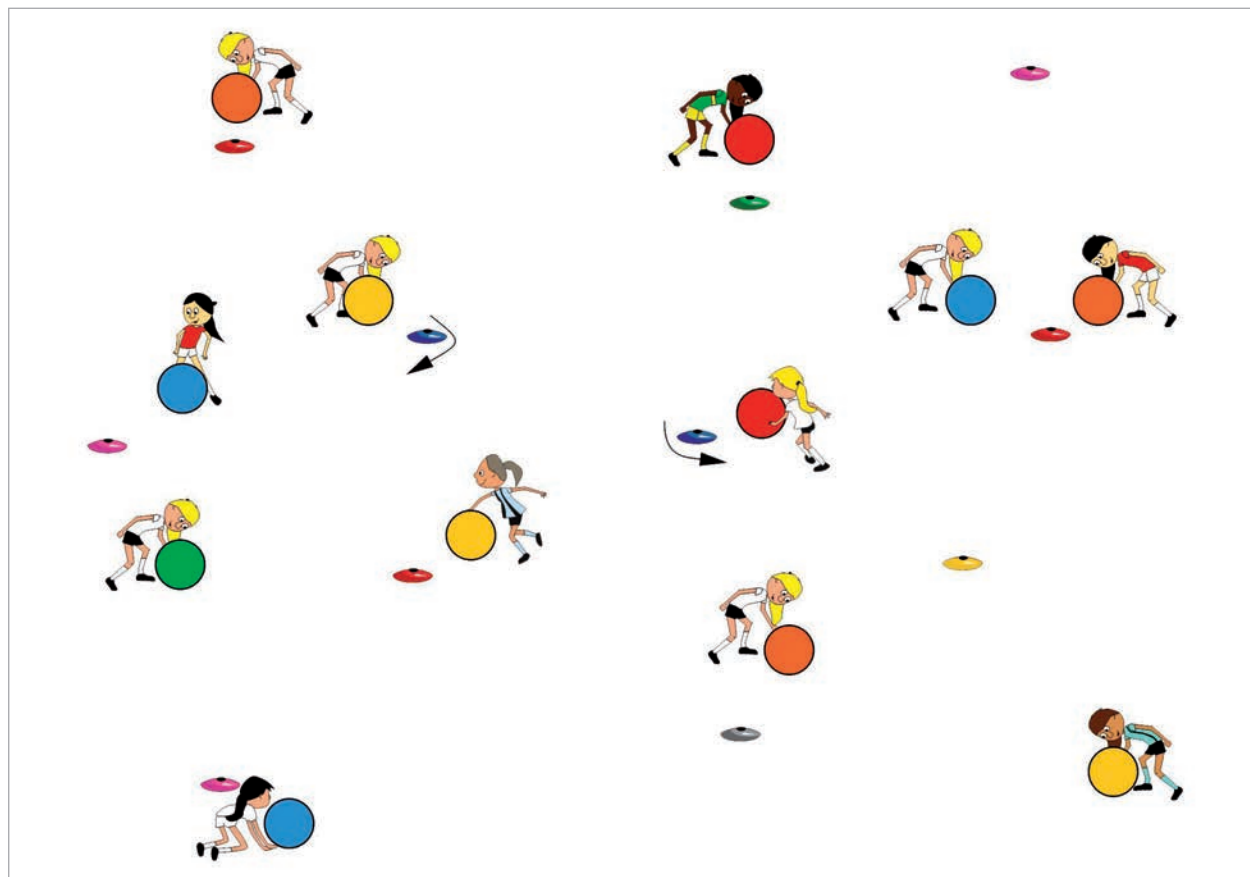
Gymball strkají pouze tělem.

Běhají s gymbalem v ruce.

Odrážejí gymbalem o zem.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Hrát ve velké tělocvičně nebo venku.
- ▶ Při srážce dvou gymballů, které děti drží, může dojít k prudkému a nekontrolovanému odrazu.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

39

Judo

POMŮCKY

měkká podložka (nevadí parkety, vhodná je tráva)



POPIS ČINNOSTI

Dvojice, jedno dítě zaujímá pozici ve vzporu klečmo (na všech čtyřech na kolenou) a druhé dítě se ho snaží položit na zem.

OBMĚNY

Pejsek si sedne na paty a co nejvíce se přitiskne k zemi.

Pejsek se zvedne z kolenou, opírá se jen o ruce a nohy, hlavně o chodidla.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Dítě, které se snaží druhé dostat na zem, se musí celým svým tělem přitisknout k „pejskovi“, včetně hlavy.
- ▶ Zakázány jsou údery.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

40

Celníci

POMŮCKY

mety, lano, čára v tělocvičně

POPIS ČINNOSTI

Dvojice stojí proti sobě na opačné straně čáry (hranice) a drží se za ruce.

Navzájem se snaží jeden druhého vtáhnout na svoji stranu.



OBMĚNY

Dvojice stojí proti sobě na opačné straně čáry a snaží se vytlačit soupeře na druhou stranu:

- je určeno, kdo se snaží vytlačit koho na druhou stranu
- oba se snaží navzájem vytlačit na druhou stranu

Místo dvojic jsou dva týmy a každý tým se snaží přetáhnout / odtlačit co nejvíce členů z druhého týmu přes „hranici“.

Každé dítě má míč a odtlačují se pomocí míčů.

Děti se drží ve dvojici za ruce a snaží se navzájem plácnout přes zadní stranu stehna a zároveň nebýt plácnut.

Děti se drží ve dvojici za ruce a snaží se šlápnout soupeři na nohu.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Údery jsou zakázány.
- ▶ Motivujeme děti k vytváření vyrovnaných dvojic a těm, kteří moc nesoutěží, nabízíme jinou pohybovou alternativu.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

41

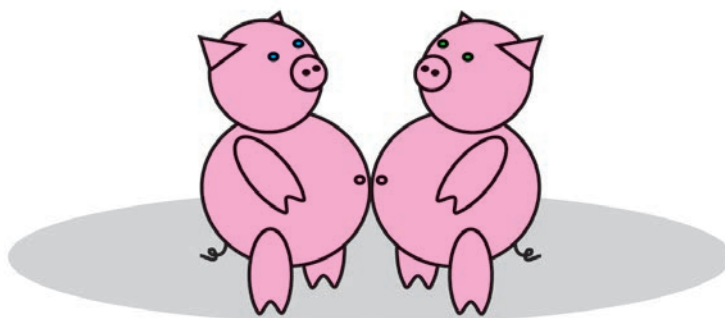
Sumo

POMŮCKY

gymbally a různě velké míče

POPIS ČINNOSTI

Dvojice je v kruhu, každý má míč v rukou. Snahou je, aby jeden druhého vytlačil dotekem přes míče z kruhu či vymezeného prostoru.



OBMĚNY

Oba jsou mimo kruh, jeden je útočník a druhý obránce (pouze obránce má míč), útočník se snaží dostat do kruhu a obránce mu v tom svým míčem brání.

Dvojice je v kruhu, jeden má míč. Dítě s míčem se snaží vystrčit dítě bez míče z kruhu.

TIPY PRO UČITELE

► Údery jsou zakázány.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

42

Klíšťata

POMŮCKY
různé míče

POPIS ČINNOSTI

Dvojice, jeden z dvojice má míč, druhý je klíště, které se snaží získat míč. Dítě si míč brání tak, že se snaží „klíště“ od míče udržet tělem či paží.

