Cepík®

Zdravý životní styl
předškolních dětí

Cepík®

Kniha pohybu

Zdravý životní styl předškolních dětí

Cepík®

Milá paní učitelko,

chceme si hrát, běhat, hýbat se! To vykouzlí úsměv na naší tváři. Nejzábavnější jsou pro nás hry spojené s pohybem, jelikož stále máme takřka nevyčerpatelné množství energie, kterou bychom rádi zábavně využili.

Vždyť k pořádné legraci stačí trocha prostoru, a třeba míč, švihadlo nebo dokonce jenom křída k nakreslení potřebných čar.

Už naše babičky a dědečkové, maminky a tatínkové znali spoustu her o pohybu. Touto knihou pohybových her bychom chtěly, společně s Vámi naše paní učitelko, co nejvíce her poznat a vyzkoušet.

Kniha pohybu přináší na následujících stránkách jednotlivé hry s popisem. Zároveň Vám napoví, jakým způsobem lze využít různé pomůcky, kousek prostoru a dětskou fantazii. Hra je pro děti předškolního věku nejpřirozenější činností. Spontánně se tak může rozvíjet jejich tělesná zdatnost a všestranná pohyblivost. Navíc je dětská hra školou sociální interakce. Poskytuje dětem emocionální uspokojení a má neobyčejný význam pro jejich celkový rozvoj.

Pod každou hrou na stránce je volný prostor pro Vaše poznámky, postřehy a vylepšení.

Navíc pro vyjádření zážitků dětí můžete použít přiložený blok.

Věříme, že Vám Kniha pohybu pomůže načerpat nové nápady a inspiraci.

Váš Cepík®

Básničky s pohybem

Cepík

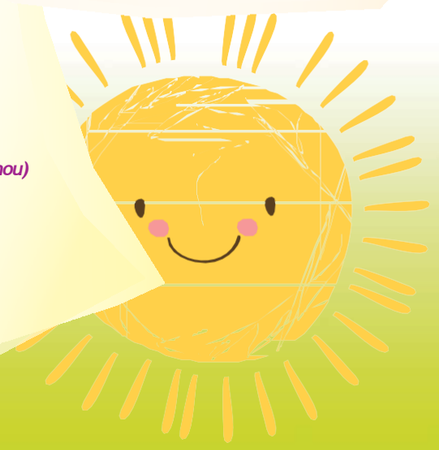
Cepík dělá legraci, *(děti pochodují na místě)*
má to přeci na práci. *(děti se zastaví)*
Rozhazuje rukama, *(rozhazují rukama)*
vykopává nohama. *(třepají nohama)*
Zadečkem si zavrtí, *(vrtí zadečkem)*
a pak mává na děti. *(mávají)*
Široce se usměje, *(usmějí se)*
hezký den ti popřeje. *(podají si navzájem ruce a popřejí si hezký den)*

1. Strom

Levou nohu k pravé noze přisuň pěkně
pomalu. *(stoj spatný, připažit)*
Hlavu vzhůru, stoupni rovně, ruce zvedni
nad hlavu. *(stoj spatný, vzpažit)*
Jsi strom, co listy má. *(třepej prsty)*
Větřík na tě zafouká, větve tvoje rozhoupá.
(mávej rukama jako když se houpou větve)
Fouká, fičí, větve sklání, *(úklony mírně vpravo, vlevo)*
vpravo, vlevo se uklání. *(větší úklony)*

2. Sluníčko

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



3. Co je to?

To je bříško, to jsou záda,
to je čelo, to je brada,
to jsou lokty, ramena,
chodidla a kolena.
A co tohle? Ještě hlava,
na ní nos a uši,
nezapomeň na obočí,
to tvé hlavě sluší.

Děti v průběhu básničky ukazují oběma rukama na jmenované části těla.

4. Co už umím?

Nejdřív ležím, potom sedím,
lezu po čtyřech. *(leh na zádech, sed, lezení)*
Pak se vodím, sama (sám si) chodím,
(děti se vodí za ruce)
nech mě, mámo, nech! *(děti chodí samy)*
Až oběhnu zahrádku, vrátím se
ti v pořádku. *(děti obíhají okolo paní učitelky)*

5. Brouk

Leze, leze brouk, vítr do něj fouk,
(děti lezou po čtyřech)
převalil ho na záda, takhle kope nohama,
(děti se překulí na záda a kopou nohama)
roztočil ho dokola, zavolejte doktora
(děti se posadí, zvednou nohy a pomocí rukou se točí dokola)
když se znovu otočí, na nožičky vyskočí,
(děti vyskočí na nohy)
leze, leze brouk.

