

Rozehřívací hry

Pumpař a balóanky: Děti budou představovat balóanky, které leží na podlaze. Vedoucí hry představuje pumpaře, který pomocí hustilky balóanky nafukuje. Při každém záběru se děti kousíček zvednou. Dáváme však pozor na „prasknutí“, aby se děti příliš nerozdováděly. Hru doporučujeme ukončit ve „vyfouklém“ stavu či ve „střední“ poloze – v sedu.

Na opičáka: Úkolem vybraného hráče bude uhodnout jednoho člověka, který bude vůdcem tlupy opičáků. Poznává se podle toho, že předcvičuje a ostatní pak opakuji činnost po něm. Vybereme jednoho dobrovolníka – hadače a pošleme za dveře. Mezitím se domluvíme, kdo bude vůdcem opičáků. Pak se hadač vrátí a pozoruje skupinu, ta je rozmístěna volně po místnosti nebo v kruhu kolem hadače. Celá tlupa by měla pozorovat svého vůdce nenápadně, aby ho upřenými pohledy neprozradila (děti se mohou dívat na různé osoby).

Stonožka Božka: Taková stonožka má spoustu nožiček – děti si stoupnou do dvojic za sebe a zkusí, jak taková stonožka chodí. Musí chodit opatrně, nikde se nesmí roztrhnout. Navíc se všechny stonožky cítí bezpečně jen na chodníku a na trávě. Když mají přejít silnici, bojí se. Každá taková stonožka proto počká, než jí někdo pomůže dostat se bezpečně na druhou stranu. Zkusíme proto s takovou housenkou přijít na pomyslný okraj silnice (čára na zemi).

Gordický uzel: Děti si stoupnou do kruhu. Na povel vedoucího zavřou oči, pak vysunou dovnitř kruhu pravou ruku a uchopí některou z jiných natažených rukou. Totéž udělají později s levou rukou. Pak oči otevřou. Úkolem je rozmotat tento uzlík tak, aby znovu všichni tvořili kruh (popř. více kruhů). Při této hře se ale stále musí držet za ruce.

Hmota: Všichni mají zavázané oči šátkem. Jeden člověk představuje jádro hmoty. Ten se schová, ostatní jej hledají. Když se setkají dva účastníci, jeden druhého se zeptá: „Hmota?“ Druhý odpoví: „Hmota!“ Jen osoba, která představuje jádro hmoty, neříká nic – podle toho se pozná. Jakmile někdo najde jádro hmoty, tak se k němu připojí a společně s ním začne mlčet (děti se musí ptát tiše a pohybovat se velmi pomalu).

Sibiř: Dvě až tři stejně početná družstva se snaží obléci jednoho svého člena tak, že mu obléknou co nejvíce svršků během určité doby (např. 5 minut). Vyhrává ten, kdo má na sobě nejvíce částí oděvu.

Hledání pokladu: Děti sedí v kruhu, jeden dobrovolník jde za dveře. Vedoucí hry má jednu minci, chodí po kruhu a postupně všem dětem „jakoby“ předává minci. Může ji však předat pouze jednomu, ten na sobě nedá nic znát, aby to ostatní ani nevědomky nemohli hledači naznačit. Poté všichni položí ruce sevřené v pěst na kolena a hledač pokladu může přijít. Smí třikrát hádat a vždy svůj tip zdůvodnit, neuhodne-li, ukáže držitel mince svůj poklad a hledač jde znovu za dveře.

Nosokul: Na podlaze se vyznačí pomocí křídly či provázků pro všechny družstva stejné klikaté čáry, široké cca 1,5 metru. Před každé družstvo se na startovní čáru položí pingpongový míček, který mají soutěžící dokoulet vyznačenou trasou. Míčku se ale mohou dotýkat pouze nosem. Pokud někdo místo nosem koulí míček jinou částí obličeje, musí se o tři kroky vrátit. Na povel začínají koulet první hráči z každého družstva. Tomu, kdo z nich je v cíli jako první, se zapíše dva body, druhému jeden a dalšímu nic. Následují druzí, body se sčítají, vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.

Na komáry: Jednomu z hráčů zavážeme oči šátkem a posadíme ho doprostřed místnosti na židličku. Do ruky dostane noviny stočené do ruličky. Ostatní se k němu začnou blížit ze všech stran s protivným komářím bzukotem. Když mají příležitost, lehce ho píchnou ukazováčkem. Hráč se proti komárům brání. Občas švihne papírovou ruličkou v tom směru, kde tuší útočníka. Koho zasáhne, toho vyřadí ze hry. Na židli sedí stále stejný hráč, dokud nevybije všechny komáry.

