

NETRADIČNÍ HRÁTKY SE ŠVIHADLEM PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D., Katedra tělesné výchovy, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, Brno



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



HRÁTKY SE ŠVIHADLEM PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Současná doba s sebou přináší kromě technických vymožeností také změnu životního stylu a s tím spojený úbytek pohybových aktivit nejen u dospělých, ale i u dětí. V dřívějších dobách děti běhaly ve volné přírodě, na dvorcích i na ulicích a spontánně hledaly příležitosti pro pohybové vybití. Často využívaly pro své aktivity jednoduše přístupné pomůcky z přírodních materiálů (např. klacíky, stonky bylin, kamínky apod.), se kterými různě manipulovaly a hrály si s nimi.

Historie používání švihadla spadá už do období starověkého Egypta, kdy lidé lana spletená ze stonků bylin začali používat i jiným způsobem. Dnes se můžeme setkat se švihadly vyrobenými z různých materiálů, opatřenými na koncích uzlíky nebo držátky. V záplavě nejrůznějších „moderních“ pomůcek se však na švihadlo často „pozapomíná“ nebo se jeho používání zužuje jen na přeskoky v rámci tělesné výchovy na základních školách.

Předškolní věk je časem objevování a her, děti jsou zvědavé, rády se pohybují a rády tvoří. Inspirujme se hravostí dětí a objevme mnohostrannost využití švihadla.

Pozn.: Pro tuto věkovou kategorii doporučujeme použití barevných švihadel (motivace) zakončených uzlíky (bezpečnost). Správnou délku švihadla určíme tak, že se dítě postaví jednonož na střed švihadla a konce mu sahají k podpažním jamkám.



1. HONIČKY

NA ČERTA

Zaměření: běh, postřeh, odvaha, taktika

Pomůcky: švihadlo

Motivace: *Zlý čert se dostal do světa lidí. Zdálo se mu, že se lidí je na světě příliš mnoho, a tak se začal bavit tím, že je proměňoval v sochy. Lidé však velmi brzy přišli na to, že veškerá čertova moc je ukryta v jeho ocasu. A tak se začali bránit a snažili se čerta o ocas přivřít. Podaří se dříve proměnit čertovi všechny lidi do soch, nebo lidé zneškodní čerta?*

Popis: Jedná se o klasickou honičku. Jeden z hráčů je čert (ocas má ze švihadla zastrčeného za gumu kalhot, švihadlo je dlouhé, tahá ho po zemi). Ostatní děti jsou lidé. Čert se snaží co nejvíce lidí dotykem zkamenět do soch (chycené děti zůstanou „štronzo“ a vypadávají ze hry), lidé se snaží zbavit čerta jeho pekelných kouzel tím, že mu ušlápnu ocas. Kdo zvítězí?

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.
- Švihadlo je nutné **zasunout** za oblečení takovým způsobem, aby při pohybu nevypadávalo, ale **současně** se mohlo při přišlápnutí jiným hráčem uvolnit a vypadnout.
- Děti oblíbená hra.

HONIČKA KOŇSKÝCH SPŘEŽENÍ

Zaměření: běh, spolupráce ve dvojici, případně ve trojici

Pomůcky: jedno švihadlo pro dvojici (příp. trojici)

Motivace: *Ty jsi kůň a já jsem kočí, ať se kola vozu točí!*

Popis: Děti vytvoří dvojice, první je koníkem, druhý jezdcem. Jezdec zapřáhne koníka (švihadlo kolem pasu). Dvojice běhají po určeném prostoru. Zvolíme honící dvojici, baba se předává dotykem.

Varianty: Místo dvojic mohou děti hrát ve trojicích (2 koníci + 1 jezdec nebo 1 koník + 2 jezdcí).

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.
- Děti si ve dvojici mění role koník - jezdec buď na povel, nebo např. po předání baby.

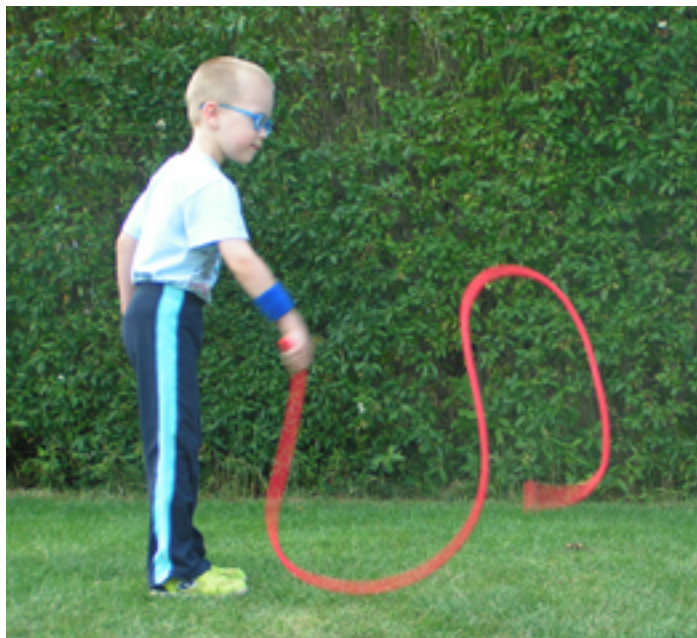
2. CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY

Zaměření: rovnováha, koordinace, protažení a posílení svalů těla, chůze, soustředění, manipulace se švihadlem

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: *Víš, jak vypadají jednotlivá zvířata a co umí?*

Popis: Učitel vyjmenovává zvířátka, děti se snaží pomocí švihadel a pohybu ztvárnit hlavní znaky zvířete nebo činnosti, které jsou pro dané zvíře typické.



Had

Provedení Vlnění švihadlem svisle nebo vodorovně, na místě nebo v chůzi vzad

Cíl Manipulace se švihadlem, motorika



Slon

Provedení Chobot = složené švihadlo v pravé (levé) ruce, komíhání švihadlem vpřed, vzad, stranou

Cíl Manipulace se švihadlem, motorika



Klokan

Provedení Stoj, skrčit předpažmo, dlaně sklopit, složené švihadlo před chodidly na zemi - přeskoky švihadla tam a zpět různým zpvůsobem

Cíl Posílení svalů dolních končetin, koordinace



Chrobák (hovnivál)

Provedení Leh pokrčmo, smotané švihadlo na břicho - „kutálet“ švihadlo po stehnech ke kolenům a zpět (brouk si valí kuličku)

Cíl Posílení břišních svalů



Datel

Provedení Vzpažit, rozložené švihadlo ze vzpažených paží svisle dolů, na zemi přislápnout nohou = strom, naznačit pohybem hlavy údery zobákem do kmene stromu

Cíl Uvolnění a protažení svalů v oblasti krku



Pes

Provedení Vzpor klečmo, složené švihadlo položit na lýtku - úklony vpravo a vlevo („pejsek se kouká na ocásek“)

Cíl Protažení svalů trupu



Kočka

Provedení Vzpor klečmo, švihadlo před tělem na zemi ve tvaru misky - páteř ohnout a prohnout („kočka se protahuje a pije mléko z misky“)

Cíl Protahení svalů trupu



Orel

Provedení Stoj, uchopit chodidlem švihadlo ležící na zemi

Cíl Posílení svalů chodidel, prevence plochých nohou



Králík

Provedení Rozložené švihadlo na zemi, vzpor dřepmo a přeskakovat švihadlo (cik - cak)

Cíl Posílení svalů paží a trupu

Straka

Provedení Švihadla položená na zemi (hnízda), děti „létají“ mezi hnízdy a na povel se snaží co nejrychleji dostat do jakéhokoli hnízda.

Cíl Zahřátí organismu, rychlá reakce na povel

Metodické poznámky: U protahovacích a posilovacích cvičení dbáme na správné provedení. Děti mohou vymýšlet zvířata a jejich pohyby samy nebo mohou cvičit podle učitele.



3. KAMENNÝ CHODNÍČEK



4. KAMENNÝ CHODNÍČEK

Zaměření: rovnováha, zpevnění těla, chůze, soustředění, masáž chodidel, jemná i hrubá motorika

Pomůcky: maximální počet švihadel

Motivace: *Chodníček kamenný, dobře je stavěný.*

Popis: Děti smotají švihadla do spirál - kamenů. Z jednotlivých kamenů postaví cestu, kterou naboso prochází (z kamene na kámen). Nesmí se šlápnout vedle a současně se musí jít velmi opatrně, aby se kameny nerozbily.

Varianty:

- Běh a poskoky slalomem mezi kameny.
- Chůze vpřed nebo vzad.
- Děti mohou sestavit jeden společný chodníček nebo několik chodníčků, kameny mohou být umístěny těsně vedle sebe nebo s mezerami.

Metodické poznámky:

- Při chůzi po „kamenech“ by se děti měly soustředit na pokládání chodidel a při pohybu nespěchat.
- Některé děti mají obtíže s vytvořením plochého „kamene“.

4. KORÁLKY

Zaměření:	koordinace pohybů, jemná i hrubá motorika, hmat, manipulace s předměty
Pomůcky:	každé dítě jedno švihadlo, různé předměty, které jdou navléknout (hračky, předměty denní potřeby apod.), šátky
Motivace:	<i>Když se večer princezna chystala na bál, roztrhly se jí korále. Pomůžeš je posbírat a navléct na tkaničku?</i>
Popis:	Každé dítě drží jedno švihadlo. Starším dětem můžeme zavázat oči šátkem (večer už je tma, korálky budeme hledat po tmě). V prostoru rozmístíme předměty a děti se je snaží nalézt a navléknout na švihadlo. Po ukončení navlékání mohou děti (poslepu) říkat, které předměty mají na švihadle navlečené.
Varianty:	• Děti mohou, ale nemusí mít zavázané oči. • Děti navlékají jen určené předměty. • Děti navlékají předměty dle velikosti
Metodické poznámky:	• Menším dětem dáváme předměty větší, starším můžeme úlohu ztížit menšími předměty. • Je nutné mít nachystaný dostatečný počet předmětů.





5. HAD (CVIČENÍ S BÁSNIČKOU)

Zaměření:	protažení svalů těla, manipulace se švihadlem, přeskočení švihadla
Pomůcky:	každé dítě jedno švihadlo
Motivace:	Děti za současného odříkávání básničky cvičí bez náčiní a se švihadlem.
Popis:	<i>Copak je to za hada?</i> Stoj, pokrčit upažmo a otáčet zápěstím vpravo a vlevo. Švihadlo před chodidly na zemi rovně. <i>To je ale záhada.</i> Čelný kruh z upažení - ruce v bok. <i>Leží, leží, nehýbá se,</i> Úklony vpravo a vlevo („leží, leží“), otáčení hlavou vpravo a vlevo („nehýbá se“). <i>už ho vidím v celé kráse.</i> Poskoky smožmo. <i>Rukama ho uchopím,</i> Dřep, rukama uchopit konce švihadla. <i>všechno rázem pochopím.</i> Vztyk, pokrčit připažmo (lokty u těla), švihadlo před tělem (tvoří písmeno U). <i>Koho by to napadlo,</i> Přeskočit švihadlo. <i>z hada máme švihadlo.</i> Švihadlo za tělem, obloukem vzhůru švihadlo opět před tělo (písmeno U), šikové děti mohou švihadlo opět přeskočit.
Metodické poznámky:	• Přeskakování švihadla je pro děti velice koordinačně náročné, proto začínáme s přeskakováním švihadla položeného na zemi a teprve později švihadla uchopeného v rukou. Z tohoto důvodu je uvedené cvičení vhodnější pro starší děti.

