

POHYBOVÉ HRY



OBSAH

1. ÚVOD

2. POHYBOVÉ HRY

Naháňačky

Chodecké hry

Športové prvky v hrách s loptou

Bežecké hry

Iné pohybové hry

3. CVIČENIE S RIEKANKAMI

Cvičenie s riekankami s inštrukciou

Cvičenie s riekankami bez inštrukcie

4. CVIČENIE S PRVKAMI DRAMATIZÁCIE

Kolegyne na slovíčko!

V organizácii života dňa v materskej škole má telesná výchova podstatný význam a uskutočňuje sa prakticky každodenne. Praktizuje sa samostatne aj integrovane v rozličných formách.

V predškolskom veku sa vytvárajú základy fyzického a psychického zdravia, ako aj telesnej kultúry človeka. Celkove sa rozvíjajú psychomotorické schopnosti dieťaťa, najmä hrubá motorika.

Hlavným cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole je zdravý rast a správny psychosomatický vývin dieťaťa. To je veľmi dôležité pre detí najmä z hľadiska ich somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja.

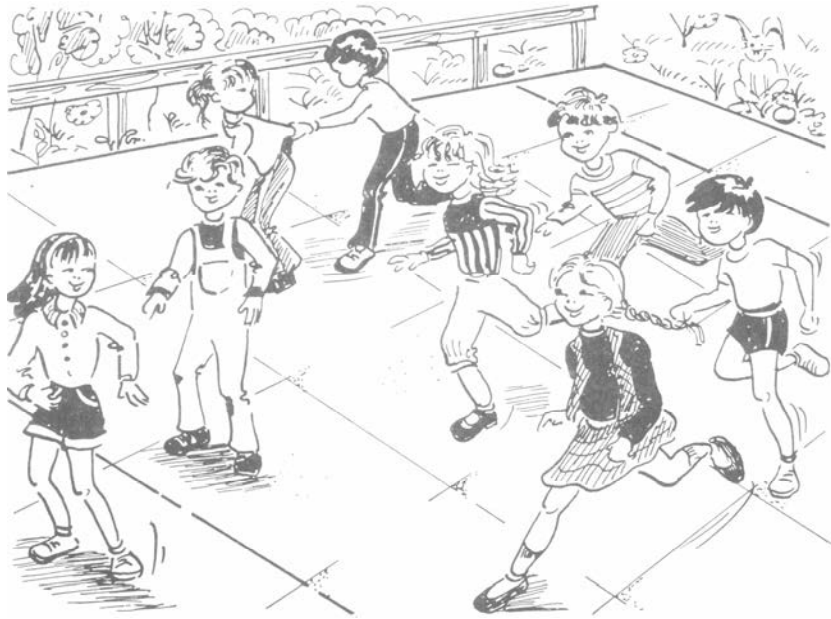
Najúčinnejšou metódou osvojovania pohybových vzorcov a jednoduchých alebo zložitejších pohybových úkonov dieťaťa je imitácia (napodobňovanie). Pre dieťa má preto podstatný význam pohybový vzor dospelých. Učiteľka materskej školy sa usiluje vedome poskytovať dieťaťu správny a kultivovaný pohybový vzor, prostredníctvom ktorého modeluje telesnú kultúru dieťaťa. Dieťa sa vychováva k trpezlivosti a ohľaduplnosti, ako aj úcte k druhým deťom. Rozvíja sa dôležitá schopnosť spolupracovať.

Deti potrebujú hru ako ryba vodu. Hra je cennou metódou na poznávanie. Deti sa pri nej učia zábavou, pohybom sústredením a konaním podľa pokynov. Získavajú nové skúsenosti, cibrú si predstavivosť a schopnosť vnímania. Pohybom si posilňujú svaly a zdokonalujú jemnú motoriku. Tým, že sa sústreďia na pravidlá hry, bystria si schopnosť vnímania a lepšie si uvedomujú realitu. Konaním podľa pravidiel sa učia načúvať a cvičiť si pamäť. Osvojovanie nových zručností je však iba malou súčasťou tajomnej moci hry. Pri hrách sa učia napríklad rozpoznávať farby, rátať, uvedomovať si priestor a učiť sa slušnému správaniu a konaniu s ostatnými. Veľmi cenným, čo sa deti naučia rozvíjať prostredníctvom praktických zážitkov, je predstavivosť.

Do zborníka sme zaradili riekanky, pohybové hry, prvky dramatizácie, ktoré obohatia televýchovné zamestnania, ale môžeme ich využiť aj v iných činnostiach.

Prajeme Vám dobrú prácu a veľa úspechov s týmto materiálom!

Naháňačky



Naháňačky sú najpopulárnejšou skupinou detských pohybových hier. Ony totiž vyjadrujú najvladnejšiu túžbu detí po živom pohybe, nedať sa dosiahnuť naháňačovi. Živý pohyb v týchto hrách je ideálny na rozohratie detí pred iným cvičením, najmä v úvode telovýchovného zamestnania.

V dobre volených naháňačkách, v postupnom pribúdaní zložitosti, sa dá veľmi efektívne rozvíjať rýchlosť behu, zmena smeru behu, rýchla reakcia na pohyb druhého (v zmysle časovom aj priestorovom), naučiť sa unikať, vyhýbať sa, spolupracovať, nadháňať, či zachraňovať iného. To všetko sú základné lokomočné kvality, ktoré deti neskôr využijú v športových hrách.

V naháňačke treba používať jej populárny názov, výrazne označiť naháňača (napríklad: čelenkou, čiapkou, tričkom, loptou, atď.), ohraničiť hraciu plochu, odstrániť z okolia nebezpečné predmety.

Intenzitu naháňačky regulujeme veľkosťou hracej plochy, počtom naháňačov, povoleným pokojom a jeho rušením a pod.

Ako vo všetkých pohybových hrách aj tu platí zásada využívať príťažlivé, pestré hry, ale ich príliš často nemeniť. Naháňačka na rozohratie má byť známa, jej účinok vyskúšaný.

1. Na hájnika

Učiteľka určí jedno dieťa ako hájnika. Ostatné deti sú na rôznych miestach okolo neho a napodobňujú trhanie trávy. Pritom hovoria:

*„Trhám, trhám trávičku,
na zelenom hájičku.
Ak ma hájnik dochyťí,
šatôčku mi uchytí!“*

Na posledné slová „šatôčku mi uchytí!“ sa deti rozutekajú a hájnik ich chytá. Koho chytí, ten ho vystrieda.

2. Na líšku

Deti kráčajú vo výpone po obode kruhu spiacej líšky a hovoria:

*„Ticho, deti, ticho, líška spí,
Zje toho, kto ju zobudí!”*

Potom nasleduje pohotová zmena. Deti vydupávajú na mieste.

*„Ja mám doma barana,
môžem dupať do rána.
Ja mám doma ovce,
môžem dupať, kde chcem!”*

Na posledné slovo „chcem!” líška začne chytať a deti sa rozutekajú na všetky strany. Líška môže chytať len po určité hranice. Koho líška chytí, stáva sa novou líškou.

3. Lastovičky a vrabec

Naháňačka s orientáciou v priestore.

Na znamenie sa beží k najbližšiemu cieľu. Deti – lastovičky majú svoje hniezda (každé má nakreslený kruh alebo obruč).

Lastovičky vyletujú z hniezda. Deti voľne pobejú v hernom priestore. Na zavolanie učiteľky: „*Pozor, vrabec letí!*” sa lastovičky vracajú do svojich hniezd a vrabec sa snaží niektoré hniezdo obsadiť. Lastovička, ktorá má obsadené miesto, stáva sa vrabcom; hra sa opakuje.

Metodická poznámka

Hra vyžaduje väčší priestor.

4. Dobrý deň, pod' te von!

Vyzývačka, v ktorej hráč mimo kruhu vyzýva hráča v kruhu a rýchle (behom) sa snaží obsadiť jeho miesto.

Deti stoja v tesnom kruhu. Dieťa – vyzývateľ obchádza kruh. Dotykom (klepnutím) na plece vyzve jedno dieťa so slovami:

„Dobrý deň, pod' te von!”

Obe deti sa rozbehnú okolo kruhu opačným smerom. Snažia sa obsadiť voľné miesto. Komu sa to nepodarí, stáva sa vyzývateľom a hra sa opakuje.

Pravidlá

- Vyzývateľ začne bežať len po vyzvaní hráča.
- Upozorníme deti, ktoré sa naháňajú, aby sa nedotýkali hráčov, ktorí stoja v kruhu.
- Kto prvý dobehne na svoje miesto, zaradí sa do kruhu.

Metodická poznámka

Hra je vhodná na upokojenie do záverečnej časti telovýchovného zamestnania alebo do ranného cvičenia.

Obmena

Vyzývateľ a vyzvaný si pri stretnutí podajú ruky a pozdravia sa „*Dobry deň!*“, alebo sa zavesia v lakt'och a zatočia sa.

5. Dva mrazy

Naháňačka, v ktorej dvaja naháňačí – dva mrazy naháňajú deti v ohraničenom priestore. Chytený hráč sa stáva mrazom. Medzi dvoma ohraničenými priestormi „domami“ stoja dve deti, dvaja bratia - mrazy. V jednom ohraničenom priestore sú zhromaždené deti, mrazy sa k nim obrátia a hovoria:

1. mráz: *„Ja mám nos červený!“*
2. mráz: *„Ja do modra sfarbený!“*
Obaja: *„Kto z vás sa nebojí,
 nech tu chvíľku postojí!“*

Deti odpovedajú: *„My sa mrazu nebojíme,
 veselo si poskočíme!“*

Pri týchto slovách bežia deti na opačnú stranu do druhého domu, mrazy ich naháňajú. Kto je chytený, stáva sa mrazom a hra sa opakuje.

6. Molekuly

Deti chodia voľne po priestore, učiteľka hovorí čísla. Aký počet povie, toľko detí sa chytí spolu. Potom sa pustia a hra sa opakuje.

7. Červení a bieli

Dve družstvá stoja oproti sebe vo vzdialenosti od stredovej čiary. Prvé družstvo sú červení a druhé čierni. Učiteľka stojí pri stredovej čiare a po vyvolaní družstva, to prenasleduje druhé, ktoré sa otočí a beží za vyznačenú hranicu. Ten, koho chytia pred hranicou je vyradený. Víťazí družstvo, ktoré má v stanovenom čase menej vyradených hráčov.

8. Jeden na druhého

Hráčov rozdelíme do dvojíc. Na znamenie jeden z dvojice naháňa druhého, ktorý sa snaží uniknúť chyteniu. Keď ho chytí do 20 sekúnd, získava bod. Po oddychu si vymenia úlohy. Veľkosť plochy, na ktorej sa hráči môžu pohybovať, volíme podľa počtu hráčov. Vhodné je hráčov rozdeliť do skupín, ktoré sa postupne zapájajú do hry (striedanie zaťaženia a oddychu).

9. Čierny Peter

Hráči prebiehajú z jedného konca hracej plochy na druhý. Oproti nim smeruje jeden hráč – Čierny Peter, ktorého úlohou je dotknúť sa rukou niektorého prebiehajúceho hráča. Ten, koho sa Čierny Peter dotkol, stáva sa jeho pomocníkom. Čierny Peter sa pomocníkmi sa môže pohybovať len dopredu alebo do strán. Keď zostane v hre posledný hráč, začína sa ďalšie kolo. Čiernym Petrom sa stane hráč, ktorý bol v minulej hre chytený ako prvý.

10. Na rybára

Hráč – rybár je na jednej strane a ostatní sú na druhej. Na znamenie vyštartujú proti sebe a rybár chytá. Ten koho chytí, naháňa spolu s ním. Víťazí hráč, ktorý ostal ako posledný nechytený.

11. Preteky okolo kruhu (návik štartu, prekladanie)

Žiaci urobia kruh čelom dovnútra. Určený žiak beží okolo kruhu a dotykom vyzve niektorého žiaka na preteky okolo kruhu. Vyzvaný sa snaží dosiahnuť svojho vyzývateľa skôr, ako obíde kruh a obsadí jeho miesto. Keď sa mu to nepodarí, stane sa vyzývateľom.

12. Naháňačka vo dvojici a v trojici (návik štartu, zmien smeru a zastavovania)

Dvaja určený žiaci sa držia za ruky a naháňajú ostatných. Kto z nich dá babu, je voľný a na jeho miesto vo dvojici nastupuje chytený. To isté v trojici.

13. Naháňačka okolo kruhu (prekladanie, štart, zastavovania)

Hráči stoja po obvode kruhu pre vhadzovanie, vždy vo dvojiciach jeden za druhým. Určený hráč naháňa druhého okolo kruhu. Naháňaný sa môže zachrániť tým, že sa postaví pred jednu dvojicu do kruhu. Tým sa hráč, ktorý je na kraji, stáva naháňajúcim a predchádzajúci naháňajúci naháňaným. Pokiaľ naháňajúci chytí naháňaného, vymenia si úlohy.

14. Hra na drakov (návik a zdokonaľovanie hry telom, obsadenie hráča, zmien smeru)

Hráči vytvoria zástupy (najviac päťčlenné). Prvý hráč určeného zástupu naháňa posledných žiakov iných viazaných zástupov, v čom mu bráni ich prvý žiak. Zástup sa nesmie pustiť.

15. Chytanie do siete alebo do kruhu (návik a zdokonaľovanie uvoľňovania sa bez lopty)

Tri určené deti sa držia za ruky a snažia sa niekoho chytiť tým, že uzavrú okolo neho kruh. Chytený sa potom k nim pripojí do reťazca a všetci pokračujú v naháňaní. Úlohou chytaného je meniť miesto v dohodnutom priestore, meniť smer, uvoľňovať sa. Reťaz sa nesmie roztrhnúť, inak chytenie neplatí.

16. Naháňačka s pokojom (nácvik a zdokonaľovanie štartu, zmien smeru a zastavovanie)

Naháňajúci hráč prenasleduje ostatných na vyznačenom priestore (tretina). Naháňaný sa zachráni tým, že dobehne na vyznačené miesto (kruhy na vhadzovanie, bránkoviško), na ktorom ho nemožno chytiť.

Obmeny:

- a) zachraňujúci vytvorí so spoluhráčom dvojicu (pomôž priateľ!),
- b) urobí drep, prenasledovateľ ho nemôže chytiť.

17. Barania naháňačka (rýchlosť, obratnosť)

Hráči sú rozdelení do troch rovnako početných skupín v pásmach ihriska. Jeden hráč zo skupiny – baran – má za úlohu dotknúť sa hlavou unikajúcich hráčov, ktorí môžu uniknúť len jazdou vzad. Naháňajúci prenasleduje hráčov s rukami za telom.

18. Mráz

Jedno dieťa je mráz (naháňač), ostatné sú snehové vločky. Koho mráz chytí, ten zostane stáť-zamrzne. Vyslobodiť ho môže kamarát, ktorý ho pohladí po líčku, alebo mu podlezie popod nohy.

19. Beh s úlohou

Deti behajú po triede. Na znamenie (bubienok, triangel..) sa zastavia a chytia sa určenej farby, napr. červenej, alebo vlasov, urč. materiálu...

20. Klobúková

Jedno dieťa má na hlave klobúk. Chytá ostatné deti. Komu dá na hlavu klobúk, ten je naháňačom.

21. Na Jastraba

Jedno dieťa určíme za jastraba, ostatné sú holuby. Vedúci hry sa postaví bokom a zavolá : "Holuby, do poľa!" Deti sa rozpřchnu a jastrab ich naháňa. Keď vedúci zakričí: "Domov!" zbiehajú sa "holuby" do holubníka (priestor vyznačený na ihrisku). Koho "jastrab" chytí skôr, kým dobehne domov, stáva sa jastrabom.



Chodecké hry



Chodecké hry sú prechodom od pokojných hier (nenáročných na pohyb) k pohybovým hrám.

Majú významnú funkciu v hrách mladších detí. Učia správne vykročovať, dvíhať nohu od zeme, najmä však držať telo vzpriamené, dívať sa vpred a rytmicky podporovať prácu nôh ohnutými pažami. V chodeckých hrách sa deti naučia pohybovať rôznou rýchlosťou, v zmenenom smere, pomedzi prekážky, ale aj podľa rytmu bubna alebo riekanky. Napodobňujú zvieratká, chodcov.

Staršie deti osvojujú si chôdzu v pravidelnom útvare, učia sa orientovať v priestore. V hre chodia stanovenými trasami, po úzkych plochách opory, so zaviazanými očami, nosia rozličné predmety. V ich hre sa uplatňujú jednoduché pravidlá súťaženia.

1. Čierny Ján

Deti vytvoria kruh, držia sa za ruky a pritom recitujú:

*„Čierny Ján, Čierny Ján, čierne oči má.
Každá kavka naňho kavká, ty si Čierny Ján!”*

Pravidlo hry:

Podľa rytmu si deti pekne vykročujú po obvode kruhu. Na posledné slovo „Ján” sa pustia a urobia drep.

Metodická poznámka:

Hra rozvíja chôdzu podľa rytmu a učí deti urobiť drep. Ešte predtým, ako začneme s deťmi nacvičovať hru, cvičíme drep so vzpriameným trupom.

2. Na bublinu

Deti stoja v kruhu tesne vedľa seba a držia sa za ruky. Každé dieťa drží v ruke šatku alebo stuhu, spolu s učiteľkou odriekajú:

*„Veľká novina, priletela bublina!
Bublinu si nafukujem, pekne pritom vykračujem.
Pozrite sa, deti, jak bublina letí!”*

Pri odriekaní sa deti držia za ruky a kráčajú po obvode kruhu. Po poslednom slove sa pustia, každé ide na inú stranu a pritom máva šatkou nad hlavou. Keď povie učiteľka: „*Bác!*”, posadia sa a zložia šatku do lona.

3. Na hubára

Deti sú v drepe rozídené po miestnosti. Učiteľka chodí medzi nimi a hovorí riekanku:

*„Chodí hubár do lesa,
Zbiera huby do koša.”*

U niektorého dieťaťa sa zastaví, dotykom ruky s výzvou „*Hop do koša!*” sa dieťa zaradí za učiteľku a hra sa opakuje, kým sa za ňu nezaradia všetky deti.

4. Na korálky

Deti predstavujú navlečené korálky na šnúre. Na znamenie sa deti-korálky roztrhnú, deti si voľne sadnú. Učiteľka, neskôr dieťa, prechádza pomedzi deti a hovorí:

*„Korálky sa roztrhali,
po zemi sa rozsypali.
Kde ich nájdem, kde ich mám,
všetky si ich pozbieram.”*

Obmena riekanky:

*„Šup, korálky, na nitku,
okrášlime Evičku.
Evička je mladá,
má korálky rada.”*

Pri riekanke hľadá deti po vláskoch. Koho pohladí, ten chytí učiteľku za ruku a postupne navliekajú korálky a šnúru. Keď sú korálky navlečené, hra sa opakuje.

Deti rýchlo majú reagovať na signál (úder na tamburínu, hríbik alebo triangel) a na pohladenie. Chôdza je rytmická, ľahká, so správnym držaním tela.

Metodická poznámka:

Hra je vhodná na upokojenie. Pri chôdzi môžeme použiť aj hudobnú predlohu.

5. Na medveďa

Deti utvoria kruh a držia sa za ruky. Uprostred je medveď. Deti sa pohybujú po obvode kruhu a hovoria:

*„Po záhrade chodí medveď, veľký a huňatý.
Ukáž, ukáž, čo dokážeš, ty medvedík chlpatý.”*

Na slovo „*chlpatý*” sa deti zastavia, pustia ruky a medveď začne cvičiť. Deti ho napodobňujú. Potom si medveď vyberie nástupcu a hra sa opakuje.

6. Na zajačika

Pohybová hra, v ktorej deti chodia v rytme riekanky. Utvoria kruh a chytia sa za ruky, uprostred je zajačik, ktorý hopká v drepe s rukami priloženými k hlave a „strihá ušami“. Deti kráčajú v kruhu v rytme riekanky:

„Šiel zajačik, ťapky, ťapky,
na trávniček, ťapky, ťapky.
Skoč, zajačik, zvesela,
a hľadaj si priateľa!“

Na posledné slovo „zajačik“ vyskočí a dotkne sa rukami pliec niektorého dieťaťa v kruhu. Toto dieťa stáva zajačikom a hra pokračuje.

7. Zubaté koliesko

Pokojná hra, v ktorej deti chodia po obvode kruhu v rytme riekanky. Vytvoria dva kruhy – vonkajší a vnútorný. Učiteľka s deťmi recituje a bubnuje:

„Zubaté koliesko, v ňom číslo päť,
točí sa dokola, točí sa vpred.
Točí sa dokola, točí sa vpred.
zubaté koliesko, utekaj, bež!“

Deti sa držia za ruky a bežia podľa rytmu riekanky a bubienka. Vnútorný kruh ide opačným smerom. Na silnejší úder do bubna sa deti zastavia a hra sa opakuje opačným smerom.

Pravidlo

Deti v kruhu udržiujú jeho tvar, dodržiujú presnosť v pohybe.

8. Súboj krabov (sila)

Dvaja súperia sedia na zemi, rukami sa podopierajú za telom. Na signál sa začnú pohybovať tak, že sa dotýkajú zeme len rukami a chodidlami. Úlohou je prinútiť súpera, aby sa dotkol zeme aj inou časťou tela. Dovoľené je len vrážanie do súpera ramenom.



Športové prvky v hrách s loptou



Lopta je najtypickejšie náčinie, ktoré má od nepamäti privilegované miesto v detských hrách.

Kotúľanie, zastavovanie lopty, podávanie rôznym spôsobom, hádzanie a chytanie, kopanie do lopty je bežné hráčske umenie detí predškolského veku.

Dnešné rozmanité typy lôpt vábia k hre už svojou guľatnosťou, zafarbením, pružnosťou a primeranou veľkosťou.

Umožňujú osvojiť si zručnosť v ovládaní lopty, základy loptovej techniky pre budúce hrávanie napr. hádzanej, basketbalu, či volejbalu.

Hra s loptou poskytuje veľa radosti z ovládania „živého“ predmetu, čo vyžaduje od detí citlivé manipulovanie, návyk pohotovo sa orientovať v čase aj priestore. Navyše hranie s loptou pôsobí dosť rovnomerne na pohybový aparát celého tela, na zmyslové orgány, pohotovú pohybovú reakciu, ako aj na myslenie v súvislosti s výberom činnosti..

1. Lopta – obruč – švihadlo

Pomôcky si pripravte podľa počtu družstiev: lopty, obruče, švihadlá.

Vytvorte trojčlenné skupiny detí, ktoré stoja v zástupoch. Pred zástupom ležia asi v dvojmetrovej vzdialenosti od seba, pomôcky.

Na povel vybehnú prvé deti, loptu zodvihnú, prebehnú 3 kroky, otočia sa a hodia ju druhým v zástupe. Potom si prevlečú obruč, do ktorej vstúpili, cez hlavu a položia ju na zem. Nakoniec uchopia švihadlo, 3 razy preskočia, položia ho na zem a bežia na čiaru základného postavenia. Vyhráva trojica, ktorá úlohy splnila ako prvý.

2. Vylučovací beh

Hráči sa postaví na čiaru tak, aby mali rovnomerné rozstupy. Oproti nim vo vzdialenosti 20 metrov postavíme lopty, ktorých počet je o jednu menší ako počet hráčov. Na signál všetci vybehnú a snažia sa chytiť jednu loptu. Komu sa to nepodarí, je z hry vyradený. Jednu loptu odoberieme a hráči sa znovu postaví na štart. Vo finále sa stretnú poslední dvaja hráči o jedinú loptu.

3. Štafety s loptou

Rovnako početné družstvá stoja v zástupoch. Na znamenie prví členovia družstiev vybiehajú, plnia určenú pohybovú úlohu a odovzdávajú štafetu ďalším spoluhráčom. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne do cieľa ako prvý. Príklady: a, hráč nesie loptu alebo plnú loptu, b, nesie dve lopty alebo dve plné lopty, c, kotúľa loptu rukou, d, vedie loptu nohou a druhú vyhadzuje rukami.

4. Na útočenie v rojnici (nácviik a zdokonaľovanie vedenia lopty tlačením a ťahaním, uvoľňovanie sa s loptou, obratov a štartov)

Hráči sú rozostavení v tretine, resp. na celom ihrisku na pevných bodoch v piatich radoch. Otočení sú tvárou k trénerovi a ich úlohou je driblovať loptu na mieste. Sú podľa zástupov očíslovaní od 1 po 5. Tréner vyvoláva čísla, resp. signalizuje ich tabuľkou. Úlohou „oslovených čísiel” je v určenej dráhe tlačiť, resp. ťahať loptu tak, aby sa dostali okolo krajných spoluhráčov opäť čo najskôr na svoje pôvodné miesto. Všetci postupujú dohodnutým – určeným smerom. Víťazí najrýchlejší hráč, ktorý zaujme svoje pôvodné miesto aj s loptou. Nesmie ho stratiť.

Obmeny: Učiteľka môže vyvolávať postupne aj viacero čísiel nezávisle na poradí od 1 po 5 a určovať – meniť signalizovaním paže smer dráhy vľavo alebo vpravo.

5. Na 10 prihrávok

V určenom priestore, napríklad v tretine, súperia proti sebe dve skupiny hráčov. Jedna skupina má loptu. Ich úloha je, v určenom priestore, čo najjednoduchšie 10 krát prihrať v rámci svojej skupiny tak, aby hráči súperiacej skupiny, ktorej cieľom je získať, resp. aspoň sa dotknúť lopty, ju nezískali.

Družstvo, ktoré zakaždým získa loptu, si začína rátať úspešné prihrávky od nuly do desať. Vyhráva to družstvo, tá skupina, ktorá skôr a viackrát si úspešne 10 krát prihra.

Odmeny:

- ak sú prihrávky vykonávané na jeden dotyk, môže sa ich hodnota zdvojnásobiť,
- hru môžeme modifikovať aj do dôležitých priestorov z hľadiska hry a v nich zvýhodňovať hodnotu prihrávok..

6. Na myšičku a kocúrikov

Štyria hráči sú rozostavení do kruhu pre vhadzovanie. Ich úlohou je prihrať si loptu cez stred a po obvode kruhu tak, aby hráč v strede nezachytil ich prihrávku. Hráči

prihrávajúci sú "kocúri" a hráč v strede kruhu je "myšička", s ktorou sa pohrávajú. Ak myšička zachytí loptu, úlohy sa vymenia. Kocúr ide do stredu.

7. **Na strážcu** (nácvik a zdokonaľovanie štartu, napádania a obsadzovania súpera s loptou)

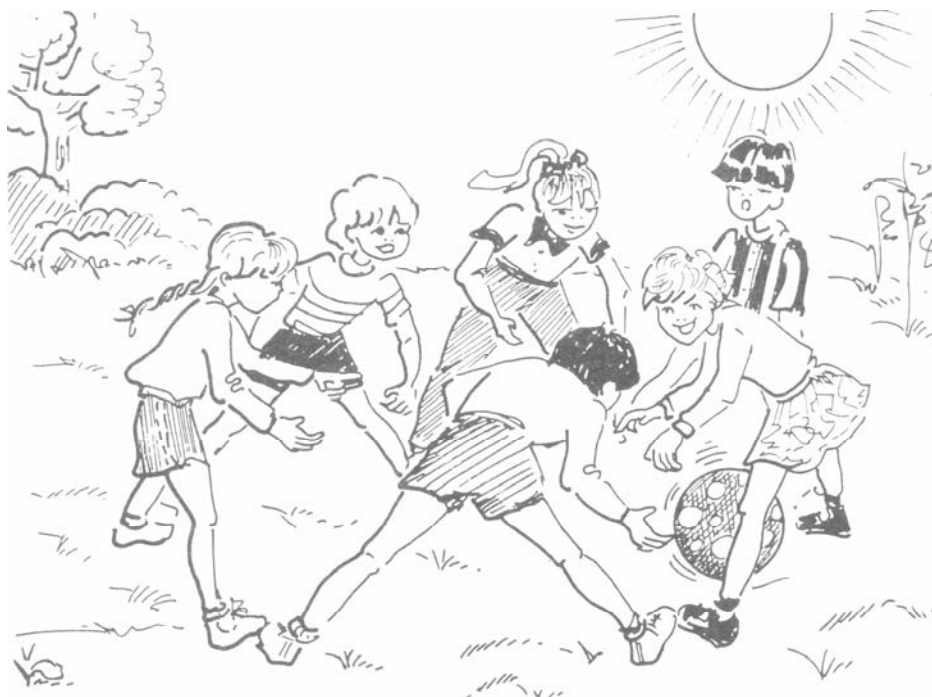
Hráčov rozdelíme do dvoch skupín: na "zlodejov" a "strážcov". Rozostavíme ich oproti sebe na tretinových (modrých) čiarach. Pre zlodejov na bližší okraj stredového kruhu položíme alebo nahadzujeme loptu. V každej skupine označíme hráčov číslami tak, aby členovia jedného družstva nepoznali čísla svojich súperov. Učiteľka zvolá jedno číslo, načo z oboch družstiev vyštartujú hráči označení týmito číslami. Zlodej sa snaží ukradnúť predmet pred strážcom. Strážca zase chytiť zlodeja. Keď ho nechytí, stáva sa strážca zajatcom. Porazení sa stavajú za víťazom. Víťazí to družstvo, ktoré získa viac zajatcov.

8. **Traja proti trom**

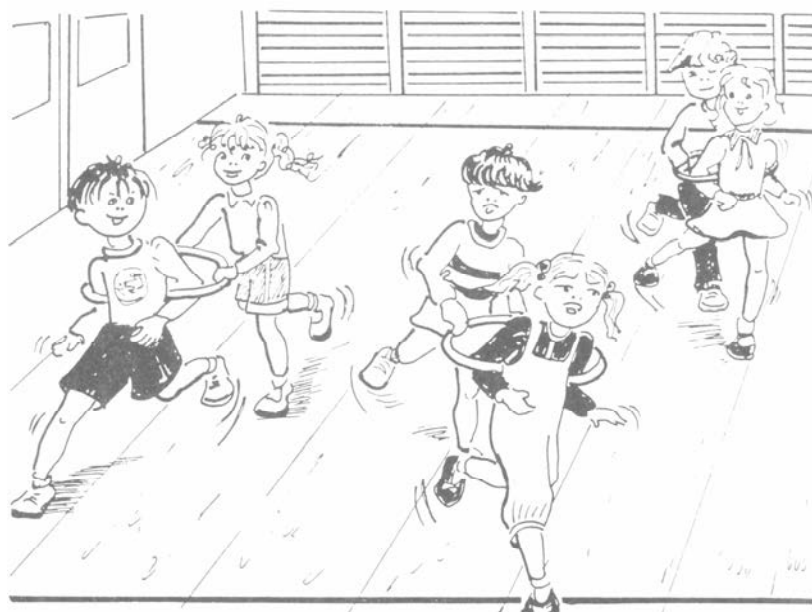
Učiteľka rozdelí hráčov do trojíc. Hrá sa v oboch obranných pásmach sa šírku ihriska. Bránky sú umiestnené v kruhoch na vhadzovanie. Úlohou hráčov je vstreliť gól. Môžu to dosiahnuť len okamžitou strelou po prihrávke spoluhráča. Platný je len gól dosiahnutý týmto spôsobom.

9. **Hra na jednu bránku**

Päť hráčov vniká do útočného pásma, v ktorom bráni päť protihráčov. Úlohou útočiacich hráčov je streliť gól. Ak sa im to podarí, majú právo opäť útočiť. Ak obrancovia vybojujú loptu musia ju najskôr vyviešť alebo prihrať z obranného pásma do stredného, potom musia všetci brániaci hráči vybehnúť do stredného pásma a vymeniť si úlohy. Víťazí to družstvo, ktoré dalo v stanovenom čase najviac gólov.



Bežecké hry



1. Vyvolávanie čísiel

Rovnako početné družstvá stoja v zástupoch vedľa seba. Každý hráč má pridelené číslo, postupne od prvého až po posledného hráča družstva. Na signál-vyvolanie niektorého čísla-vybiehajú z každého družstva hráči, ktorí majú uvedené číslo a obiehajú svoje družstvo. Víťazí to družstvo, ktorého hráč sa zaradí na svoje miesto.

2. Člnková štafeta

Súťažia dve družstvá, ktorých hráči sa rozdelia na dve polovice a postavajú sa do zástupov oproti sebe za hranice ihriska. Na signál vybiehajú prví hráči družstiev oproti sebe, keď dobehnú na jednu úroveň dotknú sa rukami a bežia späť. Keď dobehnú za hranicu ihriska, vybiehajú druhí v poradí. Víťazí družstvo, ktorého hráči sa skôr vystriedajú a zaujmú základné postavenie.

3. Bežecký súboj

Hráči vytvoria kruh, stoja čelom dovnútra, rozstupy na upaženie. Jeden hráč obchádza kruh a keď si nájde vhodného súpera, buchne ho po chrbte. To znamená pre obidvoch štart. Vyzývateľ beží okolo kruhu proti smeru hodinových ručičiek a vyzvaný opačne. Ten, kto bude prvý späť a obsadí uvoľnené miesto, víťazí. Porazaný začne obchádzať kruh a vyberá si vhodného súpera. Hráči môžu obiehať kruh slalomovým spôsobom.

4. Na fúriky (sila)

Hráči vytvoria dvojice a postavajú sa za štartovú čiaru. Jeden urobí podpor ležmo a druhý ho chytí za členky a zodvihne. Na znamenie hráči – fúriky vyštartujú smerom k obrátkovej čiare. Tam si vymenia úlohy a idú späť. Víťazí dvojica, ktorá príde prvá do cieľa.

5. Prekážková štafeta

Súťažia dve družstvá s rovnakým počtom hráčov. Každé družstvo určí poradie, v akom budú hráči vybiehať na prekážkovú dráhu a rozhodca určí spôsob odovzdávania štafety.

Príklady: 1. prebehnúť po lavičke, 2. trikrát obehnúť okolo kozy, 3. podliezť popod kozu zozadu, 4. prebehnúť slalomovým spôsobom medzi kužeľmi, 5. 10. krát preskočiť švihadlo na mieste určeným spôsobom. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne skôr do cieľa. Pri zostavovaní dráhy musíme myslieť na bezpečnosť, pri ťažších prekážkach zabezpečíme záchranu.

6. Naháňačka s prekážkami

Na ihrisku – v telocvični rozostavíme rozličné náradie: kozy, kone, švédske debny ap. Medzi rozostaveným náradím sa hráme na naháňačku. Náradie predstavuje nielen prekážky, ale aj pomoc pre tých, ktorých naháňajú. Do pravidiel môžeme zaradiť aj záchranu – kto podlezie náradie môže dostať babu.

7. Stíhacie preteky v kruhu (nácvik štartu, prekladanie vpred)

Žiaci urobia kruh a odpočítajú sa na prvého až štvrtého. Na znamenie vyštartujú pári, obiehajú okolo kruhu, snažia sa dohoniť žiaka pred sebou a dotykom získať pre seba bod. Na ďalšie znamenie štartujú nepári.

8. Kruh proti kruhu

Žiaci sú rozdelení do dvoch kruhov. Vonkajší kruh má polomer väčší aspoň o 2-3 m. Na znamenie kruhy bežia v opačných smeroch dokola. Na ďalšie znamenie začne vnútorný kruh prenasledovať vonkajší, ktorého žiaci sa snažia dosiahnuť určenú métu (priestor za bránkovou čiarou, začo každý žiak dostáva bod, výmena úloh).

9. Stíhacia jazda – Na policajtov

Hráči behajú v zástupe okolo ihriska v rovnakých rozstupoch okolo kruhov na vhadzovanie. Na znamenie všetci zrýchlia tempo a snažia sa dohoniť hráča pre sebou a zajať ho (dotknúť sa ho). Súčasne sa snažia, aby ich zadný hráč nedohonil. Chytený hráč (zlodej) je vyradený z hry a ide do jedného z kruhov na vhadzovanie, kde vyčká, až hra skončí. Stíhanie trvá dovtedy, kým zostanú až 4 a 6 hráči. Títo hráči potom nastúpia vo finále v rovnomernom rozostavení okolo stredového kruhu a pokračujú v hre dovtedy, kým sa určí víťaz (najlepší policajt), ktorý všetkých vyradil – pochyťal. Obmeny:

- zmeniť smer a spôsob
- rozdeliť „policajtov” podľa pätiiek do 4 kruhov na vhadzovanie v obranných pásmach, súťaž pokračuje medzi družstvami (jedna skupina jedna päťka „policajtov”)

10. Tvorenie dvojíc

Organizácia hry je nasledovná: párný počet hráčov voľne beží. Na signál vytvárajú dvojice tím, že pární sa snažia chytiť – uchopiť, dostať sa do tesného fyzického kontaktu s nepárnymi a tak vytvoriť dvojicu. Pred začatím hry sa očísľujú na párných a nepárných. Úlohou nepárných je chrániť si loptu, zrýchľovať jazdu a meniť smer.

11. Na samotára

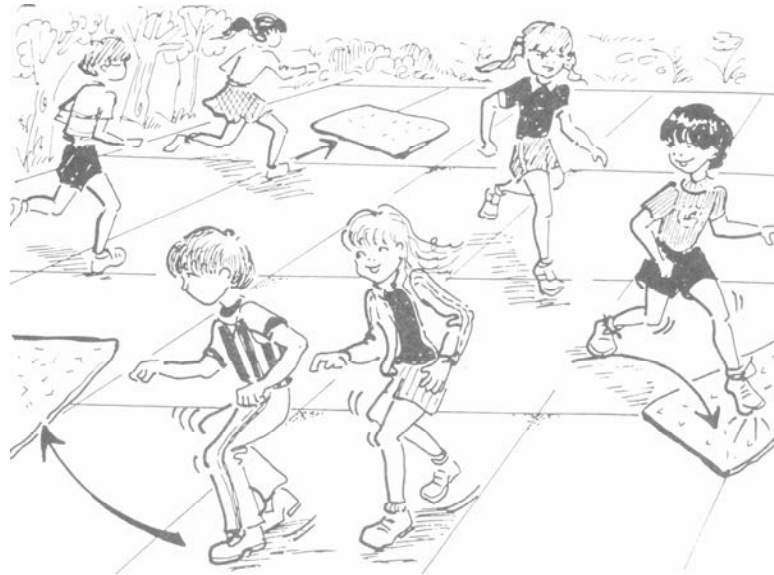
Nepárny počet žiakov voľne beží po ihrisku. Na znamenie žiaci vytvárajú dvojice – chytia sa za ruky. Zostávajúci hráč dostáva trestný bod. Najlepší hráči sú bez trestných bodov. Hráči si musia po každom signále meniť partnerov.

12. Vyvolávanie čísiel (rýchlosť)

Prví hráči štvorstupov stoja na modrej čiarke, ostatní majú medzi sebou vzdialenosť 1-2 metre. Učiteľka zavolá napr. „tretí!“, na zvolanie vyštartujú tretí po ľavej strane zástupu za bránovú čiaru, okolo posledného hráča zástupu zatočia vľavo a maximálnou rýchlosťou prejdú až na červenú čiaru. Tu zmenia smer jazdy malým oblúkom vľavo a po jazde vpred sa zaradia na svoje miesto v zástupe. Najrýchlejší hráč získava 4 body, druhý 3, tretí 2, atď. Keď sa vystriedajú všetci hráči, učiteľky vyhlásia prvých v zástupe počet ich bodov a učiteľka vyhodnotí poradie družstiev.

13. Šprintérska štafeta (rýchlosť)

Učiteľka rozdelí hráčov so štyroch rovnako početných skupín. Hráči skupín A a B stoja v zástupoch pri mantineli za modrou čiarou v krajných pásmach ihriska. Hráči A zástupov tvoria jedno mužstvo, hráči B zástupov druhé. Na znamenie vychádzajú z modrej čiary prví hráči zástupu A a B jazdou vpred okolo ihriska, obchádzajú rýchlym prekladaním bránku, v strednom pásme tlesknú rukou po chrbte rozbiehajúceho sa prvého hráča opačného zástupu a zaradia sa na koniec zástupu. Tlesknutie sa musí odohrať v strednom pásme ihriska ako v predávajúcom štafetovom úseku. Hráč, ktorý prevzal štafetu, obchádza maximálnou rýchlosťou polovicu ihriska okolo bránky a tlesknutím predá štafetu nasledujúcemu hráčovi. Víťazí ten zástup, ktorého hráči prešli prví stredovou čiarou.



Iné pohybové hry



1. Súboj skokanov

Na ihrisku vyznačíme dve rovnobežné čiary A a B vzdialené od seba 10 metrov a za nimi štvorec – zajatecký tábor. Jedno družstvo sa postaví za čiaru A a druhé za čiaru B. Na znamenie sa začína súboj – hráči skáču na jednej nohe a v území medzi čiarami sa snažia prinútiť súpera, aby stúpil na obe nohy. Ten, kto prvý stúpi na obe nohy, odchádza do štvorca – zajateckého tábora. Môže byť oslobodený, keď spoluhráč preskáče celé územie a dotkne sa ho rukou, potom sa hneď môže znovu zapojiť do hry. Pri súbojoch musia hráči mať paže pri tele, nesmú skočiť súperovi na nohu. Pri skákaní možno meniť nohu a ten, kto potrebuje oddych, musí odskákať za čiaru. Hrá sa na určený počet minút (vítázi družstvo, ktorí má po uplynutí časového limitu menej zajatcov), alebo dovtedy, kým jedno družstvo nezajme všetkých hráčov súpera.

2. Skoky cez krúžiace lano (sila, koordinačné schopnosti)

Hráči sa rozostavia do kruhu – v strede stojí učiteľ, ktorý roztočí švihadlo. Hráči preskakujú švihadlo, kto sa švihadla dotkne, má jeden trestný bod. Učiteľ mení rýchlosť a výšku švihadla pri otáčaní. Vítázi hráč, ktorý má po určenom časovom limite menej trestných bodov.

3. Na kohútov (sila, koordinačné schopnosti)

Dvaja súperi vojdú do kruhu s priemerom 2 metre, postavia sa na jednu nohu, ruky dajú za chrbát. Na znamenie začnú poskakovať na jednej nohe a snažia sa donútiť súpera, aby stúpil na obidve nohy alebo vyšiel z kruhu. Hráči si v priebehu boja nesmú vymeniť nohy a smú do seba vrážať len ramenom. Hrá sa na určený časový limit.

4. Pretlač súpera (sila)

Na zemi vyznačíme tri rovnobežné čiary dlhé tri metre. Dvaja hráči sa postavia na strednú čiaru čelom oproti sebe, ruky si vzájomne oprú o boky a pokúšajú sa jeden druhého vytlačiť za koncovú čiaru. Čím kratší časový limit zvolíme, tým väčšia bude aktivita hráčov.

5. Zaháňaná s lietajúcim tanierom

Na túto hru sa najlepšie hodí futbalové ihrisko, ale pri menšom počte hráčov, ktorých rozdelíme do družstiev, ju môžeme hrať aj v telocvični. Družstvo, ktoré vyhralo žrebovanie začína s hádzaním lietajúceho taniera na polovicu súpera. Tam stojí rozostavené druhé družstvo a snaží sa tanier zachytiť skôr, ako dopadne na zem. Ak sa to podarí, môže hráč, ktorý tanier zachytil, urobiť tri kroky dopredu smerom na súperovu polovicu ihriska. Tanier hádže ten hráč, ktorý ho po dopade zachytí. Víťazí družstvo, ktorému sa podarí hodiť tanier tak, že spadne na zem za koncovú čiaru súpera.

6. Kohútie súboje – Pretláčaná (nácvik rovnováhy, napádania súpera telom, hra telom)

Hráči sú vo dvojiciach na jednej z troch čiar. Postavení sú čelom k sebe, resp. bokom. Ich úlohou je na signál pretlačiť ramenom alebo bokom protihráča z čiar. Vyhráva ten hráč (kohút), ktorý je pánom svojho priestoru (smetiska) a počas pretláčania nespadol.

7. Bodyčekovaná

Túto hru môžeme hrať vo všetkých kruhoch. Rozdelíme hráčov do trojíc (dvojíc). Priestor na vytlačanie a bodyčekovanie je kruh – prípadne "zápasnícky kruh". Vyhráva tá trojica (dvojica), ktorá vytlačí – vybodyčekuje ramenom, panvou súperiacu trojicu (dvojicu), resp. aj jednotlivcov. Vytlačený hráč z kruhu a hry vypadáva.

Odmeny: hra sa môže hrať aj bez vypadávania – na body.

8. Jastrab a sliepka

Asi 10 členné družstvo utvorí viazaný zástup tak, že každý drží obidvoma rukami svojho predného v páse. Prvý v zástupe je "sliepkou", ostatní za ním v zástupe sú "kuriatka". Sliepka upaží a snaží sa zaujať postavenie čelom oproti hráčovi pred zástupom, ktorý je "jastrabom".

Úloha jastraba je dotknúť sa ktoréhokoľvek kuriatka, v čom mu však sliepka zabraňuje. Kuriatka sa môžu brániť len tým, že sú stále v zákryte za sliepkou. Ak sa jastrabovi podarí dotknúť niektorého kuriatka, nastáva zmena úloh. Jastrab bude sliepkou, sliepka kuriatkom a zasiahnuté kuriatko jastrabom.

Odmeny: žiarlivé a závistlivé sliepky = hrajú dva viazané zástupy oproti sebe, takže každá sliepka útočí a súčasne aj bráni. Kuriatko, ktorého sa sliepka dotkne, stáva sa jej kuriatkom. Víťazí tá sliepka, ktorá má na konci hry viac kuriatok.

9. Napodobňovanie (obratnosť, predvídavosť, rýchlosť)

Hráči sú vo dvojiciach. Jeden hráč z dvojice jazdí voľne po celej ploche ihriska jazdou vpred, vzad, robí obratnostné cviky v pohybe ako obraty, kľaky jednoňož, kľaky oboňož, pády vpred a nabok. Druhý hráč dvojice v tesnom kontakte napodobňuje pohyb a cviky prvého hráča. Po dvoch minútach si hráči úlohy vymenia.

10. Spoločná obruč

Cieľ: konkretizovať predstavu o spoločnej činnosti, podporovať počiatok spolupráce
vek: 3 - 7 rokov

Pomôcky: 3 - 10 plastových obručí /hula hop/

Postup: Deti rozdelíme do párov. Každý pár si stane do svojej obruče a každé z detí drží svoju časť vo výške pása alebo ramien. Hrá veselá hudba, deti poskakujú, prechádzajú sa, pobejú v priestore zostávajúc vo svojich kruhoch. Keď hudba prestane hrať, deti z dvoch rôznych kruhov utvoria jeden tím tak, že položia svoje kruhy na seba, spoločne vojdú do jedného /zdvojeného/ kruhu a spoločne pokračujú v hre. Celý proces sa opakuje, dokiaľ sa deti dokážu vmestiť do kruhu a udržať spoločne všetky obruče okolo seba. Obvykle končí hra, keď je v kruhu asi osem detí.

11. Na vtáčiky

V úvode hry určite jedno dieťa, ktoré znázorňuje poskokmi vtáčika, ostatné deti sa ho snažia poskokmi znožmo chytiť, a tým ho aj vymeniť. Učiteľka dbá na správne poskoky a len to dieťa, ktoré správne skákalo a chytilo vtáčika, sa môže stať novým vtáčikom.

12. Na Janička

Deti utvoria kruh. Jedno dieťa stojí v kruhu – predstavuje Janička. Deti kráčajú po odvode kruhu a hovoria: - Janičko je naším pánom, dajte dobre pozor naňho. Čo Janičko dokáže, to nám všetkým ukáže. – Deti sa zastavia a Janko ukazuje rôzne pohyby (ruky hore, poskoky, atď.) Deti pohyby po ňom opakujú. V nasledujúcej hre sa dieťa v kruhu vymení s iným.

14. Na vrabce

Deti sú voľne rozptýlené po herni alebo ihrisku.

Učiteľka hovorí riekanku:

*Hop sa, vrabce, do dolinky, pozbierame omrvinky.
Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo bok!*

Deti a jednotlivé slová vykonávajú určené činnosti. Na prvé dva verše deti voľne pobejú po herni, na druhé dva verše deti skáču.

Poznámka: neskôr, keď sa deti riekanku naučia, recitujú spolu s učiteľkou.

15. Vrabce

Deti utvoria koleso, pochytajú sa za ruky. V strede kruhu čupí dieťa predstavujúce vrabca. Na prvú strofu piesne sa koleso detí pohybuje v rytme melódie a dieťa v strede ľahko peruje. Na refrén pesničky dieťa v strede vyskočí, poskakuje znožmo a oboma vztýčenými ukazováčkami naznačuje smer poskokov hore. Ostatné deti zastanú a tleskajú "vrabčekomu" do rytmu. Na druhú strofu všetky deti upažia a v rytme melódie bežia, napodobňujúc let vrabčeka. Na refrén deti poskakujú ako vrabec.

1. Bol okrúhly dvorček, na ňom skákal vrabček.
Skáč si, skáč si, vtáčatko, nie dlho, len na krátko.
Skáč si, skáč si, vtáčatko, nie dlho, len na krátko.
2. Mnoho vrabcov na dvore, každý skáče do znoje.
(: Skáčte, skáčte, vtáčatká, pesnička je len krátka:)



Cvičíme s riekankami

(inštrukciou na určité pohyby)

VSTÁVANIE

LEN ČO VSTANEM Z POSTELE,

UŽ AJ CVIČÍM VESELE.

(zo vzporu drepmo výskok, vzpažiť – poskoky znožmo na mieste)

RUKY HORE, RUKY DOLU,

OD SEBA A ZASE SPOLU.

(stoj spojný – vzpažiť, pripažiť, vzpažiť, pripažiť)

ČUPNEM, VSTANEM, VYSKOČÍM,

VESELO SA ZATOČÍM.

(drep, vztyk, výskok, drobnými krokmi obrat)

Cieľ: Zlepšenie koordinácie pohybov.



VLÁČIK

ŠI, ŠI, ŠI, ŠI, VLÁČIK BEŽÍ,

ŠIBE DOŇHO VIETOR SVIEŽI.

(beh s doprovdnými pohybmi paží)

RAZ DOĽAVA, RAZ DOPRAVA,

(v stoji spojnóm úklon vpravo i vľavo)

HNEĎ TU BUDE BRATISLAVA.

Cieľ: Precvičiť beh v rôznom rytme, na znamenie zastaviť.

ŠIKULKA

LEN ČO VSTANEM HOPSASA,

(zo vzporu drepmo výskok so vzpažením a poskoky na mieste)

UMYJEM SA DO PÁSA.

(znázorniť špliechanie vody na telo)

ŠUCHY RUKY, KRK A TVÁR,

znázorniť umývanie rúk, tváre a krku

VEZMEM VODY ZA POHÁR.

(v stoji spojnóm predpažiť skrčmo)

UMYJEM SI KEFKOU HRAVO,

VŠETKY ZÚBKY VPRAVO, VĽAVO.

(znázorniť čistenie zubov)

ČI JE NA MNE DÁKA CHYBA?

(voľne obrat o 360 stupňov)

CELÝ DEŇ SOM AKO RYBA.

(výskok z drepu do stoja)

Cieľ: Upevniť hygienické návyky a precvičiť svalstvo celého tela.

LES

UŽ SME V LESE,

TU SÚ STROMY,

(chôdza po priestore)

JEDEN TU A TU DRUHÝ.

(stoj spojný – upažiť pravou, potom upažiť ľavou rukou)

VETRÍK KÝVA VETVAMI,

(stoj rozkročný – úklony)

VTÁČIK LETÍ NAD NAMI,

(stoj spojný, pažami znázorniť krídla)

SKÁČE MALÝ ZAJKO V LESE,

(poskoky v drepe vpred – rukami znázorňovať uši)

VEVERKA SI ORECH NESIE.

(stoj spojný – striedať poskoky na ľavej a pravej nohe)

MEDVEDÍK SA PREVAĽUJE,

KU SPÁNKU SA PRIPRAVUJE.

(ľah na chrbát, prevaľovanie sa, ľah – relaxácia)

LOPTIČKA

GULATÁ SOM, MALIČKÁ,

(stoj rozkročný, vo vzpažení opisovať malé kruhy dnu)

VOLAJÚ MA LOPTIČKA.

(poskoky znožmo, ruky vbok)

SKÁČEM SEM, SKÁČEM TAM,

(poskoky znožmo vľavo, vpravo)

UCHYTIŤ SA NENECHÁM.

(poskoky znožmo s obratom o 360 stupňov)

Pedagogická úloha: Zvýšiť pohyblivosť trupu, paží a dolných končatín.

Metodické pokyny: Vhodné na rozohriatie alebo ako telovýchovná chvíľka.

ŽABA

SKÁČE ŽABA PO BLATE,

KÚPIME JEJ NA GATE.

(poskoky v podpore drepmo vpred)

NA AKÉ, NA TAKÉ,

(stoj rozkročný, ruky vbok – obraty trupom)

NA ZELENÉ STRAKATÉ

(tlieskanie do dlaní vo vzpažení)

Pedagogická úloha: Zvýšiť pohyblivosť horných a dolných končatín a trupu.

Metodické pokyny: Vhodné ako rozcvička v rámci zamestnania z telesnej výchovy, alebo ako telovýchovná chvíľka.

BLŠKA A SLON

VYŠLA BLŠKA NA SLONA,

ČO MU ASI VYKONÁ?

(chôdza vo výpone)

BOL TO ZÁPAS CELKOM KRÁTKY,

ZLOŽILA HO NA LOPATKY.

(v stojí spojnom úklony štyrikrát, ľah na chrbát)

A SLON TRÚBI TRATATÁ,

UŠTEKLÍ MA BLCHA TÁ.

(dolné i horné končatiny voľne točiť a krčiť)

Pedagogická úloha: Precvičiť klenbu chodidla a zmeny polôh.

Metodické pokyny: Vhodné ako telovýchovná chvíľka, alebo ako hra na upokojenie.

KOCÚRIK

NÁŠ STRAPATÝ KOCÚRIK,

(poskoky znožmo na mieste)

SKOČIL Z PIECKY NA MÚRIK.

(dva poskoky znožmo vpred)

HLADÍ DOLU Z VÝŠKY,

(stoj spojný, ruky vbok, predklon, obraty hlavy vpravo i vľavo)

SCHOVAJTE SA MYŠKY.

(v predklone vzpažiť a zapažiť dvakrát)

ŤAVA

VYŠLA ŤAVA NA SAHARU,

NAHRBILA HRB.

POĽUTUJTE ŤAVU STARÚ,

STRATILA TAM CHLP.

TERAZ CHODÍ, V PIESKU HĽADÁ,

NEPOMÔŽE INÁ RADA,

IBA HRBIŤ HRB,

POKÝM NENÁJDE TEN CHLP.

(vzpor kľačmo, vyhrbiť a prehnúť chrbát, striedať s uvoľnením)

Pedagogická úloha: Zvýšiť obratnosť a pohyblivosť chrbtice.

Metodické pokyny: Vhodné ako hlavná časť zamestnania z telesnej výchovy, alebo ako telovýchovná chvíľka.

IDEME DO LESA

IDEME, IDEME, DO LESA,

(chôdza – dlhé kroky)

ZLÁMALI SA NÁM KOLESÁ.

(chôdza v podrepe s predpažovaním a zapažovaním)

IDEME, IDEME AKO VLAK,

(poklus, predpažovať a skrčovať predpažmo)

RÝCHLEJŠIE LETÍME AKO VTÁK.

(beh s upažením)

Pedagogická úloha: Striedať chôdzu s behom, pohyb paží v určitom rytme.

Metodické pokyny: Vhodné na rozohratie alebo ako telovýchovná chvíľka.

LÍŠKA

IDE LÍŠKA CEZ HORU

(chôdza)

NESIE BATOŤ TVAROHU.

(chôdza a znázorňovanie nosenia batohu)

JEŽKO ZA ŇOU UTEKÁ,

(beh)

ŽE JEJ VRECE ROZPICHÁ.

(vztýčenými prstami znázorniť pichanie)

LÍŠKA SA MU SCHOVALA,

VRECE PICHÁŤ NEDALA.

(drep)

Pedagogická úloha: Precvičovať chôdzu a beh.

Metodické pokyny: Vhodné na rozohriatie alebo ako telovýchovná chvíľka.

PRSTY

RAZ SA PRSTY HÁDALI,

AKÚ PRÁCU KONALI.

(stoj spojný, upažiť – striedanie upaženia s predpažením, a voľne krčiť)

PALEC JE TEN SILNÝ,

(stoj spojný – upažiť skrčmo dvakrát)

UKAZOVÁK PILNÝ,

(drep – stoj, dvakrát)

PROSTREDNÍČEK NAJDLHŠÍ,

(chôdza vo výpone)

PRSTENÍČEK NAJKRAJŠÍ

(otáčanie sa o 360°)

A MALÍČEK NAJMENŠÍ.

(chôdza v drepe)

IKA – TIKÁ GYMNASTIKA,

ZHLBOKA SA DOBRE DÝCHA.

(v stoji spojnóm upažiť skrčmo, vzpažiť, nádych, predklon, výdych)

RAZ – DVA, RAZ – DVA

NA ORNICI BRÁZDA,

(pochod na mieste, zdôrazniť prácu paží a držanie tela)

PO NEJ DROBČÍ JARABICA

A NA KONCI OTOČÍ SA.

(poskoky znožmo vpred, na konci poskokmi obrat o 360°)

VYSOKO JE SLNKO,

HLBOKO JE ZRNKO.

(stoj spojný, vzpažiť von, pohľad na ruky, drep)

CEZ RIEKU JE MOST,

CVIČILI SME DOSŤ.

(vzpor drepmo, výskok do stoja)

Pedagogická úloha: Zvýšiť ohybnosť chrbtice a svalstvo horných a dolných končatín.

Metodické pokyny: Vhodné pre trojročné deti ako ranné cvičenie.

VČIELKY

BZUČIA VČIELKY V ÚBOČÍ,

(beh s mávaním paží v upažení)

NIK ICH BZUČAŤ NEUČÍ

(stoj spojný, ruky vbok – obraty trupom vpravo i vľavo)

LEN SI BZUČIA, STÁLE BZUČIA,

(podrepy s mávaním paží v upažení)

LETIA KVIETKOM DO NÁRUČIA.

(voľný beh s upaženými rukami v priestore – deti si vbehnú do náručia)

Pedagogická úloha: Zvýšenie pohyblivosti horných a dolných končatín, orientácia v priestore.

Metodické pokyny: Vhodné na rozohriatie pri zamestnaní z telesnej výchovy.

CHLAPČEK

JA SOM MALÝ CHLAPČEK,

(stoj spojný, upažiť – predpažiť dvakrát)

SKÁČEM AKO VRABČEK.

(prsty znožmo trikrát vpred)

A KEĎ SPADNEM, PLAČEM.

(poskoky v podrepe drepmo vpred dvakrát sed)

Pedagogická úloha: Zvýšenie pohyblivosti horných a dolných končatín.

Metodické pokyny: Vhodné na rozohriatie.

MEDVEĎ

SPUSTÍM NA ZEM PREDNÉ LABKY,

UŽ AJ SKÁČEM ŤAPKY, ŤAPKY.

ZHÍKLI VŠETCI: „CHÚĎA DIEŤA,

ZMENILO SA NA MEDVEĎA.

POZRITE SA OCH, OCH, OCH,
AKO CHODÍ PO ŠTYROCH.

(chôdza v priestore v podrepe drepmo)

Pedagogická úloha: Rozvíjanie obratnosti a spevňovanie svalstva.

Metodické pokyny: Ako hlavná časť pri zamestnaní z telesnej výchovy.

AKO JE TO?

NA STOLÍKU LEŽÍ HRUŠKA

(lah na chrbát, vzpažiť)

NA TEJ HRUŠKE SEDÍ MUŠKA.

(sed skrížny, ruky na kolená)

BZUČÍ SI TÁ MALÁ MUŠKA

(sed skrížny, v upažení mávať hore a dole)

TO JE ALE VEĽKÁ HRUŠKA.

(sed skrížny, vzpažiť von a pripažiť, ruky na zem – dvakrát)

CELKOM ISTE VÄČŠEJ NIET.

(stoj spojny, poskokom striedať so stojom rozkročným, paže voľné)

Pedagogická úloha: Cvičenie podporujúce správne držanie tela a precvičujúce zmeny polôh.

Metodické pokyny: Vhodné na rozohriatie alebo ako telovýchovná chvíľka.

PLÁVA KAČKA

PLÁVA KAČKA PO JAZERE,

(stoj rozkročný, predklon – rukami znázorňovať plávanie)

VO VODE SI ŠATY PERIE.

(drep, pažami znázorňovať pranie)

RYBKY SEM, RYBKY TAM,

(stoj znožmý, upažiť pravou, upažiť skrčmo ľavou, vymeniť paže)

JA VÁS VŠETKY POCHYTÁM.

(upažiť – skrčiť upažmo, pohyby rýchlo striedať)

PRIŠIEL KÁČER ŤAPI – ŤAP,

(tlieskanie)

DO ZOBÁČKA RYBKU HAM.

(predpažiť pravú ruku nad ľavú – znázorniť klepnutie zobákom)

A KLANIA SA KRÁSAVEC,

(predklony)

VOLÁ KAČKU NA TANEC.

(voľný pohyb)

Pedagogická úloha: Cvičenie podporujúce správne držanie tela a precvičujúce zmeny polôh.

Metodické pokyny: Vhodné ako samostatné ranné cvičenie, ako telovýchovná chvíľka alebo zamestnanie z Tv.

HÁJNIK

IŠIEL HÁJNIK DO LESÍČKA

(chôdza na mieste)

UVIDEL TAM ZAJAČIKA.

(otáčanie hlavy do strán)

HÁJNIK ROBÍ DUP, DUP, DU

(mierne podrepy)

A ZAJAČIK CUP, CUP, CUP.

(poskoky na mieste)

Pedagogická úloha: Zvýšiť ohybnosť chrbtice a svalstvo horných a dolných končatín.

Metodické pokyny: Vhodné pre trojročné deti ako ranné cvičenie.

VETRÍK

ZAFÚKAL VETRÍČEK

DO BIELYCH HLAVIČIEK

(stoj, ruky vbok)

TAKTO TEN ŠIBAL

KVIETKAMI HÝBAL.

(otáčanie tupom vpravo a vľavo)



Cvičíme s riekankami

(bez inštrukciou)

Obsah:

1. Kráčam....
2. Keď sa ja natiahnem
3. Tužme silu
4. Zodvihňime ruky
5. Dupkajú nožičky
6. Mám koníka
7. Ja som malý chlapček
8. Skala
9. Spustím na zaem
10. Dobré ráno
11. Takto letia vtáci
12. Idú chlapci
13. Rezy – rez
14. Skáče lopta
15. Čimčarara čim čim čim
16. Hore rúčky na ramienka
17. Keď sa ja načiahnem
18. Ja som koník bystrá nôžka
19. Hop sa hop sa na koníčku
20. Takto bocian kráča



1. Kráčam pekne krok za krokom, bežkám si do školičky,
v škôlke je nám teplo, milo, tak ako u mamičky.
2. Keď sa ja natiahnem, vysoko dočiahnem,
keď sa ja skrčím, zeme sa chytím.
Potom si ľahnem, ani sa nehnem.
Rýchlo vstanem, vyskočím, veselo sa zatočím.
3. Tužme silu každú chvíľu, aj nožičky precvičme,
ruky hore, ruky dole, veselo si poskočme.
To sú pekné, milé deti, čo tak pekne cvičili,
tralala, tralala, dokola sa točili.
4. Zodvihňeme ruky hore, zadupoceme nôžkami,
zakrúžime ako vtáci, čo lietajú nad nami.

5. Dupkajú nožičky, veselo dupkajú
a malé ručičky nožičkám tlieškajú.
6. Mám koníka vraného, posadím sa na neho,
hijó, cválaj koník môj,
a keď poviem – pííí – tak stoj!
7. Ja som malý chlapček, skáčem ako vrabček.
Mám nohy aj ručičky, pracujú jak včeličky.
Očká mám jak modré z neba, ušká počujú aj teba.
Ústa radi rozprávajú, zúbky všetko pochrúmajú.
Nos ten cíti vôňu mamky, ba i smradík našej kravky.
8. Skala sem, skala tam, bystré nôžky veru mám.
Dve – tri skaly preskočím, potom chvíľu postojím.
9. Spustím na zem predné labky, už aj kráčam – ťapky, ťapky,
zhíkli všetci – chúd'a dieťa, zmenilo sa na medveďa,
pozrite sa – och, och, och, ako chodí po štyroch.
10. Dobré ráno, slnko vstalo, na detičky zavolalo,
poďte deti, poďte von, pobehať si na náš dvor.
Deti vyšli, poskackali, na slniečko zamávali,
prišiel vetrík fú – fú – fú, zahnal deti z dvora dnu.
V dome deti políhali, trošičku si pospinkali.
A slniečko večer kýva, dnes už krátky deň zas býva.
11. Takto letia vtáci, vtáci, takto lietajú,
takto krúžia nad zemom, dole sadajú.
Takto skáču vrabce, vrabce, takto skákajú,
takto pijú vodičku, hore kukajú.
Takto chodia bociany, bociany, takto kráčajú,
Takto robia zobákmy, hore kukajú.
Takto plávu rybky, rybky, takto plávajú,
takto pijú vodičku, hore kukajú.
12. Idú chlapi do hory
Idú chlapi do hory, rúbať duby, javory.
Sekerečka na pleci, chlieb, slaninka vo vreci.
13. Rezy, rezy, pílime
a pritom si zacvičíme.
14. Skáče lopta červená
od večera do rána
celú nôcku nespala
iba takto skákala.

15. Čimčarara čim čim čim
ja si trošku poskočím
teraz čupím ako peň
ani prstom nepohnem.
16. Hore rúčky na ramienka
položíme na kolienka
zatlieskame tralala
vyskočíme hopsa sa.
17. Keď sa ja načiahnem
vysoko dočiahnem
keď sa ja skrčím
zeme sa chytím
keď si ja sadnem
ani sa nehnev
nakoniec sa zatočím
a vysoko vyskočím.
18. Ja som koník bystrá nôžka
poskočím si hopsa troška
hopsa hopsa hopi hop
veliký a malý skok.
19. Hop sa hop sa na koníčku
idem idem po mamičku
hopsa hopsa hopi hop
urobíme veľký skok.
20. Takto bocian kráča
vo vode sa máča
hlavou krúti sem a tam
kde tú žabku hľadať mám?
Keď tú žabku zočí
takto po nej skočí.



Cvičenie s prvkami dramatizácie

Telesná výchova v materskej škole má svoju nezastupiteľnú úlohu vo všetkých svojich formách.

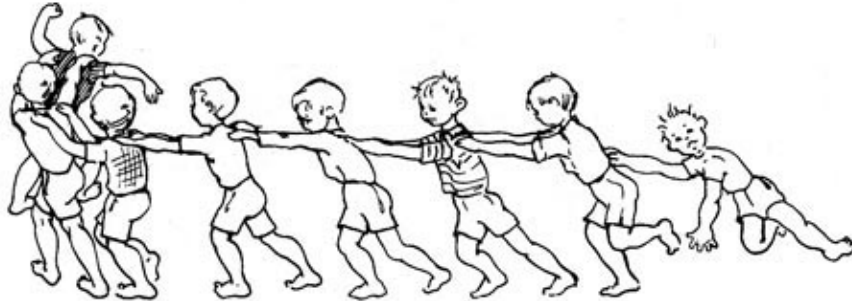
Aby sme deti veľmi zaujali, môžeme zapracovať do cvičenia prvky dramatizácie.

Deti potom cvičia oveľa radšej a aktívne sa podieľajú na spoluvytváraní námetov rozcvičiek.

Vždy treba dať priestor aj deťom, aby vymýšľali nielen postavičky, ale aj spôsob napodobňovania.

Tým, že akceptujeme tvorivosť detí, že prijímame ich návrhy, podporujeme ich chuť do ďalšej práce, rozvíjame ich tvorivosť, a v neposlednom rade získávajú sebadôveru.

Uvedená rozcvička je určená na tému: cestujeme do rozprávkového lesa.



Motivácia

Ide vláčik ši-ši-ši, odvezie nás k Mariši. Od Mariši k Etele, cez tri veľké tunele.

Učiteľka: Stanica Ružová!

Deti: Nie je naša!

Ide vláčik ši-ši-ši, odvezie nás k Mariši. Od Mariši k Etele, cez tri veľké tunele.

Učiteľka: Stanica Topoľová!

Deti: Nie je naša!

Ide vláčik ši-ši-ši, odvezie nás k Mariši. Od Mariši k Etele, cez tri veľké tunele.

Učiteľka: Stanica Rozprávková!

do *Deti:* Tá je naša!

Realizácia

Chôdza v zástupe za sebou. Dve deti sa postaví oproti sebe, chytia sa za ruky a vytvoria tunel. Ostatné deti podchádzajú.

Všetky deti naznačujú podľa vlastných predstáv, ako vyzerá ruža (veľká, malá,...)

Beh detí v zástupe za sebou. Vytvorenie tunelov a prechádzanie nimi.

Naznačenie vysokých topoľov (výpon).

Beh detí v zástupe za sebou. Vytvorenie tunelov a prechádzanie nimi.

Deti vystupujú z vlaku a vchádzajú rozprávky.

Pomaly, ticho prechádzame
rozprávkovým lesom, aby sme
nikoho nevyrušili.

Pretože sme v rozprávkovom
lese, stromy rýchlo rastú.
Sú vysoké, aj nízke,
široké, aj úzke.

Na jednom strome sedí sova.
Hnevá sa, že ju niekto
prebudil zo spánku.

Sova odlieta.

Vyrušila ju Červená čiapočka,
ktorá ide k starej mame.
Poskakuje a v ruke nesie
košík s jedlom.

Červená čiapočka netuší, že
sa za ňou prikráda zlý vlk.
Vlk sa však pretvaruje, že
je dobrý, aby ľahšie
oklamal dievčatko.

Vlk vyzval Červenú čiapočku,
Aby natrhala starej mame
kvetky.

Zatiaľ vlk trénuje, aby
predbehol Červenú čiapočku
a prvý sa dostal k starej mame.

Ideme ďalej, zhlboka vdychujeme

vôňu lesa. Vo vzduchu cítime
vôňu medovníkov.
Ideme za ňou a prichádzame
k medovníkovému domčeku.
Máme veľkú chuť na medovníky.
Odtrháme ich a jeme.

Predierame sa opäť lesom,
až prichádzame na čistinku,
kde ježibaba v kotli varí
čarovný nápoj.

Chôdza detí vo výpone, otáčanie
hlavy vpravo, vľavo.

Drep, pomalý vztyk, výpon.
Telom naznačujeme vlastnosti
stromov.
Upažiť, pripažiť ...

Dvíhanie pliec, napodobňovanie
rozospatej sovy (žmúrenie).

Mávanie upaženými rukami –
napodobňovanie letu vtáka.

Poskoky v kruhu s náznakom
nesenia košíka.

Deti lezú v podpore drepno,
napodobňujú zlého vlka.
Premieňajú sa na prefíkaného vlka,
ktorý sa pretvaruje, že je dobrý.

Drep, vztyk (zbieranie kvietkov).
Ovoniavanie natrhaných kvetov
(dychové cvičenie).

Vzpor vzadu sedmo, striedavo
prednožiť pravú a ľavú nohu.
Ľah, bicyklovanie.

Chôdza spojná a dychovým
cvičením.
Nádych nosom, výdych ústami.

Deti napodobňujú jedenie zmrzliny,
medovníkov, čokolády, pitie
malinovky.

Pri predklone precvičenie paží.
Napodobňujeme škaredú ježibabu a
miešame v kotli nápoj. Prísady
vymýšľajú deti (hady, žaby, myši...)

Napijeme sa a premeníme sa
na ľahučkú vílu.
Potom sa opäť napijeme
čarovného nápoja a zmeníme sa
sa na škaredú čarodejnicu.

Ideme ďalej a prichádzame
k vysokému vrchu. Na ňom
býva strigôň. Na vrch sa
môžeme dostať po lane alebo
po rebríku.

Čarodejníkovi zoberieme
čarovnú moc a spolu s čarovnými slovami
sa meníme na rôzne zvieratká.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
A je zo mňa had!

Cink.

Ďalším čarovným slovom sa meníme
Na iné zviera.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
a je zo mňa slon.

Cink.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
a je zo mňa bocian.

Cink.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
a je zo mňa motýľ.

Cink.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
a je zo mňa mačička.

Cink.

Čáry-máry, mením sa v tvári,

Ľahká chôdza vo výpone (víla).

Zmena na krívajúcu škaredú
čarodejnicu.

Deti si vyberú spôsob, akým vylezú
na vrch. Napodobňujú lezenie po
lane, príp. po rebríku. Výpon a
vyťahovanie paží vo výpone.

Deti naznačujú čarovanie a menia
sa na hada – plazenie ...

Uchopíme nos jednou rukou, druhú
prestrčíme vzniknutým otvorom a
kníšeme sa v predklone.

Ruky predpažíme a naznačujeme
klepot zobáka, chôdza s vysokým
skrčením prednožmo..

Skrčiť pripažmo ruky na plecía
(krídielka) a kmitanie, ľahký beh.

Vzpor kľáčmo, hrudný predklon
a záklon.

Beh s poskokmi.

mením sa cele na celom tele
a je zo mňa koník.

Cink.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
a je zo mňa žaba.

Poskoky znožmo aj v podrepe.

Cink.

Čáry-máry, mením sa v tvári,
mením sa cele na celom tele
a je zo mňa lev.

Lezenie v podpore drepmo.

Cink.

Pri napodobňovaní zvierat časť cvikov precvičujeme s dôrazom na správnosť cvikov a časť na „premenu“ na zvieratá.

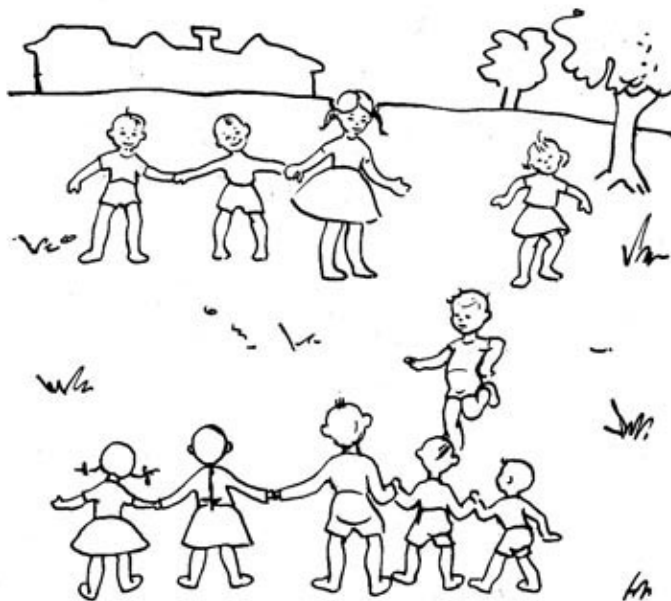
Napríklad pri premene na mačku precvičíme mačací chrbát, a potom napodobňujeme oblizovanie si labky, preťahovanie sa na slniečku,...

Dávame deťom priestor a uplatnenie vlastných poznatkov i fantázie.

Na čarovnom vrchu je zakopaný
lietajúci koberec.

Vykopeme lietajúci koberec
a sadneme si na ňu.

Všetci si sadneme na svoj koberec
a letíme naspäť do materskej školy.



1. Hladné vtáky

Ciel' hry: cvičiť rávanie a rozlišovanie farieb.

Materiál: zelený výkresový papier, farbičky, nožnice, biely papier, lepiaca páska, hudobný nástroj, napr. zvončeky, bubienok a ochranná fólia.

Príprava: na zelené výkresy nakreslite veľké listy a vystrihnite ich. (Vložte ich do ochrannej fólie, aby ste ich mohli používať po celý rok.)

Na biely papier nakreslite húsenice či červíčky. Každú vyfarbite inou farbou. Vystrihnite ich a lepiacou páskou pripevnite k listom. Každému dieťaťu takto pripravte jeden list. Hotové ich rozložte po podlahe vo vzdialenosti 30 cm od seba.

Čo robiť? Deti si vyzujú obuv a pomaly sa prechádzajú medzi listami. Predstavujú hladné vtáčiky. Vedúci hry pritom hrá na nejaký hudobný nástroj (cimbál, bubienok, zvončeky, triangel...) Po chvíli prestane a povie, aby niektoré z detí zarecitovalo nejakú riekanku o vtáčikoch. Napríklad:

**Zima je, zima je, vietor si hudie,
Ako to, čože to s nami len bude?
Nevidno lístočka, nehreje slnko,
Nenájdeš húsenky, červíčka, zrnko.**

Keď skončí, vedúci hry ráta od jednej po nejaké číslo, nie viac ako do desať. Pri poslednom čísle zatlieska. Vtedy deti „skočia” po liste s húsenicou. Každý „vtáčik” si nájde jednu. Postupne nahlas povedia, akú farbu má tá ich húsenička. Potom položia list na podlahu a celú činnosť si zopakujú ešte raz. Ale s tým rozdielom, že bude o jeden list na podlahe menej. Keďže pri tlesknutí sa jednému dieťaťu list nejde. To dieťa predstavuje hladného vtáčika, ktorému zostane len vrátiť sa do hniezda, posadiť sa do vyznačeného priestoru.

Rovnakým spôsobom hra pokračuje, až kým na pl'aci zostane iba posledný hladný vtáčik. Vlastne už ani nie je hladný, pretože zozobkal najviac húseníc. A ten je víťaz.

2. Hra na stromy

(Hru sa môžete hrať vonku alebo v herni.)

Príprava: potrebujete tričká, výkresy, farebné fixy a nožnice.

Ešte pred hrou pripravte obrázky stromov – veľkosť 20×30 cm, z každej farby jeden: žltý, červený, hnedý a oranžový – pre každé družstvo zvlášť. Obrázky stromov preložte na polovicu a v mieste preloženia prestrihnite. Všetky polovice obrázkov porozkladajte na hraciu plochu obrázkom dolu.

Každé družstvo ešte potrebuje tričká v tých istých farbách, ako sú stromy, a navyše zelené tričko pre prvého hráča. Tričká musia byť dostatočne veľké, aby ich súťažiaci ľahko obliekali na svoj odev. Štart a miesto s obrázkami sú od seba vzdialené asi 3 metre.

Pravidlá: Prví hráči z každého družstva si oblečú zelené tričká.

Ostatné tričká položte na kôpky vedľa štartovacej čiary. Na povel vybiehajú prví hráči, oblečení v zelenom, a hľadajú obe farebne rovnaké polovice niektorého obrázka stromu, aby mohli zložiť strom žltej alebo červenej alebo hnedej či oranžovej farby.

Keď ich nájdú, prinesú ich vedúcemu hry. Ten skontroluje správnu farebnosť oboch polovic, a obrázky vráti na hraciu plochu. Prví hráči odovzdajú oblečenie. Ďalší hráč vybieha až potom, keď si oblečie tričko takej farby, akú má strom, ktorého obrázok priniesol predchádzajúci hráč.

Samozrejme, že vyhráva družstvo, ktoré ako prvé splní úlohy.

3. Na lastovičku.

Hráči si vyčítankou určia vyvolávača. Potom utvoria kruh a posadajú si na zem. Každí z nich si vyberie meno kvetu alebo stromu. Vyvolávač sedí uprostred kruhu a povie: - Letela, letela, lastovička a sadla si na tulipán. Kto má také meno, zvolá:

	Nie tam!
Vyvolávač:	A kam?
Tulipán (odpovie):	Na jabloň!
Jabloň:	Nie tam!
Vyvolávač:	A kam?
Jabloň:	Na lipu!
Lipa:	Nie tam!
Vyvolávač:	A kam? ...

Hra pokračuje takto ďalej. Kto sa pomýli a povie také meno, ktoré nik z detí nemá, musí dať zálohu. Zálohy zbiera vyvolávač – napríklad: papučky, čiapku, niečo z vrecka a pod. Tieto sa na konci hry vymieňajú. To znamená, že každý hráč, ktorý chce dostať zálohu nazad, musí vykonať niejakú činnosť, čo mu ostatní určia (poskočiť si, urobiť kotúl a pod.).

4. „Slepá karavána”

Deti sa postavia do radu za sebou, oči si previažu šatkou. Ruky položia na plecيا predchádzajúceho. Karavánu vedie dospelý. Všetci sa pomaly dajú do pohybu. Pokiaľ možno prechádzajú lesom cez rôznorodý povrch: stúpanie, klesanie, blízko stromov, kríkov, okolo väčšieho stromu, cez tiene a slnečné miesta, cez malé prekážky... Nakoniec vytvoria kruh a zastanú. Všetci si môžu oči odokryť a postupne hovoriť o tom, čo vnímali so zatvorenými očami.

5. Na Jastraba

Deti sa postavia za sebou do radu a pochyťajú sa v páse. Prvé dieťa predstavuje kvočku, ostatné sú kuriatka. Pred kvočkou stojí dieťa-jastrab a napodobňuje kopanie.

Kvočka: - Jastrab, jastrab, čo robíš?

Jastrab: - Kopem jamku.

Kvočka: - Na čo ti bude jamka?

Jastrab: - Urobím si v nej ohník.

Kvočka: - Načo ti bude ohník?

Jastrab: - Zohrejem si vodu.

Kvočka: - Načo ti bude voda?

Jastrab: - Na kuriatko.

Kvočka: - Ja ti ho nadám.

Jastrab: - Ale ja si ho chytím.

Jastrab sa snaží uchytiť zadné dieťa, posledné kuriatko. Kvočka sa snaží kuriatko ochrániť. Uchytené kurča sa z hry vyradí. Hra sa opakuje. (Úloha: Šikovnosť, vytrvalosť, pohotovosť.)

