

ИГРЕ ЗА РАЗВОЈ ХОДАЊА И ТРЧАЊА

Ходање и трчање не треба посебно обрађивати на часу физичког васпитања. Сматра се да су ходање и трчање природне форме кретања и да се према томе саме од себе развијају.

За правилно решавање задатака ходања у прва два разреда углавном користимо природне услове. На излетима у природи вежбамо: ходање узбрдо, низ брдо, брзо и споро ходање, ходање четвороношке, ходање преко гредица, ходање појединачно, у паровима, ходање по песку, прелажење са камена на камен, организацију корака. Кроз ове задатке развијамо: снагу, равнотежу, координацију и друге способности.

Трчање у прва два разреда одвија се више кроз игру. Важност трчања је у стимулацији рада органа за дисање и рада срца. Велики утицај трчања је на усавршавању координације кретања.

Водимо рачуна о дозирању трчања, о смењивању трчања са одмором. У првом разреду трчање спроводимо кроз имитације (имитирамо трчање зеца), трчање у месту, трчање са подигнутим коленима. Учитељ организује трчање по исцртаној линији, трчање око сталака, трчање по кружници, трчање по плиткој води.

Даље усавршавање трчања организује се кроз штафетне игре.

Раније се трчање одвијало кроз игру, сада се ходање и трчање организује са задацима: да је корак рационалан, брзина већа, да се трчи уз песму, да се трчи дуже.

Ходање са наизменичним трчањем - брзо, споро, напред, назад, ритмичко ходање и трчање - вијугаво.

Ходање и трчање се примењује у 1. и 3. делу часа, водећи рачуна о дужини трајања. У прва два разреда ходање и трчање је обично са мањим захтевима у погледу координације.

а) Игре за млађе групе

Ходање и трчање се реализује кроз елементе форме и кретања, кроз давање конкретних задатака (прећи ходом или претрчати одређену дистанцу), а најчешће кроз примену дечјих игара, које иначе треба да буду незамењив садржај сваке усмерене активности из физичког васпитања.

Ходање и трчање су кретања локомоторног карактера која се најчешће испољавају кроз следеће форме: брза и спора трчања, дугим и кратким корацима, на прстима, са наглашеним подизањем ногу (колена), напред-назад, вијугаво трчање, преко справе, разне врсте слободног трчања и др.

Воз

Деца трче у колони по један држећи се за бокове. Напред је “локомотива“ (обично је у тој улози васпитач). Брзим и лаганим трчањем опонашају кретање брзог и путничког воза, затим сасвим лаганим кретањем опонашају кретање воза уз већи нагиб, заустављање у “станици“ и сл.

Прозивање

Деца трче слободно по простору за игру. Васпитач прозива једно дете. Прозвани се одмах зауставља, док му остала деца што брже прилазе и окружују га. Када се окупе сва деца, васпитач после краћег предаха деце, даје знак да се опет слободно разиђу по вежбалишту и игра се наставља.

Прелазимо поток с камена на камен

Хода се разноврсним корацима: корак је сад кратак, па дугачак, нешто лево, па десно, сад широко, па уско постављање стопала, као да прелазимо поток, па ступамо с камена на камен.

По поду се могу наместити дрвене коцке и ученици пролазе с коцке на коцку, или се нацртају кругови у којима треба стати.

Сунце - киша

Деца седе у једном делу сале или учионице (на поду, клупи, столицама). На повик васпитача “Сунце сија“, пођите у шетњу! Деца се слободно крећу (ходају, трче на разне начине) по означеном простору. Након предвиђеног времена васпитач се обраћа деци повиком: “Киша, брзо кући!”, на шта се деца брзо враћају на своја првобитна места. После краћег одмора и предаха, уз разговор и опаску да је неко “покисао“, игра се понавља неколико пута.

Игра ће бити занимљивија ако се од деце претходно захтева да кретање изводе на разне начине и са разним задацима (брже, спорије, браће јагода, скакутање, као зечићи исл.)-

Нађи своју боју

Деца се поделе у две, три, највише четири групе. Свака група треба да се окупи око заставице одређене боје. Сваком детету се да заставица исте боје заставице поред које су се окупиле. Васпитач позива децу да се слободно крећу, ходају и трче по слободном простору. На повик васпитача: “Брзо до своје заставице!”, деца се што је могуће брже окупљају око своје заставице. Игра се понавља неколико пута. Могу се мењати заставице чиме игра постаје занимљивија. Уместо заставице могу се користити разнобојни цветови.

Мишићи и киша

У два супротна краја, на удаљености од 6 метара, поставе се дечије столице које представљају мишије кућице. Иза сваке столице чучи по један “миш“ и држи се обема рукама за наслон столице (миш у кућици скривен од кише). На повик васпитача: “Престала је да пада киша“! деца истрчавају на простор између столица и слободно се крећу (ходају, трче, играју се) до следећег позива васпитача да се “склоне од кише“. Игра се понавља неколико пута.

Возимо аутомобил

Ученици слободно трче по игралишту. На знак наставника:”прва брзина“ трчи полако, на знак “друга“ брже, а на знак “трећа“ најбрже. На узвик “натраг“ трче натрашке.

