



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA**

55

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | červen 2011

POHYBOVÉ HRY PRO 2-6LETÉ DĚTI S JEDNODUCHÝMI NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI DO NEVYBAVENÉ TĚLOCVIČNY

Autoři: Mgr. Erik Sigmund, Ph.D., Karla Motyčková,
Mgr. Dagmar Sigmundová Ph.D., Mgr. Romana Šnoblová

www.caspv.cz



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



Pohybové hry pro 2-6leté děti s jednoduchými netradičními pomůckami do nevybavené tělocvičny

Pedagogická praxe, zvláště při výchově předškolních dětí, klade důraz na jejich všestranný osobnostní rozvoj, citlivou motivaci, přesvědčivou komunikaci a nezměřitelnou trpělivost, vcítění a toleranci ze strany pedagogů a rodičů. Vhodnými, všestranně rozvíjejícími prostředky u předškolních dětí jsou pohybové hry. Pestrost obsahu, použitých pomůcek a způsobu hraní podněcuje dětskou tvořivost, rozvoj jejich jemné motoriky, spolupráci a „rozpouštění“ napětí. Pedagogičtí pracovníci jsou v praxi často nuceni pružně reagovat na měnící se podmínky při práci s předškolními dětmi. Přínosné je „mít po ruce“ dostatek ověřených, rychle použitelných her, nevyžadujících speciální vybavení a podmínky. V následujícím textu představujeme 17 námětů k pohybovému hraní s dětmi, využívajícího pouze volné hrací plochy tělocvičny, herny či třídy a jednoduchých, lehce dostupných netradičních pomůcek. Hry na sebe logicky navazují a tvoří metodicky i obsahově svázaný celek. Doporučené rozřazení her do jednotlivých částí cvičební jednotky spolu s použitými pomůckami je prezentováno v následující tabulce:

Zařazení her do jednotlivých částí cvičební jednotky a uplatnění netradičních pomůcek

Název pohybové hry	Část jednotky	Použité pomůcky
1) Hospodyňka	Úvodní, hlavní	předměty z domácnosti: časopis, drátěnky, kelímky, krabičky, kolíčky
2) Nepořádný kuchtík	Hlavní	kbelík, 3-5 dřevěných vařeček
3) Straky	Hlavní	kolíčky na prádlo nebo kartičky
4) Cizí hnízdo	Hlavní	kolíčky na prádlo nebo kartičky
5) Vyzdobení ubrusu	Hlavní	padák nebo barevná plachta, kolíčky
6) Třídění drahokamů	Hlavní	kolíčky, kelímky, vršky od PET-lahví
7) Domeček pro pejska a kočičku	Hlavní	papírové výkresy, pastelky
8) „Malování“ obrázků	Závěrečná	papírové výkresy, pastelky nebo vršky
9) Zvířátka v galerii	Závěrečná	obrázky na výkresech nebo z vršků
10) Vysvobození princezny	Úvodní, hlavní	papírové krabičky od čaje
11) Stavění zámku pro princeznu	Závěrečná	krabičky od čaje nebo kelímky
12) Hledání pokladu	Závěrečná	krabičky od čaje, balené bonbóny
13) Bloudění v černém lese	Hlavní	kelímky od jogurtu, šátky, čepice
14) Honěná se Shrekem a Fionou	Hlavní	kelímky od jogurtu
15) Stavění komínu	Závěrečná	kelímky od jogurtu
16) Stavění společného komínu	Závěrečná	kelímky od jogurtu
17) Bourání komínu	Závěrečná	kelímky od jogurtu

1) HOSPODYŇKA

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	předměty z domácnosti: časopis, drátěnky, kelímky, krabičky, kolíčky, vršky z PET-lahví
Rozvoj:	rychlosti, běhu, jemné motoriky
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

V každé domácnosti existuje celá řada barevných, oblých, měkkých předmětů, které můžeme využít ke společnému hraní s dětmi. Letáky, PET-lahve a jejich vršky, houbičky na nádobí, papírové krabičky, kolíčky na prádlo, vařečky, kbelíky vybízejí k prozkoumávání a hraní. Tak proč je nevyužít při „pohybovém“ hraní s nejmladšími dětmi v herně či tělocvičně.