6. Takhle cvičí

Takhle cvičí pravá ruka, *(mává pravá ruka)*
takhle cvičí levá ruka. *(mává levá ruka)*
Takhle skáče pravá nožka, *(skákání na pravé noze)*
takhle skáče levá nožka. *(skákání na levé noze)*
Tak se kývá hlavička *(kývání hlavou)*
a tak roste travička. *(z dřepu se děti pomalu zvedají)*
Takhle leze brouček malý, *(lezení po čtyřech)*
tak se soudek z kopce valí. *(převalování z boku na bok)*

1. „ Míčovaná "

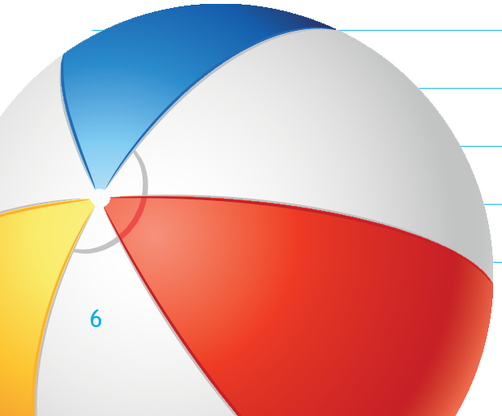
Popis: *Dovednostní hra s míčem pro dvě a více dětí.*

Jak na to: *Dvě děti si stoupnou ve vzdálenosti zhruba pěti metrů od sebe. Pokud jich je víc, stoupnou si do trojúhelníku, čtverce, kruhu. V tomto základním rozestavení si hází míčem. Pokud jedno z nich po chytatelné přihrávce upustí míč, dál stojí jen na pravé noze. Po druhé chybě stojí pouze na levé noze, po třetí chybě si klekne na jedno koleno, po čtvrté chybě na obě kolena. Pátá chyba již je poslední. Hra končí a začíná znova. Za chybnou přihrávku se považuje, když jde míč od stehen dolů, od hlavy výše a na stranu více než půl metru od hráče.*

Obměna: *Hru můžete hrát s obměnou - s možností „osvobodit se". Např. když hráč klečí na jedné noze a chytí míč pouze jednou rukou, maže se jeden záporný bod, tím pádem se vrací do stoje na levé noze. Při dalším chycení míče pouze jednou rukou by se hráč vrátil do stoje na pravé noze. Tyto kladné body nelze střádat do „zásoby" v okamžiku, kdy ještě hráč stojí oběma nohama na zemi.*

Doporučení: *Hra je určená pro děti předškolního věku.*
Je nutné dětem hru důkladně vysvětlit.

Poznámky:



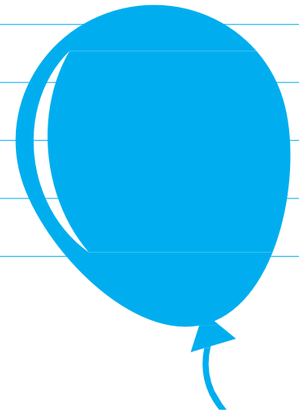
2. „ Poblázněný balónek "
(Pinkaná)

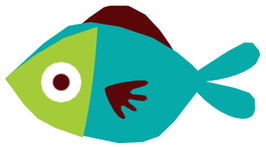
Popis: *Hra pro skupinku hráčů, venku i v místnosti. Potřebujeme nafukovací balónek, pingpongový míček, nebo jiný malý míček či korkovou zátku.*

Jak na to: *Do nafukovacího balónku prostrčíme pingpongový míček, nafoukneme a pevně zavážeme. Házíme si, ale opatrně, balónek je jako poblázněný, nepředvídatelně mění směr a lítá tam, kde to nečekáme.*

Doporučení: *Nejlépe se hraje venku při bezvětří.*

Poznámky:





3. „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“

Popis:

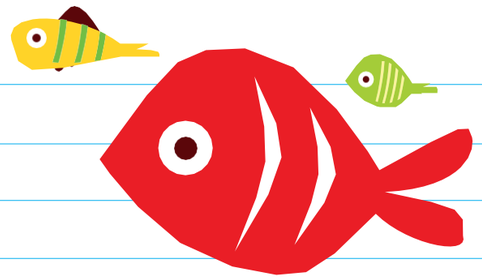
Tuto hru oblíbenou i mezi nejmenšími dětmi lze hrát na louce i v tělocvičně. Nejmenší počet hráčů je šest. Obecně známý druh honičky, kdy jeden hráč chytá ostatní. Koho chytí, ten se stává „rybářem“ a pomáhá mu ulovit další „ryby“.

Hra slouží k procvičování rychlosti, hbitosti a mrštnosti.

Jak na to:

Hra se hraje na ploše, kde je jasně vymezena šířka hřiště. „Rybář“ se postaví na jednu stranu hrací plochy, zbylí hráči na protilehlou stranu. Rybář zvolá „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozběhne se proti rybičkám, které se též dají do běhu. Jak rybář, tak ryby mohou běžet pouze dopředu nebo do stran, pohyb zpět je zakázán. Koho rybář chytí, stává se v následujícím kole jeho pomocníkem. Další kolo začíná tak, že se rybář a jeho pomocník chytí za ruce, čímž vytvoří síť, do které loví další ryby. Celý postup se opakuje, dokud nezůstane poslední ryba. Když je rybářů více, musejí koordinovat svůj pohyb tak, aby se neustále drželi za ruce. Ryby se nesmějí pokoušet prorážet síť. Jediný úhybný manévr je pohyb do stran nebo bleskurychlé úplné přikrčení k zemi.

