

POHYBOVÉ HRY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Autor: Dagmar Kolandová, cvičitelka odboru SPV SK Hala Lužiny



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



POHYBOVÉ HRY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

CO JE TO HRA

Pod pojmem **hra** si představíme aktivitu, ve které se cítíme dobře, prožitek, zábavu, učení, dodržování určitých pravidel, sportovní činnost, volnost, radostnou záležitost, odpočinek, relaxaci, příjemné zkrácení dlouhé chvíle, společenskou zábavu,...

Hra je:

- základní druh lidské činnosti
- pro děti je zrovna tak důležitá, jako zaměstnání pro dospělé
- je činnost **autentická** - má cíl sama v sobě

Pohybová hra je:

záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Je charakterizována napětím, radostí, vysokou motivací k činnosti, pohodou a často i soutěživostí. Je zdrojem emocí.

Je-li v pohybové hře používán společný předmět (míč, stuha, papír, žíněnka, švihadlo apod.), je nutné ovládat nezbytnou úroveň dovedností při manipulaci s tímto předmětem.

Pohybové hry jsou nejpřirozenějším a nejzábavnějším cvičením pěstujícím obratnost, rychlost, zodpovědnost, samostatnost a iniciativu, potlačujícím egoismus a sobectví.

V pohybových hrách klademe před děti **úkoly k řešení**, vedeme je a pomáháme jim. Zároveň bychom měli dětem nechat prostor pro vlastní seberealizaci - nalezení vlastního řešení.

Díky tomu, že se jedná o činnosti silně motivované, vedou dítě v průběhu hry k soustředění pozornosti, k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, k překonání únavy a jiných obtíží a z celkového pohledu hry povzbuzují zručnost i vynalézavost dítěte a přispívají k rozvoji mnoha osobnostních charakteristik. Hra **významně stimuluje rozvoj osobnosti dítěte**. Hra **rozvíjí vedle motorického vývoje hlavně vývoj duševní**.

Drobné pohybové hry jsou dobrou přípravou k různým sportům. Při hře mezi dětmi pěstujeme dobré kolektivní vztahy s pěknými zážitky. Ve hře se projevuje radost ze života. Hlavním cílem hry není něco poznat a něčemu se naučit (to je cílem učení). Pocity radosti a uspokojení, které dítě při hře zažívá, ho podněcují k další hře.

Přednosti pohybových her je, že je můžeme hrát téměř kdekoli, není třeba žádné drahé náčiní, lze je upravit na libovolný počet hráčů, lze je obměňovat motivací a přizpůsobit téměř pro všechny věkové kategorie.

Rodiče, cvičitelé, učitelé i vychovatelé si někdy neuvědomují, jak důležitý a silný, upřímně řečeno až nebezpečný nástroj mají dispozici. Výběrem hry můžeme pomoci dítěti, které má tzv. „černý den“. Vybereme-li hru, ve které 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 vše umí, můžeme vybrat takovou hru, v níž nemá toto dítě takovou šanci se prosadit a zvítězit. Jeho sebevědomí poklesne, dítě je pak skromnější.

HRY PODLE VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

Charakter hry se v průběhu vývoje jedince mění. Na počátku dominují individuální hry, jejichž cílem je především rozvoj vlastních schopností.

Hra v **kojeneckém věku** se většinou omezuje na procvičování pohybu s vlastním tělem, nebo jde o manipulaci s hračkami.

V **batolecím věku** má hra zprvu charakter **paralelní hry**: děti si hrají „vedle sebe“, bez kooperace s jinými dětmi. V hrách procvičujeme zejména chůzi, běh, plazení, lezení, překonávání překážek. Je to období experimentování - dítě si prohlíží předměty, prozkoumává účel.



Při hře dítě získává **informace o svém prostředí**, seznamuje se s předměty, které ho obklopují, a to nejen zrakem, ale i ostatními smysly, hlavně hmatem a sluchem. Ve hře se rozvíjejí **pohyby dítěte** - celého těla i jemná motorika. Když si dítě hraje, postupně poznává, že jeho činnost má konkrétní následek, postřehne různé vztahy mezi činností a výsledkem, což vede k rozvoji **poznávacích procesů**. Ve hře se také dítě seznamuje se svým sociálním prostředím, maminkou, tatínkem a nejbližšími členy rodiny, později s vrstevníky a kamarády. Tím se rozvíjejí **sociální vztahy** k členům rodiny a na základě toho celý citový a sociální život dítěte. Bez hry s dospělým by se nerozvinula řeč. Dítě pomocí hry poznává okolní svět a postupně mu začíná rozumět, což mu přináší **pocit jistoty**, důvěry v sebe, k rodičům a ke kamarádům. I když hra vzniká z vnitřních potřeb dítěte, bez nás, dospělých, se hra v raném dětství rozhodně neobejde.

Na konci batolecího věku je již patrná **sociální hra**: děti si hrají spolu navzájem. Zpočátku má sociální hra charakter půjčování či výměny hraček, postupně se rozvíjí **kooperativní hry spolupráce** na vyšší úrovni (děti si domlouvají, co a jak budou dělat, jaká budou dodržovat pravidla). Skupinky, které se při hrách tvoří, jsou nahodilé, náměty her se rychle střídají a spolupráce je zejména zpočátku povrchní. Začíná se projevovat i soupeřivost mezi dětmi. Hra dítěte **předškolního věku** je přece jen odlišná - je rozvinutější, není omezena jen na cvičení funkcí vlastního těla a prozkoumávání předmětů. Je zaměřena na vytváření něčeho nového.

Hra může probíhat jako:

- **volná** - dítěti nabídneme hračku (náčiní) a dítě si s ní hraje samo
- **spontánní** - dítě si hračku samo vybere a hraje si s ní podle svých představ
- **řízená** - hra dopředu naplánovaná s cílem rozvíjet určitou dovednost
- **individuální** - každý hraje za sebe
- **skupinová** - dvojice, trojice, družstva

ZAMĚŘENÍ HER A CO HRA ROZVÍJÍ

Hra je činnost, která je motivována vnitřními potřebami dítěte, vzniká bez účelu daného zvenčí. Přináší radost a uspokojení.

Hrou rozvíjíme:

- orientaci v prostoru
- rychlost, obratnost
- změny poloh, start z různých poloh
- reakci na zrakový, sluchový signál
- manipulaci s náčiním
- koordinaci pohybů
- odhad vzdálenosti
- sociální citění a spolupráci, sebeovládání
- odvahu
- tvořivost

Podobně jako se hledají nejrůznější definice či teorie hry, jsou vytvářeny celé řady charakteristik a dělících kritérií her. Pro děti můžeme proměnit ve hru jakýkoliv druh činnosti, který jinak plní životní funkci (jedení, mytí, oblékání)

POHYBOVÉ HRY

Pohybové hry jsou založené na pohybových aktivitách (jízda na koloběžce, škatulata, slepá bába,...).

Hrou můžeme rozvíjet jemnou i hrubou motoriku a koordinaci pohybů, orientaci. Při hře se dítě učí zvládat strachové situace, kooperaci a spolupráci ve dvojici i skupině hráčů, postupně se seznamuje s jednoduchými pravidly a učí se je respektovat.

I. Typy her

- drobné hry většinou trvají krátkou dobu, zaměřují se na splnění určitého úkolu; nemívají přímo charakter soutěží, naplňují podstatu „hrát si“
- závodivé hry můžeme dále členit podle počtu hráčů:
závody jednotlivců (atletika, plavání)
závody několikačlenných družstev (dvojice, trojice)
závody družstev - nejzákladnější model, atmosféra týmu zvyšuje motivaci, hráči soutěží nejen za sebe, ale i za celé družstvo

II. Rozdělení her z psychologického hlediska

- funkční slouží k procvičení tělesných funkcí ve složitějších formách - různé druhy plazení, lezení, chůze, běh, skoky a poskoky,...
- manipulační založené na schopnosti zacházet (manipulovat) s předměty, ať už s hračkami nebo předměty denní potřeby; úkolem je poznávat strukturu, funkci a vlastnosti předmětu, procvičení pohybu, motoriky a rozumový vývoj, získat praktické zkušenosti a znalosti o použití těchto předmětů
- napodobovací - napodobování činnosti/pohybu zvířat, věcí a lidí
- receptivní spočívají ve vnímání, chápání a poslouchání písniček a říkanek a jejich spojení s pohybem a hrou
- úkolové - hraní na někoho nebo na něco (doktora, prodavačku, vojáky, maminku) - děti vědí, že je to jen hra „jenom jako“, ale prožívají to doopravdy, čímž získávají informace o sociálních rolích, seznamují se s jednotlivými povoláními, prožívají různé životní role; patří sem i hry s pravidly - pexeso, domino, labyrint...
- konstruktivní - výsledkem je nějaký výtvar (stavebnice, hry na písku, vláček z kostek, domeček pro panenky z krabice od bot nebo kostek apod.); řadíme sem i kreslení, modelování, hry s panenkami... - existují dva typy činnosti: podle vzoru nebo podle vlastní fantazie (rozvoj tvořivé fantazie a myšlení, zvýšení pozornosti, vytrvalosti a systematickosti)

III. Rozdělení her podle cíle

- poznávací
- vzdělávací - didaktické (používané za určitým cílem - výchovně vzdělávacím; hráče obvykle někdo vede, úkolem je zvýšený rozsah vjemů, paměti a obohacení slovní zásoby)
- výchovné
- sociální

IV. Rozdělení pohybových her podle zaměření

- psychomotorické
- hudebně pohybové
- hry k rozvoji koordinace (orientace v prostoru, štafetové hry, hry s míčem)
- hry k rozvoji vytrvalosti (pohybové hry na hřišti, v tělocvičně a v terénu)
- sezónní hry (podle ročních období, ve vodě, na sněhu, na ledě...)
- hry v přírodě (na louce, v lese, u rybníka, na výletě)
- kooperativní hry (na sochy...)

V. Rozdělení her podle věku dětí

- hry kojenců
- hry batolat
- hry předškolních dětí
- hry žáků

PROCES PŘÍPRAVY, REALIZACE A HODNOCENÍ HRY

Při cvičení vidíme velké rozdíly mezi tříletým a šesti-letým dítětem. Tyto rozdíly musíme brát v úvahu při výběru pohybových her a sestavování družstev pro závodivé hry. Aby každý alespoň jednou zažil pocit vítězství, k tomu nám slouží motivace a výběr hry. Hry musí být prožitkové a hráči by v nich měli uspokojit své potřeby.

I. Výběr hry

- cíl - stanovit cíl, k němuž bychom se chtěli přiblížit; ne vždy k němu musíme dojít
- proč chci danou hru hrát - procvičit nějakou dovednost, navázat na určitou část cvičební jednotky, ...



- **motivace** - hra musí zaujmout (říkanka, úryvek pohádky, obrázek, písnička, zapojení více smyslů)
- **obsah hry** - musí odpovídat tomu, co jsme si dali za cíl s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem dětí, jejich schopnostem a dovednostem
- **zatížení hráčů** - vyvarovat se jednostranné zátěže; žádný hráč by neměl být dlouho mimo hru, zajistit možnost návratu, odpočinku (domeček, záchrana)
- **komunikace** - prostředky, kterým dítě rozumí, intenzita hlasu, u nejmenších dětí komunikace přes rodiče, navázání kontaktu prostřednictvím maňásků, obrázku...

II. Příprava a realizace hry

- **bezpečný prostor** (tělocvična, louka, hřiště, les)
- **časový harmonogram** (včetně střídání a prostojů - vysvětlení pravidel, ukázky, zahájení a ukončení, zhodnocení hry)
- **pomůcky** (výběr a příprava)

III. Popis hry

- stručný, jasný, srozumitelný dané věkové kategorii (seznam pomůcek, zaměření, věková
- kategorie, počet hráčů, prostředí, čas na realizaci

- názorná ukázka
- zkušební kolo

IV. Pravidla

- jasná, stručná, snadno pochopitelná dané věkové kategorii a přiměřeně obtížná
- přesvědčit se, zda všichni pochopili
- prostor na dotazy
- zkušební kolo

V. Hodnocení

- ocenit, co se povedlo (nikdy nehodnotíme, co se nepovedlo!)
- neporovnávat děti s kolektivem, ale hodnotit přístup, úroveň pohybových dovedností s přihlédnutím k předchozím výkonům
- ocenit spolupráci ve skupině a řešení herních stresových situací
- nechat zhodnotit i samotnými hráči - zpětná vazba

ZAŘAZENÍ DROBNÝCH POHYBOVÝCH HER DO CVIČEBNÍ JEDNOTKY

I. Hry v úvodní rušné části

- zahřát organismus, ale ne jednostranně zatížit
- zapojit všechny hráče stejnoměrně - střídání rolí
- čas na krátký odpočinek
- maximální zátěž 2-3 min

II. Hry v hlavní části

- procvičení pohybových dovedností
- akrobacie (zaměření na změnu postojů a poloh, rozvíjení síly, rychlosti a vytrvalosti,
- pohyblivost kloubů, rovnováhy, prostorové orientace)
- soutěživé hry jednotlivců, dvojic a družstev

III. Hry v závěrečné části

- relaxační hry
- hudebně pohybové hry
- hry s vázaným závěrečným nástupem

HRY, KTERÉ MŮŽEME HRÁT TĚMĚŘ KDEKOLIV A LZE JE UPRAVIT PRO RŮZNÉ VĚKOVÉ KATEGORIE

HRY NA ROZCVIČENÍ

TŘI PROTI JEDNOMU

Pomůcky: žádné

Prostředí: louka, tělocvična, hřiště

Zaměření: kontaktní hra, spolupráce a rychlá reakce v malé skupině

Věk: od 5 let

Popis: Rozdělíme děti na družstva po čtyřech hráčích. Tři hráči se chytí za ruce. Jednoho z nich (tzv. oběť) označíme barevnou stuhou. Čtvrtý hráč stojí mimo vzniklý trojúhelník a snaží se chytit svou oběť. Trojice hráčů se však otáčí a manévruje tak, aby mu co nejvíce znemožnila se oběti dotknout. Hraje se tak dlouho, až se všichni v družstvu vystřídají v rolích.

Obměny: Hru lze zjednodušit pronásledovatelům tím, že se hráči ve trojici drží kolem ramen.

Podle zdatnosti dětí můžeme nechat jednoho pronásledovatele pro více skupin, z nichž každá má vybraného hráče jako oběť. Po chycení oběti skupina vypadá ze hry.

Několik pronásledovatelů - zvětšujeme počet hráčů ve skupině bránících oběť.

STRÁŽNÍ VĚŽ

Pomůcky: 4 mety nebo lana na vyznačení hracího území

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična

Zaměření: rychlost, obratnost, orientace, spolupráce

Věk: od 5 let

Popis: Vyznačíme území cca 10 x 10 m (podle počtu hráčů velikost měnit). Děti se pohybují v prostoru a na povel „strážní věž“ vytvoří tři hráči strážní věž

tak, že dva z nich si stoupnou čelem proti sobě, opírají se o sebe vzpaženými rukama a třetí stojí mezi nimi ve vytvořené strážní věži. Jakmile vzniknou všechny věže, hráči se pustí a pohybují se opět v prostoru. Na další povel „strážní věž“ musí vytvořit strážní věž s někým jiným.

HONIČKA DVOJČAT

Pomůcky: šátky (stuhy nebo švihadla) na svázání nohou závodníků

Prostředí: všude tam, kde je dostatek místa (louka, hřiště, tělocvična)

Zaměření: koordinace pohybu, spolupráce ve skupině, orientace v prostoru, rychlost, obratnost

Věk: od 5 let

Popis: Jedná se o hru (honičku) pro dvojice hráčů, kteří by měli být zhruba stejně vysokí. Dvojice se drží za ruce a nesmějí se během hry rozdělit. Předškoláci mohou mít svázané vnitřní nohy. Honička dvojice je viditelně označena. Jakmile dvojice předá babu jiné dvojici, předá i označení.

Obměny: Můžeme hrát i jako závodivou hru družstev nebo trojic. Pro starší děti můžeme na trati umístit kužely nebo mety, aby dvojice či trojice musely při běhu i manévrovat a obíhat mety.



ŽELVÍ HONIČKA

Pomůcky: žádné

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična

Zaměření: lezení, orientace, spolupráce ve dvojici, koordinace pohybů, taktika

Věk: od 3 let

Popis: Hráči vytvoří dvojice, jeden představuje želví tělo, druhý dělá krunýř. Želva, která se pohybuje



lezením po čtyřech (vzpor klečmo), nesmí vybíhat z krunyře, ten jí musí neustále chránit. Druhý hráč představuje krunyř (pohybuje se ve vzporu stojmo). Babu si předávají dotykem krunyře o spoluhráče. Pro větší atraktivnost a dynamiku hry volíme více honičů, které označíme stužkou na předloktí želvy.

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY

PŘENÁŠENÍ TYČÍ

Pomůcky: dřevěná nebo UH tyč délka podle věku a počtu dětí, případně velká gymnastická obruč

Prostředí: louka, hřiště, les, tělocvična

Zaměření: soustředěnost, koordinace pohybů, spolupráce, orientace v prostoru

Věk: od 5 let

Popis: Děti rozdělíme do skupin podle velikosti a věku, maximálně 10 dětí v jedné skupině. Každou skupinu rozdělíme na dvě poloviny - vytvoříme dvě řady proti sobě s malým rozestupem. Hráči se uklidní, předpaží s mírně pokrčenými pažemi a s ukazováčky obou rukou napjatými vpřed. Cvičitel vloží na ukazováčky tyč tak, aby se jí každý dotýkal pouze ukazováčky obou rukou (u malých dětí pokládáme tyč na ruce dlaní vzhůru s napjatými všemi prsty). Potom se skupinky s tyčí v této poloze přesunují přes zadané území.

Obměny: Starší předškoláci a žáci mohou s tyčí i pohybovat nahoru, dolů a do stran (stále se však dotýkají tyče pouze ukazováčky obou rukou) a cestou překonávají různé překážky.

Rodiče a starší žáci zavrou oči, nesmějí mluvit.

Skupiny se pohybují za hlasem cvičitele. Nakonec každá skupina položí hůl na zem - všichni musejí mít po celou dobu tyč na svých prstech a pokládají ji současně. Tyč musí být po celou dobu ve vodorovné poloze.

Starší předškoláci mohou vyzkoušet pohyb v terénu, například v lese mezi stromy s delší větví.

Reflexe hry - jak jste se cítili, dosáhli jste spolupráce, jakými způsoby docházelo ke vzájemné koordinaci pohybů?

SCHOVEJTE PŘEDE MNOU

Pomůcky: žádné

Prostředí: dá se hrát kdekoliv

Zaměření: poznávání vlastního těla, porozumění pokynům cvičitele, reakce na povel zakrýt - odkryt, smyslové vnímání

Věk: od 2 let

Popis: Cílem hry je naučit děti rozumět pokynům cvičitele (rodiče): schovejte přede mnou čelo, bříško, záda, kolena, uši, apod. Každé dítě může provést pokyn cvičitele jinak, může „opisovat pohyb“ od kamaráda.

RYCHLÉ OČI - PEXESO

Pomůcky: kartičky s obrázky - pexeso, kartičky s obrázky ovoce, zeleniny, zvířátek... Počet kartiček volíme podle počtu dětí. V přírodě můžeme použít i kuličky na prádlo k zavěšení obrázků na větve keřů nebo nízkých stromků.

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična, les

Zaměření: rychlost, pozorovací schopnost, orientace v prostoru, trpělivost, spolupráce, postřeh a taktika

Věk: od 3 let

Popis: Obrázky umístíme v dohledné vzdálenosti na větve keřů, na lavičku, nebo jen rozložíme na zem. Děti hledají buď jednotlivé obrázky podle instrukcí a věku (ovoce, zvířátka, zeleninu) nebo klasické dvojice pexesa.

Starší děti mohou hledat ovoce podle barev, obrázky podle začátečních písmen. Nalezené obrázky si nosí na stanovené místo, nebo připínají pomocí

kolíčků na oblečení. Dalším úkolem může být, najít mezi ostatními dětmi stejný obrázek do páru.



