

Příklady pohybových her

Na opice:

Pomůcky – lano, drátěnky (papírové koule)

Cíl – procvičovat hod vrchním obloukem

Průběh hry:

Děti – opice se rozdělí do dvou skupin, každá skupina je na jedné straně místnosti (ostrov). Mezi oběma ostrovy je volný prostor představující moře – oddělíme lanem. Všichni mají v ruce drátěnku – „kokosový ořech“. Na pokyn učitelky přehazují „ořechy“ z jednoho ostrova na druhý, spadlé ořechy sbírají a házejí zpět, ořechy které spadnou do moře, nechávají být. Hra končí po předem domluveném zvukovém signálu – vítězí to družstvo, kde je „ořechů“ méně.

Na kouzelníka:

Pomůcky – triangel pro učitelku

Cíl – procvičovat různé druhy chůze, běhu, lezení, plazení (lokomoce)

Průběh hry:

Děti napodobují pohyby různých zvířat podle slovního pokynu učitelky. Na signál (triangel) se zastaví a následuje změna zvířete.

Na žahavé medúzy

Pomůcky – lano na ohraničení prostoru

Cíl – rozvoj lokomoce, orientace v prostoru

Průběh hry:

Děti jsou medúzy, které pálí, snaží se tedy při chůzi či běhu vzájemně se vyhnout. Prostor, ve kterém se pohybují, označíme lanem a postupně tento prostor zmenšujeme.

Na ostrovy

Pomůcky – žíněnky (obruče), cca 8 dětí

Cíl – rozvoj lokomoce, orientace v prostoru, rozvoj kooperace a spolupráce

Průběh hry:

V prostoru je určeno několik ploch (žíněnky, obruče.) jako ostrovy. Děti se volně pohybují, na předem smluvený signál, který ohlašuje útok žraloka, se musí schovat na ostrov. Ostrovů postupně ubývá. Cílem je zachránit se před žralokem s pomocí ostatních.

Na žraloka

Pomůcky – lavička, velké kostky, žebřiny

Cíl – rozvoj lokomoce, reakce na signál

Průběh hry:

Podobně jako na ostrovy, ale zachraňujeme se tím, že vylezeme na nějakou zvýšenou plochu (žebřiny, lavička, kostka). Můžeme rozdělit děti například podle barvy a vždy se musí zachránit určená barevná skupina.

Kuba řekl

Pomůcky – žádné

Cíl – rozvoj obratnosti, reakce na signál

Průběh hry:

Stojíme v kruhu v dostatečných rozestupech. Učitelka pronese „Kuba řekl“ (např. zvedněte obě ruce nad hlavu) – vymyslíme různé věci, postupně ztěžujeme. U předškoláků můžeme užít i jednoduché názvosloví (vzpažit apod.)