OBMĚNA

Všechny děti jsou ve vymezeném území, polovina má míč a druhá polovina („klíšťata“) se jim ho snaží vzít. Děti si míč brání tělem nebo paží.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Údery jsou zakázány, paže, kterou se snaží dítě s míčem udržet „klíště“ od svého míče, by neměla být úplně propnutá.
- ▶ Dítě by mělo držet míč na vzdálenější straně, než je soupeř.
- ▶ Může dojít k naražení, upadnutí, které vedou k slzám u dětí. Snažíme se je podpořit k pokračování ve hře.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

43

Ragbíčko – hra na dobyvatele



POMŮCKY

míče, rozlišovací trika

POPIS ČINNOSTI

Několik míčů – pokladů – je ve středu hřiště, děti jsou rozděleny na dva či více týmů. Každý tým se snaží odnést co nejvíce míčů do svého hradu a mohou je brát i ze soupeřových hradů. Mohou si brát i míče z náruče, a pokud se přitom dostanou na zem, pokračují na zemi. Hrát se může třeba i deset dětí na deset dětí, ale musíme mít minimálně deset nebo i více míčů. Údery jsou zakázány.

OBMĚNA

Pokud mají děti jinou činnost (s jiným učitelem nebo samy), může se hrát například tři děti proti třem dětem. Cílem je položení míče do svého hradu. Děti si mohou přihrávat (učitel to po nich ovšem nevyžaduje).

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Pokud se vytváří shluky a hra dlouho neplyne, učitel dá dětem nový míč.
- ▶ Můžeme udělat několik hřišť, pokud máme možnost, kde mohou děti hrát.
- ▶ Děláme malé skupinky, aby hra byla co nejvíce plynulá a všechny děti v akci.
- ▶ Pokud některé děti nechtějí hrát, tak mohou hrát bezkontaktní variantu, kdy pouze sbírají míče z hradů a nosí je do svého hradu.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:



Hry v pohybové
přípravě dětí
v mateřských školách

44

Kohoutí zápasy

POMŮCKY

žádné



POPIS ČINNOSTI

Děti stojí ve dvojici čelem proti sobě na jedné noze, ruce si vzájemně opírají o dlaně a snaží se navzájem vychýlit z rovnováhy. Dlaně jsou neustále v kontaktu.

OBMĚNA

Dlaně nejsou neustále v kontaktu, ale děti se snaží vychýlit se z rovnováhy pomocí úderů dlaní na dlaně.

To samé ve dřepu.

Děti se navzájem opírají dlaněmi o ramena.

Děti se přetlačují předloktím ve skrčení předpažmo, dlaně se opírají o sebe.

Děti mohou stát na laně, nášlapném kameni, kladině, padlém kmenu atd.

Děti stojí ve dvojici čelem k sobě ve stoji rozkročném. Dlaněmi se vzájemně dotýkají – jedno dítě má ruce dlaněmi vzhůru a druhé dlaněmi dolů. Dítě, které má dlaně vzhůru, se snaží provést rychlý oblouk (stranou) a plácnout spoluhráče přes hřbety rukou, ten se snaží úderu vyhnout. Po jednom promáchnutí se mění pozice.

Dvojice stojí zády k sobě ve stoji rozkročném a bez ohlížení se snaží soupeře pohybem pánve vychýlit z rovnováhy.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Motivujeme děti, aby vytvářely vyrovnané dvojice.
- ▶ Sledujeme aktivitu dětí a ve vhodný čas měníme činnosti.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:

PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY



Využitím překážkových drah procvičujeme pohybové dovednosti a rozvíjíme pohybové schopnosti dětí. K jejich sestavení používáme nářadí, náčiní, netradiční pomůcky. Venku využijeme přírodní překážky či zahradní prvky k relativně jednoduchým pohybovým činnostem, které děti mohou provádět samostatně.

Dráhu se snažíme sestavovat tak, aby při jejím překonávání nedocházelo k **hromadění a čekání** dětí před překážkami. Můžeme postavit dvě stejné, paralelní dráhy, rozmístit překážky ve větším prostoru, flexibilně přidávat překážky. Někdy si mohou děti vybrat pořadí, v jakém chtějí překážky zdolávat. V překážkových drahách **kombinujeme** jednotlivé pohyby (skoky, lezení, běh...).

Snažíme se děti **vhodně a přiměřeně podněcovat** ke zdolávání jednotlivých překážek.

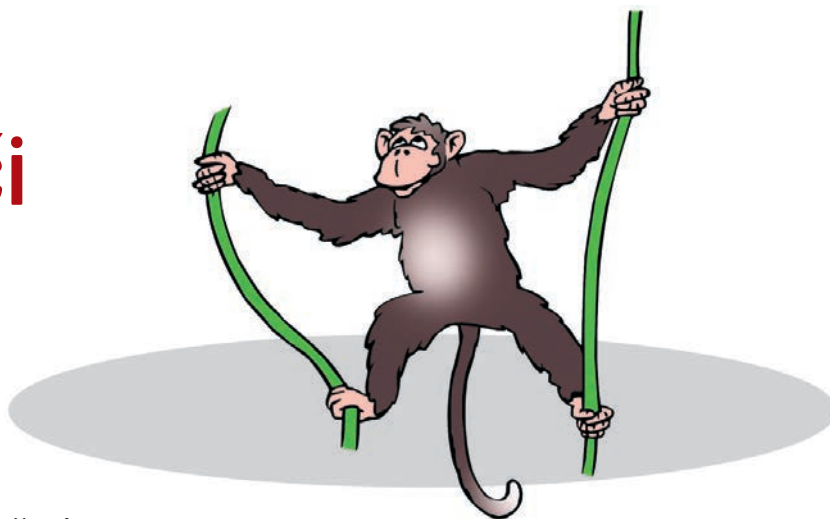
V následující kapitole vás chceme inspirovat sestavením tří různých překážkových drah. Dráhy se dají různě stavět a vše je pouze na vaší fantazii, jak si pohrát s dětským pohybovým potenciálem.



Překážková dráha s míči

POMŮCKY

různé typy míčů, kužele, obruče,
lavičky, švédská bedna, žebřiny,
látkový tunel



POPIS ČINNOSTI

Stanoviště 1 – děti vedou míč vyznačeným úsekem nohou, na závěr vystřelí míč a snaží se ho trefit do dílu švédské bedny, doběhnou ho a pokračují dál.

Stanoviště 2 – děti se z určeného místa (obruč, čára, ...) trefují do obruče zastrčené mezi dvě příčky žebřin nebo terče na stěně, poté míč chytí a pokračují na další stanoviště.

Stanoviště 3 – děti jdou slalom mezi kužely a koulí míček vyznačeným úsekem pravou rukou.

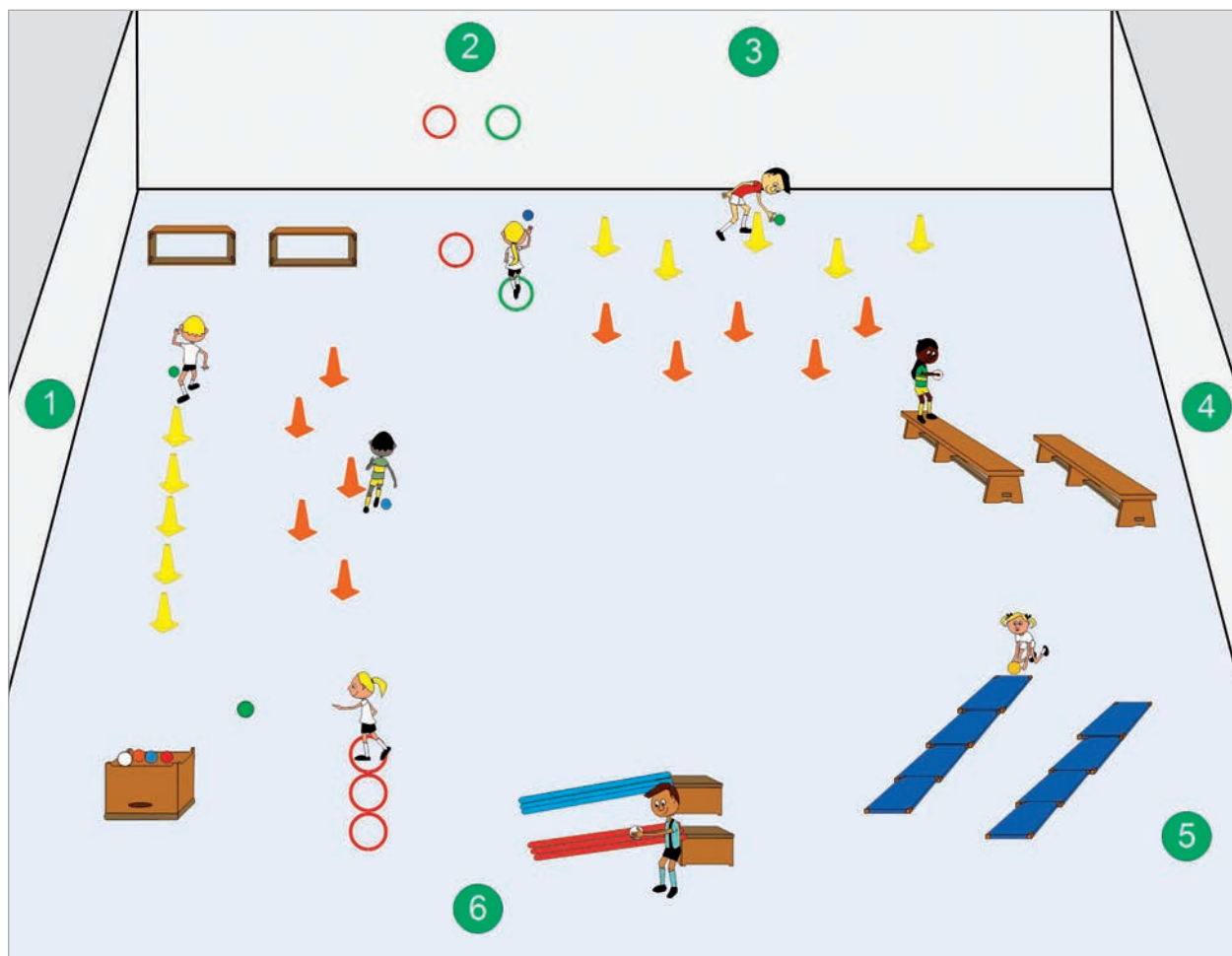
Obměny – levou rukou, vnější rukou kolem mety, hlavou ve vzporu dřepmo, pravou nohou, levou nohou, vnější nohou kolem mety, ...

Stanoviště 4 – děti jdou podél lavičky a koulejí míč po lavičce, střídají pravou i levou ruku.

Obměny – chůze rozkročmo nad lavičkou, chůze po lavičce, překračování lavičky ze strany na stranu...

Stanoviště 5 – děti prolézají látkovým pytlem, koulejí míč před sebou (je dobré podložit tunel žíněnkou).

Stanoviště 6 – děti koulejí míček po šikmé ploše dolů, míček by neměl dětem utéci. Poté ho hodí do švédské bedny. Pokud (zejména mladší) děti nechtějí do tunelu, mohou koulet míček podél tunelu.



VLASTNÍ POZNÁMKY K PŘEKÁŽKOVÝM DRÁHÁM:

Překážková dráha – lezení

POMŮCKY

lavičky, švédská bedna, žíněnka, obruče, žebřiny, stojany a provázek na zavěšení obručí, skákací gumy

POPIS ČINNOSTÍ

Stanoviště 1 – pod lavičkou provlékneme položené díly švédské bedny, střídavě je posuneme k pravé a levé straně, děti prolezou dílem švédské bedny a přelezou lavičku na druhou stranu.

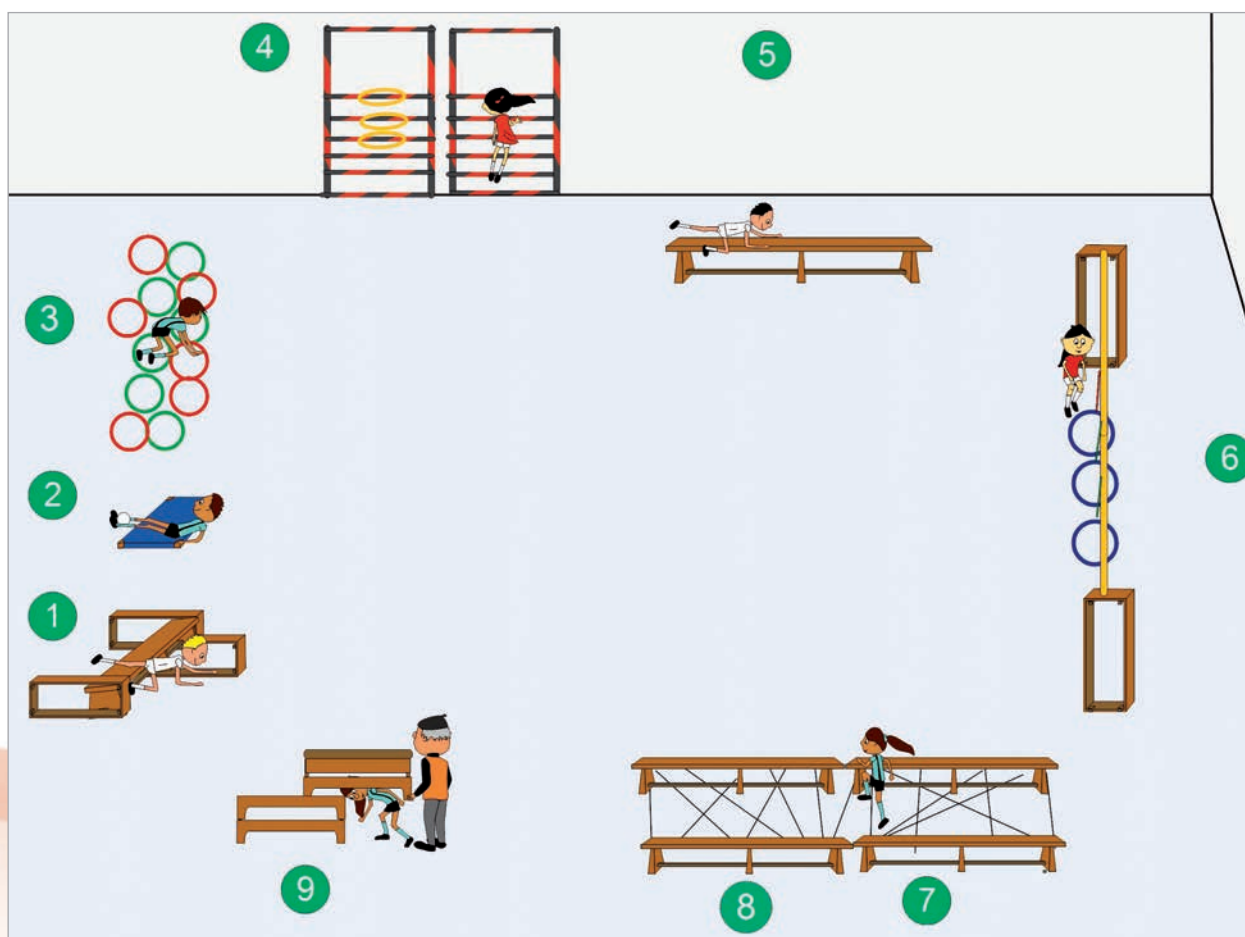
Obměny – děti mohou díly švédské bedny překračovat nebo střídat překračování a prolézání, pokud máme dostatek místa, mohou děti lavičku přeskakovat ve vzporu za rukama.

Stanoviště 2 – na žíněnce děti válejí sudy nebo provádějí kotoul.

Stanoviště 3 – položíme obruče, děti jimi prolézají v dané zvířecí pozici (tygr, ...) určenou barvou obručí.

