

Podzim v pohybu: Zábavné venkovní aktivity pro malé dobrodruhy

PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D.

Recept na pohodový podzim ve školce? To je pohyb, příroda a hry! Přirodniny, které naleznete na podzim na školní zahradě či na procházce, vám navíc obohatí všechny aktivity. Vyzkoušejte některý z našich tipů a zpestřete si podzimní pobyt venku.

Děti ke správnému vývoji pohyb a přírodu potřebují. Pohyb venku je **pro děti nezbytný**, neboť uklidňuje, zlepšuje náladu a snižuje stres. Je vědecky dokázáno, že pobyt v přírodě má **vliv na celkové zdraví a spokojenost**. Kontakt s přírodou a pohyb v ní snižují riziko nadváhy a obezity, pomáhají rozvíjet hrubou motoriku, ale také sociální dovednosti. Přirozené světlo a fyzická námaha zase přispívají ke zlepšení kvality spánku. Řada výzkumů také prokázala zlepšení pozornosti u dětí s ADHD v případě, že mají možnost trávit část dne v přírodě.

Kreativnější a učenlivější děti

Za zmínku stojí podrobnosti několika výzkumných studií potvrzujících účinky pobytu v přírodním prostředí na lidskou psychiku. Například výzkum dr. Raanasa a jeho kolegů zjistil, že přítomnost přírodního prostředí a zeleně má pozitivní vliv na naše zdraví, **urychluje rekonvalescenci**, redukuje stres, přispívá ke zvýšení naší výkonnosti, příznivě ovlivňuje míru socializace a také kognitivní schopnosti a schopnost učit se. Zvláště pobyt v lesním prostředí má

velmi pozitivní vliv na lidskou psychiku i celý organismus člověka. Příznivý účinek lesa potvrdil například japonský vědec Qing Li, který zjistil, že po delší procházce v lese vykazují lidé **pozitivní změny ve složení krve**, spojené s lepší imunitou, nižším krevním tlakem a zvýšením výskytu obranných látek proti rakovině. Tento výzkum také odhalil, že delší pobyt v lese snižuje tepovou frekvenci, celkově zklidňuje naši mozkovou aktivitu a zlepšuje náladu. Úlevu může poskytnout i těm, kteří trpí poruchami pozornosti nebo si potřebují odpočinout od vysoko stresujícího prostředí.

Pokud se blíže zaměříme na pozitivní vliv pobytu v přírodě na dětský organismus a psychiku, pak můžeme na základě vědeckých studií konstatovat, že pobyt venku má také vliv na snížení agresivity a násilí, příznivě ovlivňuje dětskou hru, která se tak stává kreativnější, a **rozvíjí sociální a prosociální kompetence** dětí. Mnoho států (např. Skotsko) si důležitost pobytu v přírodě uvědomuje a zavádí ho i do školní výuky. Ukazuje se totiž, že právě **učení venku podporuje pozornost**, snižuje absenci, zlepšuje kázeňské problémy i studijní výsledky napříč obory, posiluje paměť a zvyšuje zájem žáků o učení.

Vliv pobytu v přírodě na psychiku dětí

Některé vědecké výzkumy tvrdí, že pobyt v přírodě:

- posiluje psychické zdraví;
- snižuje stres a mentální únavu;
- tlumí úzkosti a deprese;
- obnovuje pozornost a zvyšuje schopnost soustředění;
- zlepšuje náladu;
- podporuje snížení stresového hormonu kortizolu;
- působí jako prevence astmatu.



Venkovní podzimní pohybové aktivity a hry

A jaké konkrétní hry a aktivity pro předškolní děti můžeme v podzimním období realizovat venku?

Jak jsme hledali podzim

Učitelka sedí s dětmi v komunitním kruhu a najednou někdo zaklepe na dveře. Děti s učitelkou jdou otevřít



přinesou nejrůznější „dary podzimu“, které na procházce najdou. Donesou si tedy bukvice, krásně zbarvené listí, žaludy a kaštany. V prostředí mateřské školy si pak prohlížejí své „poklady“, které našly v podzimní přírodě. Určují si barvy, které vidí na listech. Z kaštanů a žaludů si

s učitelkou **vytvoří podzimní koutek**, do něhož umístí kyticu z podzimního listí, zvířátka z kaštanů, žaludů.