6. MOUCHA

Zaměření: jemná i hrubá motorika, koordinace, postřeh, manipulace se švihadlem (chytání)

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: *Ulovíme vzácnou mouchu. Ale pozor, je velmi hbitá a jen tak se chytit nedá...*

Popis: Děti drží jeden konec švihadla v zapažené pravé (levé) ruce, rozložené švihadlo je po pravém (levém) boku položeno za tělem na zemi (druhý konec švihadla je co nejdál). Pohybem pravé (levé) ruky po oblouku ze zapažení do předpažení uvedou švihadlo do pohybu směrem vpřed. Volný konec švihadla „opíše“ oblouk a začne „se vracet“. Děti se snaží „vracející se“ konec chytit do levé (pravé) ruky.

Varianty:

- po zvládnutí základní varianty chytání konce ve stoji mohou děti totéž zkoušet za pohybu, např. v chůzi (táhnou švihadlo za sebou - švih paží - chycení druhého konce)
- po chycení druhého konce přeskočit švihadlo (skočit do písmene „U“ - velmi koordinčně náročné)

Metodické poznámky:

- Je nutné dbát na bezpečnost dětí poskytnutím dostatečného prostoru.
- Pro tuto aktivitu je vhodnější švihadlo s uzlíky na konci (ne držátka - zranění).
- Děti nesmí švihovou paži zvedat v předpažení příliš vysoko, jinak je švihadlo „přeletí“ nad hlavou. Pohyb paží je po plynulém oblouku za zapažení do předpažení, ne trčením.
- Po pohybu paže do předpažení můžeme udělat drobný zpětný pohyb (trhnout) pro rychlejší návrat švihadla. Tento pohyb ale není nutný, děti často trhnou moc a švihadlo do nich narazí nebo je švihne.



7. KRUHY NA VODĚ

Zaměření:	jemná i hrubá motorika, koordinace, předávání švihadla z ruky do ruky za pohybu
Pomůcky:	každé dítě jedno švihadlo
Motivace:	<i>Když hodíme do vody kamínek, vytvoří se na hladině kruhy. Stali jsme se kamínkem a švihadlo nám namaluje kruhy.</i>
Popis:	Děti drží konce složeného švihadla v jedné ruce a předávají si švihadlo co nejrychleji do druhé ruky před tělem a za tělem (krouží švihadlem vodorovně kolem těla).
Varianty:	• Kroužení švihadlem složeným na čtvrtiny. • Kroužení rozloženým švihadlem (děti drží jen jeden konec). • Po zvládnutí ve stoji se mohou děti pohybovat např. chůzí
Metodické poznámky:	• Je nutné dbát na bezpečnost, dodržujeme vhodné vzdálenosti mezi dětmi. • Zpočátku mají děti problém s předáváním za zády, nacvičujeme v pomalém tempu a postupně zrychlujeme.



POUŽITÉ ZDROJE

- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L.: Názvosloví pro cvičitele. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
DVOŘÁKOVÁ, H.: Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-819-7.
LIVOROVÁ, H.: Názvosloví cvičení s nářadím. Praha: ČUV ČSTV, 1988. 160 s.
MOTÁŇOVÁ, E.: Využití krátkých a dlouhých švihadel v různých pohybových aktivitách. Bakalářská práce. Brno: FSpS, 2013. [cit. 7. 7. 2015]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/350567/fsps_b/BP.txt
NEUMAN, J.: Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-262-0628-6.
ŠERÁKOVÁ, H.: Cvičím pro zdraví a baví mě to. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4833-1.
ŠERÁKOVÁ, H.: Švihadlo tradičně i netradičně. Brno: Masarykova univerzita, v tisku

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost 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

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

Česká asociace Sport pro všechny

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5

tel.: 242 480 313, fax: 242 480 313

e-mail: hanacek@caspv.cz, www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**