



Nafukovací balónky



POMŮCKY

nafukovací balónky

POPIS ČINNOSTI

Každé dítě si nafoukne balónek. Pinká si s ním pravou rukou, levou rukou, střídavě pravá ruka-levá ruka, hlavou, nohama, stehnem – snaží se ho udržet za každou cenu ve vzduchu.

OBMĚNY

Můžeme vyhlásit výzvu: pravá ruka, hlava, levá ruka, pravá noha, levé stehno atd.

Na místě – děti sedí na zemi a pinkají si, udržují balónek ve vzduchu foukáním atd.

V pohybu – děti běhají s balónkem na prsou, nosí ho na čele či na nose.

Dvě děti stojí proti sobě ve vzdálenosti dva až tři metry a pinkají si balónkem mezi sebou. Balónek mohou chytit do ruky nebo odbít rovnou bez chycení míče. Střídají se v úderech a společnými silami drží balónek ve vzduchu.

Jindy mohou balónek udržet ve vzduchu jakýmkoliv způsobem mimo chycení. Mohou si pinkat například přes natažené švihadlo či lano.

Děti stojí na lavičce, později na otočené lavičce (na úzké balanční ploše) a udržují u pinkání rovnováhu (jedno dítě na zemi a druhé na lavičce).

Postupně mohou zvyšovat vzdálenost mezi sebou.

Každé dítě má svůj balónek, se kterým probíhá překážkovou dráhu (přechází lavičky, probíhá slalom). Balónek si po cestě pinká buď rukou, nebo hlavou (záleží na náročnosti dráhy).

Děti závodí ve štafetě. Tříčlenné štafety, každá se svým balónkem. Děti překonávají s balónkem určený úsek, po návratu vybíhá další člen štafety. Balónek vedou pinkáním rukou či hlavou. Pokud balónek někomu spadne, zvedne ho a pokračuje v běhu.

TIPY PRO UČITELE

- ▶ Při odehrání balónku pravou rukou vrchem je v předkročení levá noha a naopak.
- ▶ Děti nafukují balónky samy. Posilují tak dýchací svaly.



VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE: