



ARTOVE
POHYBOVÉ HRY

KARTA 1

SKRÝVAČKA

KLASICKÁ VERZIA

Jednoduchá a obľúbená hra,
ktorú poznajú takmer všetky deti.



VEK

4 – 6 rokov



POČET DETÍ

4 a viac



POMÔCKY

nie sú potrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

1. Jedno dieťa je hľadač. Ostatné sa schovávajú.
2. Hľadač sa otočí k stene alebo na dohodnuté miesto, zavrie oči a počíta **do 10**. Počas počítania sa ostatné deti schovávajú.
3. Po napočítaní hľadač odíde deti hľadať.
4. Nájdené dieťa sa potichu pripojí k hľadačovi.
5. Vyhráva dieťa, ktoré zostane schované ako posledné.



ČO ROZVÍJA

- ✓ orientáciu v priestore
- ✓ pozornosť a sústredenie
- ✓ rýchlosť reakcie
- ✓ pohybové zručnosti
- ✓ spoluprácu a fair play



TIPY PRE UČITEĽKU

- Obmenou počítania, prostredia alebo pravidiel prispôbte hru veku detí.
- V menších priestoroch určite jasné hranice, kde sa deti môžu schovávať.
- Hru môžete spojiť s témou rozprávky – napr. Art sa schoval v lese, v jaskyni, v dome...
- Nezabudnite na radosť z pohybu a pozitívnu atmosféru.



POZNÁMKY



ARTOVE
POHYBOVÉ HRY

KARTA 2

SKRÝVAČKA

ART SA SCHOVAL

Jednoduchá verzia skrývačky,
v ktorej deti hľadajú Artu.



VEK

2 – 3 roky



POČET DETÍ

2 a viac



POMÔCKY

plyšový alebo papierový
Art (obrázok)



PROSTREDIE

interiér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

1. Učiteľka schová Artu na dohodnuté miesto tak, aby ho deti mohli nájsť.
2. Spolu s deťmi sa rozprávate, kde by sa Art mohol schovať (napr. „Čo má Art rád? Kde by bol v bezpečí?“).
3. Deti sa vydajú hľadať Artu.
4. Keď ho nájdu, prinesú ho k učiteľke a ukážu ostatným.
5. Hra sa môže opakovať – Art sa vždy schová na iné miesto.



ČO ROZVÍJA

- ✓ pozornosť a sústredenie
- ✓ orientáciu v priestore
- ✓ sluchové vnímanie
- ✓ slovnú zásobu a komunikáciu
- ✓ spoluprácu a radosť z hry



TIPY PRE UČITEĽKU

- Začnite schovávať Artu na dobre viditeľné miesta.
- Používajte slovné nápovedy: „Je to pri niečom mäkkom.“ / „Je to hore.“ / „Je to pri niečom červenom.“
- Deti môžu tiež sami schovávať Artu pre ostatných.
- Hru prepojte s rozprávkou – spýtajte sa, kde by sa Art schoval v lese, v jaskyni, v hniezde...



POZNÁMKY





ARTOVE
POHYBOVÉ HRY

KARTA 3

TICHÁ SKRÝVAČKA

TICHÁ VERZIA

Skrývačka, pri ktorej deti používajú
ticho, pozornosť a dobré uši.



VEK

5 – 6 rokov



POČET DETÍ

4 a viac



POMÔCKY

nie sú potrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRÁVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Jedno dieťa je hľadač. Ostatné sa potichu schovávajú.
- 2 Hľadač sa otočí k stene alebo na dohodnuté miesto, zavrie oči a potichu počíta do 10.
- 3 Po napočítaní hľadač ticho odíde deti hľadať.
- 4 Nájdené dieťa sa potichu pripojí k hľadačovi a pomáha hľadať ďalších.
- 5 Vyhráva dieťa, ktoré zostane schované ako posledné.