Stanoviště 4 – mezi dvě příčky žebřin zasuneme obruče, vytvoříme komín, děti lezou po jednotlivých příčkách obručemi vzhůru, pak přelezou na vedlejší žebřinu, po které lezou dolů.

Stanoviště 5 – po lavičce se děti vleže na břiše přitahují rukama.



Stanoviště 6 – zavěsíme obruče, děti je prolézají ve stoji či ve vzporu stojmo.

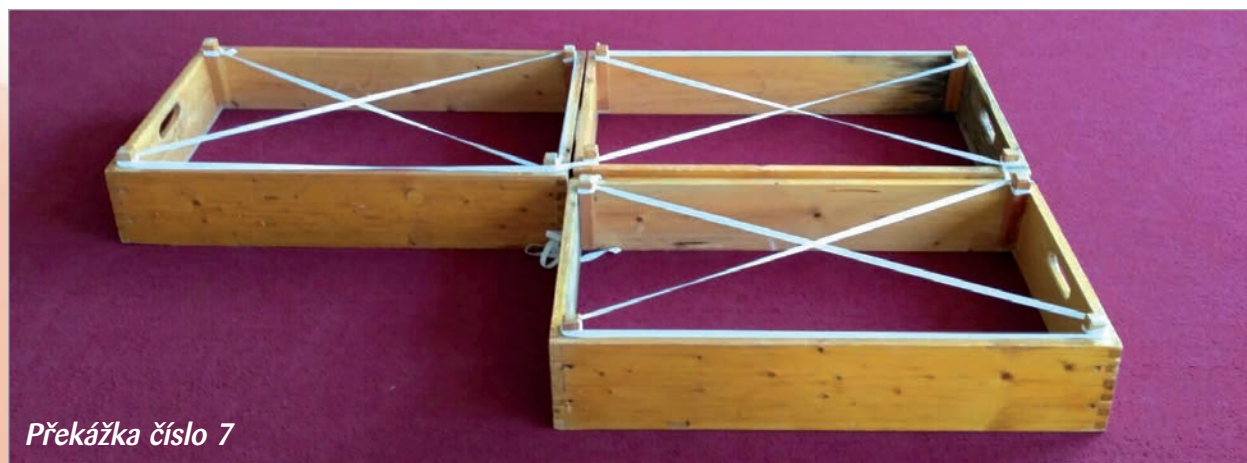
Stanoviště 7 – jednotlivé díly švédské bedny položíme za sebe a navlékneme na ně skákací gumu, děti prolézají jednotlivými díly a nesmí se dotknout skákací gumy.

Obměny – díly švédské bedny můžeme sestavit do různých tvarů a gumu natáhnout nepravidelně, děti pak mohou jednotlivými částmi procházet, prolézat, proskakovat snožmo, po jedné noze apod.

Stanoviště 8 – skákací gumy navlečeme na dvě lavičky a děti se pod nimi plazí.

Obměny – děti mohou gumy přelézat, překračovat, přeskakovat, střídat překročení a podlezení atd.

Stanoviště 9 – posuneme horní polovinu švédské bedny (cvičitel ji přidržuje) a děti prolézají.



VLASTNÍ POZNÁMKY K PŘEKÁŽKOVÝM DRÁHÁM:

Překážková dráha

– chůze a přeskoky

Z hlediska obtížnosti kombinujeme lehké prvky bez dopomoci a jeden těžší prvek, kde je učitel jako dopomoc. Místo by ale nemělo být brzdou v celé dráze, takže může mít alternativu – například lavička na zemi a lavička na švédských bednách. Dítě si pak volí variantu, kterou samo zrovna chce nebo učitelka doporučí: „*Tak zatím udělej...*“

POMŮCKY

dlouhé lano, lavičky, švédská bedna, žíněnky, laťky (švihadla, koordinační žebřík), kužele, destičky, nášlapné kameny

POPIS ČINNOSTÍ

Stanoviště 1 – chůze po laně položeném na zemi.

Organizace – jakmile předchozí dítě překročí uzel na laně, jde za ním další. Lano může mít i odbočky nebo několik konců či začátků.

Obměny – můžeme jít krokem měrným (klademe chodidla těsně za sebou), nad lanem můžeme lézt ve vzporu stojmo (pravá ruka a noha na jedné straně lana a levá ruka a levá noha na druhé straně).

Stanoviště 2 – chůze po nakloněné rovině.

Obměny – chůze bokem (unožit pravou a levou nohu přisunout), lezení ve vzporu stojmo, ...

Stanoviště 3 – chůze po lavičce položené na švédských bednách, učitel je u tohoto stanoviště a případně „za ruku“ pomůže těm, co se bojí. Lavička by neměla mít na koncích háky, a aby se nehýbala, může ji učitel přidržovat.

Obměny – různé typy chůze, popřípadě lezení.

Stanoviště 4 – seskok.

Stanoviště 5 – přeskoky snožmo (použijeme lavičky, švihadla položená na zemi, koordinační žebřík).

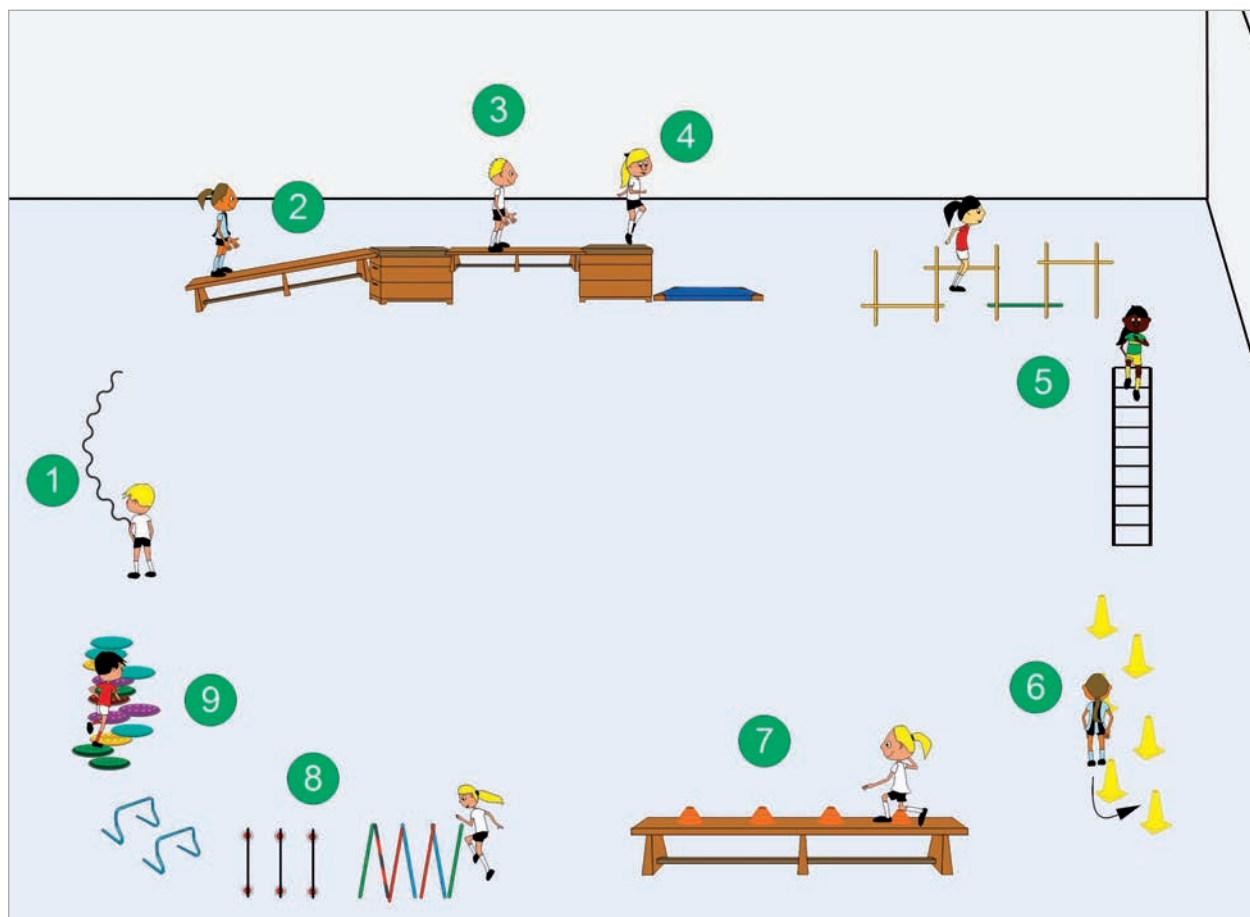
Stanoviště 6 – slalom vzad po rovině, děti mohou vyzkoušet i běh vzad.

