

Interaktívne hry Rodič dieťa v domácom prostredí

<http://specialolympics.sk/wp-content/uploads/MLADI-SPORTOVCI-Young-Athletes-Activity-Guide-SK.pdf> 1. 4. 2020

1. Hry so šatkou

Nasmerujte deti aby sledovali pohyb šatky hlavou a očami. Spustíte šál a povedzte deťom aby chytili šál rukami, hlavou, nohou alebo inou časťou tela.

Skupinová hra :Ak má súrodenca môžete ho zapojiť, resp. zapojte členov rodiny. Deti sa môžu spolu hrať tak, že si navzájom hádžu šatky, pričom pri každom hode zvolajú čísla, farby alebo názvy zvierat.

Pre sťaženie aktivity povedzte deťom aby pozorne počúvali, čo robíť so šatkou. Napríklad: "Ak máte zelenú šatku, odovzdajte ju osobe vedľa vás" alebo "podajte šatku, čo máte za chrbtom osobe vedľa vás."

Zdravá hra: Povedzte deťom aby sa pokúsili pomenovať rôzne druhy ovocia, zeleniny alebo iných zdravých potravín zakaždým, keď vyhodia šatku.



POTREBNÉ VYBAVENIE: Šatka

2. Hľadanie

Nasmerujte deti aby sa rozhliadli okolo seba a všimli si rôzne veci v priestore. Povedzte deťom aby hľadali určité veci a nasmerujte ich aby k tej veci bežali, kráčali alebo plazili sa.

Pokročilejšia aktivita: deti sa snažia identifikovať farby, tvary alebo zdravé potraviny. Deti môžu pracovať v pároch aby sa podporili sociálne schopnosti.

3. Prekážková dráha

Zostavte jednoduchú prekážkovú dráhu s akýmkoľvek zariadením, ktoré máte k dispozícii napríklad s knihami, žehliacou doskou, stoličkami alebo stolom. Pričom ako deti absolvujú dráhu, naučte ich rôzne pojmy ako:

- Na a z
- Nad a pod
- Rýchlo a pomaly

Tipy na pozorovanie:

Pozorujte schopnosť detí zapamätať si texty, aktivity, časti tela alebo iné dôležité koncepty. Posilnite tieto oblasti v iných aktivitách alebo v svojpomocných zručnostiach.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Kužele, podlahové značky, obruče, knižky, hračky



4. Tunely a mosty

Dospelí a deti vytvárajú tunely tým, že sa dotýkajú zeme nohami a rukami a boky majú vo vzduchu. Ostatné deti prechádzajú tunelmi. Dospelí a deti vytvoria mosty tým, že sa dajú na ruky a kolená. Ostatné deti sa snažia vyliezť cez mosty



5. Hry na zvieratá

Požiadajte deti, aby predstierali, že sú rôzne zvieratá tým, že sa pohybujú pomocou svojho tela rôznymi spôsobmi. Obrázkové knihy môžu pomôcť aby deti videli zvieratá a ich pohyby.

•Liezť ako medveď: Nasmerujte deti tak, aby sa zohli a dotýkali sa rukami a nohami zeme. Povzbudzujte ich aby liezli alebo chodili ako medveď. Uistite sa, že kolená sa nedotýkajú podlahy. Zabručte ako medveď pre zábavu!



•Krabia chôdza: deti sedia na podlahe s chodidlami a ohnutými kolenami. Ruky sú dlaňami na zemi, mierne za telom. Nasmerujte deti aby zdvihli boky z podlahy a kráčali rukami a nohami smerom dozadu. Potom skúste liezť v rôznych smeroch.

•Kraby a ryby: deti predstierajú, že sú kraby (viď Krabia chôdza) a lopta je ryba. Rodič začína hru tým, že vloží loptu pod dieťa, akože ryby plávajú cez more krabov. Aby hra prebiehala, deti môžu loptu tlačiť, alebo kopáť.



6. Nasleduj vodcu

Nasmerujte deti aby "nasledovali vodcu", kráčajte rôznymi spôsobmi (pomaly, rýchlo), alebo pochodujte ako vojaci a pohybujte rôznymi časťami tela (ruky hore alebo rozpažené ruky). Potom nechajte deti aby sa striedali v úlohe vodcu.



7. Prilepené ruky

Povedzte deťom aby sa pozerali v smere, v ktorom kráčajú alebo bežia a aby boky a nohy smerovali dopredu.

Zostavte cikcakovú dráhu z rôznych predmetov . Nasmerujte deti aby bežali cez dráhu s rukami "prilepenými" na bokoch.

Potom nasmerujte deti aby bežali cez dráhu s ohnutými lakťami a rukami pohybujúci sa hore dole. Odstopujte deťom čas a porozprávajte sa, ktorý spôsob je jednoduchší a rýchlejší.



8. Ťažké nohy, ľahké nohy

Nasmerujte deti aby bežali alebo kráčali z jedného konca miestnosti do druhého s "ťažkými nohami" alebo s hlučnými zvukmi. Potom povedzte deťom aby bežali späť s "ľahkými nohami", bežiac po prstoch a čo najtichšie

9. Budúci korčuliari

Nasmerujte deti aby sa pohybovali v miestnosti bez zdvihnutia nôh. Dajte im "korčule" urobené z tvrdého papiera. Pri korčuľovaní môžete pustiť hudbu alebo ho môžete zaradiť do iných hier.

Sledujte: Ak dieťa natáča moc ramená alebo sa nepohybuje protichodne s nohami, opravte ho v stoji alebo v behu na mieste.



POTREBNÉ VYBAVENIE: : Tvrdý papier (iné možnosti: kartónové škatule rozstrihnuté na polovicu, škatule od topánok) Dobrovoľná aktivita

10. Nasledujte trénera

Povedzte deťom aby kopírovali vaše pohyby a pozície. Nasmerujte deti tak, aby vykonávali činnosti, ktoré si vyžadujú rovnováhu, napríklad:

- Státie na pätách a špičkách
- Státie jednou nohou priamo pred druhou
- Státie na jednej nohe

Sledujte:

Aby ste sledovali progres dieťaťa v aktivite, zaznamenajte si, ako to robilo na začiatku a potom každé štyri týždne aby ste zistili, či sa dieťa zlepšuje. Použite tieto hodnotenia aby ste zistili, kedy deti potrebujú viac praxe a kedy môžu prejsť na ťažšie zručnosti.

11. Brankárske cvičenie

Dieťa stojí pred dvoma kužeľmi, ktoré boli nastavené na vytvorenie cieľa. Nasmerujte deti aby zastavili loptu svojimi rukami tak, aby sa lopta nekotúľala medzi kužele.

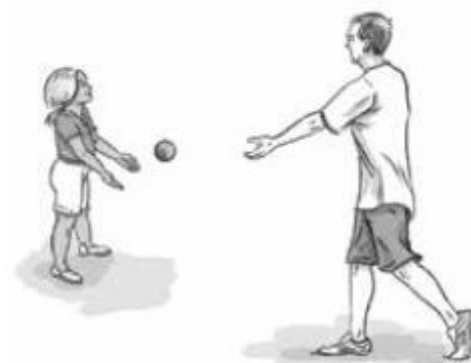
POTREBNÉ VYBAVENIE: Lopta, kužele (iná možnosť: juniorská veľkosť bránky, plastové fľaše)



12. Nízko chytaná lopta

Postavte sa smerom k dieťaťu, ktoré je vzdialené od vás asi tri kroky. Jemne mu hodte loptu pričom sa uistite, že lopta je hodená dieťaťu v úroveň jeho pásu alebo nižšie.

Nasmerujte dieťa, aby chytilo loptu prstami smerujúcimi nadol. Aktivitu môžete sťažiť tým, že sa posuniete ďalej.



13. Vysoko chytená lopta

Kľaknite si smerom k dieťaťu, ktoré je od vás vzdialené asi tri kroky. Jemne mu hodte loptu a uistite sa, že lopta dopadne na úroveň hrudníka dieťaťa alebo vyššie.

Nasmerujte dieťa aby chytilo loptu prstami smerujúcimi hore. Aktivitu môžete sťažiť tým, že sa posuniete ďalej a tiež zväčšením hodeného oblúka lopty.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iná možnosť: plážová lopta, detská lopta)



14. Lopta do kruhu

Nasmerujte deti aby sa postavili do kruhu a hodili loptu krátkymi hodmi alebo podaním ďalšej osobe. Pridajte druhú loptu, keď je prvá lopta v polovici kruhu. Povedzte deťom aby sa posunuli krok dozadu, aby ste zväčšili veľkosť kruhu a tým sťažili aktivitu.

Skupinová hra: Vytvorte hru. Povedzte deťom aby zistili, koľko hodov môže skupina dosiahnuť bez toho, aby lopta spadla na zem.



POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iné možnosti: plážová lopta, detská lopta)

15. Rýchle údery

Zatni obe ruky v päšť a drž ich pred hrudou. Lakte sú od seba vzdialené na šírku ramien a smerujú dole. Nohy majú mierne rozkročené, o trochu viac ako na šírku ramien a ľahko pokrč kolená.

Otoč sa doľava a udi pravou rukou smerom vľavo.

Otoč sa späť na stred do základného postavenia s rukami v päšť pred hrudou a lakťami smerujúcimi nadol.

Teraz sa otoč doprava a udi ľavou rukou.

Opakuj stanovený počet opakovaní