ČO ROZVÍJA

- ✓ pozornosť a sústredenie
- ✓ sluchové vnímanie
- ✓ sebaovládanie a trpezlivosť
- ✓ orientáciu v priestore
- ✓ spoluprácu a fair play



TIPY PRE UČITEĽKU

- Vysvetlite deťom význam ticha – lepšie počujú a nájdu kamarátov rýchlejšie.
- Môžete si dohodnúť „tiché signály“ – napr. ruka hore = stop.
- Tichú skryvačku je vhodné hrať v bezpečnom, prehľadnom prostredí.
- Hru je možné spojiť s rozprávkou – napr. Art sa nechcel zobudiť zvieratká v lese.



POZNÁMKY



ARTOVE
POHYBOVÉ HRY

KARTA 4

FAREBNÁ SKRÝVAČKA

FAREBNÁ VERZIA

Skrývačka, pri ktorej deti hľadajú
podľa farieb, ktoré určíte.



VEK

4 – 6 rokov



POČET DETÍ

4 a viac



POMÔCKY

farebné kartičky
alebo predmety



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRÁVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Jedno dieťa je hľadač. Ostatné sa schovávajú.
- 2 Hľadač sa otočí k stene alebo na dohodnuté miesto, zavrie oči a počíta do 10.
- 3 Učiteľ/ka ukáže hľadačovi jednu farbu (napr. červenú).
- 4 Hľadač hľadá len deti, ktoré sa dotýkajú predmetu tejto farby.
- 5 Keď ich nájde, hľadá ďalšiu farbu.



ČO ROZVÍJA

- ✓ pozornosť a sústredenie
- ✓ rozpoznávanie a pomenovanie farieb
- ✓ selektívne vnímanie
- ✓ pohybové zručnosti
- ✓ spoluprácu a fair play



TIPY PRE UČITEĽKU

- Prispôbte farby prostrediu – vyberte také, ktoré sa v ňom prirodzene nachádzajú.
- Môžete pridať aj variant: „V hľadaní pokračujeme, keď nájdete niečo modré.“
- Farby môžete meniť rýchlejšie, čím vznikne dynamickejšia hra.
- Hru je možné spojiť s rozprávkou – napr. Art hľadá červený kvet pre kamarátku lienku.



POZNÁMKY





ARTOVE POHYBOVÉ HRY

KARTA 5

SKRÝVAČKA PODĽA INDÍCIÍ

VERZIA S NÁPOVEDAMI

Skrývačka, pri ktorej hľadač dostáva
indície a postupne sa približuje k schovaným.



VEK

4 – 6 rokov



POČET DETÍ

4 a viac



POMÔCKY

nepotrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Jedno dieťa je hľadač. Ostatné sa schovávajú.
- 2 Hľadač sa otočí k stene alebo na dohodnuté miesto a počíta do 10.
- 3 Po napočítaní sa vydá hľadať podľa nápovery dospelého.
- 4 Dospelý dáva slovné nápovery, napríklad:
 - Si veľmi ďaleko.
 - Si ďaleko.
 - Si blízko.
 - Si veľmi blízko!
 - Horúco!
- 5 Keď príde dostatočne blízko, hľadá už bez nápovery.
- 6 Keď ich nájde, hľadá ďalšie deti.



ČO ROZVÍJA

- ✓ orientáciu v priestore
- ✓ porozumenie pokynom
- ✓ logické myslenie a úsudok
- ✓ trpezlivosť a sústredenie
- ✓ pohybové zručnosti
- ✓ spoluprácu a fair play



TIPY PRE UČITEĽKU

- Indície prispôbte veku detí – používajte jednoduché slová a jasné smerovanie.
- Na začiatku pripravte len 3 – 4 indície, neskôr ich môžete pridať viac.
- Indície môžu byť aj obrázkové (šípky, slnko/ďaleko, malý bod/blízko...).
- Hru môžete spojiť s rozprávkou – napr. Art sa vydal na cestu za kamarátmi a potrebuje pomoc.



POZNÁMKY



ARTOVE POHYBOVÉ HRY

KARTA 6

SKRÝVAČKA Z HNIEZDA

VERZIA S HNIEZDAMI

Skrývačka, pri ktorej si deti stavajú
hniezda a hľadač ich objavuje.