Obrázek 1. Hromádka předmětů z domácnosti ke hře Hospodyňka

Motivace:

Krásná princezna se vrací zpět do svého zámku. Její komorná však nemá uklizeno. Společně jí pomůžeme uklidit, přenést všechny věci do staré truhly.

Popis a pravidla:

Před každé dítě položíme hromádku z různých 4-6 předmětů z domácnosti (Obrázek 1). Na druhé straně tělocvičny (předškolákům na šířku, školákům na délku) vyznačíme místo (časopis), na které bude dítě věci přenášet. Dítě smí najednou přenášet pouze jednu věc. Vítězí ten, kdo má nejrychleji přeneseny všechny své věci na druhou stranu tělocvičny. Nejmenší děti doprovází rodič, sourozenec nebo pedagog.

Obměna:

Vytvoříme družstva nastoupená v zástupu za hromádkou věcíček z domácnosti. Štafetovým způsobem jsou věci přenášeny na druhou stranu tělocvičny. Počet najednou přenášovaných předmětů může být maximálně roven počtu dětí v družstvu.

2) NEPOŘÁDNÝ KUCHTÍK

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kbelík, 3 - 5 dřevěných vařeček
Rozvoj:	házení, přesnost odhadu, spolupráce „oko-ruka“
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Motivace:

Kuchtík na zámku vaří v mnoha hrncích a na míchání používá mnoho vařeček. Při vaření na velikou slavnost je však nestihá uklízet. Společně mu je pomůžeme uklidit „po indiánsku“ - naházet do připraveného kbelíku.

Popis a pravidla:

Na zem položíme kbelík. Do vzdálenosti 0,5 - 2 metry od kbelíku položíme na zem dřevěné vařečky. Vzdálenost vařeček od kbelíku upravíme podle schopnosti házejících. Dítě uchopí vařečku jako oštěp hlavičkou napřed a horním obloukem hází postupně všechny vařečky do kbelíku (Obrázek 2). V případě, že dítě netrefí vařečku do kbelíku nebo vařečka z kbelíku vyskočí, hází znova.

Upozornění:

Dbáme na správné držení vařeček a správný způsob házení - vařečka vedle ucha, ostrý loket směřující dopředu. Dítě stojí v mírném předkroku, nesouhlasnou nohou vpřed.



Obrázek 2. Kbelík s vařečkami ke hře Nepořádný kuchtík

3) STRAKY

Počet hráčů:	8 - 20
Pomůcky:	kolíčky na prádlo nebo barevné kartičky či pexeso
Rozvoj:	rychlosti, běhu, obratnosti, jemné motoriky a vyhýbání se soupeřům
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Plastové kolíčky na prádlo jsou levnou a dostupnou pomůckou. Jejich barevnost, lehkost a možnost vzájemného zapojování podněcují dětskou fantazii a tvořivost. Doporučujeme však používat kolíčky s oblými tvary, které zabraňují případným oděrkám.

Motivace:

Děti, znáte straky? Straka je ptáček s černobílým perím (Obrázek 3). Oproti ostatním ptáčkům si připadá málo barevná. Proto se jí líbí všechny lesklé barevné předměty, které si sbírá a v zobáčku odnáší do svého hnízda. Zmáčkнутý kolíček představuje zobáček straky, kterým chytíme jiný kolíček - drahokam. Straka unese v zobáčku (kolíčku) pouze jediný drahokam. Doprostřed tělocvičny umístíme princeznu truhlu s drahokamy. Spolu si teď zahrajeme na straky. Každý si z vlastní čepice, rukavice, mikiny nebo archu papíru vytvoří hnízdečko na obvodu tělocvičny.



Obrázek 3. Černobílá straka

Popis a pravidla:

Na zem doprostřed tělocvičny položíme na arch papíru kolíčky. Děti si označí své hnízdečko na obvodu tělocvičny nejlépe pomocí vlastní čepice, rukavice, šály či mikiny, aby trefily zpět (Obrázek 4). Po odstartování hry děti běží doprostřed tělocvičny, dřepnou si a vezmou do ruky jen jeden kolíček. Odnese si jej do svého hnízdečka a potom běží pro další. Hra končí rozebráním všech kolíčků - drahokamů. Nejmenší děti běhají v doprovodu rodičů. Vítězí dítě nebo děti s největším počtem kolíčků

ve svém hnízdečku. Pokud nemáme k dispozici kolíčky, lze místo nich použít barevné kolíčky nebo obrázkové pexeso.

