

## Různé pohybové hry pro děti uvnitř

### 1. Skákavé kolo – (hra se skokem)

**Úkol:** učit pružnému odrazu při výskoku snožmo na místě

**Pomůcky:** dlouhé švihadlo, na jednom konci zatížené

**Místo provedení:** kdekoli v bezprašném prostředí

**Organizace dětí:** kruh s dostatečnými rozestupy

**Popis hry:** Děti stojí čelem do kruhu. Učitelka ve středu otáčí švihadlem. Děti kroužící švihadlo přeskakují. Kdo nepřeskočí, vyhne se nebo se do švihadla zamotá, poodstoupí nazad, nebo si sedne někde stranou. Hrajeme asi 4 – 6 minut, nebo do počtu dvou hrajících dětí.

**Pravidlo:** Děti skákají teprve, až se švihadlo přiblíží.

**Metodické pokyny:** 1. Švihadlem kroužíme tak, aby jeho konec klouzal po zemi.

2. Děti upozorníme, aby skákaly snožmo a aby stále sledovaly, kde švihadlo je.

3. Při této hře můžeme pozorovat děti, jak pohotově reagují na pohyb švihadla a jak umějí skákat snožmo do výše.

### 2. Na požárníky – (hra s lezením do výše)

**Úkol:** učit odvážnému vylézání na žebřiny, podporovat ovládání strachu z výšek, cvičit koordinaci – ruce x nohy x zrak.

**Pomůcky:** žebřiny, žíněnka, zvoneček

**Místo provedení:** tělocvična, herna, místnost s přítomností žebřin

**Organizace dětí:** děti jsou rozděleny do družstev podle počtu žebřin (většinou 2- 3), při rozdělování se zohlední děti pomalejší i rychlejší tak, že se do družstev rozptýlí přiměřeně stejně

**Popis hry:** Ve vzdálenosti asi šesti až deseti kroků od žebří nakreslíme výběhovou čáru. Na ní stojí děti v družstvech (v zástupu čelem k žebřinám). Na žebřiny na nejvyšší příčku pověsíme zvoneček. Na povel učitelky vyběhnou první děti z každého družstva, vylezou na žebřiny, zazvoní na svůj zvoneček a poté opět slezou dolů, běží zpět ke svému družstvu, dotknou se dalšího dítěte připraveného na čáře a tím mu dají povel k novému lezení na žebřiny a samy se postaví na konec zástupu. Hra trvá do doby, než se vystřídají všechny děti ze všech družstev. Učitelka sleduje, které družstvo hru ukončí jako první.

Hru lze několikrát opakovat.

**Pravidla:** 1. děti smějí vyběhnout až na povel učitelky.

2. při lezení po žebřinách nahoru i dolů musí stoupat z příčky na příčku – nelze nějakou vynechat, ani seskakovat z vyšší příčky.

3. Z důvodů nestejných výšek dětí se musí určit poslední vrchní příčka, na kterou musí dítě vylézt, aby se předešlo tomu, že se některé dítě na zvoneček pouze natáhne.

4. Nesmí se zapomenout zazvonit, jinak není povoleno slézat dolů, při zapomenutí musí dítě celou trasu opakovat.

5. Vyhrává nejrychlejší družstvo.

**Metodické pokyny:** 1. Dětem se musí vysvětlit, že neplnění pravidel bude potrestáno např. vyloučením družstva, neuznání vítězství apod.

2. Při hře musí u žebřin stát učitelky pro pomoc nebo záchranu proti úrazu.

3. Zvonky musí být přivázány stejně dlouhým provázkem.

4. Všimneme si, jak působí hra u dětí na vytváření smyslu pro kolektiv, jak děti reagují na naše povely a jak se zlepšuje jejich lezení na žebřiny a řazení do zástupu.

## Úvod

Hry v mateřské škole jsou zaměřené převážně na rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí.

## Přehled her

Hraní funkční, obecně-motorické, zvládnutí lokomoce a základních dovedností

Hraní ve skupinách již i s úkoly

Manipulace s míčkem a míčem, hry napodobivé (na něco, na někoho), konstruktivní

chůze	překračování předmětů položených na zemi
	chůze v kruhu a po vlnovkách
	vyhýbání
	prostupování (např. obruče)
	chůze s říkankami
běh	honičky jednoduché s hradou i bez hrady
	běh mezi předměty
	běh podle rytmu zpívaného a vyklepávaného
	jednoduché tanečky
skok	poskoky v kruhu
	poskoky jednož
	přeskakování položeného lana
lezení	lezení s podlézáním, prolézáním, přelézáním
	lezení v podporu klečmo, dřepmo
házení	rychlé podávání, koulení, házení a chytání míče
	sbírání míčků a míčů, házení na terč
	házení míčku jednoruč, obouruč
	chytání míče i po vlastním nadhození
	odrážení míče od země a chytání obouruč
	válení plného míče
schovávání	schovávání a hledání skrytého

### **3. Mohamedánská honička**

**počet hráčů – neomezený (dle možností prostoru)**  
**každý hráč je sám za sebe**

**pomůcky -** prostorná místnost bez překážek, cvičební úbor, píšťalka

**princip hry –** určíme jednoho hráče, který má babu. **Hráč=baba se snaží babu předat dalšímu protihráči poklepem na rameno. Protihráč se může zachránit** před předáním baby tím, že zaujme **mohamedánský klek** (sed klečmo, ruce jsou před tělem na zemi).

**nácvik -** **každý hráč zaujme polohu mohamedánského kleku, na tlesknutí učitele vstane a běhá po místnosti, na mluvený signál „klek“ zaujme mohamedánský klek**

**hra -** učitel zahájí hru tím, že určí hráče=babu a písknutím na píšťalku zahájí hru. Hráč=baba předá babu protihráči, který nestihne zaujmout mohamedánský klek. Hra pokračuje tak dlouho, dokud ji učitel dvojitým písknutím neukončí nebo nepřeruší.

### **4. Žabí závod**

**počet hráčů – neomezený**  
**soutěží se ve družstvech**

**pomůcky -** prostorná místnost bez překážek, cvičební úbor, píšťalka, plný míč nebo kužel, provaz

**princip hry –** Je určena startovní čára pomocí provazu. **Rozdělíme děti do družstev se stejným počtem hráčů. Do námi stanovené vzdálenosti (neměla by být moc dlouhá) umístíme plné míče (dle počtu družstev) nebo kužele. Hráči jednotlivých družstev po jednom skáčí jako žáby (stoj snožný) k plnému míči, když k němu doskáčí míč oběhnou a vrací se zpět na startovní čáru, kde poklepem na rameno předají štafetu dalšímu hráči ze svého družstva. Vyhrává družstvo, ze kterého je poslední hráč po doběhu dříve za startovní čárou. Rozhodčím je učitel.**

**nácvik -** **každý hráč zaujme stoj snožný, na tlesknutí učitele začne skákat jako žába, na dvojtlesknutí se zastaví, toto několikrát opakujeme**

**hra -** učitel rozdělí hráče=děti do družstev a určí vedoucího jednotlivého družstva. Vedoucí družstva hru zahajuje a stojí na prvním místě. Také kontroluje, zda došlo při předání štafety k poklepu na rameno. Když proběhne poslední hráč z jeho družstva startovní čáru, zvedne ruce. Učitel zahájí hru písknutím na píšťalku. Pokud při předání štafety nedojde k poklepu na rameno, hráč se vrací na startovní čáru a vybíhá znovu. Vyhrává družstvo, jehož poslední hráč po doběhu dříve proběhne startovní čáru (provaz).

## **5. Ušáci**

*Věková skupina:* ověřeno ve věkově smíšené třídě 3–7 let

*Obsah:* běh, orientace v prostoru

*Pomůcky:* ozvučné hůlky

*Popis hry:* vybereme 1 dítě (A), ostatní děti se rozptýlí po třídě a sednou si do „tureckého sedu“. Na hůlky vytukáváme rytmus a říkáme: „Na poli jsou hlávky zelí, za každou z nich ušák sedí, hledej nás, mnoho nás, kterého si vyhledáš?“. Za rytmu říkanky běhá určené dítě (A) mezi sedícími dětmi, na slovo „vyhledáš?“, pohládí některé ze sedících dětí, to vyskočí a hra se opakuje, dokud neběhají po třídě všechny děti. Když už nesedí žádné děti, říkanka se změní: „Ty ušáku, buď v pozoru, myslivec je na obzoru, pes Huňáč, chytí nás, už se střílí pif, puf, bác!“. Za rytmu této říkanky pobíhají všechny děti volně v prostoru. Na slova „pif, puf, bác!“ si děti kleknou na paty, hluboký předklon, čelo na kolena (schovaný ušák).

## **6. Na krále**

*Věková skupina:* ověřeno ve věkově smíšené třídě 3-7 let

*Obsah:* běh, reakce na signál

*Pomůcky:* židle, papírová koruna

*Popis hry:* 1 dítě (král) sedí na židli, na hlavě má korunu a má zavřené oči. Ostatní děti chodí okolo v kruhu a říkají: „Král sedí na trůně v papírové koruně, kdo korunu z hlavy vezme, na královský trůn si sedne.“ Učitelka ukáže na jedno z dětí v kruhu, které vezme králi korunu a běží okolo kruhu, „král“ za ním (stejně jako u hry „Pešek“). Pokud si stihne sednout na židli dříve, než ho „král“ chytí, stává se králem a hra se opakuje.

*Metodická poznámka:* pokud chceme, aby se při hře vystřídal všechny děti, je lepší volit tuto hru v menší skupině dětí. Vzhledem k věkovým rozdílům je potřeba vybírat děti přibližně stejných možností.

## **7. Hlemýždí závody**

*Zaměření:* mrštnost, rychlost, tělesný kontakt

*Pomůcky:* 2 metry na označení startu a cíle /lano/, štafeta – např. drátěnka, plyšák

*Věk dětí:* **5-6 let**

*Počet dětí:* neomezen – 2 /3,4/ soupeřící družstva

### **Popis hry**

Hru je možné hrát jak venku, tak v místnosti. Celá skupina je rozdělena na dvě družstva. Start a cíl označíme např. pomocí lana. Vzdálenost cílové a startovní čáry volíme podle počtu hráčů ve družstvech. /10- 20 metrů/ Na začátku všichni leží na zádech těsně vedle sebe a tvoří tzv. ležící řadu. První leží před startovní čarou. Na startovní povel se poslední zvedne, běží kolem své ležící řady a lehne si těsně vedle prvního směrem k cílové čáře. Jen dolehne, předá štafetu sousednímu spoluhráči a ta poté putuje až na konec ležícího zástupu. Poté vyběhává se štafetou další hráč a běží si lehnout dopředu směrem k cíli, opět těsně vedle hráče na začátku řady. Takto postupuje družstvo do té doby, jakmile si poslední lehne na cílovou čáru. Pro zpestření nebo ztížení hry můžeme měnit způsob přebíhání- běh pozadu, běh po čtyřech, cval stranou, atd.

## **8. Papírový chodník**

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů  
Pomůcky: papíry formátu A4 / 2ks na každé družstvo  
Věk dětí: 4-6 let  
Počet dětí: družstva

### **Popis hry:**

Děti se rozdělí do družstev o stejném počtu. Vybíhá první z družstva, jehož úkolem je pomocí kladení papírů před sebe překonat celý úsek dráhy. Technika kladení je libovolná. Podmínkou je, aby jedna nebo obě nohy závodníka se celým chodidlem dotýkaly papíru. Konec trati je vyznačen metou, které se závodník dotkne, sebere papíry a běží zpět ke svému družstvu. Vybíhá další a postupuje stejným způsobem.

## **9. Puzzle štafeta**

Zaměření: rychlost, kombinační schopnosti  
Pomůcky: obrázek rozstříhaný podle počtu soutěžících v družstvu  
Věk dětí: 5-6 let  
Počet dětí: družstva

První v družstvu vyběhne co nejrychleji k vytýčené metě. Tam sebere jeden ústřížek obrázkové skládačky. Vráti se zpět. Vyběhne druhý se stejným úkolem. Ti, kteří již doběhnou se pokoušejí poskládat obrázek. Dokončení obrázku oznámí družstvo zdvižením ruky. Trať je možno zpestřit různě volenými překážkami.

## **10. AUTA**

### **Zaměření:**

rychlý výběh na signál  
běh v prostoru s vyhýbáním  
pohotová reakce na změny a na optický signál

### **Pomůcky:**

červený a zelený praporek nebo terč  
obrázek domečku  
kroužky

### **Popis:**

Děti drží v rukou kroužek – volant a běhají volně v prostoru po celé hrací ploše – jezdí jako auta. Ve středu hrací plochy stojí vedoucí hry a střídavě zvedá a schovává červený a zelený praporek nebo domeček. Děti při běhu zrakem stále sledují vedoucího hry a pohotově reagují na změny optických signálů:  
vztyčený zelený praporek – volný pohyb,  
vztyčený červený praporek – zastavit a zůstat stát na místě,  
domeček – běžet na stanoviště, označené před zahájením hry stejným obrázkem.

Ze stanoviště nebo z místa, kde zůstaly stát, děti opět vyběhnou až po vztyčení zeleného praporku. Jednotlivé signály střídáme nepravidelně a v různých časových intervalech.

### **Metodická doporučení:**

Zejména u mladších dětí je vhodné doplnit optický signál (barevný praporek či domek) slovním doprovodem (název barvy).

## **11. ŽÁBY A ČÁP**

### **Zaměření:**

- výskok z dřepu

### **Pomůcky:**

- lano

### **Popis:**

Na hrací ploše vytvoříme z lana velký kruh – rybník, ve kterém se shromáždí děti-žáby. Stranou stojí dítě – čáp, které jde v rytmu říkanky směrem ke kruhu se střídavým vysokým skrčováním přednožmo, paže – křídla v zapažení poníž. Děti – žáby skáčou z dřepu, vně a dovnitř kruhu i v jeho okolí.

Po skončení říkanky skočí děti – žáby do kruhu –rybníka. Dítě – čáp se rozběhne – rozletí kolem kruhu a snaží se chytit děti, které zůstaly vně kruhu. Chycené děti – žáby se posadí stranou a po dobu příští hry vytleskávají rytmus říkanky.

Klapy, klap, klapy klap,  
nohy dlouhé, je to tak,  
k rybníku se blíží čáp.

Žáby skáčou do rybníka,  
žáby skáčou do louže,  
čáp je chytit nemůže.

## **12. KDO DŘÍV ?**

### **Zaměření:**

**střídání obměn chůze, běhu, skoků a lezení na signál a s předmětem v ruce  
pohotová reakce na změny  
obměny přirozených cvičení bez náčiní i s náčiním**

### **Pomůcky:**

3 lana (švihadla)  
kroužky  
drátěnky (molitanové houby)

### **Popis:**

Na střed i oba okraje hrací plochy položíme lano. Za obě lana po stranách se postaví řada dětí. Po obou stranách lana ve středu plochy položíme řadu kroužků. Každé dítě drží drátěnku

(molitanovou houbu nebo jiný drobný předmět). Na povel či zvolený signál děti běží ke středu hrací plochy a položí předmět do kroužku vedle lana (na svá polovině hrací plochy) a co nejrychleji běží zpět. Která řada dětí stojí dříve a v klidu za svým lanem, vyhrává.

Na další signál se děti opět snaží co nejrychleji dostat ke středu – ke kroužkům, kde uchopí předmět, a opět co nejrychleji běží na své stanoviště.

Hru několikrát opakujeme. Při přesunu ze stanoviště ke středu střídáme obměny lezení, chůze, běhu i skoku, bez náčiní i s náčiním: např. s koulením předmětu před sebou, lezení po třech – v jedné ruce dítě drží předmět, lezení s předmětem na břiše, na zádech, plazení s předmětem na břiše apod. Od středu hrací plochy zpět na stanoviště děti vždy běží.

### **Metodická doporučení:**

Před zařazením hry je vhodné procvičit s dětmi reakci na různé povely a signály. Hra rovněž předpokládá zvládnutí základních pohybových dovedností (lezení, chůze, běh a skok) v jednoduché formě i v různých obměnách.

Podmínkou vítězství celé skupiny není pouze rychlost, ale dodržení pravidel:

zahájit pohyb ze stanoviště až po zaznění povelu

dodržet stanovený způsob pohybu

stát na stanovišti v klidu

### **Obměna:**

Do středu hrací plochy položíme dvě lana ve vzdálenosti 20-40 cm od sebe. Předměty děti pokládají do prostoru mezi nimi. Varianta je náročnější na postřeh, orientaci, děti nemají „pevný bod“, kam svůj předmět položí.

## **13. KDO UHODÍ DO BUBÍNKU**

**Úkol :** učit výskoku z místa

**Pomůcky :** lano, bubínek s paličkou

**Organizace :** celá skupina, cvičí jedno dítě po druhém, dvě děti jako pomocníci při držení lana.

**Popis hry :** Děti sedí na lavičce, před nimi drží dvě děti ve výši ramen napnuté lano. Na jednom konci stojí učitelka a drží v ruce bubínek.

Děti přistupují jedno po druhém k lanu, levou rukou se přidržují lana, a v druhé drží paličku. Jdou podle lana, na jeho konci vyskakují a snaží se udeřit paličkou do bubínku. Komu se to podaří, přechází na druhou lavičku. Kterým se nepodaří, mají další pokus. Hra se opakuje, učitelka mění polohu bubínku.

**Pravidla :** 1. Při pokusu o úder vyskakovat snožmo.

2. Na stranu vítězů mohou přejít jen po zdařilém pokusu.

**Metodické pokyny :** Děti se přidržují lana, jdou přímým směrem.

Soustředí se na výskok tak, aby zasáhly bubínek. Paličku si předávají

## 14. VYVOLÁVANÁ

**Úkol :** cvičit hod do výše a chytání míče

**Pomůcky :** jeden míč, křída

**Organizace :** kruh

**Popis hry :** Děti stojí po obvodu kruhu, který je nakreslen křídou. Uprostřed je učitelka, která drží míč. Ta vyhodí míč kolmo do výše a vysloví jméno některého dítěte stojícího na obvodu kruhu. Pak odstoupí stranou. Vyvolané dítě musí vběhnout do středu kruhu a nadhozený míč chytit. Chytne-li ho, nadhazuje samo a vyvolává dalšího. Upustí-li ho, nadhazuje ještě jednou předcházející hráč. Hru opakujeme asi šestkrát.

**Pravidla :** 1. Nadhazujeme obouruč kolmo do výše, chytáme do obou rukou.

2. Pro míč běží jen vyvolané dítě, nadhazovač se vrací po vykonání úkonu na obvod kruhu.

**Metodické pokyny :** Jsou-li ve skupině děti stejného jména, voláme je s obměnou ( Maruška, Mařenka ).  
Hrou se učí rychlé reakci, chytat a házet míč obouruč.

## 15. NA MYSLIVCE

**Úkol :** hod horním obloukem na pohyblivý cíl

**Pomůcky :** dva míče, křída

**Organizace :** dva myslivci, ostatní děti představují zvířátka

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

**Pravidla :** 1. Střílet se smí jen na povel a jen horním obloukem.

2. Smí se mířit jen na nohy.

3. Zasažené děti vystupují z hřiště na určená místa.

**Metodické pokyny :** Děti představující zvěř můžeme rozdělit a označit.(nepřekážejícím symbolickým převlekm)  
Házíme větším lehkým míčem, k dispozici může mít každý myslivec míče tři, aby se hra zrychlila nebo pomocníky na přinášení míčů.  
Poučíme děti, proč mají střílet jen na nohy.



## 16. Auta

**Zaměření:** rychlý výběh na signál  
běh v prostoru s vyhýbáním  
pohotová reakce na změny a na optický signál

**Pomůcky:** červený a zelený praporek nebo terč  
obrázek domečku  
kroužky

### **Popis:**

Děti drží v ruce kroužek- volant a běhají volně v prostoru po celé hrací ploše- jezdí jako auta. Ve středu hrací plochy stojí vedoucí hry a střídavě zvedá červený a zelený praporek nebo domeček. Děti při běhu zrakem stále sledují vedoucího hry a pohotově reagují na změny optických signálů. Vztyčený zelený praporek- volný pohyb, vztyčený červený praporek- zastavit a zůstat stát na místě, domeček- běžet na stanoviště, označené před zahájením hry stejným obrázkem. Ze stanoviště nebo z místa, kde zůstaly stát, děti opět vyběhnou až po vztyčení zeleného praporku. Jednotlivé signály střídáme nepravidelně a v různých časových intervalech.

### **Metodické doporučení:**

Zejména u mladších dětí je vhodné doplnit optický signál (barevný praporek či domeček) slovním doprovodem (název barvy).

## 17. Kominíček

**Zaměření:** lezení ve vzporu dřepmo plynule přes překážky  
obratnost  
koordinace velkých a malých svalových skupin

**Pomůcky:** švihadla

### **Popis:**

V herním prostoru rozmístíme na zemi švihadla, která představují žebříky. Jeden žebřík sestavíme ze tří až šesti švihadel, která jsou položena v řadě za sebou ve vzdálenosti asi 30 až 50 cm od sebe. Na slova říkanky děti lezou přes položená švihadla. V první části říkanky lezou děti vpřed, v druhé části vzad- pozpátku. Po skončení říkanky děti přeběhnou k dalšímu žebříku a hra se opakuje.

*Leze malý kominíček  
Ze žebříku na žebříček,*

*aby komín vymetal.*

*Zpátky leze kominíček  
Ze žebříčku na žebříček,*

*aby šel zas o dům dál.*

### **Metodické doporučení:**

Lezení přes překážky pozpátku zařazujeme až po zvládnutí lezení přes překážky vpřed a po zvládnutí lezení vzad volně v prostoru. Podle délky švihadel ( šířky žebříku) může cvičit na jednom stanovišti i více dětí současně.

### **Obměna:**

Při lezení pokládají děti ruce i nohy na švihadla- příčky žebříčku.

## 18. Dotkni se země

**Zaměření:** běh v prostoru s vyhýbáním  
pohotová reakce při povelu  
obratnost  
návik jednoduchého počítání

**Popis:**

Děti se pohybují v prostoru. Na znamení ( např. silnější úder) se zastaví a dotknou se podlahy tolika „body“ ( částmi ) svého těla ( chodidla, kolena, dlaně, lokty...), kolik prstů učitelka ukazuje ( nebo kolikrát udeřila).

**Metodické doporučení:**

Počet by měl být zvolen podle vyspělosti dětí. Více vynalézavosti si vyžádá zpravidla vyšší počet bodů (využití jednotlivých prstů rukou).

## 19. NA NÁMOŘNÍKY

**Cíl:**

Procvičit lezení určeným způsobem a učit rychlé reakci na povel.

**Pomůcka:**

Švédská lavička

**Místo:**

Herna, zahrada

**Popis hry:**

Děti (námořníci) lezou kolem lavičky po zemi, vlevo i vpravo. Na povel „Všechno na palubu, žralok!“ musí co nejrychleji usednout na lavičku (lod'). Kdo dříve?

**Pravidlo:**

Sednout na lavičku si smějí děti jen na povel učitelky.

## 20. MRAVENCI

**Cíl:**

Rozvoj obratnosti, sebeovládání, spolupráce s ostatními

**Místo:**

Herna, zahrada, les

**Pomůcka:**

Lavička, strom

**Popis hry:**

Ke hře je potřeba mravenčí pěšinka (lavička, spadlý strom,...), podložka, žíněnka sloužící jako záchrana.

Obě stejně početná družstva, kdy každé zaujme pozici před jedním koncem pěšinky (lavičky) čelem ke svým soupeřům. Na dané znamení vstoupí obě družstva na pěšinku (lavičku) a postupují v zástupu proti sobě, tak aby se co nejbezpečněji vyhnula obě družstva. Vyhrává družstvo, které v co nejhojnějším počtu přejde pěšinku až do konce.

## **21. SLEPICE A LASICE**

### **Cíl:**

Rozehřátí celého těla, rozcvičení horních a dolních končetin, rozvoj rychlosti, obratnosti, rychlá reakce, spolupráce, schopnost podřídit se pravidlům

### **Místo:**

Herna, zahrada

### **Pomůcky:**

Lavička, míče

### **Popis hry:**

Z laviček se vytvoří jáma (doupě, skrýš), ve kterém jsou děti představující lasice (ideální počet 3).

Ostatní děti jsou mimo jámu a představují slepice, ty mají za úkol snést do doupěte co nejvíce vajíček (chůze k jámě pozpátku, míček položit od zadečku do jámy) a lasice je zase musí co nejrychleji vyházet z jámy. Hra končí pokud jsou všechna vajíčka v doupěti a vyhrávají slepice, nebo hru ukončí p. učitelka a spočítá kolik je vajíček v doupěti a kolik jich je venku, dle toho vyhrávají buď slepice, nebo lasice.

## **22. PŘEKÁŽKOVÁ TRATĚ**

### **Cíl:**

Rozvoj psychické a fyzické odolnosti, pohybové schopnosti, koordinace pohybů, obratnosti, pohotovosti.

### **Místo:**

Herna

### **Pomůcky:**

Lavička

### **Popis hry:**

Překážky mohou být různě rozestavěny. Např. otočením lavičky získáme kladinu, po které budou děti buď s dopomocí, nebo bez pomoci chodit. Dále se dá lavička zavěsit na žebříny a vytvoří se tak výstup po žebříku a sklouznutí dolů po klouzačce. Dají se využít i některé prvky – jako přitahování, přeskakování apod.

## **23. Električka**

### **Hra určená k rozvoji reflexů.**

Děti utvoří 2 stejně početné skupiny, které si proti sobě kleknou (klek sedmo) a chytí se za ruce. Učitel vysílá signál (zmáčknutí ruky), prvním v obou řadách najednou. Tento signál si děti předávají až na konec řady co nejrychleji. Zvítězí to družstvo, které první vezme do ruky předmět př. (malý míček), který je umístěn na konci řad ve stejné vzdálenosti od obou družstev.

Počet dětí: 10 – 30

Prostor: ve třídě i venku

Pomůcky: předmět (barevný malý míček)

Věk: předškolní, školní

## **24. Zaječí pelíšky**

### **Hra určená k rozeběhání.**

Libovolný počet trojic a jedna dvojice. Dvě děti z trojice utvoří pelíšek pro zajíčka (chytí se za ruce a stojí volně v prostoru), třetí hráč je zajíček, který bydlí v domečku.

