

TEOV – pohybová aktivita pre deti prvého stupňa ZŠ.

NÁMET: Pár nápadov na skvelé pohybové hry.

Pohybové hry pre deti sú skvelým spôsobom, ako efektívne využiť ich prekypujúcu energiu a urobiť niečo pre ich zdravý rast a vývin. Aj preto som si pre vás pripravila výber športových a hudobno-pohybových hier, pri ktorých sa deti nielen dobre zabavia, ale mnohé sa aj naučia.



1. Na buchtičky

Pohybová hra je určená pre deti prvého stupňa ZŠ a pôsobí na ich motorickú oblasť. Pomocou hry si deti rozvíjajú svoju pohotovosť a učia sa udržať vlastnú rovnováhu. Najskôr deťom vysvetlite, aké pohybové úkony budú pri hre používať.

Ak povieť buchtičky, deti poskočia, džús znamená chôdzu a polievka zasa otáčanie okolo vlastnej osi.

Keď si tieto pokyny osvoja, hra pokračuje tým, že deti kráčajú dookola kruhu a dieťa vo vnútri sa pohybuje v ich protismere. Počas chôdze si spievajú riekanku: „Do kolečka dokola, chodíme si zvesela, hráme sa a bavíme, na jedlo sa tešíme.“

Do hry sa zapojíte tým, že vyslovíte niektoré dohodnuté slovíčko. Ak povieť buchtičky, deti musia vyskočiť do výšky. Postupne môžete kombinovať aj viacero slov naraz.

2. Na sliepočky

Zatiaľ čo vašou úlohou bude spievať riekanku „sliepočky, sliepočky, bežte spať, veď musíte ráno veľmi skoro vstať,“ deti sa budú svojvoľne pohybovať po triede.

Keď sa riekanka skončí, všetky deti si zakryjú oči, skrčene ľahnú na brucho a vy jedného z nich prikryjete dekou. Po zakotkodákaní sa deti postavia a vzájomne hádajú, kto je pod dekou ukrytý.

3. Hlava, ruka, noha

Rozdeľte deti do rovnakých skupín a vymenujte časti ľudského tela, ktorými sa môžu žiaci dotýkať zeme. Napríklad 3x ruky, 5x nohy, 1x zadok a 2x hlava. Každá skupinka sa musí dotýkať zeme iba určeným počtom častí tela.

Detské športové hry podobné tejto precvičujú postreh a logické uvažovanie.

24.3.2020

Judita Gimerová