Obměna:

Napodruhé můžeme hru hrát tak, že nenosíme kolíček přímo v dlaní, ale zmáčkнутým kolíčkem jako zobáčkem přenášíme jiný kolíček do svého hnízdečka. Můžeme také změnit způsob lokomoce - lezení, skákání, plazení.

4) CIZÍ HNÍZDO

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kolíčky na prádlo nebo barevné kartičky či pexeso
Rozvoj:	rychlosti, běhu, obratnosti, jemné motoriky a vyhýbání se soupeřům
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Hra přímo navazuje na předcházející hru STRAKY

Motivace:

Truhla s drahokamy (kolíčky nebo barevnými kartičkami uprostřed tělocvičny) je již prázdná. Straka však zjistila, že v okolí mají jiné straky ve svých hnízdech také zářivé drahokamy. Z každého hnízda si rychle vezme jen jeden. Kdyby ji cizí straka chytla, vytrhla by jí jedno pírko z příkrášeného ocasu.

Popis a pravidla:

Děti mají svá hnízdečka na obvodu tělocvičny plná kolíčků. Po odstartování hry děti běží do sousedního hnízdečka, ze kterého si mohou odnést pouze jeden kolíček. Do každého cizího hnízdečka mohou běžet jen jednou. Hra končí asi po 2-3 minutách, když nejrychlejší děti navštíví všechna cizí hnízda. Děti si spočítají kolíčky a postupně hlásí, kolik jich mají. Počet je většinou stejný jako u předchozí hry. Pochvala patří všem dětem i za udržení stejného počtu kolíčků v hnízdě.

Upozornění:

Dbáme na bezpečnost! Při vzájemném chytání stačí, aby se jedna straka pouze dotkla straky druhé. Zamezíme tak vzájemnému bouchání nebo žduchání dětí.

Obrázek 4. Hnízdečka s kuličky pro hry Straky a Cizí hnízdo



5) VYZDOBNÍ UBRUSU

Počet hráčů: 4 - 20

Pomůcky: padák s barevnými výsečemi nebo barevná plachta, kuličky na prádlo

Rozvoj: rychlosti, běhu a jemné motoriky

Obtížnost přípravy: 😊 😊 😊 😊 😊

Obtížnost hry: 😊 😊 😊 😊 😊



Obrázek 5. Vyzdobený ubrus z kuličky na prádlo

Hra přímo navazuje na předcházející hru CIZÍ HNÍZDO

Motivace:

Princezna plakala, že nemá v truhle žádné drahokamy (kuličky), ty jí straky rozkradly a odnesly. Straky se rozhodly, že jí všechny drahokamy vrátí. Na zahradě zůstal ležet barevný ubrus. Straka ze svého hnízdečka přinese a ke každé barvě ubrusu připevní odpovídající kuličku.

Popis a pravidla:

Děti ze svých plných hnízd nosí postupně po jednom kuličku a připevňují jej na správnou barvu pa-

dáku nebo barevné plachty. Hra končí, jakmile jsou všechny kuličky správně připnuty na padáku. Dítě, které mělo nejméně kuliček ve svém hnízdu, při této hře konečně vítězí! Což se mu v předchozích dvou hrách nepodařilo.

6) TŘÍDĚNÍ DRAHOKAMŮ

Počet hráčů: 8 - 20

Pomůcky: kuličky připnuté na obvod padáku či kelímky a vršky od PET-lahví

Rozvoj: postřehu, rychlosti, běhu a jemné motoriky

Obtížnost přípravy: 😊 😊 😊 😊 😊

Obtížnost hry: 😊 😊 😊 😊 😊

Hra přímo navazuje na předcházející hru VYZDOBNÍ UBRUSU

Motivace:

Princezna si vyzdobeného ubrusu nevšimla. Stále měla oči pro pláč, protože její truhla na drahokamy byla pořád prázdná. Straka jí každý den přinese drahokam jiné barvy.

Popis a pravidla:

Děti stojí u padáku s kuličky. Pedagog oznámí barvu a děti pak odepínají po jednom kuličku dané barvy z padáku a odnášejí ho do truhly (krabice, na arch papíru nebo položený časopis) na druhé straně tělocvičny. Hra končí, jakmile jsou uklizeny všechny kuličky.

Obměna:

Namísto kuliček na prádlo můžeme jako drahokamy použít např. vršky od PET-lahví (Obrázek 6). Děti mohou drahokamy rozsypané po tělocvičně třídit podle barev do připravených kelímků.



Obrázek 6. Kelímky s vršky od PET-lahví (obměna hry Třídění drahokamů)

7) DOMEČEK PRO PEJSKA A KOČIČKU (štafetový závod v malování domečku)

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	papírové výkresy a pastelky
Rozvoj:	běhu, rychlosti, vytrvalosti, soustředění a jemné motoriky
Obtížnost přípravy:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺

Motivace:

Pejskovi a kočičce společně nakreslíme domeček. Dětem ukážeme obrázek takového domečku, který má špičatou střechu s komínem, okno s křížem uprostřed a dveře s klikou (Obrázek 7). Postavit dům je pro jednoho člověka těžké, proto každý z nás při jednom běhu nakreslí jen jednu čáru. Na staveništi (papírovém výkresu) se budeme postupně střídat. Jakmile jeden ze stavenišť přiběhne, druhý na něj vyrazí.

Popis a pravidla:

Družstva stojí v zástupch na jedné straně tělocvičny. Rodiče rozdělíme poměrově do všech družstev nebo doprovázejí nejmenší děti. Na protější stranu tělocvičny položíme každému družstvu čistý výkres papíru a jednu pastelku. Všem vysvětlíme pravidla a ukážeme, jak hotový obrázek s domečkem vypadá. Soutěžící vybíhají po jednom z družstva k výkresu, na který nakreslí jednu čáru. Po nakreslení čáry, dítě pokládá pastelku na výkres a běží zpátky do družstva. Jakmile dítě přiběhne do družstva, vybíhá kreslit další čáru domečku dítě, které je v zástupu právě na řadě. Vyhrává družstvo, které jako první nakreslí celý domeček se všemi jeho částmi.

Upozornění:

S nejmenšími dětmi běhají společně i rodiče. Při běhu je však netahají za ruku, ale běží vedle nich

a ukazují jim, kam mají běžet. Dětem pomáhají i při kreslení čar domečku. Nejmenším dětem můžeme domeček na výkrese předkreslit tenkou čarou. Dítě se pak snaží předkreslený domeček co nejvěrněji obkreslit.

8) „MALOVÁNÍ“ OBRÁZKŮ

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	papírové výkresy a pastelky nebo barevné vršky od PET-lahví
Rozvoj:	jemné motoriky, fantazie a vnímání barev
Obtížnost přípravy:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺

Hra přímo navazuje na předcházející hru DOMEČEK PRO PEJSKA A KOČIČKU

Motivace:

Pejsek a kočička mají domeček již krásně postavený. Ale jsou trošku smutní. Co kdybychom jim k domečku nakreslili třeba zahrádku nebo jejich zvířecí kamarády.

Popis a pravidla:

Každé dítě i rodič, který je dítěti vzorem, si vezme papír a pastelkami kreslí např. zvířecího kamaráda pro pejska a kočičku.

Obměna:

Obrázky můžeme „malovat“ skládáním z vršků od PET-lahví (Obrázek 8). Při této obměně mohou děti jednodušeji opravovat své nápady a využít větší plochy tělocvičny či prostorového znázornění obrázku.



Obrázek 7. Náčrtek domečku ke hře Domeček pro pejska a kočičku



Obrázek 8. Domeček s kytičkou a lodičkou ze hry „Malování“ obrázků

9) ZVÍŘÁTKA V GALERII

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	obrázky na výkresech nebo z vršků od PET-lahví
Rozvoj:	lokomoce, běhu, paměti
Obtížnost přípravy:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺

Hra přímo navazuje na předcházející hru „MALOVÁNÍ“ OBRÁZKŮ

Motivace:

Společně si jako kočka nebo pesek projdeme nebo dokonce proběhneme galerií, kde se jinak musí chodit pomalu a tiše.

