Příloha 1.

1. hodina

Použité nářadí: nafukovací balónky, klubíčko

Posílání klubíčka

Děti sedí v kroužku a posílají si klubíčko z vlny. Ten který klubíčko posílá první si chytí začátek vlny a hodí klubíčko nějakému dítěti, přitom říká, proč klubíčko posílá právě jemu (nějakou pozitivní vlastnost). Hra trvá tak dlouho dokud nevznikne v kroužku dostatečně hustá síť, které lze použít stejným způsobem jako padák, např. s nafukovacími balonky, které položíme na pavoučí síť a zvedáním paží je děti opakovaně vyhazují nad síť.

Odbíjení balónků

Každý má svůj balónek. Úkolem dětí je odbíjet míček jakoukoli částí těla nejdříve ve stoji, potom v chůzi, střídáme polohu s míčkem (sed, leh).

Později učitel určuje, jakou částí těla má dítě míček odbíjet. Může určit i více částí najednou.

Míčku praskni

Dvojice stiskne balónek mezi sebou a snaží se jej prasknou. Mohou jej praskat čelem k sobě, nebo bokem s sobě.

Relaxace s nafukovacím balónkem

Děti utvoří dvojice. Jeden ze dvojice si lehne a druhý za doprovodu relaxační hudby krouží míčkem a masíruje ležícímu dítěti celé tělo, (pokud by byl někomu nafukovací balónek nepříjemný, může použít klasický tenisový míček).

Příloha 2.

2. hodina

Použité nářadí: noviny, tvrdý papír, lepidlo

Kreslíme si

Každé dítě dostane novinový dvojlist, který si položí na předloktí a pohybem vytváří kresbu, ruce vyměníme. Na bérec a také pohybem vytváří kresbu, opět prostřídáme obě nohy. Nakonec si dítě položí dvojlist na trup a běhá po prostoru tak, aby mu noviny nespadly.

Přejdi řeku

Mezi dvě lavičky rozmístíme noviny (kameny) ve vzdálenosti jednoho kroku. Děti mají za úkol, přejít řeku po kamenech.

Želví závody

Každé dítě si vezme dva listy papíru, postaví se na startovní čáru, na každý list papíru si stoupne jednou nohou a snaží se na novinách přesunout do cíle. Závody opakujeme ještě jednou s obměnou, kdy každé dítě dostane čtyři listy novin a na každý položí jednu končetinu, úkol je stejný.

Novinová bitva

Děti se rozdělí do družstev, zmačkají noviny do koulí. Družstva se postaví na palebné čáry a zahájíme bitvu. Koho koule zasáhne, ten je vyřazen z boje, ale může podávat koule nevybitým ve svém družstvu.

Umělci

Připravíme velký tvrdý papír, lepidlo a noviny (můžou být použité s předchozích her). Děti za doprovodu relaxační hudby lepí na papír různé tvary dle své fantazie. Nakonec se s dětmi výrobek zhodnotí.

Příloha 3.

3. hodina

Použité nářadí: padák, tenisové míčky

Kolotoč

Děti se rozestoupí kolem padáku, který uchopí oběma rukama a napnou jej. Začínají chodit dokola a chůze postupně přechází do běhu. Zkouší chodit s napnutým padákem po prostoru. Po té běhají dokola a současně po prostoru, dítě, které se pustí padák opouští.

Vlna

Děti jsou rozestoupené kolem padáku a drží jej oběma rukama. Dají padák nahoru a učitel určí dítě, které první udělá dřep. Po něm postupně dělají dřep další děti. První se začíná zvedat v okamžiku, když naproti němu stojící dítě provádí dřep, tím vzniká velká vlna.

Podbíhání padáku

Děti se rozestoupí kolem padáku a uchopí jej oběma rukama. Současně zvedají padák nahoru a dolů (tzv. medůza) a padák vytváří příjemný vánek. Učitel vyzve děti, aby se každý držel jenom jedné barvy, když jde padák na horu, učitel řekne barvu, děti které se drží této barvy podběhnou padák na druhou stranu ke stejné barvě. Děti musí dávat pozor, protože se jich pod padákem setká víc najednou.

Trychtýř

Děti napínají padák, vhodíme do něj barevné tenisové míčky. Úkolem dětí je dostat míčky z padáku otvorem uprostřed padáku. Padákem se musí pohybovat jemně, jinak míčky do otvoru nevpadnou.

Chůze po vodě

Děti si podřepají kolem padáku a uchopí jej oběma rukama. Padák rozvlní jako vodní hladinu mírným pohybem předloktí nahoru a dolů. Děti po jenom, přechází padák na druhou stranu.

Příloha 4.

4. hodina

Použité nářadí: vršky od plastových lahví

Sněží

Rozsypeme vršky od plastových lahví (čím více, tím lépe). Děti mají za úkol vyhazovat je nad hlavu. Dopadající vršky působí jako příjemná stimulující masáž.

Přines správný počet a barvy vršků

Děti se rozdělí na družstva. Každé družstvo se postaví na startovní čáru. Vyučující určí počet a barvy vršků, které má družstvo nasbírat. Z družstva mohou vybíhat po jednou a přinést vždy jen jeden vršek. Vyhrává družstvo, které první posbírá správný počet barevných vršků.

