

Pohybové hry

Včeličky

Na zemi jsou dané barevné kruhy, vždy o jeden méně než je dětí, včeličky létají libovolně po třídě, na povel „Každá včelička má svůj domeček“ si musí najít volný kruh. Na koho nevyjde, odchází stranou, kde zakládá svůj vlastní roj.

Čáp ztratil čepičku

Děti libovolně v prostoru, napodobují chůzi čápa, při chůzi říkají: „Pan čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku.... Děti musí co nejrychleji danou barvu.

Čížečku, čížečku

Jedno dítě stojí uprostřed kruhu, ostatní se drží za ruce a jdou kolem něj. Pak se pustí a napodobují činnosti např. pravou rukou jakoby sely z ošatky v levé ruce...dřepí, pomalu vstávají za ruce, ruce vpěst zvedají na horu, rozevírají dlaně atd.

Hlava, ramena, kolena, palce

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce... oči, uši, pusa, nos. Ukazují v rytmu a tempu na jednotlivé části těla.

Ježek

Tiše, tiše ježek spí, ať ho nikdo nevzbudí, já mám doma ovci, mohu dupat jak chci, já mám doma berana, mohu dupat do rána. Ježku vstávej!

Děti stojí v kruhu drží se za ruce a uprostřed spí ježek a postupují do středu k ježkovi, stojí a tleskají do rytmu, drží se za ruce a postupují směrem od středu a dupou nohama. Na znamení „ježku vstávej“ se děti utíkají schovat do vyhrazeného prostoru a ježek je přitom chytá. Koho chytí, stává se ježkem.

Na deštník

Ťukám, ťukám prstíkem, kdo je pod tím deštníkem, to jsem já panenka, chlapeček jmenují se

Děti v kruhu, ťukají si ukazovákem a prostředníkem do dlaně v rytmu, na slovo „jmenují se“ dítě uprostřed prozradí své jméno, děti se vystřídají.

Zajíček ve své jamce

Zajíček ve své jamce sedí sám, ubožáčku co je ti, že nemůžeš skákat, chutě skoč a vyskoč. Za tou naší pšenici, pšenici, pšenici, tancovali zajíci, zajíci dva.

Jedno dítě uprostřed kruhu, rukama znázorňuje zajecí uši. Nakonec zajíček vyskočí, položí ruce někomu na ramena. Na slova „za tou naší pšenici“, děti spolu tančí dokola. Potom nové dítě jde do kruhu.

Lepidlo

Děti si ve dvojicích vzájemně spojí stejné části těla k sobě.

Na sochy

Děti běhají v různých rytmu a tempu v prostoru na smluvený signál „Štronzo“ se stávají sochami a zkamení, učitelka se ptá, v jakou sochu se dítě proměnilo .

Budík

Budík se schová někde na špatně viditelném místě a děti dle poslouchají a hledají, kde budík zvoní.

Rybičky a rybáři

Vybere se jeden rybář a ten se postaví na jednu stranu louky, třídy atd. Říká „Rybičky, rybáři jedou.“

Ostatní jsou rybičky a jdou na druhou stranu. Rybář pak dotykem ruky chytá ostatní rybičky. Chycená ryba se stane rybářem. Rybáři se poté musí držet za ruce a tvoří síť.

Kopřiva

Vybere se jeden jako kopřiva a ten se postaví na jednu stranu louky, třídy atd. Ostatní jdou na druhou stranu. A říkají „Kopřivo, kopřivo, stojíš pěkně nakřivo.“ Kopřiva odpoví. „Já se jen tak válím a když chci, tak spálím.“ Kopřiva pak dotykem ruky chytá ostatní. Chycený se přidá ke kopřivě.

Na Peška

Děti sedí v kruhu, hlavy na kolena, zavřou oči a rukama obepnou skrčené nohy. Zvolené dítě Pešek bude chodit kolem ostatních dětí s obuškem a říkat říkanku: „Chodí Pešek okolo, nekoukej se na něho, kdo se na něj koukne, toho Pešek bouchne!“ Vybere si jedno dítě, které lehce plácne po zádech obuškem a nechá mu obušek za zády. Zvolený musí zvednout obušek, dohonit utíkajícího Peška a plácnout ho s ním, dřív než doběhne k volnému místu a sedne si na něj. Pokud ho zvolený hráč nedohoní, dělá Peška on. Hra může pokračovat, aby se všichni prostřídali.

Kocour a myš

Slepá bába

Jeden má zavázané oči, po říkance hledá ostatní.

„Slepá bábo, kam tě vedu?“

Do kouta.

Co v tom koutě?

Kohouta.

Nit’.

Tak si mě slepá bábo chyt’.“

Čaroděj čaruje

Jeden je čaroděj a předvádí různá zvířata, ostatní opakují.

Čaroděj čaruje a vyčaruje...slona, atd.

Kočka a myš

Děti udělají kruh. Jeden je kočka vně kruhu. Druhý je myš uvnitř kruhu. Ostatní říkají... „Myšičko, myš, pojd’ ke mně blíž. Nepůjdu kocourku nebo mě sníš. Po té kocour honí myš.“

Bublina

Děti s říkankou jdou po kruhu, na konci říkanky děti běží.Říkanka - „Bublina se nafukuje, při tom pěkně vykračuje.

Koukejte se děti, jak bublina letí.“

Mrazík

Děti běhají po třídě. Jeden zmrazuje dotknutím červeného míčku. Zmražený je ve dřepu. Druhý rozmrazuje dotknutím žlutého míčku.

Semafor

Děti běhají s volanty /např. barevné obruče / volně v herně. Jeden je semafor a ukazuje postupně barvy semaforu. Zelená, oranžová, červená. Kdo nereaguje na signál, vypadává ze hry.

Škatulata

Děti stojí v kroužcích. Na signál se rozběhnou a kroužek se odebere.Na signál děti hledají místo v kruhu. Kdo se nevejde, vypadne.

Mám šáteček mám Děti chodí v kroužku. Jeden má šáteček, až se dozpívá píseň, klekne si na šáteček na kolena ú kluk před holčičku a opačně/. Pohladí se vzájemně, vymění se.

Písnička – „Mám šáteček mám, komu já ho dám.

Žádnému jinému, jen svému milému, toho ráda mám.“

Kukačka

Jeden jde stranou, aby pak hádal, kdo je kukačka. Ostatní položí hlavu do dlaní. Vybere se někdo za kukačku. Na sdělení: „Kukačko zakukej, třikrát zakuká.“ Jsou 3 pokusy, pak se děti vymění.

Zlatá brána

Postaví se brána. Děti chodí a říkají: „Zlatá brána podepřená, zlatým klíčem otevřená. Kdo do ní vejde, tomu hlava sejde. Ať je to ten nebo ten, toho praští koštětem.“

Cukr káva

Jeden stojí na čáře a říká : „Cukr, káva, limonáda čaj, rum bum.“ Ostatní jsou na druhé straně hřiště, třídy atd. a během říkanky se snaží doběhnout na jeho místo. Pak se vymění.

Pantomima

Děti předvádějí beze slov různá povolání.

Židličková

Všichni si dají židli, aby vznikl kruh. Pak se jedna židle odebere a chodí se při hudbě dokola. Při vypnutí hudby musí všichni najít volnou židličku. Kdo nemá, vypadne ze hry. A tak dál až zůstane jen jedna židle.