Dvojice: -     jeden hráč = zajíček (bez pelíšku)  
                  druhý hráč = vlk

Vlk se snaží za každou cenu chytit nějakého zajíčka, ale nesmí do zaječího pelíšku, proto čeká, až zajíček bude volně v prostoru. Zajíček bez pelíšku, se může zachránit pouze tím, když vlezde jinému zajíčkovi do pelíšku. V pelíšku může být však jen jeden zajíček a proto, musí původní zajíček pelíšek opustit a hledat si nový. Když vlk chytí nějakého zajíčka, chycený zajíček se stává vlkem a hra pokračuje.

Počet: libovolný počet

Prostor: třída i venku

Pomůcky: žádné

Věk: předškolní, školní

## **25. Ptáčku jak zpíváš?**

### **Hra určená k rozvoji sluchového soustředění.**

Hráči jsou volně v prostoru (klek sedmo s hlavou na kolenou). Jeden hráč je poslán učitelkou za dveře a vyčkává tam na zavolání. Učitelka zatím z ostatních hráčů určí jednoho hráče (ptáčka), který po příchodu dítěte, které bylo za dveřmi, bude reagovat na jeho otázku: „Ptáčku jak zpíváš?“, citoslovcem: **Píp**. Ostatní hráči musí být v naprosté tichosti, aby bylo ptáčka slyšet. Hráč, který byl za dveřmi, musí podle hlasu rozpoznat, které dítě, bylo ptáčkem. Možná obměna: Ptáčci mohou měnit hlas!

Děti se musí už nějaký čas znát, aby se poznaly podle hlasu.

Počet: libovolný

Prostor: třída (naprostý klid)

Pomůcky: žádné

Věk: předškolní, školní

## 26. Koulená do branky

Hlavní zaměření hry: odhad cílení, procvičování matematických

představ: co je více, co méně Věková skupina: 4 - 6 let

Pomůcky: větší nebo střední míče podle hráčů,

dětské stolky nebo švédské lavičky a

Kuželky k postavení branek

bedna ),drobná kolečka nebo

kroužky Prostor: v tělocvičně ( ve třídě ),

v přírodě

Motivace:

Budeme si povídat o fotbale a fotbalistech, zeptám se dětí jestli znají nějakého fotbalistu, nebo jestli oni sami, či někdo z jejich známých hraje fotbal. Pak jim sdělím, že si zahrajeme na brankáře.

Popis hry

Ř Branku tvoří dětský stůl položený na zem boční stranou nebo položená švédská bedna. Šířku branky (asi 1 m) můžeme vyznačit před lavičkou kuželkami. Asi 4 □ 5 m před brankou je nakreslená čára. Za ní stojí družstvo dětí v zástupu, každé má v ruce míč.

Učitelka seznámí děti s úkolem kutálení míče do branky v leku na jednom kolenu. Děti se postupně v kutálení míče do branky střídají.

Po splnění úkolu odcházejí děti k připravené lavičce, odkud pozorují při koulení míčů další děti. Učitelka hru sleduje, hodnotí, radí.

Při soutěži jednotlivců kreslí na tabuli u značek dětí úspěšným hráčům hvězdičku. Pravidla

Ř Děti nesmějí překročit startovní čáru ani běžet za odkutáleným míčem  
Ř Při soutěži jednotlivců vyhrávají děti s hvězdičkami.

Prostor pro dotazy

Ř Po vysvětlení pravidel se zeptám dětí, jestli tomu rozumí a eventuálně jim pravidla zopakují a vysvětlím. Zkušební kolo

Ř Děti si hru vyzkouší, nastanou-li nějaké nesrovnalosti, tak jim pravidla hry ještě jednou zopakují. Hra

Ř Hra jednotlivců nebo hra v družstvech.

Hodnocení

Ř Až družstva nebo jednotlivci dohrají, vyhodnotím vítěze.

Odměna

By měla být už jen samotná hra, ale je možné všem hráčům za odměnu dát nějaké malé bonbony, vítězům třeba dva a □ poraženým □ jeden

Metodické poznámky:

Při větším počtu dětí zorganizujeme soutěž družstev. Družstva stojí v zástupu na startovní čáře, každé družstvo má před sebou branku.

Vítězí družstvo, v jehož brance je nejvíce míčů. Na závěr hry si děti procvičí matematické představy odhadem, v které brance je nejvíce míčů.

## **27. SMRADLAVÝ VEJCE**

Pomůcky:

molitanové míčky, papírové koule, drátěnky

Popis činnosti

Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Hrací plocha je rozdělena lanem s přehozenou látkou ve výši asi 130cm. Tím vzniknou dvě území. Obě skupiny hráčů začínají se stejným počtem míčků „smradlavých vajec“. Hráči hází přes hranici míče na území soupeřů. Na znamení se hra zastaví, hráči zůstanou jako sochy a spočítají se míče na každém území. Vyhrává méně smradlavé území.

## **28. POLÍVKA SE VAŘÍ**

Pomůcky.

středně velký míč

Popis činnosti:

Děti jsou rozestoupeny po obvodu velkého kruhu, v jehož středu leží míč. Vedoucí hry říká: „Polívka se vaří, maso na talíři, přijde na to, sežere to a bude to...“ a vysloví jméno některého dítěte. Jmenované dítě vběhne do středu kruhu, zvedne míč a vykřikne: „Stát!“ Ostatní mezi tím utíkají z kruhu ven a na toto znamení se zastaví. Dítě se snaží s míčem někoho zasáhnout. Podaří-li se mu to, zasažené dítě se stane vyvolávačem.

## **29. MRAZÍK A SLUNÍČKO**

Pomůcky: 1 modrá a 1 žlutá molitanová houba

Úkol: Rychlý běh s vyhýbáním, přechod z pohybu do klidové polohy, výdrž v postoji.

Pravidla hry: Ze skupiny dětí vybereme 2, které představují mrazík a slunce. Dítě - mrazík drží v ruce modrou molitanovou houbu a snaží se chytit – „zmrazit“ co nejvíce dětí. Koho se dotkne houbou, ten se musí zastavit a nehybně zůstat stát. Dítě – sluníčko drží v ruce žlutou molitanovou houbu, běhá po celé hrací ploše, vyhledává stojící „zmrzlé“ děti a snaží se je „rozehřát“ – vysvobodit. Koho se dotkne svou houbou, ten se znovu zapojí do hry. Po chvíli do role mrazu a slunce vybereme jiné děti.

## **MRAZÍK A SLUNÍČKO**

### ***Zaměření***

běh v prostoru s vyhýbáním

rychlá reakce na změny

postřeh vzájemná ohleduplnost

schopnost poskytovat i přijímat pomoc

### ***Pomůcky***

žlutá a modrá molitanová houba

### ***Popis***

Ze skupiny dětí vybereme dvě, které představují mrazíka a sluníčko. Dítě – mrazík drží v ruce modrou molitanovou houbu a snaží se chytit – „zmrazit“ co nejvíce dětí. Koho se dotkne houbou, ten se musí zastavit a nehybně zůstat stát. Dítě – sluníčko drží v ruce žlutou molitanovou houbu, běhá po celé hrací ploše, vyhledává stojící „zmrzlé“ děti a snaží se je „rozehrát“ – vysvobodit. Koho se dotkne svou houbou, ten se znovu zapojí do hry. Po chvíli do role mrazíka a sluníčka vybereme jiné děti.

### **30. ČERTOVSÁ HONIČKA**

#### ***Zaměření***

běh se změnami směru s vyhýbáním

#### ***Pomůcky***

stuhy, provázky, švihadla

#### ***Popis***

Skupina dětí, která představuje čertíky, si zhotoví ocásek zastrčením stuhy (provázku, švihadla) za gumu kalhot vzadu v pase.

Jedno až dvě děti (honiči) sedí uprostřed hrací plochy a spí. Čertíci chodí kolem nich a čekají na signál (hra na klavír, bubínek, ...). Po zaznění signálu, pohladí honiče, a ten se probudí a začne čertíky honit a brát jim ocásky. Odebrané ocásky si honiči nechávají v ruce. Po skončení hudebního doprovodu hra končí. Hra se několikrát opakuje s výměnou honičů. Honič, který získá nejvíce ocásků, vyhrává.

### **31. Kominíček**

#### ***Zaměření***

lezení ve vzporu dřepmo plynule přes překážky  
obratnost

koordinace velkých a malých svalových skupin

#### ***Pomůcky***

švihadla

#### ***Popis***

V herním prostoru rozmístíme na zemi švihadla, která představují žebříky. Jeden žebřík sestavíme ze tří až šesti švihadel, která jsou položena v řadě za sebou ve vzdálenosti asi 30-50 cm od sebe.

Na slova říkanky děti lezou přes položená švihadla. V první části říkanky lezou děti vpřed, v druhé části vzad – pozpátku. Po skončení říkanky děti přeběhnou k dalšímu „žebříku“ a hra se opakuje.

*Leze malý kominíček*

*ze žebříčku na žebříček,*

*aby komín vymetal.*

*Zpátky leze kominíček*

*ze žebříčku na žebříček,*

*aby šel zas o dům dál.*

Zaměření her: Rychlost, obratnost

### **32. Běh**

Nejpřirozenější pohybový projev člověka

Základním ukazatel zdatnosti a motorické vyspělosti dítěte

Zaměstnává velké svalové skupiny s rychlým střídáním a zapojením, příznivě působí na srdce, plíce a látkovou výměnu

Fyziologický účinek běhu stoupne tehdy, přeneseme-li pohybovou hru ven

Úkoly pro rozvoj běhu předškolních dětí:

Zlepšovat stabilitu a jistotu běhu

Učit děti běhat rychle, odvážně, rytmicky

Zlepšovat techniku běhu, zejména fázi odrazu, odvíjení a kladení chodidla, švihovou práci a pohyb a koordinaci paží nohou a trupu

Učit pravidelně dýchat

Zlepšovat prostorovou orientaci

### **33. Na barevné domečky**

Pohybový obsah:

Rychlý běh s vyhýbáním

Úkol:

Rychlá reakce na povel, běh v rozptylu s vyhýbáním, orientace v prostoru, ohleduplnost vůči spoluhráčům, rozeznávání barev

Popis hry:

Na zem umístíme do většího kruhu barevné obruče, pro každé dítě jeden. Ty představují domeček. Na povel učitelky se děti postaví do kruhů. Na znamení (bubínek, praporek, hudba) se děti rozeběhnou volně po herně (hřišti, zahradě) a na smluvený signál se rychle vracejí do svého domečku.

Pravidla:

1. Každé dítě se má vrátit do svého barevného domečku.
2. Děti vyběhají a vracejí se do domečku pouze na znamení.
3. Sledujeme děti, zda běhají lehce, pružně a nevráždějí do sebe.

Metodická poznámka:

Obměnou hry může být změna motivace: kruhy představují hnízda různých ptáků, děti poskakují a pohybují pažemi jako křídly.

Pomůcky: barevné obruče, praporky, mg. kazeta, bubínek

### **34. Dva mrazíci**

Pohybový obsah:

rychlý běh s vyhýbáním, výdrž v postoji

Úkol:

Pohotová reakce na slovní podnět, běh s vyhýbáním, přechod z pohybu do klidové polohy

Popis hry:

Děti ve skupině jsou shromážděny na jedné straně hrací plochy, proti nim stojí dvě děti představující dva mrazíky a říkají:

„My jsme zmrzlí bratři,



hrozní jak se patří.  
Já mám nos červený (říká jeden).  
Já do modra zbarvený (říká druhý).  
Kdo z vás se nás nebojí,  
Jen ať chvíli postojí!“

Děti odpovídají:

„My se mrazu nebojíme,  
Běháme a dovádíme.“

Po těchto slovech se děti rozběhnou po celé ploše, běží na opačnou stranu a mrazíci je honí. Na koho mrazík sáhne, ten zůstane stát v pozici, ve které byl dosažen – zmrzne.

Pravidla:

1. Děti se v rolích mrazíků střídají po každé hře.
2. Děti se rozběhnou a mrazíci začínají honit až na poslední slovo v říkanky „dovádíme, ne dříve.
3. Po doteku mrazu misí zůstat děti nepohnutě stát, dokud učitelka hru nepozastaví, pak se opět vracejí do hry.

Metodická poznámka:

Pro odlišení mrazíků lze použít nasazený červený nebo modrý nos.

Pomůcky:

Papírové nebo molitanové nosy pro mrazíky.

### **35.Na vodníka**

Pohybový obsah:

Rychlý běh s vyhýbáním

Úkol:

Pohotová reakce na slovní podnět, běh s vyhýbáním, orientace v prostoru

Popis hry:

Děti stojí uvnitř kruhu vytvořeného z lana nebo nakresleného křídou, který znázorňuje rybník. Uprostřed je vybrané dítě – VODNÍK a děti plavou okolo něj a přitom říkají básničku:

Děti plavou po rybníku,  
Každý rychle pospíchá,  
Koho stačíš náš vodníku  
Ve vodičce nachytat?

Při posledním slově se děti snaží dostat co nejrychleji z rybníka ven a vodník se snaží alespoň jednoho chytit, ten se pak stává vodníkem.

Pravidla:

Všechny děti jsou v kruhu, než dořeknou poslední slovo říkanky

Kruh musí být dostatečně velký

Děti se musí navzájem vyhýbat

Metodická poznámka:

Při dalším opakování je dobré zařadit vydýchání, hra je vhodná pro vnitřní i vnější prostory.

### **36. Na houbaře**

Pohybový obsah:

Chůze v zástupu, rychlý běh

Úkol:

Chůze ve vázaném tvaru, postřeh, orientace v prostoru

Popis hry:

Děti se rozeběhnou po herně (hřišti, lese) a udělají dřep – stanou se houbami. Jedno dítě je houbařem, chodí mezi nimi a sbírá je, to znamená, že dítě, kterému položí houbař ruku na hlavu, jde za ním. Tak se vytvoří zástup sesbíraných hub. Houbař vyvede houby z lesa ven, tam se obrátí a zvolá: „Houby, hup, usmažím vás!“. Houby utíkají zpět na svá původní místa a opět přejdou do dřepu.

Pravidla:

Hra se opakuje několikrát a učitelka určuje houbaře

Houbař musí zavést děti do vzdálenosti nejméně 10 m od jejich míst

Metodická poznámka:

Klademe důraz na orientaci, děti si mohou svá místa označit – stuhou, kroužkem, křídou, venku kamínkem.

Orientační hry se dají hrát s dětmi v mateřské škole, ale i velmi úspěšně venku a dokonce třeba i ve vodě.

Hrát je mohou děti od tří do šesti let, jen je třeba vždy odhadnout jejich tělesnou a psychickou úroveň a přizpůsobit pravidla.

Cíle: Podpora psychické a fyzické pohody.

Rozvoj psychické a fyzické zdatnosti.

Rozvoj a upevňování orientace v prostoru.

Rozvoj hrubé motoriky.

### **37. Na horký brambor**

Pomůcky: míč, nebo jakýkoli předmět z přírody. V zimě je možné použít třeba i sněhovou kouli.

Děti stojí v kroužku. Jedno dítě, nebo učitelka, má v ruce míč. Na povel začíná hra a pomyslný „knedlík je uvařený a horký“. Děti přebíhají libovolně skrz kruh. Vyberou kamaráda, který převezme „knedlík“ a uvolní své místo, pro nesoucího. Sám pak běží s „knedlíkem“ a vyhání z místa dalšího.

Pokud děti tuto hru bezpečně zvládnou, přidáváme další „knedlíky“ až třeba do počtu pěti. Děti mají pak za úkol pečlivěji sledovat hru, hlídat další běžící kamarády, aby se nesrazili. Hra se stává rychlejší a zajímavější.

### **38. Orientační hra**

Opičí dráha: (obratnost, rovnováha, rychlost)

Věková skupina: děti 4-6 let

Pomůcky:

lano

švédská bedna

balony, nebo kužele

žebřiny

Třídu dětí rozdělíme do dvou skupin. Po tělocvičně rozmístíme dané pomůcky, tak aby byly rovnoměrně od sebe vzdálené.

Lano- položíme na zem a děti po něm mají přejít (rovnováha). Běží k rozložené švédské bedně, kterou prolezou (obratnost), potom kličkují mezi balony, nebo kužely, dokličkují k žebřinám, kde stačí vylézt na druhou příčku a sprintem se vrací na start.

Hra má dvě varianty.

Při jedné variantě stačí každá pomůcka po jednom kuse a oběma skupinám změříme celkový čas. Při druhé variantě každá skupina má připravené stejné pomůcky.

### **39. Petr a Pavel, Romeo a Julie**

Zaměření: orientace v prostoru

Potřeby: různé věci na vytvoření překážkové dráhy

*Realizace: vytvoříme s dětmi překážkovou dráhu, která zahrnuje: přezení lavičky, podlezení stolu, výstup na lavičku, seskok, chůze po novinách....Potom se děti rozdělí do dvojic. Jejich úkolem je projít překážkovou dráhu tak, aby se nepustily.*

*Postřehy: rozvoj vztahů mezi dětmi, vzájemná pomoc, spolupráce.*

### **40. hra s padákem**

Využití: Padák patří mezi netradiční, v současnosti velmi oblíbené, náčiní.

Hudebně pohybové hry s padákem mohou hrát děti v mateřských školách.

Směřujeme ke kompetencím: Rozvíjet pohybové dovednosti, koordinovat pohyb s rytmem, zvládat prostorovou orientaci, správně reagovat na signály, spolupracovat, rozvoj fyzické obratnosti, rychlosti.

Činnosti: Manipulace s padákem, rytmizace chůze a běh v prostoru, říkadla, zpěv.

Pomůcky a potřeby: Padák, říkadla.

#### **41. hra v dešti**

Část dětí přidržuje padák a rytmických zvedáním a klesáním paží vytvářejí padákem kopuli a pak nechají padák klesnout k zemi. Tento pohyb padáku i paží pravidelně v rytmu říkanky opakují.

Prší, prší (vytváříme kopuli)  
jen se leje, (kopule klesá k zemi)  
kam se děti (pohybem paží padák opět stoupá)  
podějeme. (pohybem paží padák klesá)  
Utíkáme (pohyby stále opakujeme ....)  
ve spěchu,  
do domečku pod střechu.

Děti pobíhají mimo padák „venku“. Na slova „do domečku“ vbíhají pod vytvořenou kopuli, sednou si do dřepu, kopule se na ně zvolna lehce snáší.  
Říkanku můžeme zpívat na lidovou píseň „Prší, prší jen se leje“.

#### **42. štafeta se zavazování tkaničky**

**Cíl:** rychlost, zručnost, zábava

**Doba trvání:** 15 min.

**Pomůcky:** sportovní obuv na tkaničky, mety, píšťalka, stopky

**Popis:**

Děti se rozdělí na dvě družstva. Členové štafet se pravidelně po 5 m rozmístí po celé délce tratě. Každý z běžců si na svém úseku na střídačku rozváže tkaničku na pravé nebo levé botě a připraví se do střežové polohy na zádech hlavou k cíli. Startující běžec přiběhne k druhému hráči na úseku, zaváže mu tkaničku na botě a v okamžiku dokončení uvázání tkaničky vykřikne "hop", což je signál pro start ležícího hráče na další úsek.

**Bezpečnost:** Dbáme na správné zavázání tkaničky.

**Poznámka:** hru hrajeme s předškoláky nebo s dětmi, kteří umí zavázat tkaničky

#### **43. hadí stezka**

**Cíl:** pohybová koordinace, obratnost, rychlost

**Doba trvání:** 25min.

**Pomůcka:** dlouhé lano (20-50 m)

**Popis:**

Na rovném a čistém povrchu bez překážek (tělocvična, prostorná místnost, louka) vytvoříme z dlouhého lana (20-50 m) klikatou cestu. Takto vzniklá dráha nám slouží k nejrůznějším činnostem rozvíjejícím pohybové dovednosti, např.:

- přechod / přeběh po laně (nikdo nesmí šlápnout vedle),
- chůze i běh po laně pozadu,
- běh bokem - cval stranou,

- přechod po čtyřech (nohy i ruce se dotýkají pouze lana),
- při přechodu se skupina drží za ruce,

Nebo můžeme klikatou lanovou dráhu probíhat tak, že nevstupujeme na lano, ale přeskakujeme přes vyznačené kličky (snožmo, po jedné noze, pozadu apod.).

Měníme tvar lana a vzniklému obrazci přizpůsobujeme pohybová cvičení (přeběhy, přeskoky apod.).

Vytvoříme dvě skupiny. Každé družstvo má svou "provazovou" závodní dráhu (obě trati mají totožný tvar). Soutěž probíhá paralelně štafetovým způsobem ve zvolených disciplínách.

#### **44. hon na zajíce**

**Cíl:** obratnost, rychlost, orientace v prostoru

**Pomůcky:** žádné, při modifikaci obrázky zvířátek

##### **Motivace:**

Na podzim se vydávají myslivci na hon. Loví zajíce, bažanty, lišky, kance a srnky. Pomáhají jim tzv. honci, kteří v řadě postupují lesem, nahání a plaší zvěř tak, aby se vydala na úprk směrem k myslivcům připraveným střílet. Myslivci se po celý rok o zvířata starají a na podzim regulují počty zvěře ve svém revíru (honitbě) lovem (dětem se vysvětlí pro ně neznámá slova – hon, honci, regulují, revír).

##### **Organizace:**

Děti se postaví do kruhu o průměru asi 10 metrů. Hráči stojící po obvodu kruhu jsou zajíci a rozpočítají se na první, druhé a třetí. Uprostřed kruhu stojí myslivec, který číhá na zajíce. Vyvolá číslo od jedné do tří. Zvolá-li „jedničky“, musí všichni zajíci s tímto číslem vběhnout do kruhu a najít si nové místo, které uvolnil některý ze stejně očíslovaných spoluhráčů. Pokud při výměně míst chytne myslivec zajíce, vymění si hráči role. Nový myslivec vyvolává další čísla. Hru hrajeme s většími dětmi (předškoláky).

##### **Obměna:**

S menšími dětmi hrajeme tuto hru tak, že se děti rozdělí na dva až tři druhy zvířátek, např. lišky, zajíce, veverky (je dobré pro ty nejmenší mít obrázky, děti si nepletou, které jsou zvířátko) a myslivec uprostřed vyvolává jednotlivé druhy. Chycené dítě mu předá svůj obrázek a dotyčný ví, co bude za zvířátko.

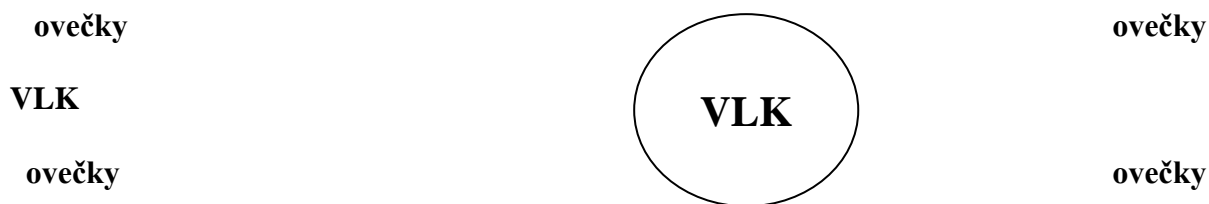
#### **45. na ovečky**

**Cíl:** odvaha, rozhodnost, rychlost

**Pomůcky:** křída

##### **Motivace:**

Pro zvířátka, žijící v přírodě není tak jednoduché získat potravu. Někteří živočichové jsou díky svému zbarvení velmi nenápadní, jiní jsou dobře vybavení k obraně proti napadení a některým poslouží rychlé nohy k úniku do bezpečí.



### **Organizace:**

V rozích hřiště nakreslíme křídou chlívky pro ovce a uprostřed kruhové doupě vlka. Ovce mohou přebíhat z chlívku do chlívku nebo se volně pást na neoznačeném území. Vlk se snaží ovce ulovit. Které ovce se vlk dotkne, tu si odvede do svého doupěte. Když vlk ovce chytí deset ovcí, hra končí. V nové hře může vlka vystřídat některé z nepolapených dětí. Pokud máme dětí méně, hrajeme dokud nezůstane poslední „ovečka“, ta se stává v nové hře vlkem.

### **Obměna:**

Při větším počtu dětí se v hracím poli se pohybují dva vlci, aby hra netrvala tak dlouho a mohlo se vystřídat více dětí v roli vlka.

## **46. žába**

### Zaměření

lezení ve vzporu dřepmo po vyznačených stopách  
rozvoj koordinace a pozornosti

### Pomůcky

papíry formátu A5, obruče

### Popis

Po obvodu kruhu rozmístíme ve vzdálenosti 1,5 – 2 m obruče, mezi které rozložíme listy papíru ve dvou řadách vedle sebe. Do každé obruče se postaví dvě děti. Na slova říkanky se obě děti přesunou ze své obruče do obruče další lezením těsně za sebou. Ruce i nohy pokládají pouze na listy papíru – druhé dítě leze ve stopách prvního. Po dokončení říkanky si v novém domečku vymění děti pořadí a lezením se v doprovodu říkanky přesunou do další obruče. Hru opakujeme tak dlouho, dokud se děti nevrátí na své stanoviště.

*Žába leze do bezu*

*Já tam za ní polezu.*

*Kudy ona, tudy já*

*Budeme tam oba dva.*

### Obměna

Během říkanky polovina dětí cvičí a polovina sedí v kruhu a vytleskává rytmus říkanky

## **47. čertovská honička**

### **Zaměření**

běh se změnami směru s vyhýbáním

### **Pomůcky**

švihadla (stuhy, provázky)

### **Popis**

Skupina dětí, která představuje čertíky, si zhotoví ocásek zastrčením švihadla (stuhy, provázku) za gumu kalhot v pase. Dvě až tři děti jsou honiči, kteří se snaží chytit co nejvíce čertíků a sebrat jim ocásky. Odebraná švihadla chycených dětí položí honiči na určené stanoviště na okraji hrací plochy. Kolem nich se posadí chycené děti a hlídají švihadla. Honič, který chytil nejvíce čertíků, vyhrává.

### **Obměna I**

Hru hrají dvojice hráčů – jeden představuje čertíka, druhý honiče. Jakmile honič čertíka chytí a sebere mu ocásek, děti si role vymění. Po chvíli na smluvený signál si všechny děti lehnou a „vyhrívají se v pekle“. Po vydýchání a uvolnění hru opakujeme.

### **Obměna II**

Ocásky mají všichni. Na pokyn učitele se děti rozeběhnou. Jejich úkolem je, sebrat svým kamarádům co nejvíce ocásků a snaha nepřijít o ten svůj. Vyhrává ten kdo má nasbíráno nejvíce ocásků.