Stopovačka

Pro tuto hru budeme potřebovat kartičky s obrázky zvířat.

Hru uvedeme nejlépe následující motivací: „Každé ráno vychází myslivec Robátko na obhlídku svého revíru. Prochází lesem a dívá se po stopách zvířat, na hnízda dravých ptáků, jestli nejsou opuštěné nory lišek a jezevců a zda divoká prasata nepřešla do jiného revíru. Protože se Robátko o svém revíru dobrě stará, všechna zvířátka u něj zůstávají a jsou spokojená.“

„ Pobyt v přírodě u dětí přispívá ke snížení agresivity a násilí, pozitivně ovlivňuje i dětskou hru. „

a za dveřmi je malý skřítek, který má celé oblečení z podzimního listí. Skřítek jim vypráví, že když se ráno probudil, měl na sobě nové oblečení – celé z podzimního listí. S novým oblečením se chtěl pochlubit, proto hned spěchal za dětmi do školky. Ale vůbec nechápe, co se stalo, proč měl dnes ráno nové oblečení. Děti společně s učitelkou vysvětlí skřítkovi, že nové oblečení má proto, že začal podzim. Děti, učitelka a Podzimníček se poté vydají na **prohlídku podzimní přírody**, která obklopuje jejich mateřskou školu. Z výcházky si pak

vymění zvířátka. Z kaštanů, bukvic, žaludů a barevného listí si poté společně

Hra Na stromy a vítr

Tuto hru lze realizovat v přírodě, například v zahradě mateřské školy, stejně jako při špatném počasí ve třídě.

Cílem této pohybové hry je rozvoj fantazie a jazykového citu.

Děti při cvičení stojí ve dvou řadách proti sobě. Děti z jedné řady představují vítr a děti z druhé řady představují stromy. „Stromy“ dají ruce do vzpažení. Učitelka jim říká, jak vítr fouká (lehce, silně, přerušovaně, dlouze, tiše, hlasitě). Skupina dětí, která představuje vítr, fouká podle instrukcí učitelky. Stromy se uklánějí dopředu a dozadu, do stran, mávají větvemi apod.



V přírodním prostředí, nejlépe v lese, vytvoříme cestičku z kartiček s obrázky zvířat tak, že od každé kartičky je vidět kartička další. Děti pouštíme na trať v **časových rozestupech** a počet kartiček určujeme podle jejich vyspělosti. V cíli řekne každé dítě učitelce, která zvídátko během cesty vidělo na kartičkách.

Kaštanová štafeta

Pro tuto hru budeme potřebovat osm stejných předmětů pro každé družstvo jako metu – mohou to být kameny, klacíky, kostky apod.

Hru uvedeme nejlépe následující motivací: „*V lese na vysoké borovici mají hnizdo poštolky. Každý den roznášejí na okolní stromy kaštany, které si na stromě střádá neverka, aby ji trochu pozlobily. Vždy letí pouze s jedním kaštanem, protože víc by jich neunesly. Neverce to nevadí, ráda skáče ze stromu na strom a dokáže si kaštany rychle přinést zpět.*“

Děti rozdělíme do **pěti-členných až osmičlenných družstev**.

Dráha se skládá ze startovní čáry, za kterou stojí jednotlivé zástupy, a ze značek označujících mety. Jako značky můžeme použít zapíchnuté klacíky či stuhy apod. Jednotlivé mety jsou od sebe vzdáleny přibližně 2–3 metry, v jedné řadě proti každému zástupu. První meta je od startovní čáry vzdálena přibližně pět metrů.