Z papíru se vyrábí: Vedoucí hry říká rychle za sebou jména různých předmětů. Je-li předmět opravdu vyrobený z papíru, děti zvednou ruce nad hlavu, není-li, musí zůstat ruce dole. Za omyl – trestný bod. Ten, kdo má nejméně trestných bodů, vyhrává.

Šnečí závod: Děti rozdělíme do několika družstev. Každý závodník si vyzuje boty a slékně ponožky. Družstva se postaví do zástupu, první z každého družstva špičkami nohou na startovní čáru. Trať je vyměřena přesně v délce jednoho metru. Na povel vyběhnou první „šneci“. Pohybují se jenom tak, že skrčují a natahují prsty. Kotníky nohou se dotýkají, paty se pouze sunou po zemi. Každý se snaží absolvovat trať v nejkratším možném čase. Teprve až vběhne palci nohou do cíle, může nastoupit další závodník. Vítězí družstvo, jehož poslední závodník vběhl nejdříve do cíle.

Mrkaná: Židle postavíme do kruhu. Je jich o polovinu méně než dětí. Na každou židli se někdo posadí a za něj se postaví jeho hlídač, který si dá ruce za záda, skloní hlavu a upřeně pozoruje záda svého sedícího. Jedna z židlí je prázdná. Na dítě, které za ní stojí, se upírají oči všech sedících. Na koho mrkne, ten se snaží bleskurychle zvednout ze své židle a přeběhnout k židli mrkajícího. Úkolem jeho hlídače je mu v tom dotykem zabránit. Když mu sedící proklouzne, postaví se zpříma a mrknutím si přivolá na svou židli kohokoliv z kruhu.

Stonožka: Děti se postaví do zástupu, poté se posadí na zem a roznoží. Přisunou se co nejbližší k dítěti před sebou a položí mu ruce na ramena. Vznikne jedna velká stonožka, která se může pohybovat jen tak, že se všichni posunují vpřed pouze po zadečku – předsunují jeho levou nebo pravou půlku. Hlavička stonožky (první hráč) se snaží chytit svůj zadeček (posledního hráče). Pak se hlavičkou stává druhý hráč a hra se opakuje.

Hra na povely: Děti utvoří kruh. Doprostřed se postaví jedno dítě, které bude dávat povely podle předem domluveného klíče, např.: Povely tleskáním – $1 \times$ = běh, $2 \times$ = poskoky snožmo, $3 \times$ = boční cval atd. Kdo se splete, ten vypadává.

Hra na paměť a rytmus: Vedoucí hry předvede ostatním určitou pohybovou variaci – přesně rytmicky sled několik pohybu, např.: předklon – dřep – tlesknout nad hlavou – vzlyk – otáčka – výskok – rozpažit – záklem hlavy atd. Společně si variaci nacvičíme. Poté se všichni postaví čelem k vedoucímu, který udává rychlost tleskáním nebo údery na bubínek. Kdo se splete, ustoupí stranou. Vítězí ti, kteří vydrželi nejdéle.

Popelka: Připravte si 4–6 misek, do každé dejte po deseti kusech fazolí, čočky a hrachu. Hraje najednou tolik hráčů, kolik je misek. Úkolem je roztřídit se zavázanýma očima každý druh na svou hromádku. Komu se podaří roztřídit větší počet kuliček za stanovený čas (jedna a půl minuty), vítězí. Ostatní děti hráče sledují a pomáhají počítat výsledky. Za každé nesprávně vhozené zrnko se odpočítávají od konečného součtu dva body. Další bod se odečte také za každé neroztříděné zrnko. Hraje se několikrát za sebou, až se vystřídají všichni hráči.

Jazykolamy: Říkejte rychle – Pan Prokop poklop prokop. Myška spadla, miska spadla. Sčeš si vlasy z čela. Pět švestek, šest švestek. Na klavír hrála Klára Králová. Když zas zašustíš sukni. Šel pštros s pštrosci a s pštrosáčaty Pštrosci ulicí. Trakař pepře s hřebíčkem, čtvrtka vepře s žebříčkem.

Sousoší: Dvojice či trojice dětí se postaví do zajímavého postoje a zůstane nehybná – vytvoří se tak sousoší. Ostatní se jej snaží co nejvěrněji napodobit.

Čarování se zvířátky: Na zem položíme přikrývku (nebo pouze nakreslíme křídou na zem kruh) a to je hnízdo, ve kterém sedí děti. Kouzelník (vedoucí) rozestře nad dětmi paže a řekne: „čaruju, čaruju, čaruju, ať jsou z dětí ptáci!“ Začarované děti vylétnou z hnízda, poletují a štěbetají. „Všichni ptáci se vrátí do hnízda!“ Znovu čarujeme: „Čaruju, čaruju, čaruju, ať jsou z dětí sloni!“ Také sloni se vrátí do hnízda a čarujeme dále.

