

16.3(utorok)TŠOV

Cvičenia so švihadlom

Neviem ako vy, ale ja najradšej používam lanové švihadlá. Sú farebné, bezpečnejšie a majú mnohoraké využitie... tuto Vám ponúkam zopár hier, skákacích i neskákacích, ale všetky s použitím švihadiel. Na doma i do skupiny detí.



Švihadlo, švihadielko cestičkové

*Vyrobte si s deťmi rôzne cestičky pomocou švihadiel. Kráčajte po cestičkách * jedna nôžka za druhou * cúvaním * úkrokom vpravo i vľavo * preskakovaním znožmo (nohy spolu) zo strany na stranu * skákaním striedavo znožmo / roznožmo (spolu/od seba nohy) * atď'...*

Na hadíky

Deti sa rozdelia do dvojíc a každá dostane 1 švihadlo, alebo rodič a dieťa. Jedno dieťa drží švihadlo na jednom konci a po zemi sa snaží s ním vlniť tak, ako had, ktorý sa plazí. Úlohou druhého dieťaťa je stúpiť na švihadlo. Ak sa mu to podarí, prejde sa po švihadle ako po cestičke na druhý koniec a role si vymenia.

Lanová cesta

Paralelne vedľa seba natiahneme dve švihadlá a tým sa vytvorí cesta. Na začiatku je cesta veľmi široká a postupne sa zužuje, až na šírku chodidla. Úlohou detí je prejsť po ceste na druhú stranu do domčeka, ako rôzne zvieratká – žirafa, tučniak, vrabec, psík, opica, atď'...

Siláci

- *Preťahovanie s lanom. Na každom konci lana stojí jedno dieťa. Na povel začne ťahať lano smerom k sebe, až kým nepretiahne protivníka na svoju stranu.*
- *Deti si sadnú oproti sebe. Lano zviažeme tak, aby sme vytvorili kruh. Chodidlá detí sú vo flexii a kolená pokrčené. Lano si zachytia za chodidlá. Na povel začnú v sede priťahovať chodidlá k sebe tak, aby sa im lano nevyšmyklo a zároveň potiahli súperove chodidlá k sebe.*
- *Viacero kusov lán, alebo jedno veľké zviažeme do veľkého kruhu. Deti postavíme do kruhu čelom von. Oboma rukami chytia lano. Na povel začnú tlačiť lano smerom von. Prípadne naopak. Postavíme ich z vonkajšej strany lana čelom do stredu kruhu. Oboma rukami ťahajú uchopia lano a ťahajú smerom von.*
- *Toto sú parádne posilňovacie hry na celé telo. Žiaden sval neostane nepovšimnutý. Dokonca aj svaly na tvári makajú.*

Na včielky

Do stredu miestnosti vysypeme sklené kamienky napr. do gymnastického kruhu. Toľko detí, toľko švihadiel položíme od kraja miestnosti až ku kruhu – ktoré nám vytvoria cestičky. Úlohou detí je kráčať po švihadle vopred dohodnutým spôsobom, vziať kamienok a odniesť si ho na koniec cestičky. Opakujeme až pokiaľ sa neminú kamienky – včielky zbierajú peľ.

- *staršie deti – sa na konci švihadla postavia na jednu nohu a pokúsia sa zdvihnúť kamienok v stoj na jednej nohe.*
- ***Pekne sa takto môžete zahrať aj doma. Je to výborná hra, ak máme vbočené členky a potrebujeme s nimi pracovať.***

Na koníky

Jedno dieťa je kôň a druhé mu dá opraty zo švihadla – okolo pása na polovicu preložené švihadlo. Hráme sa na koníky. Pustíme deťom hudbu (ideál tematickú, niečo s koňmi) a ideme na to, vid' rôzne alternatívy:

- *splašený kôň – kôň vedia jazdca – jazdec nasleduje koňa*
- *rýchlosť chôdze určuje rytmus hudby (alebo rytmický nástroj – napr. bubon)*
- *cúvame dozadu – smer určuje jazdec*
- *tréning pravej a ľavej strany – jazdec slovne určuje smer*
- ***STOP HRA: počas hudby bežia kone i jazdci v priestore, keď sa zastaví hudba, rýchlo si vymenia úlohy a pokračujeme ďalej. Trénujeme orientáciu v priestore, pohotovosť a reakciu, ale i sústredenie.***