

Pohybové hry do hodin oddílu Rodiče a děti

Mgr. Dana Cejpková – TJ Sokol Libeň

1. Hra Závin

(námět z knihy Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, Jan Neuman, nakladatelství Portál 2014, str. 90)

pomůcky: kužely různé barvy počet hráčů: 8 – 40 prostor: tělocvična i venkovní rovná plocha

cíl hry: kooperace mezi rodiči a dětmi, dítě se chytne „cizího“ rodiče za ruku, dítě si pamatuje svoji barvu

popis hry: skupina je rozdělena podle velikosti na družstva. Jedno družstvo je tvořeno minimálně dvěma páry (rodič a dítě). Každé družstvo má rádo určitou náplň závinu, čemuž odpovídá barva kužele (např. červený kužel = jahodový, žlutý kužel = vanilkový, fialový kužel = borůvkový).

Rodiče a děti běhají po prostoru tělocvičny. Jakmile se zavolá slovo „ZÁVIN“ je třeba se sejít u kuželu oblíbené náplně a vytvořit s členů družstva závin tak, že se chytí za ruce a pak se postupně obtočí kolem kužele.



možnosti úrazu: pošlapané nohy při utváření závinu

2. Hra Žravá beruška

(autor Dana Cejpková)

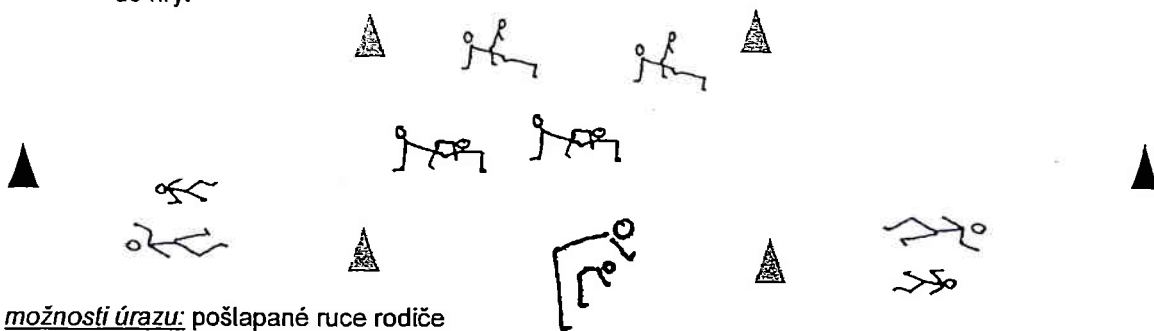
pomůcky: kužely či kloboučky pro vymezení prostoru počet hráčů: 8 – 26

prostor: tělocvična i venkovní rovná plocha

cíl hry: celkové posilování rodiče, dítě i rodič se společně plazí, dítě udržuje balanc

popis hry: prostor tělocvičny má vymezený prostor, kde se hra hraje. Velikost vymezeného prostoru je dána počtem hráčů. Jeden pár je určen, že tvoří společně berušku. Rodič i dítě jsou ve vzporu ležmo vysazeně. Dítě je pod tělem rodiče. Ostatní páry tvoří mšice, kdy rodič je ve vzporu ležmo vzadu a dítě mu sedí na břiše a snaží se udržet balanc. Pokud má rodič strach, že by dítě spadlo, tak se dítě může položit a chytit za stehna rodiče.

Jakmile beruška kousne mšici, což je učiněno dotekem ruky, tak musí rodič sundat dítě a jít se společně odplazit ke kuželu, aby se jim zranění zahojilo. Pak se může mšice opět vrátit do hry.



možnosti úrazu: pošlapané ruce rodiče

3. Hra Lichožrouti

(autor Dana Cejpková)

pomůcky: páry ponožek různé barvy počet hráčů: 8 – 40 prostor: tělocvična i venkovní rovná plocha

cíl hry: kooperace rodičů a dětí, dítě rozliší odlišné barvy a tvary

popis hry: rodiče a děti jsou rozděleni do družstev. Každé družstvo stojí v zástupu a jeho člen přináší jednu ponožku. Musí to však být ponožka, kterou družstvo ještě nemá. Pokud někdo z družstva přinese ponožku, kterou už družstvo má, tak musí běžet zpátky a ponožku vrátit a donést novou. Vyhrává družstvo, které má nejvíce různých ponožek.

variace hry: pokud máme hodně družstev, tak po skončení první části hry můžeme spojit více družstev dohromady a jejich společným úkolem je vytvořit, co nejdélejší ponožkové domino. Na ruce si oblékají rodiče a děti ponožky a snaží se najít ponožku, která k nim patří do páru. Stejně ponožky „se drží“ za ruce. Vyhrává to družstvo, které utvoří delší ponožkové domino.

Retro – hry se zpěvem

V předškolním věku tráví děti většinu času ve hře. Dítě v ní všestranně uplatňuje aktivitu.

Hry rozdělujeme do dvou skupin:

- a/ hry, které si děti vytváří samy
- b/ hry s určenými pravidly

Hry se zpěvem / dnes říkáme hudebně pohybové hry / patří právě do druhé skupiny.

Hudebně pohybových her existuje nepřehledné množství a děti je moc rády hrají.

K danému tématu jsme vybraly hry, které jsme jako děti hrály my starší v mateřských školách / a útulcích /. Většina byla kolová a měly jednoduchá pravidla.

Některé hry se hrají dodnes.

Na ševce

Šlii šlii ševci boty

sedlákoví do roboty

šlii šlii ševci boty

sedlákoví do pole

šidli šidli švec

zlámal kopytec

zlámal kopyto

odpusťte mu to.

Na konopky

Hráli bychom na konopky

kdyby byly větší snopky

málo nás málo nás

pojď Evičko mezi nás.

/ hodně nás hodně nás kolo udělalo báb /.

Na Elišku

Eliška Eliška nebyla pyšná

ona k nám v neděli

na hody přišla

Eliško Eliško poskoč si trošku

vyber si z kolečka

nejmilejší družku.

Skoč panenko z kola ven, z kola ven, z kola ven

dneska máme krásný den krásný den

skoč panenko dokola dokola dokola

shořela nam stodola stodolička.

Další hry jsou notoricky známé:

Na zajíčka

Na šáteček

Kolo kolo mlýnské

Na zlatou bránu

Podle V. Mišurcové Hry se zpěvem

Dana Uzlová

Jitka Hrnčířová

Skákala kobylka po šalvěji,
ztratila podkůvku nenajde ji,
však už ji kovařík jinou ková,
za starou podkůvku bude nova.

Sbirám, sbírám kamínky,
velký i ty malinký.

Dávám je do zradu,
už jich mám hromadu.

Všechno pro žížalu, žížal' kmotřičku,
ž abych ji vyčistil na palouk cestičku.

Válim, válim soudky,
přes tři malé doubky.

Válim, válim soudečky,
přes tři malé doubečky
doválim je domů hned,
dám si do nich včelí med.

Sedí paša na trůnu,
na hlavě má korunu.

Jak se paša pohupuje,
koruna mu poskakuje
udělala bác.

Válím těsto

Válím, válím těsto,
ať je buchet přes sto.
Válím, válím těstíčko,
ale už jen maličko.

Máma pere

Máma pere drum, drum, drum,
až se třese celý dům.
Pere, máchá, ždímá prádlo,
prádlo, které včera spadlo,
s naší Maclou do biáta,
když honila kořata.

Zelí

Šlapeme, šlapeme zelí,
aby nás panenky chtěly.
Až ho sešlapeme, tancovat půjdeme.

Šlapeme, šlapeme zelí,
aby nás mládenci chtěli.
Až ho sešlapeme, tancovat půjdeme.

Kreslení na záda

Trojúhelník

Trojúhelník, kýho výra,
vypadá jak kousek syra

nebo značka „přednost dej“,

čekej, nikam nespěchej.

Čtverec

Stejně jsou tu všechny strany,
čtyři rohy, čtyři hrany,

dlaždice či šachovnice
nebo kostky stavebnice.

Beruška

Seděla beruška na lístěčku,
červený kabátek samou tečkou.
Přišli k ní mravenci: „My tě známe,
my ti ty puntíky spočítáme!“
Lekla se beruška achi achi
a spadla s lístěčku strachy, strachy.

válíme a macháme molitanový míček
chodidla

naznačujeme prání prádla, na stehnech a
holeních až ke špičkám
uchopíme prádlo prsty nohy a přendáme
ho do košíku, to střídavě opakujeme L, P

leh na břicho

sed roznožný, kreslíme na záda P ukazováčkem
spojníci mezi lopatkami, pak z každé lopatky
sjedeme ukazováčkem šikmo dolů na páteř
doprosíteš beder, opakujeme, (začneme L) od
špičky trojúhelníku jedou oba ukazováčky po
páteři až ke kříži (noha značky)
uchopit za ramena mírným tahem vzad napřimit

kreslíme prstem čtverec
pícháme prstem rohy, hranou rukou vyznačíme
hrany
pokládat dlaně
kreslit věž z kostek

pohlídme záda
pícháme tečky
šimráme prsty po zádech

položíme cvičence na bok

Sova

Dvě kolečka slepíme,
pecky do nich vložíme.
Pak přidáme špičku,
svážem do uzlíčku.
Drápky vpravo, drápky vlevo,
posadíme ji na dřevo.
A přidáme uši,
ať to sově sluší.

Válím těsto

Válím, válím těsto,
ať je buchet přes sto.
Válím, válím těstíčko,
ale už jen maličko.

Kocourek

Já jsem malý kocourek,
vyběhl jsem na dvorek.
Tiše, tiše, za myši,
Ať mě nikdo neslyší.

ťukáme míčkem po zádech a končetinách

Mazlení

Čtyři dlaně

Dneska ráno u snídaně,
poklaly se čtyři dlaně.
Dvě jsou malé a dvě větší,
mluví spolu tajnou řečí.
Domluví se, žádné hádky –
vždyť jste přece kamarádi!

Zelí

Není zelí jako zelí
některý je zeličko.
Některý je nemaštěný,
některý jen maličko.

Tuleni

To nejlepší tuleni,
umí jenom tuleni.
Kouli sněhu přikulí,
pak se k mámě přitulí.

Brouček

Spinký, spinký, spinkalinky,
usnul brouček u maminky.
U maminky, u tatínka,
s nimi se mu nejlip spinká.