Malujeme poslepu

Děti utvoří dvojice. Každá dvojice dostane šátek, najdou si pohodlné místečko, jeden z dvojice se posadí a zaváže si oči a staví obrázek z vršků. Druhý ze dvojice mu pomáhá dodávat vršky podle instrukcí. Malující určuje, kolik vršků mu má donést, jaké barvy apod., asistent ale nesmí zasahovat do obrázku. Když mají obrázky hotové, můžou si rozvázat oči a podívat se na svůj výtvor a jít se podívat i na ostatní výtvory. Po zhodnocení výtvorů se dvojice vymění.

Vršková masáž

Jedno s dětí ve dvojici se položí (schválně neurčujeme, jak si má lehnout). Druhý ze dvojice na něj při doprovodu relaxační hudby podkládá vršky. Až děti dokončí pokládání vršků, dá učitel instrukci, aby si na svého kamaráda lehly. Tlak na vršky působí jako příjemná stimulační masáž. Děti se ve dvojici vystřídají.

Příloha 5.

5. hodina

Použité nářadí: tácky pod skleničky (pivní), kolíčky na prádlo

Vezmi si tácek

Děti sedí v kroužku, každý má kolíček a předávají si pivní tácek pomocí kolíčku. Poté si každý vezme ještě jeden kolíček a každý si vezme tácek a opět si je předávají, toto už je těžší, protože děti se musí soustředit na posílání, ale i přijímání tácku najednou.

Hra na zloděje

Každé dítě dostane stejný počet kolíčků, které si připevní kamkoliv na oblečení. Po povelu učitele si děti snaží kolíčky krást a připínat si je na své oblečení. Po zastavení hry učitelem vyhrává ten, kdo má nejvíce kolíčků. (Místo povelů učitele můžeme použít hudební doprovod). V dalším opakování můžeme hru obměnit, kdy děti kolíčky kradou ze spodní části těla (od pasu dolů) a připínají si je na horní část těla (od pasu nahoru).

Kdo se trefí

Děti se trefují z určené vzdálenosti např. do kruhu, nebo místa označeného švihadlem apod. Každý má stejný počet tácků a vyhrává ten, komu se podaří strefit se největším počtem tácků.

Relaxace s pivními tácky

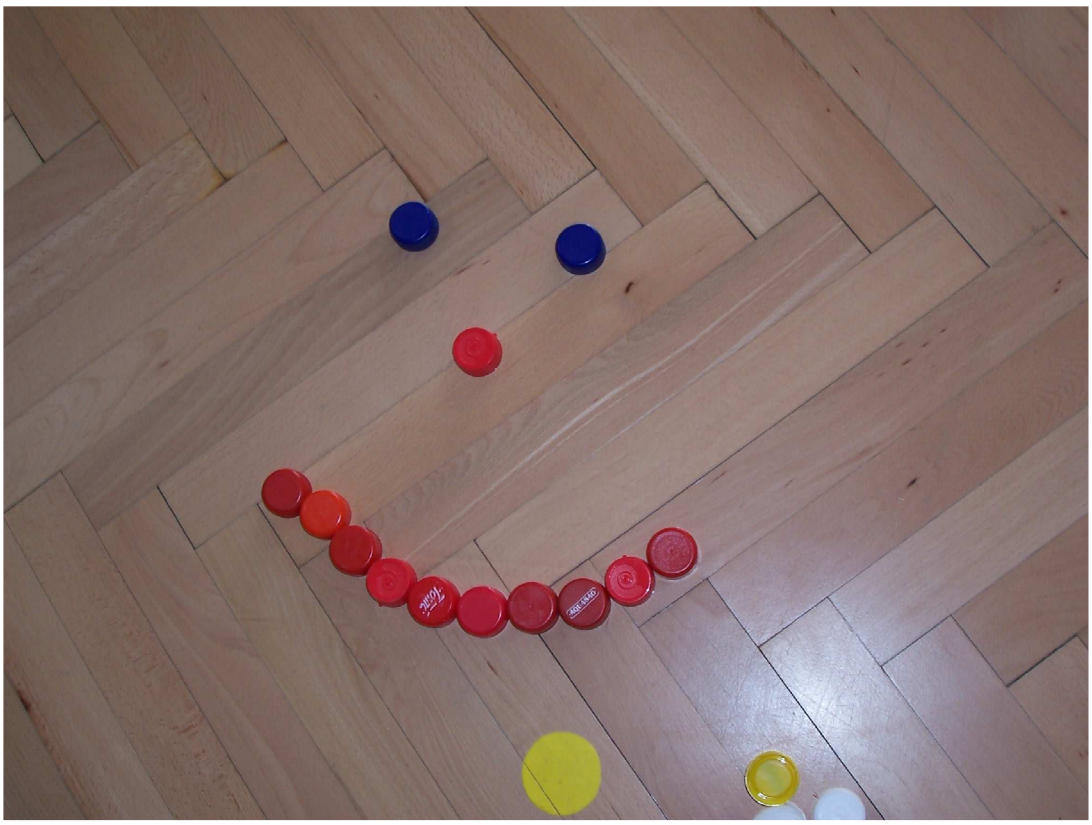
Děti utvoří dvojice. Jeden ze dvojice si lehne a druhý na něj za doprovodu relaxační hudby pokládá tácky, poté je zase jeden po druhém oddělává. Děti se ve dvojici opět vymění.

Příloha 6.

Příloha 7.

Příloha 8.

Příloha 9.



Příloha 10.

Příloha 11.