Obrázek 9. Exponát kytičky s kočičkou v tělocvičnové galérii



Popis a pravidla:

Pedagog (nebo rodič) vyberou zvíře, jehož pohyb budeme při procházení galerií napodobovat. Nejříve volíme zvířátka s jednoduchým způsobem lokomoce (pesek, kočička, zajíc, klokan...). Galerii představují namalované nebo sestavené obrázky z předchozí hry „Malování“ obrázků. V galerii můžeme kolem obrázků slalomově běhat, ale žádného se nesmíme ani dotknout! Při obíhání obrázků si snažíme zapamatovat, co je na kterém vyobrazení. Galerii projdeme 2-3krát a následně se zkoušíme děti ptát na témata jednotlivých obrázků. (Našli byste v galerii slona? Je někde na obrázcích namalována ryba? Kolik zahrádek u domečků je v naší tělocvičnové galérii?)

Obměna:

Obrázky v galerii mohou být sestaveny z vršků od PET-lahví (Obrázek 9).

10) VYSVOBOZENÍ PRINCEZNY

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	obrázky na výkresech nebo z vršků od PET-lahví
Rozvoj:	lokomoce, běhu, paměti
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☹ ☺ ☺ ☺ ☺

Papírové krabičky od čajů lákají svou barevností, lehkostí, snadnou manipulovatelností a v neposlední řadě i svou vůní po původním obsahu. Jsou bezpečné, pokud s nimi bude dítě házet po ostatních, neublíží jim a dostupné, tvoří odpad z domácností.

Motivace:

Jednu moc hezkou a hodnou princeznu ukryl zlý čaroděj do vysokánské věže na svém strašidelném hradě. My ji však společně vysvobodíme! Stačí, abychom ji pohládili po tváři, po té co vystoupáme po všech schůdkcích dlouhého schodiště.

Popis a pravidla:

Z krabiček od čajů postavíme dráhu, kterou budou děti překonávat. Dráha může být rovná (Obrázek 10), ale i klikatá nebo točitá. Vzdálenosti mezi jednotlivými krabičkami volíme nejprve stejné (2-3 délky dětské nohy). Nejmenší děti dráhou procházejí, starší nebo šikovnější děti mohou rovnou probíhat.

Obměna:

Při opakovaném překonávání dráhy rozmístíme jednotlivé krabičky nestejně daleko od sebe. Děti tak budou muset změnit rytmus i rychlost své lokomoce při zdolávání dráhy.



Obrázek 10. Dráha z krabiček od čajů ke hře Vysvobození princezny

11) STAVĚNÍ ZÁMKU PRO PRINCEZNU

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	papírové krabičky od čaje nebo kelímky od jogurtu
Rozvoj:	jemné motoriky, tvořivosti, přesnosti, trpělivosti a spolupráce „oko-ruka“
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Hra navazuje na předcházející hru
VYSVOBOZENÍ PRINCEZNY

Motivace:

Vysvobozené krásné princezně byla zima. Zkusíme jí postavit velký, vysoký zámek, kde bude každý den svítit jasně sluníčko, které princeznu zahřeje.

Popis a pravidla:

Každému dítěti rozdáme stejný počet krabiček nebo kelímků. Dítě za asistence rodiče staví zámek jako z kostek. Povzbuzujeme a chválíme každý stavitelský výtvar - nejvyšší, nejkrásnější, nejrychleji nebo nejpečlivěji postavený, apod.

Obměna:

Starší děti mohou stavět zámek nedominantní rukou nebo mohou pro jednotlivé stavební díly běhat do společného zdroje. Zámek lze stavět také štafetovým způsobem, podobně jako u hry Domeček pro pejska a kočičku, kdy hráči opakovaně vybíhají na protější stranu tělocvičny postavit jen jednu krabičku do zámku a vracejí se zpět do svého družstva. Ke stavění zámku lze využít i kelímky od jogurtu (Obrázek 11).