VEK

4 – 6 rokov



POČET DETÍ

4 a viac



POMÔCKY

deky, stoličky, vankúše
alebo iný materiál na stavenie



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Spolu s deťmi si pripravte materiál na stavenie hniezd.
- 2 Jedno dieťa je hľadač. Ostatné si postavia svoje hniezda a do nich sa schovávajú.
- 3 Hľadač sa otočí k stene alebo na dohodnuté miesto, zavrie oči a počíta do 10.
- 4 Po napočítaní hľadač ide hľadať deti a ich hniezda.
- 5 Keď nájde hniezdo, zavolá menom dieťaťa.
- 6 Kto bol nájdený ako posledný, stáva sa hľadačom.



ČO ROZVÍJA

- ✓ orientáciu v priestore
- ✓ kreativitu a stavenie
- ✓ pozornosť a sústredenie
- ✓ vytrvalosť a trpezlivosť
- ✓ pohybové zručnosti
- ✓ spoluprácu a fair play



TIPY PRE UČITEĽKU

- Hniezda môžu byť z rôznych materiálov – deky, stoličky, kartóny, plachty, konáre...
- Povzbudzujte deti k tvorivosti – „Ako bude vyzeráť tvoja hniezdo?“
- V exteriéri môžete hniezda stavať z prírodných materiálov.
- Hru je možné spojiť s rozprávkou – napr. Art sa schoval v dračej jaskyni.



POZNÁMKY





ARTOVE POHYBOVÉ ZRUČNOSTI

KARTA 7

HRA NA BOCIANA

Akrobatické cvičenie – Úroveň 1

Bociany často odpočívajú postojáčky na jednej nohe. Skús sa na chvíľu premeniť na bociana Artu a udrž rovnováhu ako on.



VEK

3 – 4 roky



POČET DETÍ

1 a viac



POMÔCKY

nepotrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Deti sa postaví do voľného priestoru.
- 2 Učiteľka povie: „Art odpočíva na jednej nohe.“
- 3 Deti zdvihnú jednu nohu a snažia sa udržať rovnováhu.
- 4 Po chvíli nohy vystriedajú.
- 5 Cvičenie niekoľkokrát zopakujú.
- 6 Kto zvládne stáť dlhšie, môže pomaly roztiahnuť ruky ako bocian krídla.



ČO ROZVÍJA

- ✓ rovnováhu
- ✓ stabilitu tela
- ✓ koordináciu
- ✓ spevnenie stredu tela
- ✓ koncentráciu
- ✓ vytrvalosť



TIPY PRE UČITEĽKU

- Začnite krátkou výdržou (3 – 5 sekúnd).
- Čas postupne predlžujte podľa možností detí.
- Mladším deťom môžete dovoliť jemne sa pridržať steny alebo lavičky.
- Aktivitu odporúčame zaradiť do zdravotného cvičenia, telovýchovnej chvíľky, pobytu vonku, ako motivačnú pohybovú aktivitu v rannom kruhu alebo po prečítaní príbehu o Artovi.



POZNÁMKY



ARTOVE POHYBOVÉ ZRUČNOSTI

KARTA 8

HRA NA BOCIANA

Akrobatické cvičenie – Úroveň 2

Bociany vedú stáť na jednej nohe a udržať rovnováhu veľmi dlho. Skús to aj ty – buď ako bocian Art a vydrž čo najdlhšie!



VEK

4 – 5 rokov



POČET DETÍ

1 a viac



POMÔCKY

nepotrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Deti sa postaví do voľného priestoru.
- 2 Učiteľka povie: „Art odpočíva na jednej nohe.“
- 3 Deti zdvihnú jednu nohu a snažia sa udržať rovnováhu čo najdlhšie.
- 4 Po dosiahnutí svojho času nohy vystriedajú.
- 5 Skúste prekonať svoj vlastný čas.
- 6 Kto zvládne stáť dlhšie, môže rozpažiť ruky ako bocian krídla.



Skús vydržať čo najdlhšie!