Poznámky:



4. „Na ovečky a vlka“

Popis:

Hra pro trénink rychlého běhu s vyhýbáním, pohotovosti reakcí na signál a hbitosti určená pro děti od 4 let.

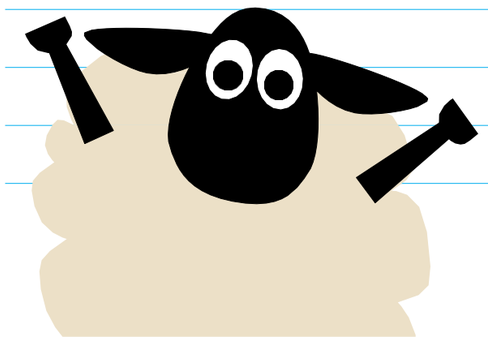
Jak na to:

Ovečky stojí na jedné straně za vyznačenou čárou. Vybrané dítě nebo paní učitelka stojí proti nim - ovčí máma. Vlk - další dítě stojí stranou.

- *Maminka říká: „Ovečky, ovečky, pojďte domů.“*
- *Ovečky odpovídají: „Nepůjdeme.“*
- *„Proč?“, říká maminka.*
- *„Pro vlka“, odpoví ovečky.*
- *Maminka: „Kde je vlk?“*
- *Ovečky: „Číhá na nás.“*
- *Maminka říká: „Ovečky, ovečky, nebojte se!“*

Nato se ovečky rozeběhnou k mamince a zároveň vyběhne vlk a ovečky chytá. Hru můžeme opakovat tak dlouho, dokud nejsou všechny ovečky chyceny. Poslední chycená ovečka se stává vlkem. Ovečky i vlk musí stát za vyznačenou čárou. Hra je vhodná pro pobyt venku a dá se hrát i v zimním období.

Poznámky:



5.

„Na marody"

Popis: *Hra pro větší počet starších dětí. Je k ní třeba velký bezpečný prostor. Při hře se procvičuje rychlost, obratnost, taktika a mrštnost.*

Jak na to: *Jedná se o honičku, při které se každý musí držet za to místo na těle, kam dostal babu. V zásadě jde o klasickou hru na honěnou s tím rozdílem, že každý hráč, který dostane babu, se musí při dalším pohybu stále držet rukou za místo, kam dostal babu. Tímto způsobem si „ováže zranění" a pokračuje ve hře. Takto si může ovázat dvě zranění = místa kam dostal babu, každou rukou jedno. Teprve až dostane babu potřetí, definitivně prohrává a začíná nová hra. V praxi je však možné, že dostane babu dvakrát do stejné ruky, takže druhé zranění si již nemůže ovázat a tím pádem znovu vypadává a jedno kolo hry končí. V této hře hraje velkou roli taktika, a to jak ze strany chytače, tak ze strany chytaných. Chytač se snaží dát chytajícím babu na takové místo, které mu velmi znesnadní další pohyb, například na nohu. Naopak chytaný, když už ví, že bude dostižen, tak se snaží nastavit chytači takové místo na těle, které mu - když si ho ováže rukou - nebude příliš bránit v pohybu.*

Poznámky:

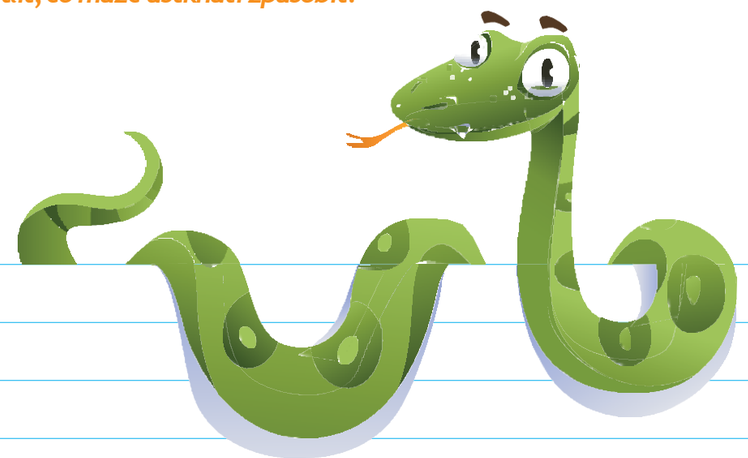
6.

„Na chřestýše"

Popis: *Jedná se o druh honičky ve vymezeném prostoru. Tuto hru pro děti i dospělé lze hrát na louce i v tělocvičně. Je zapotřebí nejméně pěti hráčů. Zdaleka nejlepší a nejatraktivnější je tuto hru hrát večer nebo v noci, když už není moc dobře vidět.*
Cílem hry je procvičit hbitost, rychlost a orientaci.