Obrázek 11. Zámky z kelímků od jogurtu pro princeznu

12) HLEDÁNÍ POKLADU

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	papírové krabičky od čaje, balené bonbóny
Rozvoj:	jemné motoriky a trpělivosti
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Hra navazuje na předchozí hru
STAVĚNÍ ZÁMKU PRO PRINCEZNU

Motivace:

Krásné princezně se líbily všechny zámky, které jste jí postavili. Proto připravila odměnu pro všechny statečné stavitele. Svou malou sladkou odměnu ukryla do všech zámků. Běžte si ji klidně najít.



Obrázek 12. Zámek z krabiček ze hry Hledání pokladu

Popis a pravidla:

Pokud navazujeme na hru STAVĚNÍ ZÁMKU PRO PRINCEZNU, vpašujeme do jedné krabičky každého zámku jeden balený bonbón. Hrajeme-li hru po jiných hrách, vložíme bonbóny do stejného počtu krabiček, jako je přítomných dětí. Rodiče nebo pedagog postaví velký zámek z prázdných i plných krabiček (Obrázek 12). Děti opatrně hledají svůj poklad - krabičku s bonbónkem. Postupně třesou s krabičkami a otevírají je. Zamezíme, aby děti do hradu kopaly nebo jej celý najednou zbořily.

Obměna:

Malým dětem se hra velice líbí, protože si z ní kromě Vaší pochvaly odnesou i drobnou sladkost. V následující cvičební jednotce se Vám může stát, že se najde dítě, které bude zvědavě prohledávat krabičky od čaje, hned jak je uvidí. Cvičit začne, až zkontroluje a prohledá všechny krabičky.

13) BLOUDĚNÍ V ČERNÉM LESE

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kelímky od jogurtu, šátky, čepice
Rozvoj:	spolupráce, důvěry, rovnováhy a obratnosti
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Plastové kelímky od jogurtu jsou v domácnosti odpadem. Po umytí se z nich stává lehká barevná pomůcka. Lehce se uchopuje a přímo vybízí ke hraní - stavění, vkládání a ukrývání malých předmětů, jejich přesypávání a podobně. V následujících hrách tvoří kelímky stěžejní pomůcku ke hraní.

Motivace:

Děti se ztratily v hlubokém, černém lese. Jen jedna cestička vede ven z okolních bažin. Na pomoc při hledání cestičky z lesa Vám přišla laskavá víla, která ochotně poradí, kam jít. Její hlas Vás bezpečně povede cestičkou z černého lesa ven. Když budete vílu pozorně poslouchat, nešlápnete ani špičkou nohy do bažiny.

Popis a pravidla:

Společně z kelímků postavíme klikatou cestičku na šířku tělocvičny (Obrázek 13). Cestičku vytvoříme dostatečně širokou, ať děti neztrácejí odhodlání ji procházet. Napoprvé s dětmi projdeme cestičku s otevřenými očima. Napodruhé dítě postavte na začátek cesty a zavažte mu šátkem oči. Pokud má dítě strach, namísto šátku použijte čepici přetaženou až na nos. Nejmladší děti jsou slovně navigovány svými rodiči, starší děti se mohou ve dvojicích navigovat samostatně. Nejdříve cestičkou procházejí starší děti, ať je ty nejmladší nezdržují. Při navigování se postavte za dítě a použijte přesné výrazy: dopředu, stát, vpravo, vlevo, couvat, apod. Děti, které ještě nepoznají pravou a levou stranu nebo mají s rozpoznáváním stran problémy, si vezmou do pravé ruky konkrétní předmět, např. rukavici, a levá ruka zůstává prázdná. Rodič následně slovně naviguje s pomocí konkrétního předmětu: „za rukou s rukavicí“ × za prázdnou rukou. Neměříme čas, za který dvojice projde celou cestičkou, ale počítáme, kolikrát dítě koplo do kelímku. Vítězí nejen dítě s nejmenším

počtem kopnutí do kelímku, ale všechny dvojice, které prošly celou cestičkou a dostaly se z černého lesa ven.