Stanoviště 7 – na lavičku umístíme destičky nebo čtvrtky přeložené na půlku a děti je překračují.

Obměny – pokud máme destičky, děti mohou nášlapovat na položené destičky na lavičce, překračovat položené destičky, kombinovat chůzi po položených destičkách a překračovat postavené apod.

Stanoviště 8 – děti libovolně přeskakují překážky – předvádí zvířata (žába, klokan, ...).

Stanoviště 9 – chůze po nášlapných kamenech (můžeme použít destičky nebo jinou vhodnou pomůcku).



VLASTNÍ POZNÁMKY K PŘEKÁŽKOVÝM DRÁHÁM:

BRUSLENÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH



Jelikož v metodice bruslení pro 1. – 3. třídu Hodiny pohybu navíc jsou popsány základy využitelné i ve školkách, uvádíme zde jiné dělení a zejména hry v závěru. Veškeré níže uvedené postupy je možné provádět i se staršími dětmi.

ÚVOD DO METODIKY BRUSLENÍ

„Energie, zvědavost, nadšení, mnoho pohybu, velké prožívání...“ I tak by se daly charakterizovat děti v mateřské škole. Her na ledové ploše si mohou užívat již ve velmi raném věku a taková radost může být předpokladem pro další zájem o bruslení, lední hokej, krasobruslení a další sportovní aktivity spojené s bruslením.

Pro volbu správných metodických postupů je nutné dobře se seznámit s věkovými zvláštnostmi a tělesnými i duševními potřebami nejmenších. Při nevhodném postupu může mít první nevydařené setkání s bruslením na dítě silný negativní účinek, který může přetrvávat až do školního věku. Prvořadým cílem je tedy vytvoření pozitivního vztahu dítěte k bruslení, dosažení volnosti a radosti z pohybu na bruslích.

KDY JE TEDY VHODNÉ ZAČÍT?

„Bruslit můžeme začít tehdy, když je dítě natolik motoricky vyvinuté, že má dobrý pocit rovnováhy.“ (Sledujeme například, zda umí stát na jedné noze déle než pět sekund a zvládá výstup po schodech i sestup bez držení.)

Vybrané bruslařské dovednosti v praktické části jsme zvolili s ohledem na jejich využití při herních činnostech, které tvoří základ lekcí bruslení. Hru vytváříme podle naší fantazie tak, aby vždy obsahovala danou dovednost, kterou chceme procvičit a naučit.

Program mohou vést lektoři bruslení společně s učiteli mateřských škol. Učitelé tak mají jedinečnou příležitost naučit se novým poznatkům, které pak mohou přenést i do dalších činností v rámci běžného programu mateřských škol.

Při příznivém počasí lze vytvořit na vhodném místě i vlastní školní kluziště. Rovnou plochu postříkáme vodou a necháme zmrznout. Toto kluziště je vhodné pro klouzání na botách, děti získávají pocit rovnováhy a skluzu. Pokud se podaří vytvořit kvalitní led, může sloužit i k bruslení.

Základním předpokladem pro kvalitní výuku bruslení je vhodný výběr ledové plochy.

V současnosti je možné využívat nabídky řady zimních stadiónů, kde bývá umělý led k dispozici více než šest měsíců v roce, ve větších městech i celoročně.

Důležitý je výběr vhodných bruslí pro dítě, dalším doporučením je používání minimální výstroje pro bruslení. Jedná se o vhodné teplé oblečení, které je nepromokavé (děti často leží na ledě), silnější teplé prstové rukavice.

Pro zvýšení pocitu bezpečí dětí je možné použít také chrániče loktů a kol pro bruslení na in-line bruslích nebo jízdy na skateboardu. **Samozřejmě musí být přilba.** Zde je možné používat nejen hokejovou přilbu, ale i přilbu na lyže, skateboard.

KOUZLO NEJEN BRUSLAŘSKÝCH RADOVÁNEK

Učitel převádí bruslařskou terminologii do dětského jazyka. Vychází ze světa dítěte (rodiny, pohádky, zvířat, barev, hraček, rostlin, ...).

Při každé činnosti musí být patrné **vytváření kladného citového vztahu k dětem**.

Velký význam má příprava klidného a přátelského prostředí bez nervozity (pocit bezpečí, pohody a jistoty).

Dospělý je vzorem nejen při předvádění pohybových dovedností, dítě rádo napodobuje.

HRA JAKO ZÁKLAD KAŽDÉ HODINY

V každé lekci usilujeme o to, aby každé dítě mělo radost a prožitek z pohybu, dalším naším úkolem je naučit děti základním bruslařským dovednostem. Nejjednodušší pomůckou jsou k tomuto úkolu především hry. Hry musíme tvořit a vymýšlet takové, aby každé dítě pochopilo základní pravidla hry (**pravidla musí být jednoduchá**), dále na to navazuje problém s dovedností bruslení, proto se vždy musí tyto dva úkoly vhodně skloubit.

Hrát si můžeme již při zvládnutých prvních krůčcích na ledové ploše. Velmi vděčné jsou různé modifikace hry „*Na babu*“ nebo her na zvířátka.

S dětmi, které již zvládnou nejjednodušší hry a mají dostatek bruslařské jistoty, hrajeme hry obsahově pestřejší a náročnější.

V předškolním věku omezuje hry štafetové, které vyvolávají u dětí značné vzrušení a vyžadují od nich velkou pozornost.

Některé děti si nedokáží nebo chvílemi nechtějí hrát společně s ostatními, zůstávají spíše v roli pozorovatelů. Nechce-li se dítě do hry zapojit, nenutíme ho, necháme ho stát opodál a přihlížet nebo se mu pokusíme svěřit nějakou úlohu ve hře, povzbuzujeme tím jeho sebevědomí a vzbuzujeme u něj pocit vlastní důležitosti.

Nezapomínáme, že hry můžeme různě zpestřovat i pomůckami, které hru dělají zábavnější a zároveň dovednostně obtížnější.

POMŮCKY, KTERÉ JE MOŽNO VYUŽÍVAT PŘI LEKČÍCH BRUSLENÍ

- branky malé / velké
- podpěry (branky pro začínající bruslaře)
- kužely různých velikostí a barev
- gumové míčky, fotbalové a volejbalové míče, tenisové míčky, hadrové míčky, pěnové míče
- pěnové / dřevěné / plastové tyče
- obruče
- lana krátká / dlouhá
- kloboučky, zvýrazňovací klobouky
- ringo kroužky
- prohazovadla upevněná na branky
- pneumatiky
- hokejky
- míče „over-ball“
- velké míče
- nízké / vysoké překážky
- kotouče (puky)
- dřevěná zvířátková pexesa



Stoj na ledě



Vstávání na ledě

První krůčky na ledě

*„Pocit ledu, pocit skluzu, odvaha nebát se
padat a vstávat“*

Dítě přichází poprvé na ledovou plochu, je v přímém kontaktu s ledem. Důvěru získává postupně. Můžeme se s dětmi plazit, klečet, lézt po čtyřech, převalovat se, ale důležitým okamžikem je **naučit dítě vstávat z ledu**. Dítě v kleku vzepřené o ruce, pravou nohou (celé ostří brusle položí na led) a levé koleno je stále položené na ledě, vzpřímí trup (pozice „rytíře“) obě ruce vzepře o pravé koleno a snaží se postavit na obě brusle.