Jak na to: *Jeden hráč představuje jedovatého chřestýše, jehož pouhý dotek (i nohou nebo jinou částí těla) přináší ostatním smrt. Chřestýš se kupředu pohybuje pouze plazením, při útoku na svou kořist se však může poněkud vztyčit, vždy se však musí dotýkat země alespoň jednou rukou a jednou nohou. Ostatní hráči se samozřejmě snaží doteku chřestýše vyhnout útěkem nebo skokem přes něj. Pro urychlení hry přidáme variantu: každý, koho se chřestýš dotkne, se sám stává chřestýšem, pomocníkem původního chřestýše, a loví ostatní hráče společně.*

Doporučení: *Je vhodné dětem ukázat obrázek chřestýše a vysvětlit, co může uštknutí způsobit.*



Poznámky:

7.

„Na perníkovou chaloupku"

(„Na Mrazíka", „Na sochaře")

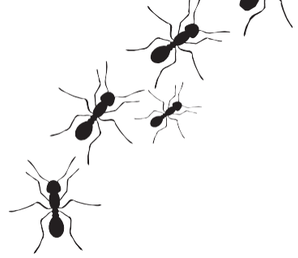
Popis: *Typ honičky pro skupinku malých dětí. Na dospělých je, aby k této hře našli nebo opatřili vhodnou „perníkovou chaloupku". Posloužit může konstrukce prolézaček na dětském hřišti nebo plastová chaloupka. Když je chaloupka určená, vyznačíme ve vzdálenosti pět až deset metrů místo, kde bude „chlívek". Pak už je zapotřebí jen „klíč" od chlívku (třeba větvička) a děti se mohou pustit do hry.*

Jak na to: *Jedno z dětí hraje ježibabu, která honí děti potloukající se kolem její chaloupky. Ježibaba je uvnitř chaloupky a děti venku na ní pokřikují „Chyt´ si mě, ježibabo, loupu ti perníček!" a podobně. V nečekaném okamžiku vyběhne ježibaba z chaloupky a snaží se chytit jednoho z posměváčků. Když se jí to podaří, odvede ho do chlívku, chlívek zamkne klíčem a opět jde do svého domečku. Hra pokračuje jako před tím. Ovšem až příště ježibaba vyběhne, aby chytila jedno z dětí, někdo z ostatních se během doby, co je pryč, může vplížit do domečku, vzít klíč, který ježibaba při honění vždy nechá uvnitř a odemknout chlívek zajatci. Když se však ježibaba dotkne hráče, který má klíč, musí jít k ostatním do chlívku. Tímto způsobem se děti honí a osvobozují, dokud je to baví. Po určité době zaujme roli ježibaby někdo jiný.*

Obměna: *Na Mrazíka - podle oblíbené pohádky vybere paní učitelka Mrazíka, který má svou pověstnou berlu Mrazilku, která děti dotykem zmrazí. Na sochaře - spíše pro starší děti. Sochař zastavuje dotykem děti. Dotčené dítě musí zůstat v pozici, ve které bylo při dotyku.*

Poznámky:

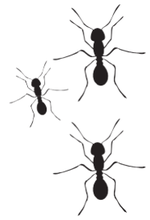
8.



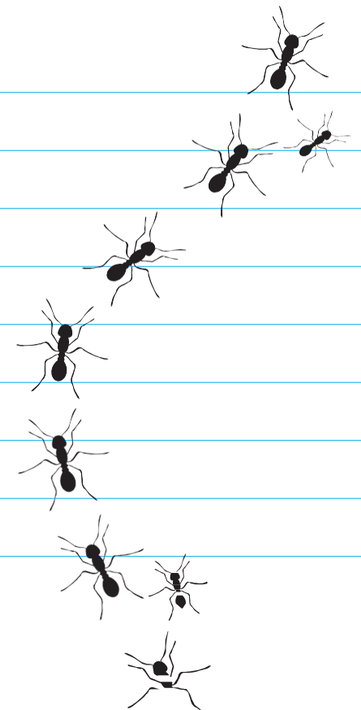
„Na mravence"

Popis: *Na mravence je hra pro malé děti. Hraje se většinou v parku nebo na okraji lesa. Jsou potřeba dvě a dvě mety, které by měly být od sebe stejně vzdálené. Děti se rozdělí do dvou skupin, které musí být stejně početné.*

Jak na to: *Každá skupina si stoupne ke své metě - mraveništi, většinou to bývá strom. Tento stom může, ale nemusí, být společnou metou obou skupin. Ve stejné vzdálenosti od své mety si děti nanosí hromádku drobných předmětů. Mohou to být spadané listy, kamínky nebo žaludy či kaštany atd.. Pak si obě skupiny dětí stoupnou ke své metě a začíná samotná hra. Z každé skupiny se k hromádce rozběhne jedno dítě, vezme z ní jeden předmět a utíká zpět, kde předmět položí. Jakmile se dotkne stromu, vyběhne druhé dítě a udělá totéž. Tímto štafetovým způsobem se hromada stěhuje do mraveniště. Ta skupinka, která dřív přestěhuje hromádku, vítězí.*



Poznámky:



9. „Na vrabečka“

Popis: *„Letí, letí vrabeček, v zobáčku má drobeček, do hnízdečka sedne, svá křidélka zvedne.“*