BOSE BLOUDĚNÍ

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

Prostředí: louka, tělocvična, hřiště

Zaměření: smyslové vnímání, rehabilitační cvičení na nožní klenbu, orientace v prostoru, rovnováha

Věk: od 3 let

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

HOVNIVÁL

Pomůcky: 2 metry pro každou skupinu, plastový kelímek, pingpongový míček, tenký provázek 1 m dlouhý

Prostředí: tělocvična, hřiště

Zaměření: pohybová koordinace, manipulace, cit, smyslové vnímání, orientace v prostoru

Věk: od 4 let

Popis: Závodivá hra družstev. Mladší děti si připraví herní pomůcky před zahájením hry, starší si je mohou vyrobit samy nebo s pomocí rodičů (cvičitelů). Uprostřed dna kelímku uděláme malý otvor, kterým provlékneme provázek a uděláme větší uzel, aby se provázek při hře nevytáhl. Ke každému kelímku rozdáme 1 pingpongový míček. Metami označíme dráhy pro jednotlivá družstva. Povrch trati musí být hladký a rovný. Hráči jednotlivých družstev překonávají trať tak, že koulí svůj míček po dráze kelímkem přiklopeným přes míček. Kelímkem ovládají pouze pomocí provázku. Závod probíhá štafetově.



KOHOUTÍ ZÁPASY

Pomůcky: žádné

Prostředí: téměř kdekoliv - tělocvična, louka, hřiště

Zaměření: rovnováha, síla, hbitost, mrštnost

Věk: od 5 let

Popis: Dva hráči se postaví proti sobě cca ve 2 m vzdálenosti, překříží pažena hrudi a stoupnou si na jednu nohu. Pak skáčou k sobě a pomocí nárazů zkřížených paží před hrudi se snaží vyvést protivníka z rovnováhy. Prohrává ten, kdo se dotkne druhou nohou země. Můžeme vytvořit i postupovou soutěž dvojic s absolutním vítězem.

ZÁVODY STONOŽEK

Pomůcky: žádné (pouze budeme-li hrát v tělocvičně, žíněnky nebo gymnastické koberce)

Prostředí: tělocvična, louka

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů, spolupráce ve skupině, fyzický kontakt

Věk: od 3 let

Popis: Nejmenší děti - Vytvoříme družstva maximálně po 4 - 6 dětech. První v podporu ležmo (klečmo), další za ním zaujme stejnou polohu s tím, že chytí předcházejícího člena družstva v oblasti kotníků. Na povel se stonožky vydají vpřed po vytyčené dráze, tak, že se děti navzájem drží za kotníky předcházejícího dítěte a pohybují se lezením vpřed v podporu ležmo (klečmo). Vyhrává družstvo, které je první v cíli a po celou dobu se nerozpojilo. U starších předškoláků - možno i pohyb zpět.

Starší děti - První člen družstva se z lehu na zádech zvedne do vzporu ležmo vzadu s pokrčenýma nohama - opírá se rukama a chodidly pokrčených nohou. Další člen zaujme stejnou polohu, a to tak, že se opře o nártý předchozího hráče. Takto se všechna družstva seřadí na startovní čáru. Závodní trať skupina překonává pohybem vzad (raci) nebo vpřed (píd'alky). Při pohybu se musí všichni držet za nártý (kromě prvního) a nikdo si nesmí sedat na zem.



PYTEL PLNÝ BOT

Pomůcky: neprůhledný pytel, provaz na zavázání

Prostředí: louka, tělocvična

Zaměření: rychlost, orientace, spolupráce, jemná motorika, nácvik obouvání

Věk: od 5 let (je možné i v hodinách R+D, pokud dítě soutěží s rodičem)

Popis: Na pokyn cvičitele se všichni vyzují a boty naskládají do připraveného neprůhledného pytle. Boty v pytli řádně promíchají (můžeme zvolit variantu, že každé družstvo míchá boty jinému družstvu). Jakmile pak tyto pytle odneseme na základní čáru a družstva si stoupnou na startovní čáru, hra může začít. Cílem hry je nalézt své boty, about je, zavázat (zapnout) co nejrychleji a seřadit se na startovní čáru. Boty se však nesmějí vysypat z pytle na zem. Záleží na každém družstvu, jakou zvolí taktiku, nebo můžeme zvolit štafetový běh, kdy každý hledá v pytli své boty. Pytel je pak umístěn alespoň 3 m od družstva. Hráč běží ke družstvu již v nazuté a zavázané obuvi, kde předá štafetu.



STRÁŽCE POKLADU

Pomůcky: PET láhev (kuželka), pro R+D a PD drobné předměty, obruč nebo lano na vyznačení kruhu

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična, paseka v lese

Zaměření: rychlost, mrštnost, orientace, stabilita, spolupráce

Věk: od 3 let (lze však po menší úpravě použít i ve cvičebních jednotkách R+D)

Popis: Na hrací ploše vyznačíme kruh o průměru cca 2 m. Do jeho středu umístíme PET láhev (kuželku). Určíme, kdo bude strážcem pokladu a jeho úkolem je poklad bránit. Ostatní hráči se snaží jeden po druhém poklad uloupit. Předmět je uloupen tehdy, když jej útočník vynese z kruhu ven (nesmí ho vyhodit, vykopnout, odkutálet apod.)