Na začátku hry má každé družstvo před sebou osm kamenů velkých jako dlaň. Na znamení vybíhá první z družstva s jedním kamenem a položí ho na místo první mety. Vrácí se zpět na startovní čáru, bere druhý kámen a běží s ním na místo druhé mety, kde ho položí, a vrací se pro dal-

ší kámen ke startovní čáre. Hráč počračuje s rozmištěním kamenů až na poslední metu. Při návratu od poslední mety probíhá hráč startovní čáru a předává štafetu doteckem ruky dalšímu v pořadí. Druhý člen družstva vybíhá k metě, sbírá kámen a vrací se s ním ke startovní čáre, kam ho položí. Odbíhá ke druhé metě, kde opět sebere kámen a běží s ním zpět. Takto po jednom každý sebere všechny. V okamžiku, kdy donese na start poslední kámen, předává štafetu třetímu v pořadí a ten kameny roznáší na mety podobně jako první hráč. Hráč, který je v pořadí jako pátý, opět postupuje stejně jako druhý hráč. Opět hráč, který je v pořadí jako pátý, postupuje stejně jako první hráč. Hra končí, když se v poli všichni vystřídají.

Tuto hru můžeme také zatraktivnit pomocí následující obměny. Na místě mety lze vykonávat různé úkoly – například na přiložený papír namalovat sluníčko, navléknout korálek, přelít vodu z jedné láhve do druhé apod.

Na ježka a stromy

Cílem této hry je rozvíjení spolupráce dětí a upevňování matematických představ, procvičování barev, určování počtu, **poznávání názvů stromů podle listů**, zvládnutí vedoucí úlohy při hře.

Děti stojí jako stromy a pod sebou mají barevné listy, nasbírané na procházce lesní přírodou. Dítě, které představuje ježka, prochází pod stromy a ptá se: „*Stromečku, strome, jak se jmenuješ? A kolik listů nám daruješ?*“ Dítě, které představuje strom, odpovídá: „*Ježku, já jsem dub/javor/platan,*“

hrušeň, kaštan apod. (podle toho, jaký list má pod sebou). Ježku, vezmi si tři žluté listy (nebo jiný počet, podle toho, kolik listů má pod sebou).“ Ježek si odnáší listy na hromádku. Pravidlem při této hře může být, že si každý ježek ve hře vybere tři stromy. Na konci hry mohou děti zkoušit spočítat, kolik listů si každý ježek odnesl. Ve hře se děti střídají. Učitelka nejprve dětem předvede hru tak, že vystoupí v roli ježka. Potom vybere jednoho šikovného předškoláka, který bude ježka představovat. Kdo zatím není vybrán ani do role ježka, ani do role stromu, sleduje hru jako divák. Všechny děti by se měly nakonec v roli ježka a stromu vystřídat.

Na houbouvou smaženici

Děti **chodí po obvodu kruhu a střídají směr chůze** podle toho, jak houbař (učitelka) smaženici vaříčkou míchá, tedy ukazuje dětem vařečkou směr pohybu. Změnu směru pohybu vždy doprovází zvukovým signálem. Když se děti pohybují po směru „míchání smaženice“, učitelka jejich pohyb doprovází hrou na bubínek. Když učitelka přestane bubnovat, ukáže na někoho, kdo musí říci název jakékoli houby a jestli je jedlá, nebo nejedlá. Pak následuje zvukový signál a změna pohybu za pomocí ukázání směru vařečkou.



Borovice

Děti se postaví po stranách hřiště. Určené dítě se postaví doprostřed jako „**první strom**“. Ostatní děti se připojí a rozestaví se po celém prostoru tak, aby se nikdo nikoho nedotýkal. Děti vzpaží a napodobují pohyby stromu ve větru.

Na jeleny a myslivce

Jedno dítě je učitelkou určeno jako myslivec a snaží se míčem „vybit“ ve vybraném prostoru jelena. Když ho vybitje, tak se jelen stává myslivcem.

Hra Na zvířátka

Děti jménují lesní zvířata. Úkolem je dohodnout se vždy na jednom zvířátku a napodobit jeho pohyb. Děti se pohybují volně po prostoru.

Hru můžeme uvést nejlépe následující motivací: „*Děti, vzpomenete si, jaká zvířátka jsme na procházce viděli, nebo jste někdy viděly s rodiči v lese? Zkuste mi to povědět a každý to zvířátko ztvárnit pohybem.*“

Říkanky s pohybem

Ježková

Ježek pěkně zadupe, dupy, dupy, dup (*dupeme*).
 Již jsem chytil žížalku (*mlaskáme*),
 nemusím jít na nákup (*vrtíme rukama na znamení „ne“*).
 V obchodě mají gumové (*natahujeme jako guma*),
 ty já nemám rád (*šklebíme se*).
 Když mám plné bříško (*hladíme si bříško*),
 tak již půjdou spát (*lehneme si do klubíčka*).
 Dobrou noc.



Podzim

Přišel podzim, hrušky zrají (*chůze na místě*),
 jablka se červenají (*hlazení se po tvářích*).
 Plný koší jich natrhám (*velké kruhy rukama*),
 každému z vás jedno dám (*ukazování prstem na jednotlivé děti*).
 Natáhnu se pro jablíčko (*postavíme se na špičky, natahujeme jednu a pak druhou ruku*),
 všechna srovnám do košíčku (*dřepy, pohyb, jako když ukládám jablka na zem*).

Kapy, kap

Kapy, kapy, kap (*sed na paty, bubnujeme dvěma prsty pravé ruky o dlaň ruky levé*),
 přihnal se k nám mrak (*dva velké kruhy pažemi*).
 Kapky z něho padají (*třepotavý pohyb prstů k zemi*),
 do trávy si lehají (*leh na bok*).

Sbírej oříšky

Pro danou hru potřebujeme skořápky od ořechů a barevné kruhy.



Hru uvedeme nejlépe následující motivací: „*Veverka potřebuje na zimu co nejvíce oříšků, ale má malé packy, a proto může nosit oříšky do doupeťe jen po jednom.*“

Děti rozdělíme do skupin po pěti dětech, přičemž každá skupina obdrží od učitelky jeden barevný kruh, který představuje jejich doupě. Na počátku hry stojí děti na startovní čáře,

né. Pro ukončení hry zazní signál: „*Žádná neverka nebude mít hlad!*“ Po skončení hry vyhodnotíme nejpilnější družinu, spočítáme tedy vlašské ořechy v jejich doupatech, přičemž vyhrává ta skupina, která nasbírala nejvíce vlašských ořechů.

Lesní cestička

Děti společně za pomoci lana, klacíků, barevných kruhů a kamenů postaví v lese nebo na zahradě mateřské školy překážkovou cestičku, pak ji prochází jako zvířátka.

„ Pobyt v přírodě u dětí přispívá ke snížení agresivity a násilí, pozitivně ovlivňuje i dětskou hru.

na signál děti vybíhají do hracího pole a sbírají po jednom vlašské ořechy a nosí je do svého doupeťe. Hra končí v okamžiku, kdy je hrací pole prázdné.

Hru můžeme uvést nejlépe následující motivací: „*Děti, víte, co se stane v lese, když moc prší, fouká silný vítr a je třeba i bouřka? V lese popa-*

dají větve, všude je voda... Zvířátka mají co dělat, aby se dostala do svých domečků. Tak my si teď zahrajeme na vítr, déšť a bouřku a zkusíme postavit překážkovou cestičku, kterou zvířátka musí překonávat. A pak si na ta zvířátka společně zahrajeme.“

Říkanky s pohybem

Říkanky a básničky patří neodmyslitelně k vývoji dětské řeči. Už jen kvůli tomu, že se při jejich osvojování používá rytmus, procvičuje se paměť, dochází k tělesnému kontaktu. Pro lepší zapamatování básniček či říkanek používáme pohyb, napodobování nebo dramatizaci textu. Tím rozvíjíme i koordinaci pohybů a učíme dítě **konat více věcí najednou**. Dětem jsou říkanky a básničky velmi blízké, protože jejich chápání jazyka je především zvukové a rytmické. Jsou pro dítě **hrou i prostředníkem poznávání**. Pomáhají rozvíjet celou osobnost dítěte, převážně řeč a výslovnost. Říkanky a básničky mají velkou výhodu, neboť se dají přednášet kdekoliv a kdykoliv. Můžeme je tedy realizovat ve třídě mateřské školy, stejně tak jako venku, například na zahradě školky. Cvičení s básničkou jsou vhodná především u mladších předškoláků. Při jejich plnění se děti naučí přednášet básničku zpaměti a cvičení lze plnit důkladně s ohledem na jeho složitost. Také rychlosť cvičení se dá přizpůsobit.

Autorka přednáší na pedagogické fakultě a také pracuje v MŠ v rámci zachování kontaktu s pedagogickou praxí.