



# POHYBOVÉ HRY DO TŘÍD A DRUŽIN

Zdenka Marková



 HRY PRO JEDNOTLIVCE, DVOJICE I KOLEKTIV

 TĚLOVÝCHOVNÉ CVIKY

 ZÁBAVNÉ HŘÍČKY PRO UKRÁCENÍ DLOUHÉ CHVÍLE

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

<b>Úvod . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Hry pro jednotlivce . . . . .</b>	<b>9</b>
Básníme a cvičíme . . . . .	10
Cvičte s námi pěkně sami . . . . .	29
Cvičení s míčem . . . . .	43
Cvičíme s prstíky . . . . .	48
Cvičíme se židlí a s obručí . . . . .	52
Hry s tyčemi . . . . .	54
Chodíme a běžíme . . . . .	58
Ležíme a cvičíme . . . . .	65
Natáhni se, protáhni se . . . . .	71
Patičky a nožičky . . . . .	74
Poskočte si zvesela . . . . .	79
<b>Hry pro dvojice . . . . .</b>	<b>83</b>
Básníme a cvičíme ve dvou . . . . .	84
Ve dvou se to lépe táhne . . . . .	86
Spojte ruce . . . . .	91
Houpy houpy . . . . .	95
Cvičíme s obručí . . . . .	96
Chodíme a skáčeeme . . . . .	97
Hrajeme si a přetahujeme se . . . . .	99
Divošské tance . . . . .	103
<b>Hry pro skupiny . . . . .</b>	<b>105</b>
Básníme a cvičíme ve skupině . . . . .	106
Pojďte si zacvičit . . . . .	110

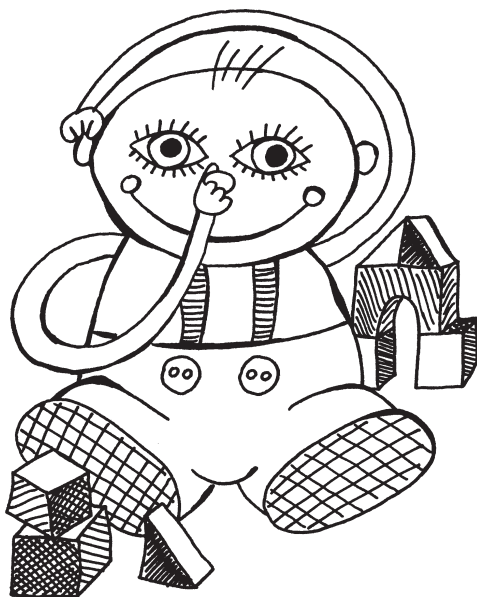
<b>Obsah</b>	<b>Cvičíme a soutěžíme . . . . .</b>	<b>115</b>
	<b>Hrajeme si na... . . . .</b>	<b>119</b>
	<b>Hry s obručí a míčem . . . . .</b>	<b>131</b>
	<b>Kroky, skoky, tanečky . . . . .</b>	<b>133</b>
	<b>Orientace . . . . .</b>	<b>135</b>
	<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>139</b>
	<b>Seznam her. . . . .</b>	<b>140</b>

Děti mladšího školního věku velice rády cvičí a jsou vděčné za každou aktivitu, při které se protáhnou a odreagují. Navíc jsou takové tělovýchovné cviky žádoucí i z hlediska zdravého vývoje dítěte, například narovnávací cvičení.

Kniha je koncipována tak, aby si děti mohly zacvičit i na nejmenším místě, třeba ve třídě před lavicemi. Učitelé, vychovatelé, vedoucí zájmových kroužků, ale i rodiče v ní najdou hry pro jednotlivce, dvojice i kolektiv a také různé zábavné hříčky pro ukrácení dlouhé chvíle.









## Básníme a cvičíme

### Brouček

*V lese leží kámen,  
brouček spinká na něm.  
Jak se kámen nahne,  
brouček z něho spadne.*

Základní postoj:

- klek spojný, dosed na paty, čelo na dlaně před kolena – „klubíčko“

Na verš *brouček spinká na něm* výdrž v „klubíčku“, následuje na *Jak se kámen nahne* klek na jednom koleně, opora jednou rukou o zem. Koleno zdvihnete a na poslední úsek *brouček z něho spadne* se převalíte na záda, paže a nohy vytřepete.

### Budík

*Ten náš budík, divná věc,  
nejí, nespí, tiká přec.  
Tiky – taky, jaké fraky,  
když já nespím, vstávej taky.*

Základní postoj:

- turecký sed, rovná záda, dlaně na kolena, lokty k tělu (nezvedat ramena – stáhnout lopatky!)

Při verši *Ten náš budík, divná věc* předkláníte a zakláníte hlavu. Následuje druhá část *nejí, nespí, tiká přec*, při které otáčíte hlavu vpravo, vlevo (ramena nezvedat!).

®

Přichází *Tiky – taky, jaké fraky*, a vy potleskáváte dlaní před hrudníkem (rovná záda, ramena!). Nakonec na *když já nespím, vstávej taky* provádíte úhozy dlaněmi o zem.

Poznámka:

- Celé cvičení provádíte s rovnými zády. Nehroutíte se ani při tleskání a úhozech.

## Co zpívají vrabci

*Čimčaráry čimčará,  
vrabeček se nestará,  
zrnko bylo, zrnko bude,  
na vrabečka vždycky zbude,  
čimčaráry čimčará.*

Stoj spojný, ruce za zády („složená křídla“). Na začátku básně děti dělají drobné poskoky s rukama za zády. Na slova *zrnko bylo, zrnko bude, na vrabečka vždycky zbude* děti upaží (vrabci rozevřeli křídla) a provedou drobný, lehounký běh s máváním křídel (vrabci letí). Na slova *čimčaráry čimčará* se zastaví a „složí křídla“.

## Čáp

*Čáp, čáp  
kráčí si důstojně,  
čáp, čáp  
chodí jak chlap.  
Velký a nohatý,  
zobák má dlouhatý,  
čáp, čáp  
postrach je žab.*

*Čáp, čáp  
kráčí si k rybníku,*

*čáp, čáp  
do bláta šláp!  
Žáby se ulekly,  
do vody utekly,  
čáp, čáp  
jednu z nich chřap!*

1. sloka – kroky s vysokým přednožováním, paže v předpažení dovnitř, dlaň na dlaň.

2. sloka – opět kroky s vysokým přednožováním a se současným rozevíráním paží (čáp otevírá a zavírá zobák).

Na slova *čáp, čáp jednu z nich...* se děti zastaví a zvolna rozevírají paže co nejšíře a na slovo *chřap!* „sklapnou zobák“.

## Česání ovoce

*Až si třešně natrhám,  
do koše je všechny dám.  
Také zralých jablíček  
chci mít plný košíček.*

Výpon, vzpažit, děti napodobí trhání. Střídají levou a pravou paži, dosahují vysoko. Mohou přidat výskok. „Natrhané“ ovoce ukládají do košíku na zemi – jdou do dřepu.

## Čilá káča

*Já mám bič a káču,  
s bičem za ní skáču.  
Zatočím ji do kolečka,  
uteče mi do dvorečka.  
Švihnu bičem pod nožičku,  
uteče mi po chodníčku.*

*Po chodníčku za vrata,  
moje káča kulatá.*

Začínáte na slova *Já mám bič a káču* – dvakrát tlesknete před tělem, dvakrát o stehna. Poté při *s bičem za ní skáču* dáte ruce v bok, čtyřikrát poskočíte na místě a na *Zatočím ji do kolečka* uděláte čtyři krůčky, dvojitý obrat vpravo. Následuje *uteče mi do dvorečka*, čtyři krůčky, dvojitý obrat vlevo a na *Švihnu bičem pod nožičku* pokrčte přednožmo pravou, tleskněte pod kolenem, totéž levou. Při *uteče mi po chodníčku* přicházejí na řadu čtyři krůčky, dvojitý obrat vpravo a po *Po chodníčku za vrata* čtyři krůčky, dvojitý obrat vlevo. Naposledy už jen vzpor dřepmo na *moje káča kulatá*.

## Dobrý den

*Dobrý den, dobrý den,  
dneska máme prima den.  
Máme ruce na tleskání,  
máme nohy na dupání.  
Dobrý den, dobrý den  
dneska zlobit nebudem.*

Druhý řádek básně – dejte ruce v bok, pohupujte se a otáčejte trupem. Na třetí řádek tleskejte a při čtvrtém dupejte. Na *Dobrý den, dobrý den*, kružte zápěstím a třepejte rukama a u posledního verše *dneska zlobit nebudem* naznačte rukama záporný pohyb ne–ne.

Poznámka:

- Touto básní je možné začínat vyučování.

## Dřevěný panáček

*Jednou, dvakrát, třikrát vyskočím,  
potom se otočím.  
Jednou, dvakrát, třikrát vyskočím,  
zůstanu stát.*

*Nohy pak natáhnu, ruce zas roztáhnu.  
Jednou, dvakrát, třikrát vyskočím,  
zůstanu stát.*

Pohyb dřevěného panáčka, nohy i ruce jsou ztrnule napnuté. Tři kroky, tři poskoky snožmo, otočka s osmi krůčky vpravo, tři kroky, tři poskoky snožmo, zastavit. Přednožit pravou, levou, dvakrát upažit, připažit, tři kroky, tři poskoky snožmo, zastavit.

## Gymnastika

*Ika, tika, gymnastika.  
Zhluboka se dobře dýchá.*

*Ráz dva, ráz dva,  
na poli je brázda.*

*Po ní zajíc běží,  
dohoníš ho stěží.*

Pohyby, kterými doprovázíte druhý verš: Nejprve cvičíte rukama směrem k hrudníku. Potom oběma rukama kroužíte, dále pochodujete na místě. Na část *na poli je brázda...* provedete dřep. Následuje poklus na místě a v závěru se točíte kolem své osy.

## Hodiny

*Máme doma hodiny,  
tak tiky tak tiky tak.  
Tikají nám celé dny,  
tak tiky tak tiky tak.*

Ruce naznačují pohyb kyvadla hodin: hluboký předklon, spojené paže kývají vpravo, vlevo. Napřímít se, vzpažit, pohled vzhůru, hodně vytáhnout tělo do výše, několikrát se drobnými krůčky otočit.