ČO ROZVÍJA

- ✓ rovnováhu
- ✓ stabilitu tela
- ✓ koordináciu
- ✓ spevnenie stredu tela
- ✓ koncentráciu
- ✓ vytrvalosť



TIPY PRE UČITEĽKU

- Začnite krátkou výdržou (5 – 10 sekúnd) a postupne ju predlžujte.
- Pochváľte každé dieťa za jeho snahu, nie za dĺžku výdrže.
- Mladším deťom môžete dovoliť jemne sa pridržať steny alebo lavičky.
- Aktivitu odporúčame zaradiť do zdravotného cvičenia, telovýchovnej chvíľky, pobytu vonku, ako motivačnú pohybovú aktivitu v rannom kruhu alebo po prečítaní príbehu o Artovi.



POZNÁMKY





KARTA 9

HRA NA BOCIANA

ARTOVE
POHYBOVÉ ZRUČNOSTI

Akrobatické cvičenie – Úroveň 3

Bocian Art je veľmi obratný.
Skáče na jednej nohe ako po lúke
a zvládne to stále lepšie.
Skús to aj ty!



VEK

4 – 6 rokov



POČET DETÍ

1 a viac



POMÔCKY

nepotrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Deti sa postavia do voľného priestoru.
- 2 Učiteľka povie: „Art poskakuje po lúke na jednej nohe.“
- 3 Deti poskakujú po priestore na jednej nohe.
- 4 Po chvíli nohy vystriedajú.
- 5 Skúste poskakovať dopredu, dozadu a do strán.
- 6 Kto zvládne skočiť ďalej, môže rozpažiť ruky ako bocian krídla.



ČO ROZVÍJA

- ✓ rovnováhu
- ✓ stabilitu tela
- ✓ koordináciu
- ✓ spevnenie stredu tela
- ✓ koncentráciu
- ✓ vytrvalosť



TIPY PRE UČITEĽKU

- Začnite krátkou vzdialenosťou a postupne ju predlžujte.
- Povzbudzujte deti, ale netlačte ich na výkon.
- Mladším deťom môžete dovoliť jemne sa pridržať steny alebo lavičky.
- Aktivitu odporúčame zaradiť do zdravotného cvičenia, telovýchovnej chvíľky, pobytu vonku, ako motivačnú pohybovú aktivitu v rannom kruhu alebo po prečítaní príbehu o Artovi.



POZNÁMKY



KARTA 10

HRA NA BOCIANA

ARTOVE
POHYBOVÉ ZRUČNOSTI

Akrobatické cvičenie – Úroveň 4

Bocian Art už vie výborne stáť
na jednej nohe aj sa otáčať okolo seba.
Skús to tiež – udrži rovnováhu
a urob obrat ako Art!



VEK

5 – 7 rokov



POČET DETÍ

1 a viac



POMÔCKY

nepotrebné



PROSTREDIE

interiér / exteriér



PRAVIDLÁ / PRIEBEH

- 1 Deti sa postavia do voľného priestoru.
- 2 Učiteľka povie: „Art sa otáča okolo seba na jednej nohe.“
- 3 Deti zdvihnú jednu nohu a nájdu si rovnováhu.
- 4 Podľa pokynu sa pomaly otáčajú okolo svojej osi (vľavo alebo vpravo).
- 5 Po dokončení obratu nohu vystriedajú.
- 6 Cvičenie niekoľkokrát zopakujú.
- 7 Kto zvládne obrat plynulo, môže pritom rozpažiť ruky ako bocian krídla.



Skús urobiť
celý obrat
čo najplynulejšie!



ČO ROZVÍJA

- ✓ rovnováhu
- ✓ stabilitu tela
- ✓ koordináciu
- ✓ spevnenie stredu tela
- ✓ koncentráciu
- ✓ orientáciu v priestore
- ✓ vytrvalosť



TIPY PRE UČITEĽKU

- Začnite pomalými obratmi (¼ až ½ otáčky) a postupne ich predlžujte.
- Povzbudzujte deti, aby mali vystretú chrbticu a pozerali sa pred seba.
- Mladším deťom môžete dovoliť jemne sa pridržať steny alebo mať ruky mierne odpažené.
- Aktivitu odporúčame zaradiť do zdravotného cvičenia, telovýchovnej chvíľky, pobytu vonku, ako motivačnú pohybovú aktivitu v rannom kruhu alebo po prečítaní príbehu o Artovi.



POZNÁMKY

