

# Pohybové hry v mateřské škole

**Zásobník praktických her a činností**

# Mgr., Bc. Michael Novotný

- Učitel mateřské školy (13 let praxe v MŠ)
- Absolvent PF UJEP Ústí nad Labem – Učitelství pro mateřské školy
- Absolvent PedfUK v Praze – Pedagogika předškolního věku
- Lektor tvořivé dramatiky a pohybových her – Národní institut dalšího vzdělávání,
- Pedagogické centrum ústeckého kraje,
- Pedagogicko – psychologická poradna Teplice

# Publikační činnost

- **Novotný, Michael (et).** *Šimonovy pracovní listy 16*, Praha: Portál 2011, ISBN 978-80-7367-855-5.
- **Kolektiv autorov,** *Rok v naší školce*, Bratislava: Vydavateľstvo Príroda 2011, ISBN 978-80-07-01946-1.
- **Novotný, Michael.** *Mrňous poznává mláďata*, Ostrava: Vydavatelství Aksjomat 2012, ISBN 978-80-87641-14-9.
- **Novotný, Michael.** *Mrňous poznává domácí zvířata*, Ostrava: Vydavatelství Aksjomat 2012, ISBN 978-80-87641-16-3.
- **Novotný, Michael.** *Mrňous poznává zvířata na venkově*, Ostrava: Vydavatelství Aksjomat 2012, ISBN 978-80-87641-15-6.
- **Novotný, Michael.** *Mrňousův zvěřinec v ZOO*, Ostrava: Vydavatelství Aksjomat 2012, ISBN 978-80-87641-18-7.
- **Novotný, Michael.** *Mrňousův zvěřinec na statku*, Ostrava: Vydavatelství Aksjomat 2012, ISBN 978-80-87641-19-4.
- **Novotný, Michael.** *Mrňousův zvěřinec v lese*, Ostrava: Vydavatelství Aksjomat 2012, ISBN 978-80-87641-17-0.
- **NOVOTNÝ, Michael.** *Veršované pohádky* [online]. 1. Praha: Martin Koláček E-knihy jedou, 2015, 205 s. ISBN 978-80-7512-337-4.
- **NOVOTNÝ, Michael.** *O červené Karkulce*, Praha: Modrý slon, 2016.

# Obsah webináře

- Pohybové hry a činnosti do prostředí mateřské školy
- Pohybové hry a činnosti do venkovního prostředí

# Anketa - povolání

- 1. Učitel-ka mateřské školy
- 2. Učitel-ka základní školy
- 3. Rodič
- 4. Jiné – jaké
- Je účastníkem webináře také muž? Pokud se webináře účastní také muž, třeba učitel mateřské školy, napište to prosím do chatu.

# Důležitost pohybových her a činností v předškolním věku

- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- Prevence svalové dysbalance
- Uvědomění si vlastního těla
- Ovládání svalstva
- Rozvoj lokomočních a manipulačních dovedností
- Koordinace pohybů
- Správná volba místa

# Struktura pohybové jednotky

- Název hry popřípadě jednotky
- Časová dotace
- Věková skupina
- Pomůcky
- Primární, popřípadě sekundární cíl (tedy co danou lekcí či konkrétní hrou u dětí rozvíjíme)
- Počet dětí
- Prostorová organizace
- Motivace
- Rizika

# Elementární zásady při aplikaci pohybových her a činností do vzdělávací nabídky

- Rozcvičení, zahřátí organismu
- Dostatek herního prostoru
- Eliminace srážky či zranění dítěte
- Vhodná sportovní obuv a oblečení
- Bezpečnost herního prostoru (zejména při pobytu venku)
- Vhodná motivace (říkanka, pohádkový příběh)
- Střídmá soutěživost (souvisí se správnou motivací)
- Plánovat činnosti přiměřené věku a možnostem dětí



# Pohybové hry do prostředí školní třídy

- **Z vody d vody**
- **Horký brambor** – děti v kruhu si přehazují zástupnou věc – motivační říkanka „Jeden řádek jako druhý, vedle sebe na poli, chladná země už je studí, stěžují si brambory
- **Chodí pešek okolo**
- **Míčovaná** – jeden až tři míče pro děti okolo 6 let
- **Předávání koštěte** ve dvou čtvrtovém rytmu – Příklad „Oženil se brabenec, vzal si ženu mušku, odnesl jí na kopec, dal jí cucat hrušku.“ nebo Moje máma řekla, když koláče pekla, dejme hlavy dohromady, bude více tepla.
- **Štronzo** – ph spojená se statickým postojem

# Pohybové hry do prostředí školní třídy

- **Oční kontakt** – děti se kontaktují pohledem a vymění si místa v kruhu – cíl koordinace pohybů a eliminace srážky více dvojic
- **Plíseň okurková** – honička dotek plísně dítě zplesniví, chodí zahradník a plesnivé okurky vrací do hry – motivační říkanka „Pět okurek šeptá v sudu, nechcem nikdy zažít nudu, než nás všechny zavaří, skočíme si k cukráři.“
- **Bramborová přehazka** – dva herní prostory rozdělené provazem, v každém poli třicet až čtyřicet papírových koulí, obě družstva vhazují brambory do soupeřova prostoru – motivační říkanka „Kdo se u nás drze chová, jako doma, na poli, mandelinka bramborová, požírá nám brambory.“

# Pohybové hry do prostředí školní třídy

- **Sychravé počasí** – děti uskakují před točícím švihadlem – motivační říkanka „Vítr fouká do dvora, slunce barví stromy, chladný podzim přivolá, blesky, déšť a hromy
- **Eskymácká sanitka (honička)** – Chodníčky ve sněhu – MŘ „Na severní polokouli, udělal si tuleň bouli, jede s hlavou rozbitou, eskymáckou sanitou
- **Ubírání koberečků** – koberečků vždy o jeden méně než dětí
- **Velká novina, přiletěla bublina** – pro menší děti
- **Čáp ztratil čepičku** – děti na povel hledají stejnou barvu – pro menší děti

# Pohybové hry do prostředí školní třídy

- **Slepice v kurníku** – vymezený prostor, slepice hlídá vajíčka a kuny se jí snaží vajíčka sebrat, koho se slepice dotkne vypadává
- **Třídíme** – děti se pohybují po prostoru za doprovodu hudby, přestane-li hrát, ukážeme nějakou barvu a ony musí najít na koberci předmět stejné barvy a vložit jej do stěhně barevného kontajneru
- **Popelka** – děti mají kolíčky a snaží se jimi vyzobat papírové kuličky do košíčku (dvě družstva)
- **Nasbírej knoflíky** – přestane hrát hudba, kartičky s tečkami 1 - ?  
Uprostřed prostor s knoflíky – děti seberou tolik knoflíků, kolik pedagog ukáže teček

# Pohybové hry do prostředí školní třídy

- **Honičky** – na dřepanou, sedanou, stoj na jedné noze – dítě se před honičem zachrání když si ??? Honičky dvojic, honičky s krepovými stužkami
- **Obíhaná** – děti obíhají dráhu a při průběhu posunou svojí kuličku na počítadle
- **Chodí pešek okolo – alternace** děti v kruhu, pešek si někoho vybere očním kontaktem
- **Manipulační činnost** – přemísťování předmětů prsty u nohou
- **Kolíčkové zobáčky** – papírové kuličky, zobáčky, projdou určitou dráhu

# Pohybové hry do prostředí školní třídy

- **Kdo dříve** – dvě děti zavázané oči a předmět mezi ně
- **Pozor drak** – děti myšky mají stužky z krepového papíru na ruce. Na povel pozor drak si stužky chrání před drakem.
- **Jeníček a Mařenka** – děti stromy, J + M zavázané oči, každý z nich na opačném konci lesa, povely se navádějí a uprostřed se setkají.
- **Cesta do ledového království** –
- **Potápějící loď** – zmenšující se prostěradlo - kooperace

# Pohybové hry do venkovního prostředí

- **Slalomová dráha** – děti ji proběhnou samy – alternativa děti se na sebe napojují (běží ve dvou, třech atd. a pak se ve stejném pořadí odpojují.
- **Číslovaná** – čísla na stromech 1 – 6.
- **Provazová dráha** – mezi stromy natažené provazy a děti hledají cestu se zavázanýma očima
- **Lesní překážková dráha** – lana podlézt, přeskočit + přírodní překážky
- **Letadlo** – Děti mají zavázané oči a jedno dítě je verbálně navádí k cíli
- **Chřestýš** – střed ukotven, na každém konci dítě, jedno má kbelíček s kamínky (zvoneček) a chřestí, druhý se ho snaží chytit

# Pohybové hry do venkovního prostředí

- **Sovy a vrány** – skupiny k sobě čelem vzdálenost 5 metrů, pedagog vypráví příběh, cíl chytit co nejvíc dětí z druhého družstva
- **Želvičky** – jedno družstvo leze přes herní prostor a druhé je chytá a ve čtyřech je přenáší zpět na start
- **Housenka** – děti stojí za sebou a drží se kotníků dítěte před sebou, při naučení pak mohou takto projít krátkou dráhu MŘ „Proužkovaná halenka, a v ní dlouhá housenka, v klubíčku se zavíjí, je z ní larva motýlí.
- **Komáří závody** – dvě družstva, dráha, na konci skleničky s čajem a brčka MŘ „Dva dospělí komáři, vydali se k zubaři, šli tam asi jenom z nudy, vždyť komáři nemaj zuby“



# Pohybové hry do venkovního prostředí

- **Honičky** – honička dvojic – honička s krepovými papíry – honička bacil doktor
- **Kbelíkový závod** – děti proběhnou dráhu (dvě skupiny) a na konci každý lžící „vycákne“ vodu s kbelíku, kdo má prázdnou, vyhrává
- **Slalom s míčkem** – dráha, dvě družstva, polévková lžíce s pingpongovým míčkem
- **Vybíjená** – dvě družstva na čáře proti sobě, děti stojí vedle sebe a v každém družstvu jsou označeny nějakou barvou, uprostřed molitanový míč, učitelka řekne barvu a z každého družstva vybíhá dítě, první bere míč a běží s ním zpět, druhý se snaží druhým míčem dítě vybit

# Pohybové hry do venkovního prostředí

- **Cukr, káva, limonáda** – velký herní prostor
- **Překážková dráha** – provazy mezi stromy, podlézání, přelézání
- **Smyslovka** – provazy mezi stromy, zavázané oči a chůze podél provazu
- **Honzo vstávej!** –
- **Zloděj vajíček** – dva kurníky se stejným počtem dětí a navzájem si kradou vejce a přenášejí do svého kurníku.
- **Mravenčí stezka** – spadlý strom, dvě družstva proti sobě a musí se vyhnout.

# Pohybové hry do tělocvičny

- **Jízda na koberečkách** – slalomová dráha buď tlačí nebo táhnou
- **Po slepu** – cesta z koberečků – děti mají zavázané oči a musí po čtyřech projít dráhu
- **Manipulační hry** – hod předmětem na cíl, do dálky
- **Námořníci** – děti na povel usedají na lavičky, které dítě usedne poslední, vypadává – MŘ „Labe, Ohře, Vltava, stáčejí se doprava, Svratka, Dyje, Lužnice, pro loďky jsou silnice
- **Podávaná** – děti stojí za sebou a podávají si míč pod nohama, bokem nebo nad hlavou

# Pohybové hry do tělocvičny

- **Škatulata batulata**
- **Na houbaře** – houbař sbírá, až všechny sesbírá tak poodstoupí a řekne, „houbičky honem do les nebo si vás usmažím“
- **Dotkni se země** – pohyb na povel se děti dotknou země tolika body, kolik ukáže pedagog teček
- **Kroková s koberečky** – děti si pod nohy podsouvají koberečky a procházejí trasu
- **Překážková (opičí) dráha** - startovní čára, ve vzdálenosti cca dvou metrů od startu umístíme malou trampolínu a hned za ní, do zóny doskoku, dáme žíněnku. Následuje dráha z balančních čoček, položené lano na zemi, lavička, obruč, kterou bude držet paní učitelka a nakonec překážky na přeskoky a podlezy