Obměny: Malé děti a R+D: více pokladů, strážce je rodič se zavázanýma očima, po obvodu kruhu jsou malé kroužky, kam děti poklady odnášejí. Vyhrává dítě, které má nejvíce uloupených věcí. Ostatní rodiče mohou pro poklad pouze poskoky, plazením,

Předškoláci: je-li útočník chycen v kruhu (s pokladem v ruce), musí poklad položit na zem, vrátit se na základní čáru, a pak teprve může pokus opakovat. Je-li útočník chycen v kruhu bez pokladu, vrací se na základní čáru, kde počká na dalšího chyceného hráče, a pak se teprve vrací zpět do hry. Vyhrává ten, kdo má nejvíce uloupených pokladů.

Starší žáci: útočník vyhrává i tehdy, když je strážcem pevně sevřen uvnitř kruhu v okamžiku, kdy drží poklad vně kruhu. Útočník je vyřazen ze hry tehdy, když jej strážce vtáhne do kruhu a pevně sevrě ještě předtím, než se útočník jakoukoliv částí těla dotkl pokladu.

S použitím míče: strážce poklad střeží a brání pouze svým tělem. Útočníci se snaží získat poklad přihrávkami a střelbou míčem - sražení PET lahve (kuželky). Ten kdo poklad srazí, stává se hlídačem pokladu v dalším kole.

UČÍME SE S LANEM POZNÁVAT TVARY

Pomůcky: lano dlouhé cca 20 m (záleží na počtu dětí)

Prostředí: tělocvična, hřiště, louka, paseka (starší děti i řídký les)

Zaměření: spolupráce ve skupině, koordinace pohybů, fantazie, poznávání základních geometrických tvarů

Věk: všechny věkové skupiny

Popis: Děti se postaví podél lana položeného na zem tak, že mají lano před sebou na zemi. Na signál uchopí lano oběma rukama, zvednou nad hlavu a vytvářejí obrazce, které určuje cvičitel (kruh, čtverec, trojúhelník, obdélník). Tento obrazec pak přemísťují na určené místo.

Obměny: Starší děti přemísťují tento obrazec přes překážky a manipulují jím, tak, aby prošly úzkým prostorem (musejí obrazec naklánět), aniž by došlo k porušení zadaného tvaru.

ZÁVODY ČARODĚJNIC

Pomůcky: dřevěné tyče (lze nahradit i novinovým papírem stočeným do delších rolí, nebo papírovými rourami od koberců či látek)

Prostředí: téměř kdekoliv, kde je bezpečný prostor

Zaměření: orientace, spolupráce ve dvojici, koordinace pohybů, fantazie, smysl pro humor

Věk: od 3 let (lze i v kategorii R+D)



Popis: Na začátku hry zvolíme vhodné koště (podle náčiní, které máme k dispozici, nebo si děti v přírodě koště vyrobí). Můžeme hrát jako honičku jednotlivců, dvojic na jednom koštěti, štafetový závod družstev s předáváním koštěte, slalomový běh, běh přes překážky.

NIKDO NEZŮSTANE SEDĚT NEBO STÁT

Pomůcky: míč(e)

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična

Zaměření: manipulace s míčem, spolupráce, taktika

Věk: od 4 let

Popis: Děti sedí v kruhu, kutálí si vzájemně nejprve jeden míč, později můžeme další míče do hry přidávat. Kdo dostane míč, odkutálí jej dalšímu sedícímu a sám vstane. Jakmile hráč kutálující míč nechytí, nesmí ani po odkutálení vstát. Když všichni stojí, kutálí hráči míč vstoje a sedají si. Když někdo míč hodí špatně, nesmí si sednout.

Obměny: Můžeme míč házet, přihrávat nohou, podávat si ho před nebo za tělem apod.

VELKÁ RUKA

Pomůcky: deka (prostěradlo), míč, případně koše, branky, volejbalová síť

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična

Zaměření: spolupráce ve skupině, koordinace pohybů, orientace v prostoru, manipulace s míče s využitím deky, míření

Věk: od 6 let



Popis: Čtveřice hráčů drží rohy deky a snaží se s její pomocí vyházet míč a zpětně tento míč do deky chytat. Házejí různě vysoko a volí různé druhy a velikosti míčů.

Větší děti mohou zkusit podle věku a schopností:

- dvě čtveřice proti sobě - vzájemně chytají a házejí míč
- čtveřice se snaží házet míč pomocí deky do branky
- dvě čtveřice házejí míč přes síť (přehazovaná)
- čtveřice se snaží házet míč basketbalového koše
- lze uspořádat soutěž o počet dosažených bodů

MOST, KDE SE NEOPIČÍ

Pomůcky: lavička

Prostředí: tělocvična

Zaměření: smyslové vnímání - pochopení úkolu, lokomoční pohyby, přemýšlivost a taktika, fantazie

Věk: od 4 let

Popis: Lavička (začarovaný most) vyžaduje, aby po něm každý přešel nebo přelezl jiným způsobem. Nikdo se nesmí „opíčit“ po ostatních, nebo alespoň po kamarádovi před sebou. Nejprve předvedeme jeden způsob překonání mostu a pak se děti zeptáme, jakým jiným způsobem by to dokázaly. Postupně hledáme další a další možnosti. Můžeme postupně i využít i spolupráci ve dvojici.

Obměny: Můžeme využít lano, překážkovou dráhu, kterou si děti sami upravují, žebříny.

PŘESKOČ SÁM SEBE

Pomůcky: křída, klacík

Prostředí: tělocvična, hřiště

Zaměření: nácvik skoku dalekého, případně skoku vysokého s odrazem z místa

Věk: od 3 let

Popis: Na hřišti, v tělocvičně nebo i v lese si hráč lehne na záda a spoluhráč označí na zemi výšku jeho postavy od hlavy až k patě (může nakreslit i obrys celého těla). Skokan se postaví chodidly na úroveň svých zakreslených chodidel a snaží se na co nejméně skoků přeskočit své „ležící“ tělo na délku. Lze přeskakovat i na šířku v oblasti hlavy, trupu, nohou,...



Obměny: Skoč si na záda, na hlavu, přeskoč rama-
na snožmo, přeskoč hlavu skokem po jedné noze, ...
Můžeme skákat skokem vpřed, vzad, ...
Můžeme obkreslit postavu na papír, ten upevnit
na zeď a pokusit se výskokem dosáhnout na hlavu,
ramena, ...

LIDSKÝ TUNEL

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, louka, hřiště

Zaměření: odhad vzdálenosti, koordinace
pohybu, lokomoční dovednosti,
spolupráce

Věk: od 4 let



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

SKÁKANÁ, TWISTER

Pomůcky: křída, klacík

Prostředí: louka, hřiště, tělocvična

Zaměření: odrazová síla, skok snožmo i jedno-
nož, orientace

Věk: od 4 let

Popis: Na chodníku, hřišti nebo v tělocvičně vyzna-
číme čtvercovou síť a jednotlivá pole očíslováme
(malým dětem můžeme označit různými barva-
mi nebo obrázky). Hráči pak budou skákat z pole
do pole podle pořadových čísel (barev, obrázků).
Začnou u jedničky, z ní do dvojky atd. Kdo šlápně
na čáru, udělá skok navíc nebo se při skoku dotkne
druhou nohou země mimo dané pole, ztrácí právo
pokračovat ve hře a musí čekat, až se všichni spolu-
hráči vystřídají. Podle věku a zdatnosti děti začíná
buď opět od začátku, nebo z místa, kde naposledy
přestal. Hráči mohou skákat snožmo nebo po jedné
noze. Starší děti mohou vyzkoušet i skákat pozadu
od největšího čísla k nejmenšímu, případně bokem.

Obměny: Lze hrát i jako „Twister“ - nohy a ruce
pokládáme na políčka, které určuje vedoucí hry.

LÉTAJÍCÍ TÁCKY

Pomůcky: kruhové pivní tácky, měřicí pásma

Prostředí: tělocvična, hřiště

Zaměření: míření, manipulace s pivním táckem,
koncentrace, přesnost

Věk: od 4 let

Popis: Pivní tácky můžeme využít k nácvičku hodu
na cíl, nácvičku házení a chytání (frisbee). Záleží
pouze na fantazii každého cvičitele. Zde pár pří-
kladů:

- tácek se snažíme dohodit co nejdál, aniž by se při
letu přetočil přes svou osu

- táckem se snažíme zasáhnout PET lahve naplněné do poloviny vodou a počítáme počet zásahů (postavení jako při bowlingu)
- na vzdálenost 2-3m se snažíme tácky posílat a chytat jako frisbee
- ve dvojici házíme se 2 tácky proti sobě a snažíme se je chytat
- jeden ze dvojice hodí pivní tácek jako frisbee a druhý se ho snaží chytit, než dopadne na zem
- házení tácku na cíl vyznačený obručí
- házení tácku na postupné cíle za sebou ve vzdálenosti cca 50 - 100cm (obruč, kroužek, čtverec)

HRY S PRAVIDLY PRO STARŠÍ PŘEDŠKOLÁKY

LABYRINT

Pomůcky: mety, lano na vyznačení herního pole v přírodě

Prostředí: louka, tělocvična, hřiště

Zaměření: rychlost, taktika, spolupráce, orientace

Věk: od 5 let

Popis: Ze skupiny vybereme dva hráče, jeden bude honič a druhý honěný. Ostatní děti se postaví do vyznačeného území (obdélník - v tělocvičně lze využít ohraničení pole) s rozestupy na upažení. Děti se dívají jedním směrem, stojí a upaží. Konce prstů se dotýkají (menší se chytí v upažení kamaráda). Honička dvou hráčů probíhá tak, že je nutné obíhat celé řady hráčů a pohybovat se mezi jednotlivými řadami. Honič se snaží honěného chytit, než labyrint proběhne.

Obměny: Hra na zajíce a myslivce pomocí lan vyznačíme území myslivců (3-4 lany rozdělíme obdélník na 4-5 menších obdélníků - můžeme využít „lajnování“ hřiště v tělocvičně). Děti rozdělíme na 2 stejně početná družstva, pro větší přehlednost můžeme označit páskou nebo rozlišovací vestou. Myslivci se rozstaví na jednotlivé čáry (linie). Mohou se pohybovat pouze po čarách do stran v hracím poli. Zajíc stojí na užší straně hracího pole - startovní čáře. Na povel se zajíc snaží proběhnout les plný myslivců, kteří se je snaží dotykem chytit. Myslivci mohou zajíce odchyťovat pouze na své

linii (své čáře) a jakmile zajíc tuto linii překoná, nemůže ho již myslivce ohrozit. Takto zajíc postupují napříč hracím územím mezi lovci. Chycený zajíc se vrací na startovní čáru a zkouší proběhnout znovu. Podaří-li se zajíc proniknout celým hracím územím, získává pro své družstvo bod. Po cca 2-3 minutách role vyměníme.