Po tomto nácviku následuje fáze **stání na ledě**. Zde je důležité, aby děti měly nohy mírně rozkročené v šíři ramen a kolena mírně pokrčená s tím, že váhu těžiště přenášejí na špičky brusle. Trup těla mírně předkloníme, aby se váha přenášela na špičky bruslí. Toto předklonění vychází z kyčlí, dbáme na bedra, aby byla rovná, a hlava vzpřímená. Nácvik vstávání trénujeme jak z levé, tak z pravé nohy.

V začátcích, kdy dítě nemá tuto dovednost zautomatizovanou, necháváme dítě blízko mantinelu nebo jiné vhodné opory pro začínající bruslaře, aby se o ně mohl opřít (vzniká tak i důležitá podpora psychická).

Poté naučené dovednosti spojujeme.

Zařazujeme herní a soutěžní prvky:

- střídání nízkých poloh (klek, sed, sed na patách, leh na zádech, leh na břiše) a správného postavení s oporou / bez opory
- cvičení se „zvířátky“: plazíme se jako had, zvedáme nohy jako medvěd, mácháme rukama v předklonu jako opice, lezeme jako pes a kočka, plaveme jako rybička, máváme rukama jako motýlek / včelka, ...



Klek na ledě

- ve stoje s oporou / bez opory cvičíme (měkčíme, pohupujeme se) měkká kolínka.
Můžeme využít rytmu říkadel a písniček (například „Jedna dvě, Honza jde“, „Skákal pes“)
- dřep
- záměrné padání ze stoje na obě kolena, jedno koleno, do sedu, na břicho a následný stoj (příklady her „Švestka“, „Bomba“)
- postupné (fázované) vstávání ze dřepu (můžeme navodit pocit rostoucího stromu, postupně nafukujícího se míče, lezoucí žáby po žebříku atd.)



Klek na ledě

Chůze po ledě

Další z dovedností, která následuje po vstávání z ledu, je chůze po ledě. Zde dbáme na bruslařský postoj:

- nohy jsou mírně rozkročené v šíři ramen
- kolena mírně pokrčená
- trup je v mírném předklonu
- pánev podsazená
- bedra jsou rovná
- hlava je vzpřímená

Začínáme kývavým pohybem ze strany na stranu tak, že se snažíme přenést váhu z jedné nohy na druhou, zvedáme kolena a provádíme krátké kroky široké stopy.

Ruce při tomto pohybu jsou upažené a v lokti pokrčené vzhůru. Této kymáivé chůzi říkáme medvěd nebo „Hra na medvěda“.

Společně s dětmi pro lepší představivost můžeme zpívat: „*Medvěd tančí, při tom bručí, medvíďata bruslit učí.*“

V této fázi již kombinujeme všechny tři dovednosti dohromady a využíváme jich k dalším herním činnostem:

- sbírání a třídění míčků („*Popelka*“, „*Princeznička na bále, poztrácela korále*“)
- chůze mezi kužely
- sbírání met (barevných kloboučků) a navlékání na kužely – „*Houbičky*“
- sbírání barevných kroužků a navlékání na pěnové tyče
- hra na „*Babu*“ – zjednodušená pravidla (dřep, leh, klek atd.)
- hra na „*Schovávanou*“ – děti jezdí s kužely, schovávají malé míčky pod kužel a převážejí je na určené místo
- hra „*Na skřítky*“ – dospělí kužely shazují, děti staví (možno stavět věže)

Dětem často připomínáme měkká (pokrčená) kolena, dbáme na správný bruslařský postoj.

Chůze po ledě



Chůze přes překážky

Střídání chůze a skluzu

V této části se snažíme naučit děti rytmicí pohybu, to znamená střídání chůze a krátkého skluzu na obou bruslích.

Začínáme z bruslařského postoje, kdy chlapci a děvčata začínají co nejrychlejší chůzí po ledě asi jeden metr a poté následuje skluz. Při zpomalení skluzu se děti znovu co nejrychleji rozejdou a znovu provádějí skluz na obou bruslích. Při této rychlé chůzi by se měla noha, která je v kontaktu s ledovou plochou, už odrážet. Toho docílíme tak, že chodidlo v brusli by se mělo vytáčet mírně na vnější stranu. Při skluzu jsou špičky bruslí opět vodorovně a poloha těla je v bruslařském postoji.



Skluz na ledě 1 a 2



Základní princip rozjezdu a přímé jízdy

- postoj na bruslích
- náklek a zpevnění těla v rovnovážné pozici
- nácvik prvního odrazu a využití skluzu na jedné noze – „koloběžka“
- přenos váhy z nohy na nohu – cvičení na hranách, rovnováha na hranách, střídání vnější a vnitřní hrany, „céčka“, „buřty“, vlnovky
- pozor na příliš velký předklon nebo záklon dítěte, toporný postoj s nataženýma nohama, široký krok bez návratu odrazové nohy pod tělo

Pro další zdokonalování a prohloubení dovedností využíváme opět herních činností a dostupných pomůcek:

- zvedání kolen při jízdě – „Čáp“
- hra „Autíčka“ – cvičení ve dvojicích, kdy dvě děti stojí za sebou v hokejovém postoji a ten zadní chytne za trup předního a snaží se ho po ledě za jízdy odtlačovat (první – autíčko, nebruslí, pouze svým postojem udává směr jízdy)
- přeskakování ležících překážek (hokejka, tyč) – „Přeskakování“
- hra „Bomba“ – děti jezdí všemi směry po ledové ploše a na domluvený signál rychle lehnou na břicho, udělají převal a vstanou
- hra „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“, hra „Mrazík“

Časté střídání zábavných činností propojených s nácvikem padání, vstávání, klouzání, odrážení i drobného balancování podporuje větší bruslařskou jistotu dítěte a následně pravidelné odrážení bez prvků chůze. Dítě bruslí bez opory (žádný kužel ani branka).



Rozjezd a přímá jízda

Poznámka: fotografie na stranách 122 a 124 jsou pořízeny s žáky 2. třídy.

Brzdění – zastavení z jízdy vpřed

Tato dovednost je velmi důležitá. Děti učíme brzdit jednostranným a následně oboustranným pluhem. Nejdříve začínáme na místě, kdy děti stojí v bruslařském postoji a sunou jednu nohu palcovou hranou brusle šikmo vpřed a zároveň se snaží mírně tlačit na ledovou plochu tak, aby se od hrany brusle mírně drolil sníh z ledové plochy. Tento pohyb vychází z kyčlí, přes kolenní kloub až k samotnému chodidlu. Toto sunutí nohy je důležité, aby děti získaly cit při brzdění samotném.

Druhá fáze této dovednosti spočívá v rozjezdu a zastavení. Začínáme rozjezdem k označenému bodu, odkud se snažíme zabrzdit pluhem.

Samotné zastavení vychází ze správného bruslařského postoje, přenesením váhy na nohu, která provádí brzdění, patu se snažíme mírně vytočit vně a zatlačit na palcovou hranu brusle, až dojde k samotnému zastavení. Zastavení jednostranným pluhem nacvičujeme střídavě na levou i pravou nohu.

Třetí fází je zastavení pluhem oběma nohama. Znovu začínáme rozjezdem, na znamení nebo od označeného bodu začneme brzdit pluhem oběma nohama.

