



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA**

56

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

ZÁKLADEM VŠEHO JE HRA

Text: Dáša Kolandová, lektor L1 PD/RD, foto: PaedR. Zdeňka Slavíková

www.caspv.cz



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



ZÁKLADEM VŠEHO JE HRA

Zamyšlení na úvod

V dnešní uspěchané době děti na žádost: „Maminko, tatínku, babičko, pojd'te si se mnou hrát,“ často slyší odpověď: „Ted' nemám čas, jdi si hrát sám,“ nebo - co je ještě horší: „Pusť si televizi, video a dej mi pokoj, jsem unavený(á) z práce.“ Možná, že si ani neuvědomujeme, o co přicházíme. Vždyť chvíle strávené při hře s našimi nejmenšími by měly být pro nás i pro naše dítě tím nejcennějším. Dítě nechce jen, abychom si s ním hráli, ale abychom ho při hře něčemu učili, chce nám ukázat, co už umí, jaké dělá pokroky. Hrou a napodobováním se učí, jak se má zachovat v různých situacích, a vidí naše reakce. Dítě s námi chce hledat řešení a hlavně chce to vše prožívat právě s námi - jeho rodiči, prarodiči, s dětmi na cvičení, ve školce i na výletech, a my bychom si toho měli vážit a užít si tento věk. Dává nám svými emocemi najevo, zda ho hra zaujala, zda je spokojené, nebo zda by si raději hrálo na počítači či sledovalo televizi.

Každá hra rodiče s dítětem spočívá ve vzájemném kontaktu, v porozumění, ale i ve chvílkách štěstí a lásky. I rodič hrou s dítětem získává mnoho podnětů, kterých může využít při přípravě další hry.



Co si představíme pod pojmem hra

Odpovědi jsou různé, záleží na každém z nás, co si pod tímto pojmem představíme. Pro někoho je hra aktivitou, pro jiného prožitkem, zábavou, učením, dodržováním určitých pravidel, sportovní činností, volností, radostnou záležitostí, odpočinkem, relaxací, příjemným zkrácením volné chvíle, společenskou záležitostí apod.

Obecná charakteristika hry

I když se nám hra zdá jako něco samozřejmého, je obtížné ji definovat, protože zahrnuje činnosti, které se od sebe značně liší (např. kopaná, šachy, hra s panenkou, hra na auta, ...). Často neumíme vymezit, co mají tak různé hry společného. Obecně definovat hru je obtížné také proto, že se liší hra zvířat, dětí i dospělých.

Hra rozvíjí vedle motorického vývoje hlavně vývoj duševní již od nejranějšího věku. Když si dítě vhodně hraje, dochází k příznivým změnám v různých oblastech vývoje, a to bezpečně, aniž si to uvědomuje nebo aniž o to záměrně usiluje.

Při hře člověk **nesleduje jako cíl užitek**, ale prožitek z právě prováděné činnosti, která má určitý smysl nejen pro něho samotného, ale i pro spoluhráče.

Hra menších dětí neobsahuje účel. Je čistá a nezkažená pošetilostí světa nás, dospělých. Dítě si umí hrát naprosto bez zábran, naplno vyjadřuje své pocity a nálady bez ohledu na to, zda je to společensky přípustné či nikoliv. Dítě se dovede krásně radovat z maličkostí, dokáže ve hře také rozvíjet jednu pro život velmi důležitou lidskou vlastnost - humor.

Hra je pro děti předškolního věku odpočinkem i prací, zdrojem poznání, postojů i zkušeností. Rozvíjí cit, rozum, pohyb, koordinaci, manuální dovednosti. Dítě si hraje vždy zaujatě a naplno; jestliže ho hra přestane bavit, okamžitě ji ukončí. **Hra má** pro dítě i dospělého neuvěřitelně harmonizující vliv. Pracuje se v ní s představivostí, s realitou, individualizací a socializací, humorem a vážností, rozumem a citem.

Pohybové hry

V pohybových hrách stavíme před děti úkoly k řešení, vedeme je a pomáháme jim. Zároveň bychom měli dětem nechat i prostor pro vlastní sebe-realizaci - nalezení vlastního řešení. Hledání řešení úkolů i problémových situací, představivost, vnímavost a pohybová pružnost, spontaneita a originalita jsou základní kameny pohybových her. Proto jsou pohybové hry ideálním prostředkem k rozvoji tvořivosti. Cvičitel by měl poskytnout dětem dostatečnou dobu pro hledání řešení, být přiměřeně tolerantní ke zvýšenému ruchu, nezakazovat činnosti, které bezprostředně nesouvisí s pohybovou hrou, ale ostatní nerozptylují a neruší.

Pohybové hry jsou doporučovány pro přitažlivý obsah, zaměřený na zdokonalování schopností, získávání a rozvoj pohybových dovedností. K pochopení herního systému a podřízení se herní kázní slouží osvojování jednoduchých pravidel.

Přednosti pohybových her je, že je můžeme hrát téměř kdekoli, není potřeba žádného drahého náčiní, lze je často upravit pro libovolný počet hráčů, lze je motivací obměňovat a přizpůsobit téměř všem věkovým kategoriím.

Drobné hry

Drobné hry jsou dobrou přípravou k různým sportům. Cvičíme při nich orientaci v prostoru, rychlost, obratnost, změny poloh, start z různých poloh, reakci na zrakový, sluchový signál. Učíme děti manipulovat různým náčiním, koordinovat pohyby, odhadnout vzdálenost, rychlost, taktiku při hře. Mezi dětmi pěstujeme dobré kolektivní vztahy s pěknými zážitky.

Druhy her a jejich charakteristika s přihlédnutím k věkovým zvláštěstím předškolních dětí

Podobně, jako se hledají nejrůznější definice či teorie hry, jsou vytvářeny celé řady charakteristik a dělících kritérií her. Pro děti se může proměnit ve hru jakýkoliv druh činnosti, který jinak plní určitou životní funkci (např. jedení, oblékání apod.). Proto jsem vybrala třídění her nejčastěji používané při cvičení předškolních dětí.

Drobné hry - většinou trvají krátkou dobu, zaměřují se na splnění určitého úkolu. Nemívají přímo charakter soutěží. Naplňují podstatu her „hrát si“.



Závodivé hry - můžeme dále členit podle počtu hráčů:

- závody jednotlivců (atletika, plavání),
- závody několikačlenných družstev (dvojice, trojice),
- závody početných družstev - nejzákladnější model, atmosféra týmu zvyšuje motivaci, hráči soutěží nejen za sebe, ale i za celé družstvo.

1. Podle psychologického hlediska - účelu

- funkční hry slouží k procvičení tělesných funkcí ve všech formách
- manipulační hry jsou založené na schopnosti zacházet (manipulovat) s předměty
- hry napodobovací - děti napodobují činnosti zvířat a lidí
- hry receptivní spočívají ve vnímání / poslechu písniček a říkanek a jejich spojení s pohybem a hrou
- hry úkolové - hraní si na někoho nebo na něco (doktora, -školu, -prodače, -vojáky, -maminu apod.) - patří sem i hry s pravidly - pexeso, domino, labyrint...
- konstruktivní hry - jejich výsledkem je nějaký výtvar (stavebnice, hry z písku, vláček z kostek, domečky pro panenky apod.). Dítě buď tvoří podle fantazie, nebo podle předlohy. Patří sem i kresby a modelování.

2. Podle zaměření

- psychomotorické hry
- hudebně pohybové hry
- hry na rozvoj - koordinace pohybu, orientace v prostoru, rychlost, vytrvalost - závodivé hry, štafetové hry, honičky, manipulace s předměty - míč, švihadlo, obruče, lana apod.,
- kooperativní hry - hra na sochy
- sezónní hry - hry ve vodě, na sněhu, na ledě
- hry v přírodě - u rybníka, na louce, na hřišti, v lese, na procházce, na výletě, na táboře

3. Podle věku

- hry kojenců
- hry batolat
- hry předškolních dětí

Výběr hry, příprava, realizace, popis pravidla a hodnocení

1. Výběr hry

- **je třeba stanovit cíl**, k němuž bychom se chtěli přiblížit, ne vždy však k němu musíme dojít. Pohybová hra by měla navazovat na předcházející činnost a být v souladu s celkovým záměrem hodiny
- **hra musí dítě zaujmout**; toho dosáhneme vhodnou motivací (říkanky, úryvek z pohádky, obrázky, použité náčiní nebo nářadí). Umožňuje-li to hra, nechme děti vyzkoušet si více rolí. Ke zvýšení motivace můžeme použít i maňáška - loutku, dítě zapojí více smyslů - zrak, sluch a hmat
- **obsah hry** musí odpovídat tomu, co jsme si dali za cíl. Hra má být zaměřena na prohlubování dovedností s přihlédnutím k věku dětí a jejich schopnostem
- **zatížení hráčů** - vyvarovat se jednostranného přetížení hráčů. Měla by být zachována možnost se do hry (po vybití, chycení) vrátit
- **komunikace** - volit takové prostředky, aby nám dítě rozumělo, barva hlasu i jeho intenzita musí být dětskému uchu příjemná. Ve „cvičení rodičů a dětí“ nám nejen v komunikaci, ale i v navázání kontaktu pomáhá rodič, který je prostředníkem mezi dítětem a cvičitelem.

2. Příprava a realizace hry

Prostor pro hru zkontrolovat, odstranit nebezpečné předměty a upozornit hráče na nebezpečná místa, případně je označit barevně. Pro hry v přírodě můžeme využít travnatých ploch, kterým dáváme přednost před pískem. Zcela nevhodným povrchem pro hru je škvárové hřiště.

Stanovit časový harmonogram - čas na přípravu hry (příprava pomůcek, seznámení s pravidly, ukázka, zkušební kolo), délku hry samotné, čas na střídání a odpočinek.

Nejllepší je, můžeme-li hrát hru bez pomůcek, neboť můžeme začít hrát ihned. Potřebujeme-li při hře pomůcky - připravit je před zahájením hry, aby nedocházelo k přerušování hry a tím i ke ztrátě



koncentrace. **Pomůcky** je vhodné střídat, zvážit jejich množství, velikost, tvar i materiálové provedení pro danou hru.

3. Popis

Popis hry musí být **stručný, jasný a srozumitelný** pro danou věkovou kategorii. U některých her je vhodná krátká ukázka či zkušební kolo.

V popisu uvádějte zaměření hry a její zařazení, místo realizace a podmínky pro hru, označení, pro jakou věkovou skupinu je hra určena, pro kolik hráčů, použité pomůcky. Může být uveden i čas potřebný pro hru, způsob ukončení hry a její hodnocení. -

4. Pravidla

Pravidla musí být **jasná, stručná, snadno pochopitelná**. Před zahájením hry cvičitel zkontroluje, zda všichni pravidla pochopili. Dá vždy dostatečný prostor pro **dotazy**.

5. Hodnocení

Při hodnocení ocenit, co se dětem povedlo. Nikdy nehodnotíme, co se nepovedlo, nikdy neporovnáváme děti s kolektivem, ale hodnotíme spíše jejich přístup, úroveň pohybových dovedností s přihlédnutím k jejich schopnostem a předchozím výkonem. Oceníme spolupráci při hře i řešení různých herních i stresových situací. Necháme hru zhodnotit i samotnými dětmi - získáme tak cennou zpětnou vazbu.

Ukázky pohybových her

1.

Hry na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, orientace v prostoru

Stužkovaná

Zaměření: hra na honěnou, orientace v prostoru, rychlost

Čas: 2 - 3 min.

Místo: tělocvična, louka, hřiště

Metodické pokyny a popis hry:

Každý hráč dostane 5 stuh jedné barvy, ty si zastrčí za kalhoty tak, aby většina stuh byla vidět. Cílem je uchránit své stuhy a sesbírat co nejvíce stuh soupeřům.

Pravidla:

Stuhy se nesmí při hře přidržovat rukou a musí být z větší části vidět. Spadlé na zem se nesbírají.

Hodnocení:

Vyhrává ten, kdo má při dodržení pravidel nejvíce stužek po ukončení hry.



Žízniví komáři

Zaměření: hra na honěnou, orientace v prostoru (pohyb všemi směry), manipulace s kolíčky (jemná motorika)

Čas: 2 - 3 min. (1 hra)

Místo: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 3 let



Metodické pokyny a popis hry:

Podle počtu hráčů zvolíme počet komárů. Ti dostanou na své tričko 3 kolíčky. Úkolem honičů (komárů) je přemístit kolíčky ze svého oděvu na oblečení honěných hráčů. Komár se předáním kolíčku nasytí krví. Předá-li všechny kolíčky, je zcela nasycen, odchází na předem určené místo, kde odpočívá. Jakmile jsou komáři bez kolíčků, vymění se role - komáři se stávají hráči s největším počtem kolíčků na svém oděvu.

Pravidla:

Honěný hráč se může bránit kousnutí komára pouze během a uhybáním, nesmí si kolíčky odepínat ani je nepředává na jiné hráče po dobu hry. Spadlé kolíčky na zem se v průběhu hry nesbírají.

2. Hry na rozvoj koordinace pohybu

Komíníček

Zařazení: hlavní část cvičební jednotky RD, PD

Zaměření: zdokonalování lokomočních pohybů, „lezení po čtyřech“ ve vzporu podřepmo plynule přes překážky, obratnost, koordinace pohybů

Pomůcky: švihadla (hotové provazové žebříky - pomůcka pro atletiku)

Místo: tělocvična, louka, hřiště

Věk: od 3 let

Metodické pokyny a popis hry:

Žebřík sestavíme ze tří až šesti švihadel. Jednotlivá švihadla jsou položena na zemi v řadě za sebou ve vzdálenosti 30 - 50 cm od sebe (všechny žebříky nemusí být stejně dlouhé, nemusí mít stejný počet příček, ani nemusí být stejně vzdálené příčky).

Na slova říkanky lezou děti přes položená švihadla. V první části říkanky lezou vpřed, ve druhé části vzad - pozpátku. Po skončení říkanky přeběhnou k jinému žebříku a hra se opakuje. Lezení přes překážky pozpátku zařazujeme až po zvládnutí lezení přes překážky vpřed a po lezení vzad volně v prostoru (náročné na orientaci).

Dbát na to, aby děti nelezly po kolenu, ale opravdu ve vzporu podřepmo. Podle délky švihadel, může cvičit na jednom stanovišti (žebříku) i více dětí současně.

Motivace říkankou:

Leze malý komíníček ze žebříku na žebříček, aby komín vymetal.

Zpátky leze komíníček ze žebříku na žebříček, aby šel zas o dům dál.

Obměna:

Při lezení pokládají děti ruce i nohy na švihadla (příčky žebříku).

Lidský žebřík

Zaměření: sociální hra - spolupráce ve skupině i ve dvojici, překonávání překážek v různé výši

Pomůcky: tyče (švihadla)

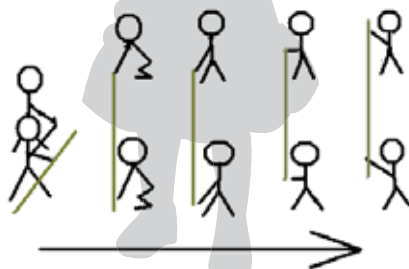
Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 4 let



Metodické pokyny a popis hry:

Hráči vytvoří dvojice bez velkých výškových rozdílů. Jednotlivé dvojice se staví do zástupu ve vzdálenosti na předpažení, uchopí tyč (švihadlo) na obou koncích a vytvoří tak jednu příčku žebříku. Vznikne tak pružný pohyblivý žebřík, jehož příčky jsou v různé výšce nad zemí. První dvojice se chytí za ruce, otočí se čelem k zástupu dvojic. Jeden člen dvojice vezme do volné ruky tyč (švihadlo) a společně začnou žebřík prolézat. Příčky mohou podle výšky nastavení přeskakovat, podlézat, případně i přeskakovat, vždy však stejným způsobem. Když zdolají celý žebřík, zařadí se na konec zástupu. Teprve pak vychází další dvojice.



Pravidla:

Příčky musí být napnuté, aby je mohla přelézající dvojice zdolávat bez problémů a při přelézání nebo podlézání se nesmí měnit výška příček.

Hry na vycházky

Velká kunratická

Zaměření: závodivá hra jednotlivců, družstev, rodinný běh do mírného vrchu, rozvoj rychlosti, orientace v terénu

Pomůcky: žádné

Místo: přírodní terén s mírným převýšením - les

Věk: od 3 let

Metodické pokyny a popis hry:

Závod - běh do vrchu. Trať závodu je vedena lesním úsekem s mírným převýšením. Nutno zajistit bezpečnost - převýšení přiměřené věku a zdatnosti účastníků, eventuálně volit různé obtížnosti. V případě závodu družstev nebo rodinných běhů musí být širě trati volena tak, aby mohlo běžet více závodníků vedle sebe. Větve stromů musí být na trati a v okolí trati v dostatečné výši, aby nedošlo k poranění očí. Před zahájením závodu je nutné trať projít, odstranit nebezpečné předměty, případně upozornit na nebezpečná místa a ta řádně označit. Důležitý je i povrch trati - bezpečný na došlap, neklouzavý. Závodit mohou jednotlivci, družstva, můžeme uspořádat i rodinný běh.

Pravidla:

Závodník nesmí křížovat dráhu jinému závodníkovi, nesmí mu bránit v pohybu. Převýšení může být překonáno během, chůzí, nebo lezením po čtyřech (vzpor podřepmo). Je dovoleno zachytávat se pařezů a stromů.

Vyhodnocení:

Hodnotíme nejen čas, zapojení do hry, ale i originalitu způsobu zdolávání vrchu.



Velká pardubická

Zaměření: závodivá hra jednotlivců nebo vázaných dvojic s překonávání nízkých překážek, orientace v prostoru - běh ve drahách, spolupráce ve dvojici

Pomůcky: maketa koně (lze nahradit švihadly - pak závod dvojic), lana nebo mety na vyznačení drah (dráhy je možno vyznačit i křídou nebo rýhou v zemi), přenosné překážky různých výšek i šířek

Místo: louka, hřiště, široká rovná lesní cesta

Věk: od 3 let



Metodické pokyny a popis hry:

Vyznačíme startovní a cílovou čáru a jednotlivé závodní dráhy. Do drah umístíme různé překážky tak, aby je děti mohly v běhu přeskakovat. Dětem rozdáme makety koní. Když nemáme k dispozici makety koní, můžeme hru uspořádat jako závod dvojic. První závodník - kuň, druhý - jezdec má v ruce konce švihadla nebo obruč a tím vede svého koně přes překážky. Na povel startéra koně vyběhnou, běží ve svých drahách a překonávají překážky. Závod končí proběhnutím cílové čáry.

Pravidla:

Kuň může vyběhnout až na povel startéra, nesmí opustit svou dráhu a vstupovat do cizí dráhy. Závod končí proběhnutím cíle a překonáním všech překážek. Při nezdaru na překážce můžeme udělit trestné body nebo u větších dětí časovou penalizaci.

Vyhodnocení:

Hodnotíme zapojení dětí do hry, můžeme hodnotit jednotlivé rodiny i rozdělit závodníky podle věkových skupin.

Hod' veverce oříšek, šištičku do domečku

Zaměření: nácvik hodu vrchním obloukem, hod na cíl, koordinace oko - ruka

Pomůcky: šišky, žaludy, malé molitanové míčky, lana - švihadla, tyče, obruč, stojany Juve

Místo: paseka v lese, louka, hřiště, tělocvična

Věk: od 3 let

Metodické pokyny a popis hry:

Na vhodném místě v lese napneme mezi stromy lano, popřípadě dvě lana - vytvoříme okénko (první lano ve výšce očí dětí, druhé o 50 cm výš). Na louce nebo na hřišti můžeme využít stojany Juve, do kterých upevníme obruč. Děti přehazují lano (nebo prohazují okénko) šíškami, žaludy nebo kaštany. Hod je prováděn vrchním obloukem ze správného postavení. Výšku lana volíme podle velikostí dětí, vždy však tak, aby děti musely házet vrchním obloukem (minimálně ve výšce očí).

Hru můžeme ztížit i tím, že spojíme přehazování se střelbou na cíl - 3 obruče položené na zemi v různých vzdálenostech. Úkolem pak je nejen přehodit natažené lano, ale i zasáhnout ležící terče - obruče. Vyhrává to dítě, které mělo nejvíce správných hodů přes lano a více zásahů. Doporučuji před zahájením názornou ukázkou a alespoň jeden pokusný hod pro každého hráče.

Pravidla:

Hod ze startovní čáry musí být vrchním obloukem ze správného postavení. Házený předmět (šiška) musí být při letu nad nataženým lanem. Při hodu na cíl počítáme zásahy provedené pouze správnou technikou hodu.

Vyhodnocení:

Hru můžeme hrát jako závod jednotlivců, rodin i podle věkových kategorií.

Hru můžeme realizovat jako hod do označeného pařezu, jako cíl nám může posloužit i označený strom. Zde však může docházet k tomu, že děti použijí jinou techniku, než je hod vrchním obloukem.

Medvědi brtníci

Zaměření: šplh - lezení na strom, strachová situace - pohyb ve výšce nad zemí

Pomůcky: krepový papír na vyznačení cíle - výšky, stopky

Místo: přesně ohraničený úsek lesa se vzrostlými stromy s větvemi v dostatečné výšce

Věk: od 4 let

Metodické pokyny a popis hry:

Děti se promění v medvědy, kteří rádi šplhají po stromech. Ve vyznačeném prostoru si vyberou strom, na který samy nebo s dopomocí vyšplhají a pokusí se tam 10 vteřin udržet. Poté opět s dopomocí sešplhají. Starších dětí mohou soutěžit, kdo se déle udrží na stromě.

Metodické pokyny:

Výběr místa - prostor okolo stromů musí být volný, bez křoví. Zároveň označit stromy, na které a do jaké výše mohou děti šplhat. Větvě na stromě musí být v dostatečné výšce, aby nedošlo k poranění dětí, zachycení za oblečení apod. Stromy musí být pevné, povrch stromu nesmí mít žádné ostré hrany, aby nemohlo dojít k poranění, obvod stromu musí být takový, aby ho dítě mohlo obejmout. Děti by měly šplhat s dopomocí. Při šplhání se děti drží stromu rukama i nohama. Ve chvíli, kdy se dítě stromu drží samo, je třeba, aby rodič - cvičitel byl připraven poskytnout záchranu zachycením. Děti nesmí se stromů seskakovat, ale musí sešplhat (ručkováním) s dopomocí. Nutné vhodné oblečení - triko s dlouhým rukávem, dlouhé přiléhavé kalhoty, sportovní obuv.



Hadi

Zaměření: obratnost - lezení (vzpor stojmo, vzpor dřepmo), plazení

Pomůcky: lano, tyče - případně JUVE stojany, na uvázání lana lze použít i stromy

Místo: paseka v lese, louka, travnaté hřiště, tělocvična

Věk: od 3 let



Metodické pokyny a popis hry:

Cílem hry je lezením, plazením podlézt natažené lano mezi stromy nebo tyčemi. V lese nebo na louce natáhneme lano tak, aby se dala postupně snižovat jeho výška. Děti postupně podlézají lano (začínáme s lanem ve výši ramen), postupně snižujeme jeho výšku po každém kole. Jakmile dítě o lano jakoukoliv částí těla zavadí, vypadává ze hry a stává se divákem.

Pravidla:

Děti musí lano podlézat způsobem, jaký určuje vedoucí hry (lezení ve vzporu podřepmo, ve vzporu klečmo, v podřepu, plazením). Lano musí být v celém prostoru, kde děti podlézají, ve stejné výši. Při dotyku jakoukoliv částí těla dítě ze hry vypadává. Podlézá vždy jen jedno dítě.

Vyhodnocení:

Vyhrává ten, kdo podleze lano v nejnižší výšce nad zemí. Hodnotíme i způsob a originalitu provedení.

Obměny:

Skokani - podobným způsobem můžeme lano přeskakovat, začínáme od lana ve výši kotníků a postupně zvedáme. Můžeme uspořádat závod rodičů a závod dětí, můžeme závodníky rozdělit na věkové kategorie apod.

Pavoučí síť

Zaměření: hra na rozvíjení obratnosti - podlézání, přelézání, překračování a plazení, orientace v prostoru odhad výšky a vzdálenosti

Pomůcky: velké klubko provazu, švihadlo, stopky, rolničky

Místo: les

Věk: od 4 let

Metodické pokyny a popis hry:

Mezi stromy vytvoříme pomocí provazu umělou pavučinu tak, aby v ní byla místa, která je potřeba přelézt, podlézt, překročit nebo podplazit. Viditelně vyznačíme start a cíl - pomocí barevného švihadla. Úkolem dětí je prolézt tuto pavučinu, aniž by se dotkly jednotlivých vláken. Pro lepší kontrolu můžeme na některá místa zavěsit rolničku. Hru můžeme hrát i jako závodovou hru jednotlivců nebo družstev.

Pravidla:

Při překonávání pavučiny se mohou děti i vrátit a zvolit jiný směr. Děti mohou pavučinu překonat plazením, přelézáním po čtyřech - ve vzporu podřepmo, mohou ji i překračovat, ale nesmějí ji přeskakovat ani proskakovat. Čas prolézání je měřen stopkami. Pavučinu děti nesmějí úmyslně ničit.

Metodické pokyny:

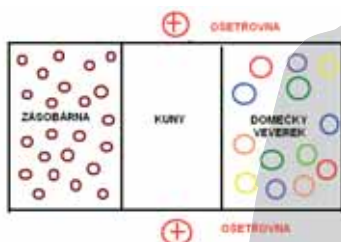
Důležitý je výběr místa, rovný prostor pro prolézání. Pavučina musí být utkána tak, aby se dala prolézat. Před zahájením hry je vhodná názorná ukázka. Pavučinou prolézá vždy jen jeden závodník.



Hry s pravidly

Veverky a kuny

Zaměření:	rychlost, orientace v prostoru, manipulace s předměty (sbírání a přenášení molitanových míčků, kaštanů, ořechů, žaludů)
Čas:	3 - 4 min (1 hra)
Pomůcky:	šišky, kaštiny, ořechy, žaludy molitanové míčky, kroužky (obruče, švihadla na vyznačení domečků), lana na vyznačení prostoru
Místo:	tělocvična, louka, hřiště (rozměr hrací plochy: zásobárna je cca 3x4m, území kun max. 2m široký, území s domečky veverek cca 3m)
Věk:	od 4 let



Metodické pokyny a popis hry:

Hrací plocha je pomocí lan rozdělena na tři části (možno využít i vyznačení hřiště v tělocvičně). První část je zásobárna - les, druhý prostor střeží kuny, třetí prostor tvoří domečky veverek (kroužky). Vedle tohoto prostoru jsou minimálně dvě ošetřovny pro chycené veverky.

Cílem hry je, aby veverky přemístily co nejvíce potraviny z lesa do svých domečků. Každá veverka má svůj domeček. Veverka může vzít vždy jen jeden předmět a musí projít územím, které střeží kuny a předmět uložit do svého domečku. Je-li veverka chycena kunou, musí položit oříšek na místo, kde byla chycena, odejít na ošetřovnu, kde vyčká, až ji vysvobodí další chycená veverka. Na ošetřovně je vždy jen jedna veverka. Jakmile je veverka vysvobozena, odchází z ošetřovny. Na znamení tzv. „hájení“ zvedne ruku a nechá ji zvednutou, než se vrátí na místo, kde byla chycena. Pak pokračuje ve hře. Vyhrává ten, kdo pronese nejvíce zásob do svého domečku. Poměr veverek a kun je cca 1:7.

Medvěd si hlídá zásoby

Zaměření:	orientace v prostoru bez použití zraku, pouze podle sluchu
Čas:	2 - 3 min. (1 hra)
Pomůcky:	lano, drobné předměty - zásoby (míč, kuželka, plyšové hračky apod.)
Místo:	tělocvična, lesní paseka
Věk:	od 3 let

Metodické pokyny a popis hry:

Jeden hráč má zavázané oči, je v pase přivázán lanem zády k žebřinám (stromu). Délka volného lana alespoň 3m. Na zemi kolem něj rozmístíme v jeho dosahu zásoby (předměty), které si hlídá. Cílem hry je posbírat všechny zásoby medvědovi a nenechat se přitom chytit. Chytí-li někoho medvěd, musí dotyčný hráč předmět položit a vrátit se na startovní čáru, kde udělá 3 dřepy, a pak může ve hře pokračovat. Po uplynutí předem daného časového limitu spočítáme, kolik zásob medvědovi zmizelo. Pak medvěda vyměníme.

Obměny:

Na žebřiny zavěšíme, ale nevážeme stužky - zásoby (sušené ryby). Medvěd není přivázán a může se volně pohybovat ve vymezeném prostoru a hlídá si zásoby. Snaží se chytit zloděje, který se pohybuje po žebřině a snaží se zásoby sebrat. Každý zloděj může sebrat pouze 1 kus zásob. Chycený zloděj odchází do vězení (na žíněnky, kde váli sudy - po celé délce dvou žíněnek za sebou) a pak se vrací do hry. Hra končí ve chvíli, kdy jsou medvědovi ukradeny veškeré zásoby.



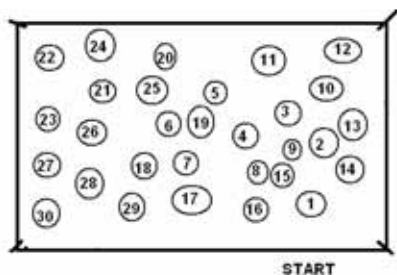
Labyrint - najdi si cestičku

Zaměření: orientace v prostoru podle čísel, obrázků, písmen

Pomůcky: barevná kolečka, kartičky s čísly, obrázky, písmeny, lana, klacíky - kolíky, stopky

Místo: louka, hřiště, tělocvična

Věk: od 3 let



Metodické pokyny a popis hry:

Na rovné ploše bez překážek vyznačíme pomocí lan a klacíků - kolíků čtverec nebo obdélník cca 3 x 10m. V tělocvičně využijeme polovinu hrací plochy na volejbal apod. Do tohoto prostoru nepravidelně rozložíme značky (barevná kolečka nebo kartičky s čísly nebo písmeny). Ve vzdálenosti 2m od obdélníku vyznačíme start, menším dětem můžeme pro lepší orientaci vyznačit i cíl. Cílem hry je projít labyrint správně co nejrychleji. Značení cesty vybíráme s ohledem na věk, schopnosti a znalosti dětí - nejmladší barevná kolečka, nebo kartičky s obrázky, starší číslíce nebo písmena. Značky by měly být viditelné a obrázky srozumitelné. Máme-li více dětí, můžeme pro urychlení hry kombinovat značky - pak každé dítě (družstvo) má své značky, po kterých se pohybuje a musí se vzájemně vyhýbat.

Pravidla:

Hráč se po labyrintu pohybuje daným směrem (podle čísel, barev, obrázků). Hraje-li hru více hráčů najednou, každý má svoji trať a musí se vyhýbat, nesmí se dostat na stejné pole. Každý hráč musí projít celou trasu od startu do cíle (posledního označeného pole). Hra může být hrána jako závodivá hra jednotlivců nebo družstev - na čas. V případě vynechání značky se hráč vrací opět na start a celou trasu absolvuje znovu.

Poztrácené pexeso

Zaměření: spolupráce ve skupině, orientace v prostoru, hledání stejných obrázků - pexesa, rychlost. Můžeme hrát jako hru jednotlivců, hru družstev, nebo jako soutěž rodinných týmů v hodinách RD.

Čas: 3 - 5 min. (podle počtu hráčů)

Pomůcky: kartičky pexesa

Místo: tělocvična, louka, hřiště

Věk: od 3 let



Metodické pokyny a popis hry:

Pro mladší děti kartičky rozmístíme v daném prostoru (obrázkem nahoru), děti postupně vyběhají od startovní čáry a hledají stejné obrázky, které pak nosí na předem určené místo (do domečku).

Pro starší děti kartičky rozmístíme obrázkem dolů, hráč může vždy otočit maximálně dvě kartičky. Najde-li dvojici se stejným obrázkem, odnese ji do domečku. Když dvojici stejného obrázku nenajde - vrátí kartičky na původní místo a běží zpět na start.

Při obou variantách děti spolupracují, mohou si navzájem radit. Vyhrává to družstvo, které má více stejných dvojic po uplynutí časového limitu.



Hry na orientaci v prostoru

Jdeme na návštěvu

Zaměření: orientace v prostoru, reakce na povel, rychlost

Čas: 3 - 4 min.

Pomůcky: barevné kroužky - pro každé dítě (pár RD) jeden

Místo: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 4 let, při použití barevných obrůčků je možno hrát i s dětmi ve cvičení RD (spolupráce rodiče)

Metodické pokyny a popis hry:

Ve vymezeném prostoru položíme na zem kroužky tak, aby se mezi nimi dalo procházet - běhat. Kroužky představují domečky. Děti se pohybují libovolným směrem v doprovodu hudby. Jakmile hudba přestane hrát, děti hledají domeček, který určí cvičitel. Zpočátku navštěvují svůj vlastní domeček. Pak si vyberou, který domeček bude babičky, tety, kamarádky..., a na povel cvičitele je navštěvují.

Obměna:

Hru lze hrát i na principu hry „Škatulata, batulata, hejbejte se“. Ve vyznačeném prostoru rozmístíme stejný počet kroužků jako je dětí. Děti běhají různými směry (mohou se pohybovat i jako zvířátka), na povel cvičitele se snaží najít jakýkoliv volný domeček. Postupně cvičitel kroužky - domečky odebírá. Aby děti nevypadly ze hry, mohou kamaráda(y) požádat, zda mohou k němu (k nim) do domečku na návštěvu.



Cesta tmou

Zaměření: orientace v prostoru pomocí hmatu bez použití očí

Čas: 1 - 2 min. (každý závodník)

Pomůcky: dlouhé lano, šátek na zavázání očí

Místo: hřiště, louka, tělocvična, les

Věk: od 4 let



Metodické pokyny a popis hry:

Děti se rozdělí na dvě skupiny - jedna pomocí lana a svého těla vytvoří dráhu, a to tak, že lano mezi sebou protáhnou (protáhnou mezi nohama, obtočí kolem sebe, drží ve vzpažení apod.). Necháme na dětech, jak složitou a důmyslnou dráhu pro soupeře vytvoří. Druhá skupina - slepci, jsou připraveni za startovní čárou, zavrou oči (mají je zavázané šátkem) a cvičitel je postupně přivádí na start. Tam s pomocí cvičitele uchytí lano do rukou a ručkováním po laně musí překonat celou dráhu. Pak se role vymění.

Obměna:

V přírodě můžeme lano natáhnout mezi stromy v různé výši, stromy i obtočit lanem (dbát na bezpečnost došlapu, větve nesmí být ve výši očí a nesmí být v dosahu procházejícího hráče) - závodníci chodí po jednom a opět ručkováním po laně musí najít cestu k cíli.

6. Manipulační hry

Srážení královské koruny

Zařazení: hra družstev do hlavní části cvičební jednotky RD, PD

Zaměření: manipulace s míčem, míření na cíl, odhad vzdálenosti

Pomůcky: papírová královská koruna, molitanové míče menší velikosti, švédská bedna

Místo: tělocvična, hřiště, les

Věk: od 3 let

Metodické pokyny a popis hry:

Hráče rozdělíme do družstev a postaví se za nakreslenou čáru okolo švédské bedny (pařezu, přepravky apod.), která je před dětmi v přiměřené vzdálenosti, 3 - 5 m před každým zástupem. Na této bedně je umístěna papírová koruna. Každé dítě má svůj míč. Děti se v házení postupně střídají, snaží se korunu zasáhnout, případně srazit. Po odhození si hráč dojde pro svůj míč a zařadí se na konec zástupu. Když se někomu podaří korunu zasáhnout nebo srazit,

znovu ji postaví na bednu, bod získá jeho družstvo a hra pokračuje.

Motivace říkankou:

Král sedí na trůně
v papírové koruně.
Kdo korunu z hlavy sejme,
na královský trůn si sedne.

Pravidla:

Při hodu se nesmí překračovat startovní čára. Dbáme na správné postavení dětí (pravák - levá noha vpřed), hází vždy jen jeden hráč jednoho družstva, a to vrchním obloukem. Děti se v družstvu musí vystřídat.

Závěr:

Hru ukončí cvičitel.

Vyhodnocení:

Vyhrává družstvo s největším počtem bodů při dodržení všech pravidel. Hodnotíme i správné postavení hráčů při hodu a jejich snahu.



Obruče, hýbejte se

Zaměření: manipulace s obručí (obručkami) a její prolézání ve vázaném kruhu, spolupráce, koordinace pohybů, sociální kontakt

Čas: 3 min. (1 kolo)

Pomůcky: 1 - 2 obruče

Místo: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 4 let



Metodické pokyny a popis hry:

Děti utvoří vázaný kruh (drží se za ruce). Na jednom místě kruh rozpojíme, navlékneme obruč na upaženou paži jednoho účastníka hry a poté opět kruh spojíme. Obruč visí na spojených pažích. Na pokyn cvičitele začnou děti posunovat obruč po kruhu v daném směru, aniž by se rozpojily. Soustředí si mohou obruč nadhazovat a usnadňovat tím prolézání. Úkolem je, aby všechny děti prolezy obručí. Hru můžeme ztížit tím, že přidáme další obruč.



Opičí uklízení

Zaměření: hra na opičky, zdravotní cvičení - procvičování motoriky, chůze po vnějších hranách chodidel, procvičování úchopu věcí prsty nohou

Čas: 1 - 2 min. (1 hra)

Pomůcky: molitanové míčky, malé měkké plyšové hračky, kaštanů, kuličky, mírně zmuchlané papíry apod.

Místo: tělocvična, louka

Věk: od 3 let

Metodické pokyny a popis hry:

Ve vymezeném prostoru jsou různé drobné předměty (molitanové míčky, drobné plyšové hračky, kaštany, žaludy, vlašské ořechy, zmačkané papíry apod.). Uprostřed tohoto prostoru je koš (papírová krabice, kruh, obruč). Děti chodí bosé jako opičky po vnějších hranách chodidel a prsty nohou sbírají „nepořádek“ a uklízejí do koše. Nesmějí si pomáhat rukama.



Bago

Zaměření: manipulace s míčem (hod, kop, koulení, chytání), orientace v prostoru, pohotová reakce

Čas: 5 - 7 min.

Pomůcky: míč velikosti cca 18 - 20 cm, nejlépe molitanový

Místo: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 4 let

Metodické pokyny a popis hry:

Hráči stojí ve volném kruhu, mají míč, který si podávají, koulí, hází (mohou i odrazem o zem) nebo kopou. Uprostřed kruhu je hráč, který se snaží míč chytit. Jestliže se hráči podaří míč chytit, jde do kruhu ten hráč, který měl míč naposled.

Přistání u planety

Zaměření: odhad vzdálenosti - hod na cíl, manipulace a nácvik hodu létajícím talířem

Čas: 3 - 4 min.

Pomůcky: míč - planeta, malý kroužek, létající talíř

Místo: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 4 let

Metodické pokyny a popis hry:

Ve vzdálenosti cca 10m od startovní čáry položíme míč - planetu ve vesmíru (nejlépe do kroužku, aby se při hře neodkutálel). Hráči stojí za startovní čarou a snaží se hodit létající talíř tak, aby přistál co nejbližší k planetě. Vyhrává ten, jehož talíř přistál nejbližší k planetě.

Při větším počtu dětí stojí děti v kruhu a planeta je uprostřed.



Slovo na závěr

Rodiče, cvičitelé, učitelé i vychovatelé si někdy neuvědomují, jak důležitý a silný - upřímně řečeno až nebezpečný - nástroj mají k dispozici. Výběrem hry můžeme pomoci dítěti, které má tzv. „černý den“. Vybereme-li hru, kde může vyhrát, změní se ten „černý“ den v krásný a dítě zažije alespoň chvilkový úspěch. Naopak, máme-li ve cvičení dítě, které je až příliš sociálně jisté, terorizuje skupinu, domnívá se, že mu patří svět, že vše zná a umí,

můžeme vybrat takovou hru, v níž toto dítě nemá takovou šanci se prosadit a zvítězit. Jeho sebevědomí poklesne, dítě je pak skromnější.

Naším cílem by mělo být, aby mohlo dítě co nejvíce času prožívat právě při hře s těmi nejbližšími. Až povyroste, půjde za kamarády, ale na tyto chvíle, prožité v rodinném kruhu, na cvičení mezi kamarády a přáteli, bude vzpomínat.

Česko se hýbe



POHYB PRO CELOU RODINU

Chcete strávit příjemný den aktivním pohybem?

Chcete znát svou tělesnou zdatnost?

Chcete znát zásady správné racionální výživy?

Chcete vědět, kde je možnost pravidelně sportovat a cvičit?

Nenechte si ujít dvě výjimečné sportovní akce

Olympijský den zdraví

Uherský Brod

sobota 17. 9. 2011 od 9.00 h

Stadion "Lapač" a ZŠ Na Výsluní

Pořádá Zlínská krajská asociace Sport pro všechny

Česko se hýbe

Týnec nad Sázavou

středa 28. 9. 2011 od 10.00 h

Společenské centrum

Pořádá Středočeská krajská asociace Sport pro všechny