Obměna:

- 1) Role se vymění a dítě naviguje rodiče.
- 2) Při dalším procházení budeme hodnotit i rychlost, protože už cestičku trochu známe.
- 3) Rodičům připravíme „závody“. Rodiče již cestičku černým lesem důvěrně znají, proto na ně nachystáme další obměnu - „závody“. Rodiče se připraví se zavázanými očima na začátek dráhy těsně vedle sebe. Děti s pedagogem rychle (ale tiše!) odstraní kelímky z plochy tělocvičny. Odstartujeme závod a děti mohou navigovat rodiče kam je zrovna napadne. Tato obměna je provázena legrací a smíchem. Děti se smějí opatrněmu, ale rychlému našlapování rodičů. Rodiče se snaží, jsou soustředění, zpocení a v cíli se smějí, když si sundají šátek a zjistí, že cestička byla prázdná.

Upozornění:

Mezi jednotlivými obměnami nebo opakovaným procházením cestičky se zakrytými očima, zařadte např. hru na honěnou, aby se děti uvolnily z maximálního soustředění, které „bloudění“ i navigování provází.

14) HONĚNÁ S SHREKEM A FIONOU

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kelímky od jogurtu
Rozvoj:	běhu, rychlosti, obratnosti
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Motivace:

V černém lese s bažinami žijí Shrek a Fiona a nejsou rádi, když je někdo vyrušuje. Pokud jsou výtržníkem probuzení, snaží se ho chytit a z lesa vyhnat.

Popis a pravidla:

Děti společně s rodiči a pedagogem postaví spletné cestičky z kelímků. Můžeme použít i cestičku ze hry Bloudění v černém lese (Obrázek 13). Dva rodiče představují Shreka a Fionu, kteří se snaží nezbedné a vyrušující děti pochytat. Děti, stejně jako Shrek a Fiona, běhají jen v cestičkách z ke-

límků. Když dítě kelímek převrátí, musí jej znovu postavit a až pak může utíkat dál. Shrek a Fiona se pohybují „houpavým“ medvědíím způsobem chůze nebo běhu s rukama vzpaženými nad hlavou. Chytá se jemným dotekem dlaní.

Obměna:

Hru lze obměňovat následovně:

- 1) Dítě, které je Shrekem nebo Fionou chyceno, se stává chytačem. Pohybuje se stejně jako Shrek a Fiona „houpavou“ chůzí s rukama nad hlavou.
- 2) Dítě, které je chyceno, se dál pohybuje lezením po čtyřech a ostatní nechycené děti jej mohou pohlázením zachránit.
- 3) Role Shreka a Fiony se po chycení přenáší na právě polapené dítě.
- 4) Namísto cestiček z kelímků, postavíme na ploše tělocvičny „záchranné“ ostrůvky, do nichž mohou děti při hře vběhnout. Na jeden ostrůvek může vběhnout pouze jedno dítě. V případě, že je ostrůvek obsazen, nesmí na něj vběhnout další dítě. Shrek ani Fiona nesmí vstoupit na „záchranné“ ostrůvky, dítě se nesmí na ostrůvku zdržovat déle než 5 sekund.



Obrázek 13. Cestička z kelímků ke hrám Bloudění v černém lese a Honěná se Shrekem a Fionou

15) STAVĚNÍ KOMÍNU

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kelímky od jogurtu
Rozvoj:	jemné motoriky, přesnosti, obratnosti a tvořivosti
Obtížnost přípravy:	😊 😊 😊 😊 😊
Obtížnost hry:	😊 😊 😊 😊 😊

Motivace:

V naší továrně na sladkosti vaříme samé dobroty, ale rozbil se nám komín. Bez něj dětem ani zvířát-



Obrázek 14. Komíny z kelímků ze hry Stavění komínu

kům neuvaříme nic. Proto se z nás na chvíli stanou zedníci, kteří vymyslí a postaví nový vysoký komín pro továrnu.

Popis a pravidla:

Na ploše tělocvičny jsou volně rozsypané kelímky od jogurtu nebo zbyly jako cestičky z předchozích her. Děti si vyberou místo, kde budou svůj komín stavět. Nejmladším dětem pomáhají rodiče. Dítě začíná stavět komín prvním uchopením kelímku. Jakmile jej postaví, může si vzít další kelímek. Následující kelímek si dítě může opět vzít, až ten předchozí umístí na vznikající komín. Zamezíme tak případným „pranicím“ o volné kelímky. Dejte dětem prostor pro vlastní nápady. Nejmladším dětem můžeme poradit, že jednotlivé kelímky budou nasazovat na sebe dnem vzhůru (Obrázek 14). Hra končí, jakmile je plocha tělocvičny prázdná a v okolí se tyčí jen samé komíny. Nechvalme jen nejvyšší komín, ale vyzdvihneme i nezvyklé a nápadité komíny, byť by byly nejvyšší.

16) STAVĚNÍ SPOLEČNÉHO KOMÍNU

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kelímky od jogurtu
Rozvoj:	jemné motoriky, spolupráce a tvořivosti
Obtížnost přípravy:	😊 😊 😊 😊 😊
Obtížnost hry:	😊 😊 😊 😊 😊

Hra přímo navazuje na předcházející hru STAVĚNÍ KOMÍNU

Motivace:

Všechny postavené komíny se dětem povedly a jsou moc hezké. Teď však potřebujeme vytvořit vysokanánánský komín, aby sladká vůně z připravované čokolády přilákala všechna hodná kouzelná zvířátka, hračky a lidičky, kteří si s námi rádi hrají.

Popis a pravidla:

Děti nejprve přestaví své vlastní komíny tak, aby je bylo možno spojit do jediného, vysokanánánského. Každé dítě si svůj komín sestaví se vzájemně zasunutých kelímků dnem vzhůru (Obrázek 14). Přestavěné komíny pak postupně přinášejí na jediné místo, nejlépe u žebřin. Pokud to lze, stavíme společný komín u žebřin, aby jej bylo možné dobře přidržovat i ve výškách (Obrázek 15). Pokud to nelze, umístíme společnou stavbu např. do jednoho rohu tělocvičny.



Obrázek 15. Společný vysokanánánský komín ze hry Stavba společného komínu

17) BOURÁNÍ KOMÍNU

Počet hráčů:	4 - 20
Pomůcky:	kelímky od jogurtu
Rozvoj:	spolupráce
Obtížnost přípravy:	😊 😊 😊 😊 😊
Obtížnost hry:	😊 😊 😊 😊 😊

Hra následuje bezprostředně po hře STAVĚNÍ SPOLEČNÉHO KOMÍNU



Obrázek 16. Zbouraný komín ze hry Bourání komínu

Motivace:

Sladká vůně čokolády, která se valila z našeho vysokanánánského komínu už přilákala všechny hodné a hravé dětičky a jejich rodiče. Komín je už starý (a toho, kdo jej přidržuje, už pořádně bolí ruce). Zbouráme jej. Nasadíme si helmy, schováme se a společně budeme odpočítávat odpálení komínu. Po jeho demolici však musíme celé zbořeníště společně uklidit.

Popis a pravidla:

Všechny děti se postaví ke stěně, aby padající komín nemohl nikoho zaspat. Zároveň dbejme, aby všechny děti na komín dobře viděly. Společně odpočítáváme: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, PAL!!! Rodič, který na žebřinách nebo u rohu tělocvičny komín přidržoval, jej pustí, případně jemně popostrčí, aby spadl. Nakonec zbořený komín (Obrázek 16) všichni společně uklidíme.

Závěrem

Běžné a odpadové předměty z domácnosti mohou posloužit jako vhodný netradiční zdroj k pohybovému hraní společně s malými dětmi. Jejich důvěrná známost podněcuje dětskou fantazii a tvořivost. Stejně hry a cvičení s různými pomůckami probíhají odlišně - slalom mezi krabičkami od čaje je jiný než slalom mezi kelímků, které se nápojem vzduchu od běžícího dítěte odkutálí. Stavění zámku a komínu nutí děti respektovat velikost a tvar předmětů, aby jim výsledný výtvor nespádl. Zapojení rodičů a pedagogů do společného hraní podporuje vzájemnou soudržnost a napomáhá socializaci dětí.



Autoři: Mgr. Erik Sigmund, Institut aktivního životního stylu, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Třída Míru 115, 771 11 Olomouc. Korespondenční autor (Zahradní ulice č. 380/10, 772 00 Samotšický).

Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D., Mgr. Romana Šnoblová Institut aktivního životního stylu, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Třída Míru 115, 771 11 Olomouc.

Ph.D., Karla Motyčková, cvičitelka II. třídy rodičů s dětmi a předškolních dětí v Nové Bělé

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai - tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz