

POHYBOVÉ HRY s využitím náčinia a náradia

NA MAJÁK:

Deti rozdelíme do družstiev. Pred každým družstvom je debna alebo vyvýšené miesto, na ktorom stojí lampa(kužel). Na znamenie učiteľky vybehne prvé dieťa, zoberie kužel z „veže“ a postaví tam druhý. Beží späť, podá kužel nasledujúcemu dieťaťu a zaradí sa na koniec útvaru.

Pravidlá: Víťazí to družstvo, ktoré sa skôr vystrieda a prvý hráč stojí na pôvodnom mieste.

Metodická poznámka: Méta je vzdialená od družstva 10-15 m.

Obmena: Môže byť zmena v štartovej polohe detí: zo sedu na lavičke, zo sedu skrížmo, z ľahu na brucho, z drepu a pod.

(kužele)

NA ZEMEMERAČOV:

Deti stoja v družstvách. Prví majú v rukách tyče(zelenú, červenú), podľa farby tyč sa aj volajú. Označené je miesto štartu a cieľa. Na povel- prví z každého družstva začnú od štartu až po cieľ premeriavať zem(vzdialenosť) tyčou. Keď skončia, odovzdajú(behom) tyč nasledujúcim v družstve. Vyhráva družstvo, ktoré splní úlohu.

(farebné tyče)

POSTUPNÁ PRENÁŠANÁ:

Družstvá stoja v radoch, pred každým radom sú v rovnakej vzdialenosti vyznačené tri méty- krúžky. Pri každom rade ležia tri

predmety(kužele rôznej farby). Na povel učiteľky uchopia prví v každom družstve jeden kužeľ, bežia s ním k prvej méte, kde ho položia a bežia späť. Vezmú druhý kužeľ a donesú ho na ďalšiu métu a potom tretí kužeľ na tretiu métu. Vráti sa a tlesknutím odštartujú druhého, ktorý zasa postupne donesie jeden kužeľ po druhom späť. Tretí odnášajú opäť predmety na méty. Po skončení úlohy sa postaví na koniec radu.

Pravidlá: Víťazí družstvo, ktorého členovia sa rýchlejšie vystriedajú.

(kužele rôznej farby)

NA HÚSATKA:

Je to motivačná hra s lezením, kde každé dieťa podlieza nízku prekážku vytvorenú nadstavcom na kužeľ. Deti tvoria husie zástupy. Každé húsatko sa snaží podliezť „plot“ aby sa dostalo do záhrady. Keď to zbadá gazdiná, vyháňa húsatká von. Tie sa vracajú tým istým spôsobom na pôvodné miesto.

Metodická poznámka: Hra je vhodná aj vonku, v prírode. Miesto pre hru musí byť čisté a bezpečné.

(kužele, nadstavec na kužeľ, oblúky na podliezanie)

NA VRANU:

Deti stoja v zástupe, ruky majú upažené. Pri vysvetľovaní hry učiteľka recituje báseň:

„Letí vrana ukrákaná,

hľadá pána kapitána.

*Kdeže je ten kapitán,
čo sa bojí čiernych vrán?
Nebojím sa milá vranka,
ved' si mi ty kapitánka.
Salutuje vrana hned',
to je správna odpoveď!“*

Metodická poznámka: Učiteľka pomaly predvádza deťom žiadané úkony po rehabilitačnom koberci – drobnú chôdzu a v druhej časti pochod so salutovaním.

(rehabilitačné koberce)

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 pri tom vykračujem.

Pozrite sa, deti, jak bublina letí!“

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

(šatka, stuha, rehabilitačný koberec)

VYHÝBANÁ:

Celá skupina detí sa voľne rozíde. Na ploche určenej na hru rozostavíme niekoľko kužeľov. Deti majú za úlohu chodiť medzi nimi a nezvaliť ich. Chodia voľne, každé podľa svojej vôle.

Pravidlá: Ak sa deti dotknú prekážky alebo ju zvalia , hra sa opakuje bez ďalšieho sťaženia. Deti medzi jednotlivým opakovaním sedia na lavičkách. Pri chôdzi im môžeme hovoriť nejakú známu riekanku. Nesmú do seba vrázať.

(kužele)

PREKÁŽKOVÁ DRÁHA:

Deti stoja v zástupe s loptou v ruke. Prvé dieťa na povel učiteľky uchopí loptu a preskakuje prekážky. Keď prebehnú na koniec zvolajú: „hop!“ a podá loptu ďalšiemu v poradí a vyskočí na trampolínu. Toto sa opakuje až sa vystriedajú všetky deti.

(lopty, prekážky, trampolína)

NA LIENKU:

Deti stoja v zástupe a na pokyn učiteľky lezú po štyroch na určenej dráhe na koberci. Zo začiatku volíme voľnejšie tempo, pri opakovaní sa pohyby zrýchlia. Dĺžka dráhy je 3-4 metre, 5-6 metrov. Ak prvé dieťa prešlo jeden a pol metra, vstúpi na dráhu ďalšie dieťa.

Metodická poznámka: Zabezpečíme ochranu dieťaťa pred pádom. Po cvičení je účelné urobiť krátky pochod s pokojným hlbokým dýchaním.

(preliezačky)

NA PODZEMNÝ HOKEJ:

Deti stoja v družstvách v zástupe. Prví z každého družstva majú tyčku, ktorou posúvajú-vedú krúžok. Musia ho dopraviť na métu vo vzdialenosti 5-6 m a vrátiť sa k štartovacej čiare, kde odovzdávajú tyčku ďalšiemu, ktorý privedie krúžok späť. Vyhráva to družstvo, ktoré sa skôr vystrieda.

Metodická poznámka: Spočiatku poháňanie krúžku dá dosť práce, ale deti si rýchlo osvoja túto techniku.

(krúžky, farebné tyče)

Vo všetkých týchto aktivitách si deti upevňujú psychomotorické aj sociálne kompetencie .

Deti sa naučia : - správne sa orientovať v priestore

- dodržiavať pravidlá hry
- reagovať na zmeny pohybu na dohovorený signál
- spolupracovať v tíme
- cvičiť podľa pravidiel s náčiním
- správnej koordinácii pohybov
- správne držaniu tela
- bezpečne cvičiť na náradí

