

## Hry pro pohyb - hra vašich babiček: školka s gumou

### **Proč je to pro děti dobré?**

Protože se hýbou a nesedí doma u počítače. Kromě toho také skákání vede k rozvoji obratnosti a koordinace. Skákání také pomůže k zesílení nohou.

### **Jak se hraje?**

Dva hráči si navléknou skákací gumu na nohy a mírně je roztáhnou na vzdálenost cca 30 – 40 cm. Třetí hráč skáče školku.

**1. série skoků** – začínáme tím nejjednodušším. Hráč stojí čelem ke skákací gumě.

- Hráč skočí snožmo dovnitř ramen gumy. Stále je čelem ke gumě.
- Skokem snožmo přeskočí druhé rameno gumy a ocitne se na druhé straně .

**2. série skoků**– hráč stojí bokem ke gumě, vedle ramen gumy.

- Skok snožmo dovnitř gumy.
- Skok snožmo tak, aby hráč skončil rozkročený nad gumou.
- Skokem snožmo dovnitř gumy.
- Skokem snožmo mimo ramena gumy – do základního postavení.

**3. série skoků** – hráč stojí vedle ramen gumy, čelem ke gumě.

- Hráč skočí na bližší rameno gumy a stojí na něm.
- Hráč přeskočí na druhé rameno gumy a stojí na něm.
- Skokem snožmo hráč přeskočí mimo ramena gumy – na druhou stranu.

**4. série skoků** – hráč stojí vedle ramen gumy, bokem ke gumě.

- Hráč skočí tak, že zůstane rozkročený nad bližším ramenem gumy. (jedna noha je mezi rameny)
- Skočí tak, že zůstane rozkročený nad vzdálenějším ramenem. (jedna noha je vně ramen a druhá mezi rameny)
- Poskokem vyskočí mezi ramena gumy – na druhou stranu než je základní postavení.

Provádí se tyto 4 série skoků postupně ve třech stupních obtížnosti:

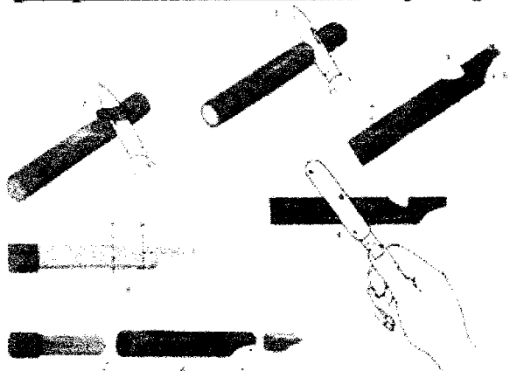
- **Jedničky:** Guma je ve výšce kotníků.
- **Dvojky:** Guma je v půli lýtek.
- **Trojky:** Guma je na úrovni kolen.
- 

Skoky se provádějí snožmo, ale u mladších dětí či při vyšších stupních obtížnosti tolerujeme i skok jednou nohou napřed. Jsme si vědomi toho, že existuje více druhů školek. Berte tento návod jako inspiraci a pokud je pro vaše děti moc lehký, tak přidejte těžší prvky. Na

Internetu jich najdete spousty. My jsme vycházeli z materiálů pro předškolní děti.  
Tak neváhejte a s chutí do toho.

### Píšťalka z vrby

**- pro práci s nožkem dodržuj bezpečnostní pravidla pod dohledem dospělé osoby!**



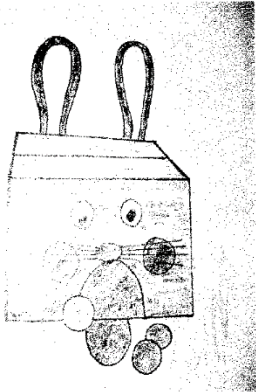
### Velikonoční tvoření

- Razítka vytvoříme z rozpůlené brambory, korkové zátky, natřeme barvou a tiskneme. Kuřátkům nalepíme zobáčky z barevného papíru, nožky a oči dokreslíme.



### Hrátky v přírodě i doma

Společnými silami stačí polepit krabici barevným papírem, vyříznout otvor, připravit míčky a o zábavu máme postaráno. Kdo nakrmí zajíčka nejvíce, vyhrává.



## Básničky o jaru

### **Pampeliška**

když jsem potkal pampelišku,  
měla slzy na krajíčku.  
Řekni lidem, prosím tě,  
ať se na mě podívají,  
ale ať mě netrhají.  
Ať je ten hezký svět,  
ještě hezčí o můj květ.

### **Proč**

Kdo chce znát, jak kytky voní, ten se musí předklonit.  
Kdo se jaru nepokloní, bude z něho škarohlíd.  
Včelky bzučí kolem stromů, prohlédnou si každý květ,  
pak na chvílku letí domů, za chvílku se vrátí zpět.  
Proč to včelky dělají? Proč do květů koukají?  
Třešní bude plný stůl, medu bude plný úl.

### Optický klam



Co vidíš? Dvě tváře, nebo pohár?

### Dopraváček radí:

pokud budete ve volném čase vyrážet na výlet s rodiči na kole, podívejte se na videopřad o

bezpečnosti jízdy na kole.

<https://youtu.be/p-N7qPMR-DE>

<https://www.youtube.com/watch?v=p-N7qPMR-DE>

odkaz - <https://decko.ceskatelevize.cz/michalova-doprava>

<https://www.bezpecnecesty.cz/cz/dopravni-vychova/interaktivni-dopravni-vychova>

**Další inspiraci můžete najít na webových stránkách**

<http://www.sikovny-cvrcek.cz/>

[www.tvorivedeti.cz](http://www.tvorivedeti.cz)

<http://krokotak.com/>

<http://www.zabavtedeti.cz/>

<https://www.smejo.info/>

<https://www.rexo.cz/omalovanky/>

**Výběr rozmanitých her:**

<https://www.hranostaj.cz/>

**Rozhlasový portál pro děti:**

<https://www.rozhlas.cz/webik/portal/>

**Svět - kvízy, úkoly**

<https://www.alik.cz/a/alikovy-kvizy-a-testy-rychly-prehled>

**S Hurvínkem se můžete vydat za poznáváním přírody**

<http://hurvinekvprirode.cz/>