Jak na to: *„Letí, letí vrabeček, v zobáčku má drobeček“, paní učitelka tleskne a následuje volný pohyb (běh) v prostoru, ruce dětí jsou v upažení a představují křídla. „Do hnízdečka sedne, svá křidélka zvedne“, na tato slova vyhlížejí děti svá hnízdečka, předem určená místa označená kroužkem nebo mističkou, kde bude připravené „zmí“ pro ptáčka. Zrní bude pouze imaginární. Misek bude o jednu méně, než kolik je dětí. Na větu: „Čimčarara, čim, čim, čim, čím své děti nakrmím?“, opět následuje tlesknutí paní učitelky, a děti se snaží dostat do některého hnízdečka. Ten, kdo to nestihne, vypadává. V hnízdečku jsou děti v dřepu, ruce složí na ramena do malých křidélek a mávají jimi. Hru opakujeme do vítězného konce nejsilnějšího ptáčka.*

Doporučení: *Je nutný zvukový signál (např. tlesknutí), na který budou děti reagovat.*

Poznámky:

10. „Povidlová“

Popis: *Hra na procvičení fantazie doprovázená pohybem.*

„Povidla“

U babičky každým rokem platí stejná pravidla. Když se podzim blíží s kokem, dělají se povidla.

Jak na to: *„Vaříme povidla“. Děti se nechají inspirovat básničkou. Postaví se po obvodu kruhu. Kruh je imaginární hrnec, ve kterém budou děti vařit povidla podle své chuti. Všechny děti říkají společně říkanku, potom první dítě řekne například: „Dáme do hrnce švestky, protože mi chutnají.“ A všechny děti to zopakují a míchají při tom imaginární vařečkou. Opět všechny děti říkají básničku, potom druhé dítě: „Dám do hrnce cukr, aby byla povidla sladká.“ Všichni opět opakují a míchají. A tak to pokračuje, aby se vystřídaly všechny děti. Nechte dávat děti do hrnce suroviny podle jejich fantazie. Vše je doprovázeno pohybem - míchání vařečkou v hrnci nebo chůzí okolo hrnce.*

Poznámky:

11. „ Bramborová "
(„sbírání brambor")

Pomůcky: *2 koše, 2 vymezená pole, plastové nebo jiné míčky představující brambory*

Jak na to: *Paní učitelka vytyčí dva stejné prostory vzdálené od sebe asi 3 metry. Každý prostor představuje pole, na která položí stejný počet míčků = brambor. Obě družstva se postaví ke svému poli a na pokyn paní učitelky sbírají děti brambory do koše. Hraje se po dobu časového limitu. Děti mohou sbírat jen po jedné bramboře. Družstvo, které má v koši víc brambor, vyhrává.*

Poznámky:

12. „ Kompot "

Popis: *Hra zaměřená na postřeh a rychlost.*

Jak na to: *Děti se v této hře promění na ovoce. Někdo bude jablko, jiný hruška atd.. Děti sedí každé na své podložce. Paní učitelka řekne, který druh ovoce si má mezi sebou vyměnit místa - např. jablka a hrušky. Jakmile řekne: „kompot", mění si místo všechny druhy ovoce.*

Obměna: *Děti se rozdělí do několika skupin, každá představuje jiný druh ovoce. Např. švestky, jablka, hrušky, třešně. Každé ovoce má svůj domeček podle barvy, např. švestky mají modrý domeček. Za zvuku bubínku se děti smísí v kompot a pohybují se po třídě. Na silné bouchnutí musí každé ovoce najít svůj domeček.*

Poznámky:

13.

„Prolézání obručemi"

Popis: *Soutěží se v prolézání obručemi na čas.*

Pomůcky: *Pro tuto hru potřebujeme gymnastické obruče (případně cyklistický ráfek či pneumatiku) a travnatou plochu. Pokud má tato zábava mít formu soutěže, jsou zapotřebí alespoň dvě družstva po pěti členech.*

Jak na to: *První „prolézací" úkol: Dva členové družstva drží obruč ve svislé poloze asi půl metru nad zemí. Zbytek družstva postupně prolézá obručí, nakonec se prostřídají i ti, kteří obruč drželi, takže se obručí protáhne celé družstvo.*

Druhý úkol: Celé družstvo se postaví do řady ve dvoumetrových rozestupech. První a druhý člen uchopí obruč a snaží se jí provléct přes třetího člena, který stojí vzpřímeně s připaženýma rukama. Úkol je ztížený o to, že se obruč nesmí dotknout hráče, přes kterého je přetahována. Při sebemenším doteku musí hráč začít znova. Když je obruč provlečena přes hráče číslo 3 a leží na zemi, ten z ní vystoupí, uchopí obruč společně s hráčem 2 a přetahují ji, přes hráče číslo 4. Hráč číslo 1 se postaví na konec řady. Tímto štafetovým způsobem se hra ukončí v okamžiku, kdy obruč drží opět hráči číslo 1 a 2.

Třetí úkol je nejsložitější. Celé družstvo se postaví do řady a chytí se za ruce. Pouze první a poslední člen mají jednu ruku volnou. První hráč v ní drží obruč, a aniž by se druhou rukou pustil svého souseda, snaží se se sám provléct obručí. Jakmile se mu to podaří, obruč se ocitne na ruce či rameni hráče číslo 2. On i všichni další se musejí provléct obručí, aniž by se však přestali držet za ruce svých sousedů. Vítězí to družstvo, jehož všichni členové prolezli obručí nejrychleji. Tento úkol má i svoji lehčí variantu: následujícím členům družstva může v protahování pomáhat svojí volnou rukou první (popřípadě i poslední) hráč.

Doporučení: *Hra je určená spíše pro starší děti.*

Poznámky:

14.

„Na ledové kry"

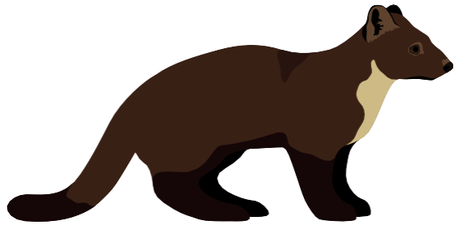
Popis: *Hra formou štafetového závodu určena spíše pro starší děti.*

Pomůcky: *4 archy papíru nebo 4 pěnové podložky*

Jak na to: *Děti rozdělíme na dvě stejně velká družstva. Ta se seřadí ze sebou. Obě družstva se seřadí za sebou. První z každého družstva dostane dva papíry A4, které si musí přendávat pod nohy jeden druhý, pak vzít za sebou zase první, aby mohl pokračovat. Takto se pohybuje až do cíle, zpět běží a předává papíry (kry). Pokud cestou tam šlápne vedle, vrací se na začátek a jde znovu. Vyhrává družstvo, ve kterém cestu první absolvují všichni hráči.*

Poznámky:

15.

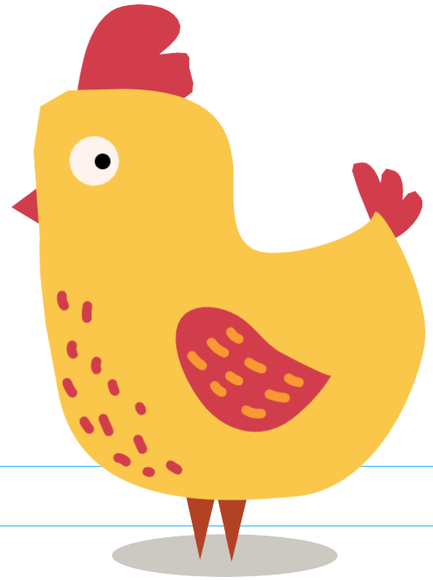


„Slepice a kuny"

Pomůcky: *Vajíčka (míčky, korkové zátky, drátěnky nebo papírové koule)*

Jak na to: *Slepice (jedno dítě nebo více dětí) sedí na vajíčkách (na míčkách) ve vymezeném prostoru a kuny (ostatní děti) se snaží slepici co nejvíce vajíček ukrást. Slepice, pokud se dotkne při krádeži kuny, vypadává. Děti se mezi sebou postupně střídají na pozici slepice.*

Doporučení: *Při skupině do 10 dětí postačí 1 slepice, při větší skupině je potřeba počet slepic přizpůsobit.*

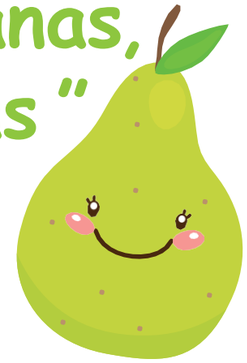


Poznámky:

16.

„Hruška, švestka, ananas, s Cepíkem si hraju zas"

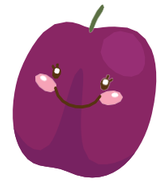
(„Cukr, káva, limonáda")



Pomůcky: *delší prostor*

Jak na to: *Vyvolávač stojí zády k ostatním a vyvolává říkanku: „Hruška, švestka, ananas, s Cepíkem si hraju zas".*

Ostatní stojí na druhé straně herny a snaží se během říkanky přesunout co nejblíž k vyvolávači. Pozor, až vyvolávač domluví, ihned se otáčí a děti se v tu chvíli už nesmí ani pohnout. Kdo se pohne, je vyvolávačem vrácen na začátek. Vyhrává ten, který se dostane jako první k vyvolávači. Odměnou je to, že se sám stává vyvolávačem.



Poznámky:

17.

„Počty a cvičení"

Pomůcky: *2 kostky - jednu s barvami a druhou s čísly*

Jak na to: *Paní učitelka si připraví dvě kostky. Jednu kostku s čísly a druhou s barvami. Ke každé barvě přiřadí jeden cvik (dřep, výskok, skok na jedné noze apod.). Děti pak házejí oběma kostkami. Následně provedou cvik, opakující se v počtu, který odpovídá číslu hozenému druhou kostkou.*

Obměna: *Na molekuly - jen s jednou kostkou - děti se seskupují podle hozeného počtu do „molekul". Na koho nezbyde skupinka, vypadává.*

Poznámky:

18.

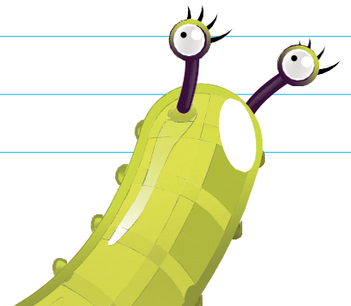
„Závod stonožek"

Popis: *Jedná se o štafetový závod.*

Pomůcky: *2 mety (archy papíru, kužele, apod.)*

Jak na to: *Děti se rozdělí do dvou družstev, která se postaví do zástupu za startovní čáru, čelem k metám. Na znamení vybíhá první z každého zástupu, oběhne metu, vrací se za startovní čáru, přibere druhého a chytne ho za ruku, oběhnou metu společně, opět běží za startovní čáru a přiberou třetího atd.. Vítězí družstvo, které se nepřetrhlo, nepřerušilo spojení a stojí jako první po oběhnutí mety ve vyrovnaném zástupu za startovací čárou.*

Poznámky:



19.

„Na loupežníky"

Pomůcky: *Vymezené pole a papírové koule dvou barev*

Jak na to: *Vymezený prostor rozdělíme na polovinu a do každé rozhodíme stejný počet papírových koulí. Do každé poloviny vybereme stejný počet hráčů - loupežníků. Na pokyn paní učitelky se snaží hráči posbírat v soupeřově poli co největší množství papírových koulí (nosí je však pouze po jedné) a odnést je na svoji polovinu. Vítězí družstvo, které v dohodnutém časovém limitu získá větší počet papírových koulí.*

Obměna: *Na sněhovou vánici - děti se snaží v časovém limitu odházet ze svého pole co nejvíce koulí. Vyhrávají ti, kteří mají na své straně méně koulí.*

Poznámky:

20.

„Na medvědy a ptáky"

(lze různě obměňovat zvířata)

Popis: *Pohybová hra určená i pro nejmenší děti.*

Pomůcky: *Obrázky nebo maňásky nebo figurky vybraných zvířat*

Jak na to: *Učitelka má v rukou 2 obrázky (hračky, maňásky) - medvěd, pták. Děti jsou rozděleny do dvou skupin - medvědi a ptáci. Vzpaží-li učitelka ruku s medvědem, určená skupina vstane, pohybuje se jako medvěd. Při zdvižení obrázku ptáka skupina běhá, mává pažemi - předvádí let. Je možno cvičit s oběma skupinami současně. Po schování symbolu se děti vrátí zpět na určené místo.*

Doporučení: *Je potřeba dětem názorně ukázat, jak se které zvíře pohybuje.*

Poznámky:

21.

„Na myslivce"

Pomůcky: *2 stejné míče, vymezené hřiště*

Jak na to: *Určíme velikost hřiště a omezíme ho čarou. Hřiště představuje les. Až na dvě děti, které jsou mimo tento prostor, jsou všechny děti uvnitř lesa a představují honěnou zvěř. Dvě určené děti stojí mimo les a představují myslivce. Každé má v ruce míč a na povel začne střílet-házet míč na nohy pobíhajících dětí. Podaří-li se jim to, zasažené dítě odchází na určenou lavičku a je úlovkem. Je vhodné, aby myslivci stáli na protilehlých stranách hřiště. Myslivci mezi sebou závodí, který zasáhne více zvěře. Po každém vystřelení si každý myslivec dojde pro svůj míč a vrací se na své stanoviště. Po pátém vystřelení určíme vítěze a vybíráme další dvojici myslivců.*

Pravidla:

1. Střílet se smí jen na povel a jen horním obloukem.

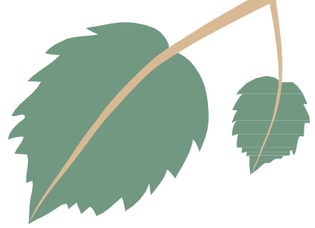
2. Smí se mířit jen na nohy.

3. Zasažené děti vystupují z hřiště na určená místa, házíme větším lehkým míčem, k dispozici může mít každý myslivec více míčů, aby se hra zrychlila nebo pomocníky na přinášení míčů. Poučíme děti, proč mají střílet jen na nohy.

Doporučení: *Spíše pro starší děti.*

Poznámky:

22.



„Veverky a kuny"

Pomůcky: *Lavičky (lana), papírové koule (míčky, drátěnky apod.)*

Jak na to: *Paní učitelka vytvoří ze tří laviček nebo větví trojúhelníkový prostor, který připomíná hnízdo. Následně vybere 3 děti, které budou v roli kun a jejichž místo bude právě v hnízdě. Ostatní děti jsou veverky, které se pohybují mimo hnízdo. Do hnízda se umístí míče nebo papírové koule, které představují oříšky. Na pokyn paní učitelky začnou kuny vyhazovat oříšky z hnízda ven. Veverky vyházené oříšky sbírají a rychle je nosí zpět do hnízda, kam je položí. Pozor, oříšky se musí klást na zem po jednom, nikoli házet. Podstatou hry je to, kolik míčků, papírových koulí, zůstalo po časovém intervalu v hnízdě.*

Obměna: *Kuny můžou veverky vyřadit ze hry dotykem.*

Doporučení: *Je potřeba dětem názorně ukázat, jak se které zvíře pohybuje.*

Poznámky:

23. „ Žabí skoky "

Popis: *K této hře potřebujeme jen minimum prostoru, například cestu. Hru můžeme hrát kdekoli, třeba na vycházce.*

Jak na to: *Děti rozdělíme do dvou stejně početných družstev, která se postaví na startovní čáru vedle sebe. První dítě z každého družstva skočí snožmo (žabákem) dopředu. V místě doskoku pak začne skákat druhé dítě. V místě doskoku druhého dítěte pak třetí, a takto hra pokračuje až do posledního dítěte z každého družstva. Vítězí to družstvo, které doskáče dále.*

Doporučení: *Doskočiště by však mělo být rovné, bez terénních nerovností, aby při doskoku nedošlo ke zranění dětí.*

Poznámky:

24.

„ Poklad slepého čerta "

Pomůcky: *Šátek na oči, pytlík či misku s mincemi (kostky, míčky)*

Jak na to: *Jeden hráč (nebo více) má zavázané oči - je slepým čertem. Má také poklad - v sáčku např. kostky, míčky. Ostatní děti se snaží mu poklad sebrat. Vycházejí z určitého místa a snaží se přiblížit tak tiše, aby poklad sebraly čertovi zpod rukou. Čert sedí nebo stojí nad pokladem, a koho se dotkne, ten již nemůže poklad vzít, ale musí se vrátit do výchozího místa, kde znovu získá sílu pro cestu k pokladu.*

Poznámky:

25.

„Pozor drak"

Popis: *Pohybová hra v určeném prostoru zaměřená na postřeh.*

Pomůcky: *Krepový papír nebo stužky*

Jak na to: *Určíme jedno dítě, které bude představovat draka. Ostatní děti budou malé myšky, které budou mít na ruce přivázanou stužku např. z krepového papíru. Myšky se pohybují po prostoru a na slova „Pozor, drak" si začnou chránit své stužky (ne však rukou). Drak se snaží myškám stužku strhnout, komu ji strhne, ten vypadává ze hry. Vyhrává myška, která si poslední uchrání stužku.*

Poznámky:

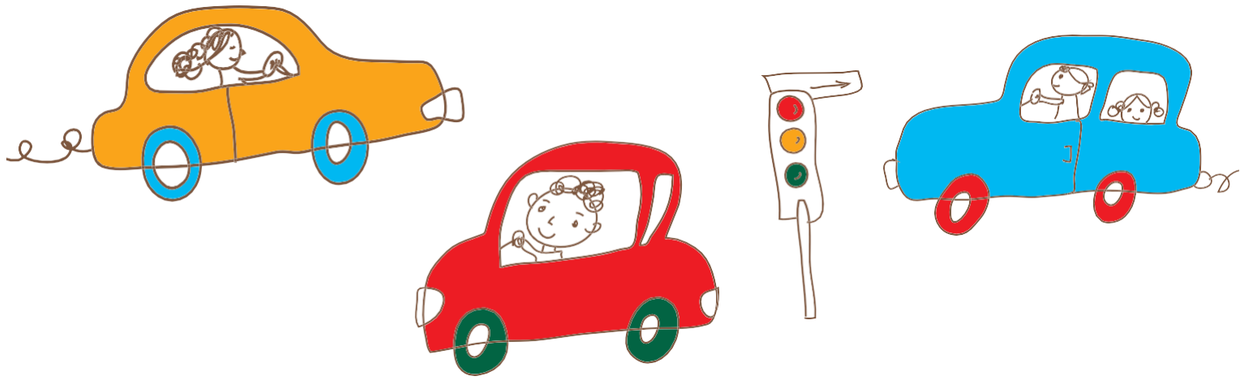
26.

„Na auta"

Pomůcky: *Kartičky - zelenou a červenou a mety podle počtu dětí*

Jak na to: *Paní učitelka má v ruce červenou a zelenou kartičku. Děti sedí na metách. Zvedne-li paní učitelka zelenou kartičku, děti se zvednou a jezdí jako auta, v ruce drží imaginární volant. Zvedne-li paní učitelka červenou kartičku, vrací se děti na libovolnou metu.*

Obměna: *Může být o jednu metu méně než je dětí a dítě, na které meta nezbyde, vypadává.*



Poznámky:

Poznámky:

CENTRUM
PODPORY
ZDRAVÍ

Realizátor projektu:
Centrum podpory zdraví, z.ú.
tel: 778 003 328, 775 373 929
email: asistentka@cepoz.cz
www.cepoz.cz

Manažerka projektu:
Ing. Lenka Plzáková
www.cepik.cz