Pro starší děti na signál „změna“, který může honěný hráč kdykoliv zavolat, se všichni stojící hráči otočí jedním směrem o 90°. Tím se změni směr probíhání a možnost pohybu mezi řadami.

Hru lze hrát i ve vodním prostředí nebo na sněhu.

PAŠERÁCI

Pomůcky: předměty určené k pašování - kontraband

Prostředí: tělocvična, hřiště, louka, les

Zaměření: postřeh, všímavost, orientace, sebeovládání, intuice, spolupráce

Věk: od 5 let

Popis: Hráči se rozdělí na 2 skupiny. Jednu skupinu tvoří pašeráci, jejichž úkolem je pronést předměty do svého obydlí přes území celníků. Předmět ovšem přenáší jen jeden pašerák. Ostatní mohou na svém oblečení udělat boule nebo záhyby připomínající velikost a tvar pašovaných předmětů. Pašovaný předmět by měl být tak velký, aby se nedal skrýt zcela beze stopy. Nejvhodnější jsou hadrové míčky (hakisaky), malé lahvičky a krabičky od krému na opalování, obaly od Kinder vajíček apod. Druhá skupina jsou celníci, kteří se snaží pašovaný předmět najít a sebrat. Celníci vědí, že jen jeden pašerák má u sebe pašovaný předmět - kontraband - a že mohou prohledat pouze jednoho pašeráka. Proto každému z pašeráků kladou nejruznější dotazy a prohlížejí je ze všech stran. Mezitím pečlivě sledují, kdo z pašeráků znervózní nebo se jinak prozradí. Po takovéto prohlídce se celníci poradí, u koho provedou osobní prohlídku. Je samozřejmé, že i pašeráci mohou blafovat a říkat, že ten či onen z nich nese kontraband. Když celníci kontraband nenajdou, pašeráci získávají bod. Po ukončení hry se role vymění.

Obměny: Ve hře je více pašeráků, kteří pašují předměty. Celníci, kteří najdou pašované zboží,

odvádějí pašeráky i s kontrabandem na celnici a získávají body. Pašerák, který u sebe nemá pašované zboží a je celníkem označen a prohlédnut jako pašerák, získává od celníka kartičku - bod ve prospěch pašeráků

ze společně prožité hry, výletu, vycházky či jiné aktivity je pro dítě nenahraditelný.

SLOVO NA ZÁVĚR

Pro každé dítě je největší motivací do další pohybové aktivity to, že se něco nového naučilo, že se mu něco nového povedlo, že něco nového zažilo, na co bude rádo vzpomínat. Je třeba si uvědomit, že v tomto věku nejde o výkony, ale o prožitky. Snažme se proto, zejména ve cvičebních jednotkách předškolních dětí, zařazovat co nejvíce her a zapojovat rodiče do všech našich aktivit. Zážitek

POUŽITÁ ODBORNÁ LITERATURA:

Neuman Jan, Hermochová Soňa:
„Nejlepší hry do kapsy“ - Praha, Portál 2014
Gato Martin: „150 nejlepších her pro děti“
Olomouc, Rubico 2009
Kaplan Aleš, Bartůněk Dušan, Neuman Jan:
„Skáče, běhá a hraje si na hřišti i pod
střechou“ - Praha, Portál 2003
Materiály ze školení a seminářů pro cvičitele pořá-
dané ČASPV, ČOS zejména komisemi PD, CCP.

POZNÁMKY



POZNÁMKY

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY JE ORGANIZACÍ TŘETÍHO TISÍCELETÍ

kde zacvičí si s radostí všichni od seniorů až po malé děti

nabízí pohybové programy třetího tisíciletí,
které v moderní společnosti momentálně letí

napomáhá kvalitnímu životnímu stylu a zdraví,
na kterých současní lidé své ideály staví

vzdělává instruktory, cvičitele, lektory
a s jejich odbornou pomocí
zbavíte se inaktivity a civilizačních nemocí

pořádá školení, semináře, soutěže, pobytové akce,
vždyt' s přihlášněním a průběhem jde to vždycky
pohodově a hladce

spolupracuje se sportovními organizacemi
doma i na mezinárodním poli,
proto při volbě členství ji mnoho zájemců zvolí

aktivity svoje v každém regionu i kraji
organizační články ČASPV mají

ve sportcentrech Žinkovy a Doubí
se sportovní servis a zázemí s kvalitou služeb
opravdu snoubí

v Praze a Brně naše tělovýchovná zařízení
četné pohybové aktivity a sportovní služby nabízejí

ŽIJTE ZDRAVĚ ŽIJTE POHYBEM

Další informace,
kde a kdy si ve vašem
okolí zdravě zacvičit
najdete na
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**