Pohyb znovu vychází ze správného postoje, ale tentokrát váhu přenášíme na chodidla, která jsou vytočena patami ven. Před vytočením chodidel vně se snažíme o odlehčení pat, tedy váhu přeneseme co nejvíce na špičky chodidel a paty pomocí kolen tlačíme ven. Postupně přenášíme váhu na palcové hrany obou bruslí do úplného zastavení. Pro zdokonalování těchto dovedností nám poslouží hry, které můžeme různě modifikovat:

- hra na „Sochy“ - děti jezdí volně na ploše a reagují zastavením na smluvený signál (nikdo se nesmí hnout do té doby, než určí učitel)
- hra „Semafor“ – obměna hry na „Sochy“, kdy lektor drží v ruce červený a zelený balónek (děti vyjíždějí v řadě proti učiteli a reagují na zvednutý balónek)
- hra „Na Mrazíka“

K výuce brzdění smykem můžeme přejít tehdy, zvládá-li dítě brzdění pluhem, a to všemi popsányými způsoby.

Tuto techniku nejdříve učíme pohybem na místě, kdy se snažíme, aby u dětí docházelo k pohybu v kolenou, tzv. pumpování. Jde o pohyb, kdy z pokrčených kolen se dítě snaží kolena narovnat a přenést váhu co nejvíce na špičky bruslí, kdy se z ledu zvedají paty bruslí. Poté ihned znovu oba nože bruslí položíme na led – a to kolmo na směr jízdy – a opět snížíme těžiště.

Tento pohyb vychází z bruslařského postoje, přenosu váhy na špičky bruslí a vytočení kyčlí v průběhu přenosu váhy, následného snížení těžiště a zatlačení na palcovou hranu přední nohy a malíkovou hranu nohy zadní (ve směru pohybu). Po základním osvojení tohoto pohybu následuje provádění pohybu v jízdě. Necháme děti rozjet a na určeném místě nebo zvukovým signálem je zastavíme.

Znovu tuto dovednost zařazujeme do her, kdy dochází k zautomatizování popsaného pohybu a pro děti nejsnadnějšímu procvičení a posléze naučení této dovednosti.

„Stále vkládáme lezení, plazení, kutálení, ..., střídání poloh je formou odpočinku.“



Jízda vzad

Do jízdy vzad přecházíme s předškoláky velmi opatrně. Děti se postaví čelem k mantinelu, pokrčí kolínka, sníží těžiště – narovnájí záda a dívají se před sebe. Srovnají brusle a oběma rukama se odrazí do jízdy vzad. (Nevhodný je přílišný předklon či záklon po odrazu, málo pokrčená kolena.) Pokud toto zvládnou a nepadají, mohou přidat mírné vlnění v bocích (lze použít třeba motivaci z filmu Madagaskar – „...já tak rád trsám, trsám...“).

- při nácviku je možné využít práce ve dvojicích, kdy děti stojí proti sobě, v obou rukách drží dvě dřevěné tyče (80-100 cm dlouhé). Jeden jede vpřed a druhý je odtlačován (hlídáme správný bruslařský postoj)

VLASTNÍ POZNÁMKY K BRUSLENÍ V MŠ:

Vyjíždění oblouků

Vyjížděním oblouků rozumíme zatáčení. Návčik této dovednosti opět začínáme na místě, kdy stojíme v bruslařském postoji. Paže jsou v upažení. Nejdříve nacvičujeme rotaci kolem osy těla, kdy upažené ruce vytočíme do levé strany a hlavu tímto směrem také otočíme, tímto způsobem postupujeme i na stranu pravou. Tento pohyb nám pomáhá při jízdě v oblouku dosáhnout správného postavení těla v oblouku, kdy při vytočení do jedné ze stran dojde k pokrčení a předsunutí vnitřního kolene a náklonu těla. Oblouk vyjíždíme na malíkové hraně vnitřní nohy a palcové hraně nohy vnější. Váha je rovnoměrně rozložena na obou bruslích:

- slalom kolem kuželek
- hra „Na letadla“ – děti krouží po obvodu většího kruhu (letadla s rukama upaženými) a na signál přistávají uvnitř (zdokonalují techniku bruslení)
- hra „Na včelky“ – děti vylétají z domečku na louku (ledová plocha, kde jsou rozmístěny barevné kloboučky), mají za úkol v co nejkratší době objet co nejvíce kyticek a vrátit se do domečku

Hodiny bruslení by měly dětem vždy přinášet potěšení.

Časté střídání činností, vhodná motivace, zařazování básniček a písniček, dostatek fantazie, čas na krátký odpočinek, možnosti volného bruslení a dodržování pitného režimu, to by mohl být návod, „jak si hrát na ledě společně užít“.



Vyjetí oblouku 1



Vyjetí oblouku 2

Drobné pohybové hry (1)

HRA NA ZVÍŘÁTKA

Plazíme se jako had, zvedáme nožky jako medvěd, poskakujeme snožmo jako vrabec, mácháme rukama v předklonu jako opice, lezeme jako pes a kočka, plaveme jako rybička, máváme rukama jako motýlek (viz výše).

POHYBOVÉ HRY NA TĚLO

známá říkadla a písničky doprovázené pohybem

HLAVA, RAMENA

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce,
hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce,
uši, oči, pusa, nos.

(Odřikáváme text a dotýkáme se rukama vyslovených částí těla, postupně můžeme zrychlovat).

MY DÁME RUKU SEM

My dáme ruku sem, (stojíme v kruhu a dáme ruku do středu kruhu)
my dáme ruku tam, (dáme ven z kruhu)
my dáme ruku sem, (do středu kruhu)
a tak s ní zatřesem. (rukou zatřeseeme)

Uděláme hoky koky rotaci, (otočíme se dokola) ať máme legraci (zatleskáme).

Hoky koky, hoky koky, já (tleskáme do kolen nebo boucháme do země, na já vyskočíme s rukama nahoru).

Hoky koky, hoky koky, já (tleskáme do kolen nebo boucháme do země, na já vyskočíme s rukama nahoru).

Ať máme legraci (zatleskáme).

My dáme nohu (koleno, ucho, ...) sem...

LEZE ŽÁBA PO ŽEBŘÍKU

Žába leze po žebříku, *(napodobujeme lezení nahoru)*

natahuje elektriku. *(rozhazujeme ruce do stran)*

Nejde to, nejde to, *(kroutíme rukama)*

necháme to na léto. *(tleskáme)*

KDO SI HRAJE TLESKAT MUSÍ, KDO NEUMÍ, AŽ TO ZKUSÍ

Kdo má ruce tleskat musí,

kdo neumí, až to zkusí ... tlesky, tlesky, tlesk – *(tleskáme)*

kdo má nohy, dupat musí,

kdo neumí, až to zkusí ... dupy, dupy, dup – *(dupeme)*

kdo má hlavu, kývat musí,

kdo neumí, až to zkusí ... kývy, kývy, kýv – *(držíme se za hlavu a kýveme do stran)*

kdo má zadek, vrtět musí,

kdo neumí, až to zkusí ... vrty, vrty, vrt – *(držíme se za boky a vrtíme zadečkem)*



Pohybová hra PŘEVOZNÍK

AUTOBUS

Chvilí krokem, chvilí klusem, ujíždíme autobusem,
řidič tahá houkačku, řeže každou zatáčku.

Nebojte se lidé draží, sem a tam to s námi hází,
dopředu a dozadu, všichni v jednu hromadu.

(využíváme pohyby z nácviku bruslení, kroky na místě i za pohybu, přídavné pohyby paží atd.)

BOMBA

Děti bruslí s oporou či bez opory, na signál si lehnou na břicho a rychle vstávají, pokračují v jízdě.

LANOVKA

Děti se doplazí (dojedou, dolezou) do stanice, odkud je dospělí (couvající) vozí na obručích

- v leže na břiše
- do volného prostoru v kleče
- ve dřepu

PŘEVOZNÍK

Všechny děti se chytí dlouhého lana, pokrčí kolena, dospělí ho drží na krajích, popřípadě uprostřed, převezou děti na druhou stranu ledové plochy. Kdo upadne, pouští se lana a samostatně dojede ke skupině.