## **48. číslovaná**

### **Zaměření**

rozvoj rychlosti (běh)  
reakce na signál

### **Popis**

Děti utvoří dva zástupy s tak metrovými odstupy. Sednou si do tureckého sedu. Vždy první v každém zástupu jsou *Jedničky*, druzí jsou *Dvojky*, atd.... Děti reagují na pokyn učitele. Ten vždy vyvolá buď *Jedničky*, nebo *Dvojky*, atd. Úkolem je vždy vyběhnout a co nejrychleji oběhnout svůj zástup a vrátit se zpět na svoje místo do tureckého sedu. Za vítězství se přičítá družstvu bod. Po vystřídání všech dětí se sečtou všechny body a zjistí se, které družstvo vyhrálo.

## **49. porážení královské koruny**

**Hlavní zaměření hry:** míření na cíl, odhad vzdálenosti

**Věková skupina:** 2 - 6 let

**Pomůcky:** míče střední velikosti v počtu dětí, jedna královská koruna z papíru, hranoly

a krychle ze stavebnice (nebo švédská bedna), drobná kolečka nebo

kroužky

**Prostor:** v tělocvičně (ve třídě), v přírodě

Motivace:

Král sedí na trůně,  
v papírové koruně.

Kdo korunu z hlavy sejme,  
na královský trůn si usedne.

### **Popis hry**

Družstva dětí v zástupech stojí za nakreslenou čarou. Každé dítě má míč. V přiměřené vzdálenosti, 3–4 m před zástupem, je na hranolu ze stavebnice ve výšce asi 1,5 m postavena papírová koruna. Vedle je umístěna krabice nebo koš s kolečky z tvrdého papíru, s malými kroužky ap. Děti se v házení na královskou korunu postupně střídají, snaží se královskou korunu zasáhnout, případně srazit. Komu se to podaří, jde korunu postavit znovu, vezme si z krabice kolečko (kroužek) zvedne svůj míč a zařadí se do svého družstva na konec zástupu.

Pravidla

Dítě při hodu nesmí překročit čaru.

vyhrává, kdo má nejvíce koleček (kroužků).

Děti házejí zásadně vrchním obloukem ze správného odhodového postavení.

Prostor pro dotazy

Po vysvětlení pravidel se zeptám dětí, jestli tomu rozumí a eventuálně jim pravidla zopakují a vysvětlím.

Zkušební kolo

Děti si hru vyzkouší, nastanou-li nějaké nesrovnalosti, tak jim pravidla hry ještě jednou zopakují.

Hra

Soutěž v družstvech.

Hodnocení

Až družstva dohrají, spočítám každému družstvu nasbíraná kolečka a vyhlásím vítězné družstvo.

Odměna

Odměnou bude pro děti nejen výhra v určitém družstvu, ale každé dítě odměním bonbónem.

### **Metodické poznámky:**

Z počátku hrajeme hru s jedním družstvem, s menším počtem dětí. Když už hru ovládají, tvoří několik zástupů a rychle se střídají. Hra je vhodná zejména pro pobyt venku, kde místo koleček nebo kroužků využíváme přírodního materiálu, kamínků žaludů ap. Místo stojanu využijeme pařez, zídku nebo svah příhodné výšky tak, aby byla koruna alespoň 1,5 m vysoko.

## **50. na korálky**

**Hlavní zaměření hry:** chůze s vyhýbáním

**Věková skupina:** 2 - 6 let

**Pomůcky:** žádné

**Prostor:** v tělocvičně ( ve třídě ), v přírodě

Motivace:

Korálky se roztrhaly,

Do všech koutů rozsypal.



Kde je najdu,  
Kde je mám?  
Všechny si je posbírám.

### **Popis hry**

Děti sedí po ploše herny na patách, představují korálky. Jedno z dětí nebo učitelka chodí mezi ostatními a říká říkanku. Na poslední verš pohladí tři děti. Ty se postaví, uchopí se za ruce a hra se opakuje tak dlouho, až jsou všechny děti v řadě.

**Pravidla**

V řadě při utváření korálků se nesmějí děti strkat.

**Prostor pro dotazy**

Po vysvětlení pravidel se zeptám dětí, jestli tomu rozumí a eventuálně jim pravidla zopakují a vysvětlím.

**Zkušební kolo**

Děti si hru vyzkouší, nastanou-li nějaké nesrovnalosti, tak jim pravidla hry ještě jednou zopakují.

**Hra**

Průběh samotné hry Na korálky

**Hodnocení**

Po skončení hry si řekneme, jestli se nám hra povedla, zároveň se děti zeptám, jestli výběr po třech vyšel i na konci.

**Odměna**

Odměnou pro děti budou předem připravené korálky z těstovin.

### **Metodické poznámky:**

Hra může začít v kruhu, kdy se na pokyn učitelky děti – korálky roztrhnou a posadí se po celé hrací ploše do „tureckého sedu“. Hra se dá hrát i venku v přírodě.

## **51. na bublinu**

**Hlavní zaměření hry:** chůze v rytmu říkanky

**Věková skupina:** 2 - 6 let

**Pomůcky:** žádné

**Prostor:** v tělocvičně (ve třídě), v přírodě

**Motivace:**

Veliká novina,

Přiletěla bublina.

Bublinu si nafukujeme,

Přitom pěkně vykračujeme.

Dívejte se děti,

jak bublina letí,

letí, letí, letí,

otáčí se, prásk!

### **Popis hry**

Děti stojí čelem do kruhu těsně vedle sebe a drží se za ruce. Na první část říkanky kruh zvětšují chůzí vzad. Pak následuje chůze po obvodu kruhu. Na slova „LETÍ“ se děti pustí, otáčejí se kolem své osy. Na slovo „PRÁSK“ provedou vzpor dřepmo.

**Pravidla**

Pří chůzi vzad nikdo nesmí běhat, ale dělat opravdu jen krok vzad.

Prostor pro dotazy

Po vysvětlení pravidel se zeptám dětí, jestli tomu rozumí a eventuálně jim pravidla zopakují a vysvětlím.

Zkušební kolo

S dětmi si stoupnou do kruhu a nanečisto si vyzkouší, jak se hraje Na bublinu.

Hra

Po vysvětlení pravidel si hru zahrajeme.

Hodnocení

Když se vystřídají všechny děti, tak si řekneme, co se nám povedlo a co se nepovedlo.

Odměna

Za odměnu dostanou děti bublifuk, kterým si vyzkouší bubliny.

### **Metodické poznámky:**

Výhodou této hry je, že se dá hrát v jakémkoliv prostředí. Téma bublina se dá využít i ve výtvarných či pracovních činnostech, kde si děti vytvoří svoji bublinu.

## **52. honička zachraňovací**

**Cíl:** Aktivizace a rozehrání, nevýběrové kontakty, vzájemná pomoc.

**Organizace:** Hrajeme v prostoru jako běžnou honičku. Jedno dítě má babu a předává ji dotykem druhému.

**Motivační kontext a realizace:** „*Budeme hrát na babu. Babu si budete předávat tím, že se dotknete druhého a od té chvíle je babou on a bude ostatní honit. My ale budeme mít možnost se před babou zachránit tím, že se ve dvojici obejmeme. Na obejmutí můžeme být jenom dva. Jak nás bude víc než dva, může někdo z nás dostat babu. Když je ten kdo honí od nás dál, musíme se pustit a pohybovat se zase sami, ale když se přiblíží, zachráníme se obejmutím ve dvojici.*“

**Reflexe:** Některé děti mají velkou tendenci zůstat ve dvojici a být tak zajištěny proti babě. Jiné děti se zase v nebezpečí bezhlavě vrhají na druhé děti. Je vhodné v těchto případech hru zpočátku zastavovat a opakovat pravidla. Přínosný je proměnlivý kontakt s mnoha dětmi a následný pocit společného zážitku a sounáležitosti se skupinou.

## **53. housenka**

**Cíl:** Vzájemně koordinovat pohyb, být ohleduplný k druhým.

**Organizace a realizace:** Zpočátku tvoří housenku 2 děti, které jsou na „všech čtyřech“ a druhé dítě se drží kotníků dítěte před ním. Učitelka připraví pro housenky cestu s různými obtížemi, např. přehodí žíněnku přes lavičku nebo dokonce je nechá prolézt strachovým pytle. Když si děti tento způsob pohybu uvědomí a trochu osvojí, mohou to zkusit po 3-4. Nakonec se housenka zakuklí a odpočívá, až z ní vyletí motýlkové. Děti se uvolní, proběhnou a mohou zkusit lezení housenek znovu.

**Reflexe:** Tato hra má základ v pohybové koordinaci. Dětem to nejprve nemusí hned dobře fungovat. Myslí a chtějí situaci řešit jen za sebe. Chce to trpělivost a začínat od dvojic, u kterých to může i delší dobu zůstat. Děti jsou ještě hodně orientované na sebe, především ty mladší. Jakmile však prožijí pocit společného úspěchu, je radost mnohonásobná.

#### **54. Na dravce**

**Pohybový obsah:** rychlý a obratný běh

**Úkol:** procvičování postřehu, obratnosti, rychlosti

**Popis:** Děti (ptáčci) stojí volně v prostoru, mají za pasem zastrčenou barevnou stuhu nebo šátek (pírko). Jeden z dětí se stává dravcem. Na dané znamení začíná honička, při které se dravec snaží získat co nejvíce peříček. Dítě, které přijde o své peříčko, odstupuje stranou. Na dané znamení (např. úder do bubínku) děti přeruší honičku a všichni společně počítáme peříčka, která dravec získal. Ta potom vrátíme dětem, určíme nového dravce a hra se opakuje.

**Pravidla:** 1. Vítězí honič, který získal nejvíce peříček.

2. Honička začíná i končí přesně na signál, děti musí reagovat včas, všichni mají stejný časový limit.

**Pomůcky:** barevné stuhu nebo šátky, tamburína (bubínek)

#### **55. Na hlídače**

**Hlavní zaměření:** poskoky snožmo

**Pomůcky:** židlička

**Říkanka:**

Usnul hlídač na silnici,  
všichni vrabci na pšenici.

Až se zrní nazobáme,  
na hlídače zavoláme.

Hlídači vstávej!

**Popis hry:** Hlídač sedí na židli uprostřed hrací plochy a předstírá, že spí. Učitelka předříkává říkanku a děti poskakují snožmo po prostoru. Na zavolání „HLÍDAČI VSTÁVEJ!“ se hlídač probudí a začne děti honit.

**Náměty a doporučení:**

Děti po dobu říkanky poskakují snožmo nebo ve dřepu

Chycené dítě může při novém opakování hry vystřídat hlídače, zbytečně děti ze hry nevyřazujeme

Hlídač sedící na židli má v ruce míč, děti nechytá, ale snaží se je míčem zasáhnout

## **56. semafor**

**Zpracovala:** Miroslava Poláková

**Pohybový obsah :** rychlý a obratný běh

**Úkol :** procvičování postřehu na daný signál, obratnost, rychlost.

**Popis :** Děti rozdělím do trojic - jedno dítě stojí, drží zelenou stuhu  
- druhé dítě klečí, drží oranžovou stuhu  
- třetí dítě sedí v tzv. „tureckém sedu“, drží červenou stuhu.

na signál – barevný (praporky), zvukový (bubínek, píseň Auto, hudba, písťalka), se každá trojice rozběhne do prostoru a libovolně pobíhá, jakmile ukončím daný signál (schovám praporek, vypnu hudbu...), se každá trojice musí vrátit co nejrychleji do původního postoje (jako na začátku). Vyhrává nejrychlejší trojice dětí.

Tato hra se dá obměňovat, př. děti běhají, jen podle barevného signálu př. pouze zelení nebo půlka dětí jsou dopravní prostředky, ostatní semafor, dopravní prostředky reagují na barevné signály semaforu.

**Pravidla :** 1. Vítězí nejrychlejší trojice.

2. Soutěž začíná i končí přesně na signál. Děti musí reagovat včas. Všichni mají stejný časový limit.

**Pomůcky :** Barevné stuhy (zelená, oranžová, červená), písťalka, bubínek, hudba, píseň.

## **57. zajetí pelíšky**

Prostředí: Interiér i exteriér, dle počasí

Počet dětí: 20-25

Věk: 3-6 let

Pomůcky: kruhy- obruče

Zaměření: Na rychlost

Popis hry:

Po celé hrací ploše rozmístíme volně v prostoru kroužky - zajetí pelíšky, do kterých se posadí děti- zajíci. Během libovolné písničky či básně děti volně poskakují jako zajíci mezi pelíšky v hrací ploše. Stranou stojí pouze 1 dítě, které představuje myslivce. Po doznění písničky či básně myslivce vybíhá a honí zajíce. Ten se může zachránit pouze skokem do pelíšku. První zajíc, kterého myslivce chytí, se stává myslivcem a hra pokračuje.

## **58. čertovská honička**

Prostředí: interiér i exteriér, dle počasí (louka, hřiště)

Počet dětí: od 18 výše

Věk: 4-6 let

Pomůcky: stuhy

Zaměření: Na rychlost

Popis hry: Skupinka dětí představuje čertíky. Zhotoví si ocásek ze stuhy a dá si ji za kalhoty do pasu. Dvě děti představují honiče, kteří se snaží sebrat čertíkům co nejvíce

ocásků. Každý honič má místo, kam musí ocásky přinést, vždy po jednom. Chycené děti se posadí okolo domečku pro jejich ocásky, k místu toho honiče, který je chytil. Vyhrává honič s větším počtem nashromážděných ocásků.  
Obměna: U starších dětí je hra pestřejší při větším počtu honičů-3 až 4.

### **59. kuny a slepice**

Prostředí:interiér-herna

Počet dětí:od 15

Věk: 4-6 let

Pomůcky: míče různých velikostí, švihadla či lavičky

Zaměření: Na rychlost

Popis hry: Pomocí švihadel nebo 3 laviček uděláme kruh či uzavřený trojúhelník. Do něj umístíme co nejvíce míčů. Zvolíme asi 2-3 děti jako kuny, které kradou vajíčka a vyhazují je z hnízda ven, aby si je později mohly sebrat. Venku stojí ostatní děti jako strážící slepice a vyházená vajíčka házejí zpět do hnízda. Tato hra má určitý časový limit, např. 1 minuty a poté se spočítají míče uvnitř i venku. Vyhrávají ti, u nichž je méně balónků.

### **60. Karkulka a vlk**

Prostředí: interiér- herna, tělocvična

Počet dětí: 20

Věk: 5-6 let

Pomůcky: bez pomůcek

Zaměření: Na rychlost

Popis hry:

Děti sedí ve dvou řadách zády k sobě. Jedna řada představuje Karkulky a druhá řada vlky. Paní učitelka vypráví pohádku O Karkulce, může být i popletená, aby děti nepoznali, kdo bude honit. Kdykoli učitelka vysloví slovo Karkulka, tak družstvo Karkulek honí vlky. Pokud vysloví slovo vlk, honí vlci Karkulky.

Za každé chycené dítě, se družstvu připisuje jeden bod. Vyhrává to družstvo, které má větší počet bodů. Před honěnou každému družstvu ukážeme jejich domeček, kam mají běžet, aby se zachránily. Vhodné je , zvolit si domeček asi 10 metrů za nimi na každé straně.

### **61. Na praporečníka**

Prostředí: interiér i exteriér- louka

Počet dětí: od 16

Věk: 4-6 let

Pomůcky: stejný počet praporků a obručí

Zaměření: Na rychlost

Popis hry: Děti se rozdělí do 3-4 družstev po stejném počtu dětí. Před každé družstvo asi na vzdálenost 15 metrů, se položí na zem obruč a do ní se dá jeden praporek. Děti na povel písknutí vyběhají první v družstvu k praporku. První ho mají přinést a předat druhému. Ten ho musí opět do obruče umístit. Vyhrává družstvo, které dříve vystřídal všechny děti.

Obměna: Tato hra je pestřejší, pokud např. děti, které neběží s praporkem, tam mají běžet popředu a s praporkem zpět chodit jako káčátka. Ty děti, které naopak začínají s praporkem, musí nejprve chodit jako káčátka a zpět běží.

## **62. běh za barvou**

Prostředí: herna, hřiště

Počet dětí: od 15, cvičí vždy jen jedno, ostatní přihlíží

Věk: 4-6 let

Pomůcky: různě barevné předměty, krabice

Zaměření: rychlý běh a pohotová reakce

Popis hry:

Rozdělíme děti do družstev (asi 3-4), každému družstvu je přidělena jedna barva. Na jedné straně je znázorněna výběhová čára, za ní se seřadí družstva do zástupu. Na druhé straně je umístěna krabice s barevnými předměty-př. červené auto, žlutá kostka, zelená stuha apod. Na znamení učitelky vyběhnou první z řady a musí přinést předmět stejné barvy, jakou má jejich družstvo. Druhý hráč vybíhá při doteku ruky prvním hráčem a musí přinesený předmět položit zpět do krabice. Vyhrává družstvo, u kterého se jako první vystřídají všichni hráči.

## **63. hlemýždí závody**

Zaměření: mrštnost, rychlost, tělesný kontakt

Pomůcky: 2 metry na označení startu a cíle /lano/, štafeta – např.drátěnka , plyšák

Věk dětí: **5-6 let**

Počet dětí: neomezen – 2 /3,4/ soupeřící družstva

### **Popis hry**

Hru je možné hrát jak venku, tak v místnosti. Celá skupina je rozdělena na dvě družstva. Start a cíl označíme např. pomocí lana. Vzdálenost cílové a startovní čáry volíme podle počtu hráčů ve družstvech. /10- 20 metrů/ Na začátku všichni leží na zádech těsně vedle sebe a tvoří tzv. ležící řadu. První leží před startovní čarou. Na startovní povel se poslední zvedne, běží kolem své ležící řady a lehne si těsně vedle prvního směrem k cílové čáře. Jen dolehne, předá štafetu sousednímu spoluhráči a ta poté putuje až na konec ležícího zástupu. Poté vybíhá se štafetou další hráč a běží si lehnout dopředu směrem k cíli, opět těsně vedle hráče na začátku řady. Takto postupuje družstvo do té doby, jakmile si poslední lehne na cílovou čáru. Pro zpestření nebo ztížení hry můžeme měnit způsob přebíhání- běh pozadu, běh po čtyřech, cval stranou, atd.

## **64. papírový chodník**

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů

Pomůcky: papíry formátu A4 / 2ks na každé družstvo

Věk dětí: 4-6 let

Počet dětí: družstva

### **Popis hry:**

Děti se rozdělí do družstev o stejném počtu. Vybíhá první z družstva, jehož úkolem je pomocí kladení papírů před sebe překonat celý úsek dráhy. Technika kladení je libovolná. Podmínkou je, aby jedna nebo obě nohy závodníka se celým chodidlem dotýkaly papíru. Konec trati je vyznačen metou, které se závodník dotkne, sebere papíry a běží zpět ke svému družstvu. Vybíhá další a postupuje stejným způsobem.

### **65. puzzle štafeta**

Zaměření: rychlost, kombinační schopnosti  
Pomůcky: obrázek rozstříhaný podle počtu soutěžících v družstvu  
Věk dětí: 5-6 let  
Počet dětí: družstva

První v družstvu vyběhne co nejrychleji k vytýčené metě. Tam sebere jeden ústřížek obrázkové skládačky. Vráť se zpět. Vyběhne druhý se stejným úkolem. Ti, kteří již doběhnou, se pokoušejí poskládat obrázek. Dokončení obrázku oznámí družstvo zdvižením ruky. Trať je možno zpestřit různě volenými překážkami.

### **66. Paleček a obr**

Zaměření: podávání míčů

Pomůcky: jeden malý a jeden velký míč

Popis: Děti vytvoří kruh a posadí se na zem. Dvě děti, které jsou v kruhu na opačných stranách, dostanou míče; jeden je malý „Paleček“, druhý velký „obr“. Na povel si posílají míč po obvodu kruhu stejným směrem. Malý míč má dohonit větší. Když malý míč dohoní větší, hra končí. Lze i změnit směr podávání a může honit obr Palečka.

### **67. kočka v díře**

Zaměření: uchopení míče, rychlost, obratnost

Pomůcky: kroužky, míčky

Popis: Na hrací plochu položíme kroužky vzdálené od sebe na dva metry. Má jich být o jeden méně než je hráčů. V každém kroužku je umístěn míček. Ke kroužkům se postaví hráči a uchopí do ruky míček. Přebývajícím hráč vykřikne: „Kočky z díry ven!“ Všichni hráči pustí míček do kroužku a běží k některému jinému kroužku. Nadbytečný hráč se snaží mezitím získat jeden z volných míčků. Na koho nezbyl kroužek s míčkem, zahajuje novou hru.

## **68. na branky**

Zaměření: kopání na cíl

Pomůcky: kopací míče, branky

Popis: Na konec hracího prostoru umístíme branku. Každý hráč má tři šance (tři míče) trefit se kopnutím míče do branky. Sčítají se úspěšné trefy.

## **69. na žokeje**

Zaměření: vedení míče, koordinace pohybů ve dvojici

Pomůcky: míče, švihadla

Popis: Dvojice hráčů stojí za sebou. Přední hráč vede po zemi nohou míč a kolem pasu má zachycené švihadlo. Zadní hráč drží rukojeti švihadla a pohybuje se podle prvního hráče. Dvojice má dovést míč na konec určené trasy. Na konci trasy se dvojice vymění a postupují stejným způsobem zpět.

## **70. na Budulínka**

Pedagogický záměr: procvičit výběh z kruhu

Děti utvoří kruh. Jedno dítě zůstane uprostřed kruhu je Budulínek. Dítě, které je liška je mimo kruh a číhá na Budulínka se slovy:

„Budulínku, Budulínku vidím tě,  
neutečeš, chytím tě.

Budulínek odpovídá:

„Liško, liško ty jsi chytrá  
přijď si pro mě třeba zítra“

Budulínek vybíhá z kruhu, Liška se ho snaží chytit, Budulínek se zachrání tím, že vleze do kruhu dřív, než ho liška chytne.



## **71. na dva mrazy**

Pedagogický záměr: procvičit běh s vyhýbáním a pohotovost

Vybereme dvě děti, které představují mrazy. Jedno dítě dostane šátek červený, druhé modrý stojí na druhém konci třídy než ostatní děti se slovy:

„My jsme dva bratři  
zmrzlí jak se patří  
já mám šátek červený,  
já do modra zbarvený,  
kdo se mrazu nebojí  
ať jen chvilku postojí

Všechny ostatní děti jsou na opačném konci a odpovídají:

„My se mrazu nebojíme,  
běháme a dovádíme“

Na tlesknutí vybíhají proti mrazům, koho mráz chytí je zmrzlí a zůstane stát na místě.

## **72. na rybičku**

**Pedagogický záměr:** procvičit pohotovost, rychlou reakci, postřeh

Děti dřepí v herně každý v jednom kroužku - ve svém rybníku.  
Jedno dítě – rybář – prochází mezi rybičkami se slovy:

„Já jsem rybář, kdo je víc?  
Nachytil jsem včera nic.  
Dnes si chytím rybičku  
bez udic a bez háčku.“

Za doprovodu říkanky hladí děti a ty se řadí jako chycené ryby za rybářem. Po chvíli rybář zavolá:

„Rybičky, domů!“

Rybičky se rozběhnou a hledají prázdný kroužek – svůj rybník. Rybář rychle skočí do nejbližšího kroužku. Dítě, které kroužek nenajde je rybářem.

Je možné určit i dva rybáře najednou, kteří procházejí mezi dětmi, každý jiným směrem.

### **73. všichni, kdo mají rádi**

**Cíl:** aktivizovat děti prostřednictvím pohybu tím, že musí rychle zadanou formulku vyhodnocovat a rozhodnout se

**Organizace:** děti sedí v kroužku nebo libovolně po hrací ploše (např. na barevných puntíkách), jedno dítě stojí uprostřed kruhu, hrací plochy

**Motivace a realizace:** „Uslyšíte všelijaké možnosti, co všechno byste mohli mít rádi, ale vy se rozhodnete, jestli to, co vám budu nabízet, máte opravdu rádi. Pokud ano, tak ze svého místa vstanete a najdete si jiné místo.“ Například: „Všichni, kdo mají rádi zmrzlinu, si vymění místa.“ Pokračujeme: „Všichni, kdo rádi jezdí na kole, si vymění místa.“ Místo si hledá i ten, kdo nabízí. Ten, na koho nezbude puntík, nabízí.

### **74. liška a zajíc**

**Cíl:** rozvíjet postřeh, rychlost reakce, odreagovat napětí a mít radost ze hry

**Organizace:** skupina dětí se rozdělí na dvojice, které se však budou neustále proměňovat. Ve dvojicích děti stojí za sebou, druhé dítě se dívá na záda prvního. Hra se bude realizovat v celém prostoru herny, lze hrát i venku na rovném povrchu hřiště.

**Motivace a realizace:** „Zahrajeme si na lišku a zajíce. Liška zajíce vždy honí a zajíc se snaží schovat třeba v křoví nebo v nějakém hnízdečku...“ Mezi jednotlivými dvojicemi musí být dostatečný prostor, aby mezi nimi bylo dostatek místa k probíhání. Z jedné dvojice uděláme lišku a zajíce. Liška bude zajíce honit, když se ho dotkne, změní se zajíc v lišku a liška se promění v zajíce. Ale zajíc má výhodu, že se může schovat v křovíčku a to jsou všechny dvojice v prostoru. Zachrání se tím, že se postaví před první dítě ve dvojici, tzv., že bude nyní jako první z trojice. Když se takto k dvojici přidá zajíc, musí poslední z trojice vyběhnout a je najednou zajícem a je stále pronásledován stejnou liškou. Ta, když se ho dotkne, stává se sama zajícem a běží se schovat do křoví.

### **75. sloupová honička**

**Cíl:** pohybová aktivace, rychlá pohybová reakce, psychické uvolnění

**Organizace:** v celém prostoru herny nebo venku na rovné ploše

**Motivace a realizace:** polovina dětí si stoupne různě v prostoru, budou sloupy. Druhá polovina bude honěna jedním honičem. Jestliže se potřebuje někdo z dětí před honičem zachránit, stoupne si zády ke sloupu a v tom okamžiku musí vyběhnout dítě, které bylo do té doby sloupem. Koho se honič dotkne dříve, než se schová za sloup, stává se honičem.

**Varianty:** když s hrou začínáme, zkusíme tu variantu, že polovina dětí představuje sloupy a pak skupiny vyměníme. Děti honěné se jen na chvíli za těmito sloupy schovají před nebezpečím. Jakmile pomine, dítě znovu vybíhá do honičky. Nesmí zůstat stále schované. Lehčí je také skrývat se za sloupem čelem k záďům dítěte. Po určité době, kdy je polovina dětí uběhaná, skupiny se vymění.

Znají-li děti hru, můžeme ji naopak ztížit. Děti, které znázorňují sloupy, si sednou do tureckého sedu a stejně tak si musí sednout ten, kdo se chce zachránit.

## **76. dva mrazíci**

Pohybový obsah:

-rychlý běh s vyhýbáním, výdrž ve stoji

Úkol:

-pohotová reakce na slovní podnět, běh s vyhýbáním, přechod z pohybu do klidové polohy

Popis hry:

-děti jsou ve skupině shromážděny na jedné straně hrací plochy, proti nim stojí dvě děti, představují dva mrazíky a říkají: „My jsme zmrzlí bratři,

hrozní, jak se patří.

Já mám nos červený (říká jeden).

Já do modra zbarvený (říká druhý).

Kdo z vás se nás nebojí,

ať jen chvíli postojí.

Děti odpovídají:

My se mrazu nebojíme,

běháme a dovádíme.

Po těchto slovech se děti rozběhnou po celé ploše, běží na opačnou stranu a mrazíci je honí. Na koho mrazík sáhne, ten zůstane v pozici, ve které byl chycen, zmrzne.

Pravidla:

A)Po jednom sehrání hry učitelka střídá děti v úloze mrazíků.

B)Děti se rozběhnou a mrazíci začínají honit po posledním slově říkanky, dovádíme, nikoli dříve.

C)Po doteku mrazu musí děti zůstat nepohnutě stát, dokud učitelka hru nezastaví a nestanoví do úlohy mrazíků další dvojici dětí.

## **77. oheň, voda, blesk**

Pohybový obsah:

-rychlý běh, poskok, chůze, cvičení pohotovosti a obratnosti

Úkol:

-rychlá reakce na slovní podnět, pohotovost v zaujímání poloh

Popis hry:

-uprostřed herny je postavena lavička, po obvodu herny běhají děti ve volné skupině za učitelkou, či vedoucím dítětem

-rytmus běhu řídí učitelka bubínkem, na silnější úder bubínku a zvolání učitelky-

oheň = děti běží do kteréhokoliv kouta herny, na slovo-voda = vylezou

na vyvýšenou plochu, na lavičku; zvolá-li učitelka-blesk = děti si rychle lehnou na zem.

-na dva silnější údery bubínku pokračují děti v běhu nebo chůzi

Pravidla:

A)Učitelka mění pořadí povelů.

B)Intervaly mezi jednotlivými povely by měli být nestejně dlouhé, aby sehrál roli i

moment překvapení.

### **78. srdce**

Cíl: navodit u dětí stav odpočinku střídáním velmi energických a naopak vláčných pohybů

Obsah: naslouchat tlukotu vlastního srdce po námaze a po zklidnění

Pomůcky: karimatky, případně koberec nebo žíněnky

Organizace: volně v prostoru

Popis hry: děti si lehnou a položí si ruku na srdce, poslouchají tlukot vlastního srdce na pokyn hrajeme, se rozběhnou po místnosti a chvíli běhají.

na pokyn srdce si opět lehnou a poslouchají tlukot srdce (jak se rytmus změnil)

hru opakujeme několikrát až do úplného zklidnění

### **79. svíčka**

Cíl: naučit děti načerpat nové síly prostřednictvím stabilní pevné polohy

Obsah: napodobování svíčky tak, že zvedneme nohy nahoru v poloze na zádech

Pomůcky: koberec, žíněnky, karimatky

Organizace: děti leží v kruhu na zádech

Popis hry:

děti v kruhu na zádech, zvednuté nohy- napodobují svíčku

učitelka se dotýká nohou dítěte – rozsvítí svíčku

které dítě má svíčku rozsvícenou, vstane a jde rozsvítit další svíčku

opět si lehne do výchozí polohy

### **80. slunce**

Cíl: navodit u dětí stav uvolnění prostřednictvím relaxační polohy

Obsah: napodobování slunečních paprsků

Pomůcky: koberec, žíněnky, karimatky

Organizace: děti leží v kruhu, špičky směřují do středu kruhu

Popis hry:

děti leží v kruhu – jsme sluníčko s paprsky

paprsky leží a nehýbají se, ale slunce ví, že bude muset brzy vstávat, vyšle jeden paprsek, ať

se podívá za obzor, jestli už přichází den

paprsek se volně prochází po třídě

dotkne se dalšího paprsku a samo se opět položí na své místo

hru opakujeme do vystřídání dětí

### **81. „Tečka, čárka, nit...“**

**Cíl:** procvičování obratnosti, rychlosti a hbitosti, správné držení těla

**Postup:** nejprve vysvětlíme dětem význam jednotlivých povelů.

*vykřičník:* stoj na špičkách, vzpažit ruce, výskok

*tečka:* vsedě se stočíme do klubíčka, skrčené nohy chytíme se pod kolena, hlavu skloníme na kolena

*lavička*: sed, natažené nohy snožmo, rovná záda (dbáme na správné držení těla)

*čárka*: leh na zádech, ruce podél těla

*nit*: leh na zádech, ruce ve v upažení, propnuté špičky.

Polohy s dětmi důsledně procvičíme, dbáme na správné držení těla. Po té učitelka dává různé povely, podle nichž děti zaujmají příslušné polohy. Po povelu „nit“ můžeme zařadit „*tak si mne ...* (jméno, např. Aničko) *chyt*“. V ten moment všechny Aničky honí ostatní děti do zaznění smlouvaného signálu.

## **82. „Na opičky“**

**Cíl**: procvičování obratnosti, rychlosti a hbitosti.

**Pomůcky**: žebřiny.

**Motivace**: děti – opičky se snaží uniknout na žebřinách před rozzlobeným opičákem.

Poslední žebřiny v řadě jsou domečkem. Opičky jsou na louce, objeví se rozzlobený opičák a ostatní musí přes celou šíři žebřin do domečku.

**Postup**: Nejprve vyzkoušíme s dětmi krok do strany s přísunem na zemi. Poté vyzkoušíme přelézat celou šíři žebřin stranou na obě strany. Nakonec určíme opičáka a začneme hru. Dalším opičákem se stává chycená opička.

## **83. „Koblížkova cesta“**

**Cíl**: procvičování skoku snožmo, rovnováhy, rychlosti.

**Pomůcky**: lavička, malé obruče.

**Motivace**: koblížek utíká před zvířátky, aby ho nesnědla, musí přes potok a mokřiny.

**Postup**: děti přejdou lavičku (přes potok), skáčou z obruče do obruče (kameny v mokřině) a vrací se zpět, předají míček (koblížek) dalšímu, až se vystřídají všichni. Učitelka, nebo jiné dítě, např. s maňásky či obrázky zvířat (které chtějí sníst koblížek) pronásleduje cvičící děti.

**Doporučení**: můžeme doplnit básní z pohádky „Koblížkova cesta“.

## **84. „Cesta do Afriky“**

**Cíl**: rozvoj pohybové koordinace a obratnosti, fantazie a představivosti

*a) Motivace*: rozhovor - plánujeme si s dětmi výlet např. do Afriky a sestavíme si seznam věcí, co vše je důležité a co potřebujeme s sebou, jako pomůcky můžeme využít batůžek a věci, jaké děti uznají za nezbytné, dále můžeme využít mapu – ukážeme si, kde leží Afrika, obrázkovou knihu, encyklopedii, která nám informacemi přiblíží tuto zemi, přemýšlíme, co vše tam můžeme navštívit, co uvidíme, koho tam potkáme apod.

*b) Pravidla*: učitelka pohyb doprovází slovními pokyny, co nyní děláme a proč a děti pohyb vyjadřují pantomimicky, sbalíme si věci do batohu, vydáme se do prostoru třídy, tělocvičny a

pohybem napodobujeme chůzi, běh, plavání, podlézání, přelézání různých překážek a také pohyby zvířat, které jsme cestou potkali, až dojdeme do černé jeskyně, kde je tma, tady musíme být potichu a dávat si dobrý pozor, kam šlápneme, něco jsme našli, hmatem poznáváme, co to je, zjistíme-li, že je to např. medvěd, rychle utečeme do bezpečí

*c) Hodnocení, dotazy:* jak děti rozumí pravidlům hry

*d) Vlastní hra*

*e) Vyhodnocení, závěr:* tato hra je pro děti přitažlivá svou neobvyklostí, je oblíbená, odměnou pro děti je samozřejmě pochvala, také v černé jeskyni mohou hledat ukrytý poklad

## **85. „Kdo narazí, zkamení”**

*Cíl:* rozvoj pohybové koordinace a obratnosti, pozornosti, kolektivních sociálních vztahů

*a) Motivace:* rozhovor – ukážeme si kameny (které mohou venku děti samy sbírat), popisujeme jejich vlastnosti, můžeme využít obrazového materiálu a prohlédnout si kamenné sochy, na které si také zahrajeme, každý si zkusí pohybově vyjádřit nějakou sochu, zkamení

*b) Pravidla:* děti utvoří dvojice a pohybují se volně v prostoru podle rytmického doprovodu (bubínek, dřívka, CD), rytmus a tempo různě střídáme a obměňujeme, aby děti dokázaly reagovat pohybem na změnu a hra pro ně byla zajímavější, dvojice se v prostoru nesmí dotknout jiné dvojice, komu se to nepodaří a narazí, zkameněl, posadí se do dřepu, nebo položí na podlahu a musí čekat na osvobození, po chvíli učitelka zvolá: „Vstávat !” a děti ve dvojici se postaví, obejmou, nebo pohladí, a tím se osvobodí, při pohybu ve dvojici střídáme chůzi, běh, pochod, skoky, taneční kroky, případně napodobujeme chůzi a pohyby zvířat, dvojice můžeme zaměňovat např. za trojice, pětičky apod.

*c) Hodnocení, dotazy:* jak děti rozumí pravidlům hry

*d) Vlastní hra*

*e) Vyhodnocení, závěr:* děti pochválíme, vyhodnotíme nejšikovnější dvojice, které nikdy nezkameněly

## **86. Na bubínka**

Pohybový obsah: taneční chůze

Úkol: pěkná, ladná chůze v daném rytmu a tempu se správným držením těla

Popis hry:

Děti se volně shromáždí kolem učitelky, která drží v ruce bubínek s paličkou. Učitelka začne rytmicky bubnovat k chůzi a sama jde různými směry po hrací ploše. Děti ji následují.

Učitelka při tom říká: „Na bubínek zabubnujeme,  
přitom rázně vykračujeme,  
ráz, dva, ráz, dva“.

Bubnuje-li tiše, děti jdou také tiše, děti jdou také tiše, bubnuje-li silněji, děti vykračují rázně.

Pravidla: 1. Děti jdou směrem za učitelkou a řídí se zvukem nebo silou zvuku bubínku.

2. Když učitelka přestane bubnovat, děti se zastaví.

Metodické poznámky:

Učitelka při chůzi stále sleduje děti a volí pokud možno přímý směr. Dětem, které bez chyby plní pravidla, může dát na jedno opakování za odměnu nést praporek nebo stuhu. Děti mohou pochodovat i v kruhu. Hra je vhodná při pobytu venku.

Pomůcky: bubínek, případně praporek nebo stuhu

## **87. Kdo je rychlejší**

Pohybový obsah: sbírání a házení míčů

Úkol: rychlost, pohotovost, manipulační schopnosti

Popis hry:

Učitelka zahajuje hru tím, že z dílce švédské bedny položeného na zemi vyhazuje míče malé velikosti (u nejmladších dětí silonové drátěnky) všemi směry. Děti se snaží je co nejrychleji sebrat a vhodit zpět do švédské bedny. Jejich úkolem je zabránit učitelce, která v házení míče pokračuje, aby bednu vyprázdnila. Učitelka během hry pobízí nesmělé děti k aktivitě.

Pravidla: 1. Míčky házíme co nejdále.

2. Ve skupině starších dětí se ve vedoucí úloze mohou vystřídat i děti.

3. Hra končí na povel učitelky.

Metodické poznámky:

Použijeme-li dílec švédské bedny, stavíme jej z bezpečnostních důvodů kolíky směrem dolů.

Nemáme-li švédskou bednu, použijeme velký dutý hranol z Polikarbovy stavebnice, příp. velkou krabici nebo koš. Hra je vhodná i při pobytu venku.

## **88. Myška tanečnice**

**Znám já myšku tanečnici,  
tancovala po světlici.**

dospělí klečí na jedné noze,  
drží dítě za jednu vzpaženou ruku,  
a to se otáčí kolem své osy

**Jednou večer, mráz byl venku,  
kočka mňoukla na okénku,**

na všechny čtyři - děláme kočku  
(vyhrbit záda směrem nahoru)

**myška se jí ulekla,  
pod podlahu utekla.**

děti rychle utíkají a snaží se schovat

**od té doby po světlici,  
hledá myšku tanečnici.**

dospělí dělá kočku a dohání dítě,  
které potom zvedá nad hlavu (pomazlit se)

Děti se v tomto cvičeníčku zdokonalí v koordinaci pohybu, ladnosti, procvičí orientaci v prostoru a rychlé rozhodování (kam se schovat). A neméně důležité je, že v závěr vybízí k pomazlení se s maminkou či tatínkem.

## **89. Vrabeček**

**Letí, letí vrabeček,  
v zobáčku má drobeček,**

volný pohyb (běh) v prostoru,  
ruce v upažení představují křídla

**do hnízdečka sedne,  
svá křídélka zvedne:**

na tato slova vyhledají děti svá hnízdečka  
(předem určené místo označené kroužkem, plyškem apod.)

**čimčarara, čim, čim, čim,  
čim své děti nakrmím?**

v dřepu v hnízdečku, ruce složíme na ramena  
do malých křidélků a máváme jimi

Cvičení může předcházet vyprávění o ptáčcích, kladení vajíček a líhnutí malých holátek. Děti se při cvičení zdokonalují v orientaci v prostoru a reakci na signál.

## **90. Jak se zvířata pohybují**

Ukážeme dětem obrázky známých zvířat a děti napodobují jejich pohyb (had = plazit se, koza = po čtyřech, žába = skoky, holub = běh s "křídly", koník = krok poskočný, slon = dupání s "chobotem" apod.).

Pokud to děti zvládají, můžeme obměnit hru tím, že říkáme, jak zvířata "mluví" a děti se tak pohybují (sss = plazit se, meee = po čtyřech atd.). Velice brzy to zvládnou i ti nejmenší.

## **91. Zedník**

**Jeden, dva, tři, teď,  
postavíme zed'.**

**Bude to zed' veliká,  
máme na to zedníka.**

**Cihla sem, cihla tam,  
žádnou stranou nenechám!**

**Cihly rovně postavit,  
rovnou zed' pak budem mít.**

Děti se seznamují s prvními třemi čísly, uvolňují ramenní klouby, lehce posilují nohy dřepy, větší děti můžeme v závěru upozornit, co je to "nahore a dole" (dolní a horní míč) nebo "nad a pod" (čí míč je nad a čí pod).

dítě a dospělí stojí proti sobě, míče jsou zatím na zemi mezi dvojicí, počítáme na prstech, na "ted'" tleskneme, veliké kruhy rukama

2x dřep do rytmu říkanky (příp. dřepy s míčem, ruce ve vzpažení)

uchopíme míč oběma rukama a otáčíme trupem vpravo a vlevo, ruce jsou předpaženy, drží míč

střídavě stavíme míče na sebe ve vzduchu (spodní vždy vytáhneme a přendáme na horní, oba míče stále držíme ve vzduchu)

## **92. Medvídek**

**Já jsem malý medvídek,  
šikovní jsem, to bych řek,**

**když se chytnu za paty,  
umím dělat obraty,**

**žádnému se věřit nechce,**

**ale je to známá věc, že jsem umělec!**

Cvičení podporuje koordinaci pohybu a rovnováhu dětí. Při kolébce mírně posilují.

"medvědí" postoj- mírné rozkročení, přenášíme váhu z jedné nohy na druhou, ruce mírně zdvižené, pomáhají v rovnováze

chytíme kotníky, kolena napnuta a opět přenášíme váhu a přitom se pomalu otáčíme dokola kotouly a kotrmelce,

sed na zem, nohy pokrčíme a obejmeme rukama, pomaly se zhoupneme vzad a zpět do sedu. Dospělý pomůže dítěti: jedna ruka ve výši lopatek brzdí pohyb vzad, druhá jemně tlačí na nártu při přechodu zpět do sedu

ze sedu výskok do výponu



### 93. Mlha

**Dnes je hustá mlha,  
ale už se trhá,  
už se třepí,  
už se páře,  
sluníčku jsou vidět tváře!**

Dětem dáme arch papíru, dají si ho před obličej, aby vás neviděly, a podle slov říkanky papír trhají na proužky, až z jeho zbytku vykouknou na vás.

Nejdříve dětem cvičení předved'te, určitě se chytí i na známé "KUK!" Kromě legrace, kterou si užijete, si dítěta procvičí jemnou motoriku. Nakonec můžete hru obměnit tím, že se pokusíte vytrhat z papíru co nejdelšího hada.

### 94. Cirkus

**Táto, mámo, pojd'te rychle sem,  
půjdeme se podívat, co nám bude cirkus hrát!  
Táto, mámo, pojd'te rychle sem!**

držíme se za ruce a chodíme dokola, na slova "rychle",  
můžeme zrychlit a po té zase zpomalit, použít lze  
známý nápěv „Táto, mámo v komoře je myš“!

Po tomto úvodu se děti snaží předvést, co v cirkuse bývá:

*buben* - bubnujeme rukama do země

*trumpeta* - ruce jako drží nástroj a doprovází zvukem tramtarááá

*medvědi* - ruce chytí kotníky, kolínka se snažíme nekrčit

*koníci* - běh s vysokými koleny

*žirafy* - chůze po špičkách

*opice* - dlouhé ruce (mírný předklon), chůze po vnějších chodidlech

*slon* - z rukou uděláme známý chobot a nezapomeneme si choboty (ruce) také podat a pozdravit se

Cokoliv vás napadne, také dítě samo vymyslí pohyb k zadanému či vymyslí, co může ještě v cirkuse být či co jste tam společně viděli.

Cvičení podporuje tvůrčí myšlení (nejen dětí) a také si určitě užijete mnoho legrace, se kterou budete vzpomínat na společné zážitky. Podle zvolených zvířat nebo dějů si děti osvojí různé dovednosti.

### 95. Co patří k sobě

Pokud děti bezpečně poznají barvy, můžeme jejich "zkoušení" symbolicky posunout o krůček vpřed. Použijeme třeba známou formulku: " Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku" a dodáme "jako tráva". Děti potom hledají něco zeleného. Přírovnání jistě najdete mnoho. Vybírejte barvy, které mají děti v dosahu.

Pokud nemáte prostor a jste třeba v autě, ve vlaku, zkuste obdobu: ptáme se "co k sobě patří" např.: hrnec - poklička, nit - jehla, hrom - blesk, auto - řidič, zámek - klíč apod. Vybíráme dle znalostí a věku dítěte.

## **96. Epidemie smíchu**

V okamžiku, kdy jsou děti "rozjeté" můžete zařadit tuto epidemii. Všichni si lehnou do kruhu tak, že mají hlavu na sousedově bříšku. Smíchem se hlava natřásá a vyvolává další smích.....

## **97. Pohádka**

Vyprávíme o postavách z pohádky, kterou dítě zná. Má za úkol uhodnout, která to je. Zkuste klasiku: Perníková chaloupka, Šípková Růženka, 12 měsíčků... (v kolektivu dětí je potom vidět, kde se doma vypráví nebo čte).

## **98. Hra na Peška**

Tato hra se hraje nejlépe v kolektivu většího množství dětí. Děti se usadí do kruhu – čím větší, tím lepší. Všichni pokrčí nohy a na kolena si položí hlavu. Paní učitelka vybere jedno dítě, které dostane do ruky malý obušek – „Peška“. Kde není obušek, lze použít i jiné předměty. Vybrané dítě chodí za zády svých kamarádů, kteří zpívají známou písničku o Peškovi. Když se píseň dozpívá, „Pešek“ plácne jedno z dětí v kruhu do zad. To je impuls pro hbité vyskočení ze sedu. Dítě musí sebrat položeného Peška a s ním vyběhá za prvním dítětem. Cílem prvního dítěte je dostat se co nejrychleji na uvolněné místo druhého. Ten druhý má zase za úkol, doběhnout toho prvního a vrátit mu Peška, dříve než dosedne na jeho místo. Takto celá hra pokračuje. Děti si mezi sebou předávají Pešky.

Vhodné místo pro hru: velká tělocvična nebo větší herna, nejlépe však venku  
Vytvoříme tím zejména postřeh a rychlost.

## **99. „horký knedlík“**

Tato hra se hraje opět v kruhu několika dětí. Patří mezi oblíbené hry mezi dětmi. Základní věcí pro tuto hru je horký knedlík, který ale nahradíme balónem. Jeden z dětí má balón v ruce, a protože fantazie pracuje, děti křičí, že je to velice horký knedlík. Dítě vyhazuje balón a míří ho na souseda. Ten musí balón chytit. Ale jen na chvíli, neboť ho opět „ten knedlík“ pálí. Odhazuje bez míření a další dítě chytá.

Vhodné místo pro hru: vystačí i malá herna, neboť přihrávky jsou mírné  
U dětí se tím vyvíjí zejména postřeh a obratnost

## **100. Stavění hradu**

Tato hra je poněkud složitější. Je náročná na prostor i na pomůcky. Používáme barevné kostky. Ty promícháme a umístíme na konec herny, nebo tělocvičny. Děti se rozdělí podle barev do družstev. Musí se zvolit jeden kapitán, který se bude starat o stavbu hradu. Ostatní členové se zařadí do pravidelného zástupu. Podobně jako při štafetě.

Na písknutí vyráží první závodníci ze všech družstev. Musí najít jednu z kostiček jejich barvy. Až jí najde, běží s ní zpět do družstva. Plácne druhého hráče do ruky a ten, stejně jako první, běží pro kostičku.

Ukořistěné kostičky kapitán skládá do hradu, nebo komína. Vyhrává družstvo, které má jako první postavený hrad.

Vhodné místo pro hru: nejlépe větší prostor, kde můžou děti běhat  
U dětí tím vyvíjím rychlost, postřeh a hlavně kolektivní práci

## **101. Na kouzelníka**

### **cíl hry:**

rozvoj postřehu, rychlé reakce na vzniklou situaci, spolupráce a obratnosti

### **Motivace:**

Do království plného radosti a smíchu jednoho dne přijde kouzelník, který lidem sebere schopnost se smát a radovat tím, že jejich smích a radost začaruje do malého balonku (může být jakýkoli jiný vhodný předmět, se kterým se bude dětem dobře manipulovat, dle našeho uvážení a potřeby). V tu chvíli se celé království přestane smát a radovat. Protože ale všichni lidé v království jsou velmi stateční a chtějí se opět smát a radovat, spojí své síly svůj smích a radost se pokusí získat zpět.

### **Smysl hry:**

získat zpět kouzelný předmět – smích, radost a nenechat se při tom chytit, osvobodit kamarády

### **Popis hry:**

Při první hře je kouzelníkem učitelka. Hrajeme v herně, nebo venku na jasně ohraničeném prostoru. Kouzelník stojí na jedné straně herny otočený zády k dětem, které stojí na opačném konci herny v jedné řadě. Kouzelný předmět leží na zemi těsně za zády kouzelníka. Předmětů můžeme mít více, podle počtu a schopností dětí. Děti by během hry neměly mluvit a neměly by se ani smát. Ve chvíli, kdy je kouzelník k dětem zády, čaruje a pronáší kouzelná zaříkadla, děti se k němu pomalým krokem blíží a hlídají chvíli, kdy se kouzelník náhle otočí. V tu chvíli děti strnou v pohybu a snaží se ani nepohnout. Kouzelník vidí jen to, co se hýbe, a mohl by je zkamenět. Pokud nějaké dítě kouzelník zkamení, schoulí se do klubíčka a zůstává na místě. Toto se opakuje, dokud někdo z dětí neuloupí kouzelný předmět, se kterým se musí stále velmi opatrně vracet a dávat pozor na kouzelníka. Ten, kdo má kouzelný předmět, může pohlazením osvobodit kameny. Hra končí tehdy, když jsou všechny děti zpět v království- tedy tam, odkud vyrazili-a v tuto chvíli se mohou radovat a smát.

### **Můj postřeh:**

Pokud se nám podaří během celé hry udržet napětí a „vážnost situace“, děti opravdu na konci propukají ve vítězný smích a radost a velmi si hru užijí.

## **102. Hra „na židličky“**

### **Cíl hry:**

rozvoj postřehu, obratnosti, ohleduplnosti, soutěžního ducha a smyslu pro fér hru a také prohru

### **Motivace:**

U této hry můžeme využít jakoukoliv motivaci, která je vhodná např. k našemu momentálnímu tématu činností. Uvedu svůj příklad: Děti si zkusí představit, že jsou žabičkami, které bydlí na jednom rybníce. Protože je jich tam hodně, každá má svůj domeček = židličku. Žabičky si spolu rády hrají a tak jednoho dne vymyslí hru, ve které se budou vzájemně navštěvovat ve svých domečcích. Jedna žabka ale byla škodolibá a vždy jeden domeček schovala. Tak žabičky postupně přicházeli o domeček a všimli si toho, až když jim zůstal poslední.

### **Smysl hry:**

co nejrychleji získat nějakou židličku a vydržet mezi hrajícími co nejdéle

### **Popis hry:**

Každé dítě si do prostoru herny přinese svou židličku, za pomoci učitelky ji umístí do prostoru tak, aby byly židličky rozmístěny, co nejpravidelněji a všude. Všechny děti sedí na židličkách. Ve chvíli, kdy začne hrát hudba, se všechny děti-žabky roztančí kolem židliček. Nikdo nesmí tančit kolem jedné židličky, děti se pohybují mezi všemi židličkami v celém prostoru třídy, během tohoto dovádění paní učitelka odnese jednu židličku. Ve chvíli, kdy přestane hrát hudba, si děti musí co nejrychleji najít nějakou židličku, nemusí to být ta, na které seděly. Dítě, na které židlička nezbyla, odchází ze hry, hru může nadále sledovat. Takto pokračujeme, dokud nezbude poslední židlička.

### **Můj postřeh:**

Při této hře musí velmi dbát na bezpečnost dětí. Předem si vysvětlíme, že na židličkách se nesmí houpat, nesmí mezi nimi běhat a strkat se. Pokud dětem zdůrazníme, že by se jinak tato hra nemohla hrát, dávají si velký pozor a vše se dá dobře zvládnout. Hru hrají velmi rády všechny věkové skupiny předšk. dětí. Z důvodu bezpečnosti nedáváme dětem židličky do kruhu, svádí je to kolem nich běhat a může dojít k úrazu.