Slepecké písmo: Nakreslíme si libovolné obrázky a po obvodu je propícháme špendlíkem. Úkolem dětí je se zavázanýma očima určit, co je to za obrázek.

Pohlazení: Všichni sedí v kruhu na polštářkách, uprostřed kruhu je ten největší, nejhezčí polštářek – pohlazení. Na něj posadíme nejprve na zkoušku instruktora, ten se postupně otáčí k dětem v kruhu. Každý z nich mu řekne něco, co se mu na něm líbí, např. že je milý na ostatní, hezky se usmívá, má výborné nápady při hrách atd. Potom vybereme některé z dětí, spíše ty bojácnější, které se tolik neprosazují – potřebují pozitivní podporu.

Kachničky: Děti se postaví do řady vedle sebe, poté si sednou do dřepu. Na tlesknutí spěchají v dřepu k blízkému cíli. Ten, kdo upadne, vypadává. Opakujeme tak dlouho, až zbude vítězné káčátko.

Hádky o zvířátkách: Děti hádají druhy zvířátek: Čtyři rohy, žádné nohy, domečkem pohne (hlemýžď), Krása andělská, chůze zlodějská, hlas ďábelský (páv), Má oči jako kočka, ocas jako kočka, mňouká jako kočka, ale není to kočka (kocour), Po sněhové pláni kráčí černí páni (havrani), Chodí v koruně, král není, nosí ostruhy, rytíř není, má šavli, husar není, k ránu budívá, ponocný není (kohout). Nejúspěšnější „hádači“ mohou získat sladkou odměnu.

Řady: Dětem nalepíme na čelo písmenka nebo číslice. Jejich úkolem je beze slov se seřadit do řady tak, aby číslice šla vzestupně či sestupně nebo písmena podle abecedního pořádku.

Na myslivce: Dva hráči si zaváží oči a postaví se ke stolu, každý na jinou stranu. Jeden je myslivec, druhý jelen. Myslivec má za úkol podle sluchu jít za jelenem a dotykem ho vyřadit ze hry. Jelen ale nečeká, až

ho myslivec chytne, napíná sluch, aby poznal, ze které strany se k němu myslivec blíží. Ostatní hráči musí být úplně tiše, aby neztěžovaly hru. Ob hráči smí libovolně měnit směr, přelézt nebo podlézt stůl, stále se však musí alespoň jednou rukou dotýkat desky stolu. Hra končí, když se myslivec jelena dotkl, případně po uplynutí limitu např.: 2 minuty.

Sněhové lampičky: Hrají dvě družstva proti sobě. Vymezíme jejich území, na ně může každé družstvo umístit svých 5 zapálených svíček. Uprostřed vyznačit hraniční čáru, ze které mohou obě družstva na soupeře pálit sněhovými koulemi. Vyhrává ta skupina, která dříve zasáhne a zhasne soupeřovy lampičky.

Přes peřeje: Po zemi rozložíme jakékoliv předměty – jsou to peřeje, které děti musí co nejrychleji v poklusu proplout, aniž by na ně šláply nebo o ně zavadily. Můžete hrát i jako soutěžní hru dvou družstev. Když někdo přešlápne, musí se vrátit na začátek a jeho družstvo ztrácí cenné sekundy.

Pejsek a kočička: Děti sedí v kruhu na zemi. Kolem chodí pejsek. Zaťuká někomu na rameno a ptá se: „Kočičko, jsi doma?“ Kočička odpoví: „Jsem, pejsku!“ Na to pejsek utíká kolem kruhu. Kočička za ním a snaží se ho chytit. Pejsek si musí sednout na místo kočičky, tím se kočička stává pejskem a hra se opakuje. Kočička, která pejska chytí, získá drobnou odměnu.

Hadi: Vytvoříme z dětí skupinky po cca 6–7 hráčích. Každá z těchto skupinek vytvoří hada – zástup, který se pochyťá za boky. Poslední dostane ještě ocas v podobě šátku, který si zastrčí v zadu za kalhoty, aby se dal volně vytáhnout. Úkolem hada je chytnout ocas jiného hada a přitom svůj ocásek uchránit co nejdéle. Hrajeme cca 3 minuty, pak můžeme hru opakovat.

Člověk, kůň, rak: Závodníci stojí v zástupech před metou. Její vzdálenost volíme podle věku a vyspělosti. Závod se skládá ze tří částí. Nejprve absolvují závod jako „člověk“ (varianty: běh, volná chůze, v chůzi klademe patu pravé nohy těsně za špičku levé a naopak). Podruhé jako „kůň“ (po čtyřech co nejrychleji), nakonec jako „rak“ (pozpátku po všech čtyřech). Vyhrávají ti nejrychlejší.