ZLODĚJI

Dvě skupiny dětí stojících naproti sobě si v krátkém čase navzájem berou kuželky. Vyhrává ta, která jich po signálu má v „domečku“ (u mantinelu) více.

RYBIČKY, RYBIČKY, RYBÁŘI JEDOU

Rybáři na jedné straně kluziště chytají rybičky na druhé straně – děti mohou bruslit s oporou i bez opory všichni.

Drobné pohybové hry (2)

ŠVESTKA

Děti stojí a na signál padají na kolínka „jako švestka“, možné i z pohybu po ledě.

CHYTANÁ

Honička, kdy dospělí chycené dítě přizvednou a pošlou po bříšku na led (sklouznutí).

SCHOVÁVANÁ

Děti schovávají malé míčky pod kužely a přivezou je na určené místo.

POZTRÁCENÉ KORÁLE

Sbírání pohozených barevných kroužků a navlékání na pěnové tyče.

RYBIČKY A RYBNÍČKY

Děti vozí balónky (jiné drobné předměty) do obručí.

NA KRÁLE

Děti sedí na položeném kuželu (trůn pro krále) a dospělý ho tlačí – vozí.

AUTOBUS

Děti sedí na jednotlivých kuželech (max. tři vložené) obkročmo – kolena na ledě. Dospělý tlačí.

NA STANOVIŠTÍCH

Objíždění kužele, slalom, válení míče, kutálení pneumatik, jízda jednotlivce x jízda skupiny (děti se nedrží, jedou v těsné blízkosti). Podjíždění překážek, plazení pod překážkami, překračování překážek, objíždění překážek.

NA LETADLA

Objíždění kruhu vlevo, vpravo – přistávání na signál uprostřed kruhu na kolena nebo zastavení brzděním (lepší pro méně početnou skupinu dětí).

NA LVA

Lev sedí (leží) uprostřed vyznačeného kruhu a spí. Děti se vydají – z domečku (prostor u mantinelu) obhlédnout, jak spí, a ptají se: „Lve, kolik je hodin?“ Lev odpovídá: „Dvě hodiny, pět hodin, ...“, ale jakmile zařve: „JE ČAS NA SNÍDANI,“ začne je chytat. Zachránit se mohou opět rychlou jízdou domů, k mantinelu. Všichni chycení jsou v kleci společně s velkým lvem a stávají se malými lvy. Hra se opakuje.

PEKLO

Ve vyznačeném prostoru pekla jsou čerti a děti projíždějí skrz rychle a obratně, aby je čerti nechytili. Pokud někoho přeci jen chytí – pošlou je ven (vytlačí, odvezou za brusli, pošlou po bříšku do volného prostoru).

KOULOVANÁ

Děti sbírají malé míčky a trefují dospělé a naopak.



Pohybová hra NA JESTŘÁBY A ORLY

LEDNÍ KOPANÁ

Větší míče se kopáním snažíme dostat do branky.

AUTA

Dvě děti a jedna obruč. První dítě je v obruči (oblast pasu), vozí druhé dítě, které se drží obruče – nebruslí – a veze se v mírném podřepu.

ČERTŮV OCÁSEK

Dospělý má zavázané kratší lano (ocásek) okolo pasu, jezdí po ledě a děti se ho snaží chytit.

PŘESKAKOVANÁ (HAD)

Dospělý bruslí pozadu a vlní dlouhé lano po ledě. Děti přeskakují pohyblivé lano všemi směry.

NA ZMRZLINÁŘE

Děti sbírají do kornoutů barevné míčky a plné je odvážejí vysypat na určené místo.

NA JESTŘÁBY A ORLY

Dvě skupiny dětí na signál z plochy přivázejí vajíčka (kroužky, míčky atd.).

LÉTAJÍCÍ OBRUČE

Dospělí házejí obruče na led tak, aby se po přistání točily. Děti se je snaží zachytit a přivést.

„ŠUP“ Z OBRUČE

Máme asi pět obručí (na 20 dětí), rozdáme je pěti dětem, které se snaží dohonit další děti bez obruče a obruč jim převléknout přes hlavu. Chycené dítě nechá dopadnout obruč na led a překročí ji, uchopí ji a honí dalšího spoluhráče.

NA VLKA A NA OVEČKY

Ovečky se rozjedou na první startovní signál (předem zvolíme velký okruh – cvičíme dlouhý skluz), vlk následně na druhý startovní signál vyjede za nimi. Snaží se dohonit (předjet) co nejvíce oveček. Nikoho nechytá.

RELAXAČNÍ ČINNOSTI

RELAXAČNÍ ČINNOSTI POUŽÍVANÉ BĚHEM LEKCÍ NEBO V ZÁVĚRU HODIN

Tyto činnosti by se neměly stát zásadní aktivitou užívanou pro svou jednoduchost. Jde pouze o občasné užití. Vnímání vlastního těla jde stejně dobře či lépe pomocí her s míčem či bez něj.

- jedná se o řízené střídání uvolnění a napětí (příklad: klidová poloha miminka – zabalení na boku s následným vytažením do lehu na zádech s rukama vzpaženýma, (opakujeme na levou i pravou stranu)
- vytvoření pocitu klidu, zpomalení (při viditelném neklidu či napětí dítěte)
- využíváme i k nácviku správného dýchání
- působení dotekem, pohlazením, uvolněním svalového napětí, vnímání vibrací atd.
- uvědomování si vlastního těla (s hudebním doprovodem, mluveným slovem, bez doprovodu)
- v relaxačních polohách zadáváme dětem pohybové úkoly
- doplnění říkadly a písničkami, nahrávkami zvuků lesa / moře
- délku a obsah přizpůsobíme věku, mentalitě, rytmu, úrovni pohybové vyspělosti jedinců, prostředí, ... maximálně dvě minuty

RELAXAČNÍ STŘÍPKY – NAVOZENÍ POCITŮ POMOCÍ VYTVÁŘENÉ PŘEDSTAVY

- leží brouček v trávě, co probudil se právě
- jak roste stromeček, rostlina (slunečnice)
- jsem lodička, která se houpe na hladině. Najednou se do ní začal opírat vítr a nastává bouře. Lodička se převrátila. Ale zase se dostala na hladinu, ta se pomalu uklidňuje a lodička se lehce pohupuje na vlnách
- jsem král / královna (dítě sedí v tureckém sedu) a přemýšlím o... (zavřené oči)
- pocit vyfouknutého a nafouknutého míče, jsem barevná bublinka
- jsem chobotnice a roztahuji svá chapadla
- cvičíme s kočičkou
- cvičíme se zvířátky

„V mořském kraji rybky plavou, děti si zas rády hrajou...“

„Položím se na záda, uvolním se, PARÁDA... rovnám, rovnám svoje nožky, paty opřu do podložky.“

„Jedna ruka, druhá ruka, poletuj tu motýlku – po špičkách já dohoním tě, posadím se na chvílku.“

„Pluji vpřed a pluji zpátky, věřím stále na pohádky.“

„Až já se natáhnu, až na strop dosáhnu, potom si lehnu – ani se nehnu.“

VLASTNÍ POZNÁMKY K RELAXAČNÍ ČINNOSTI:

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

BĚLKA, Jan; ENGELTHALEROVÁ, Zdenka; JEŽDÍK, Michal; MALÝ, Ladislav; NOVÁK, Aleš; PELIKÁN, Ivan; PLACHÝ, Antonín; TUPÝ, Jan; VOJTA, Zdeněk a ZACH, Jiří. *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2015.

BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Vyd. 2. Ilustrovala Dana MARTINKOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0107-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8.

ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, 2015. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-172-4.

KAPLAN, Aleš. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-x.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-929-3.

PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676421.

PLACHÝ, Antonín a PROCHÁZKA, Luděk. *Fotbal – učebnice pro trenéry dětí*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3477-7.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.