Добошар

Васпитач је у улози добошара. Ударајући у добош, он се креће испред деце. Деца се при кретању држе за шаке по двоје, или се крећу слободно појединачно или у групицама. Када васпитач престане да удара сва деца седну, легну и чучну и “спавају“. Васпитач наставља кретање без ударања у добош, а када се удаљи неколико корака почне поново да удара у добош, на шта се деца “буде“ и потрче према васпитачу. Ко од деце прво дотакне васпитача у наредном понављању игре постаје добошар.

Пођи за мном

По простору за игру неравномерно се расподеле обручеви, траке, кредом нацртају кругови - за један мање од броја деце. У обележеном простору стоје деца. Дете које нема места почиње игру тако што хода између деце и додиром о раме позива их: “Пођи за мном“. Додирауто дете стаје иза њега, а тако и остали - док сви не направе дугачак ред и трче око обручева неколико кругова, а васпитач не узвикне: “Нема места“. Сва деца напуштају ред и траже слободно место. Ко остане без места, наставља игру.

Возимо аутомобиле

Обележити место (паркинг) за аутомобиле. Деца стоје на обележеним местима и рукама испред тела држе обруч средње величине. На позив: “крените!“ - деца пале моторе и трче једно иза драгог по простору за игру. Стају испред семафора. На зелено светло поново трче. На позив: “паркирајте се!“ - враћају се на место и гасе моторе.

Васпитач подизањем заставице у боји даје знак за полазак и враћање на паркиралиште. Обележена места могу представљати и гараже.

Мишеви и сир

Деца, ходајући четвороношке, напуштају рупе и траже храну. Када сва деца дођу до сира, васпитач повиче: “Бежите, ево маце“! Деца трчећи беже од маце и улазе у јаме. На једном крају простора за игру обележити јаме рамовима од шведског сандука, обручевима, а на другом крају простора се налази сир - стиропор.

Нађи своје место у кругу

Деца ходају у кругу држећи се за руке. На знак васпитача трче слободно по простору. На васпитачеве речи: “Нађи своје место у кругу!” - постављају се кружно као на почетку игре. Ходање деце васпитач може да прати ритмом ударалки. На престанак тактирања деца трче по простору, а на кратак ударац у бубањ враћају се у круг.

б) Игре за средње групе

Намести се као...

Деца ходају или трче уз ритам инстрамената или ударалки слободно по простору. На престанак тактирања, заузимају неку позу (балерине, саобраћајца, пајаци, клоуна, птице и др.). Васпитач посматра и похваљује најлепшу и најсмешнију позу. На поновно тактирање деца настављају да трче.

Млазни авиони на писти

На средини простора за игру поставити два конопца или налепити селотејп траке у боји и тако обележити две писте. Деца стоје поред њих у реду једно из драгог (авиони на писти). На знак васпитача: “Пали моторе!” - деца опонашају брујање мотора и трче једно иза драгог. На поновни знак, авиони на писти стају у ред један иза другог.

Балон

Деца стану у круг држећи се за руке. Започињу ходање уназад кратким корацима, шире руке и изговарају рећи:

“Расти ми расти, балоне мали, да постанеш велики, прави али пази да не пукнеш и на децу хукнеш. “

На изговорену реч “хукнеш“, деца се зауставе и седну на под. Кад се увере да балон (круг) није пукао, враћају се на почетну позицију и игра се понови неколико пута.

Хватање свога пара

Деца су подељена у парове. Игра се одвија тако што једно дете из пара хвата друго, када га ухвати мењају улоге. За време хватања деца спретно заобилазе друге парове који се међусобно јуре. Игра траје док васпитач не процени да су се деца оптимално оптеретила (заморила).

Рибари

Деца формирају две групе. У једној су “рибари“ у другој групи су “рибице“. Групе су постављене у врстама на супротним странама терена за игра. Рибари се хватају за руке и образују “мрежу“. На знак васпитача “рибари“ трче према “рибицама“ које избегавају “мрежу“ обилазећи око крајева “мреже“ или провлачећи се испод мреже. Рибице које не избегну хватање постају рибари и прикључују се мрежи.

Орао

Деца слободно трче по простору за игру. Једно дете (“орао“ обележено је траком и раширеним рукама (“крилима“) трчи по простору за игру настојећи да неког додирне руком. Дете које јури “орао“ доди-муто “крилом“ одмах треба да чучне или седне искључује се из игре све док исти „орао“ хвата. Ко задњи буде ухваћен победник је. Игра се наставља избором новог “орла“.

Маче

Деца формирају круг и седну. У средини круга је једно дете “маче“ а изван круга је “мачка“. Када мачка замјауче, деца из круга питају.

Сви: “Кога тражиш? “,

Мачка: “Своје маче “.

Сви: “Какво је?”

Мачка: “Бело и шарено “

Сви: “Је ли ово?”

- показујући опружањем једне ноге на “маче“ у средини круга. Сада “мачка“ замјауче и потрчи према свом “мачету“, док се остала деца разбеже. Мачка и маче потом хватају двоје деце која ће у наредном понављању игре бити у улози мачке односно мачета.

Трчи око окретишта

Деца су подељена у три једнаке групе. Свака група стане уз или око неке справе (дрво ако је у природи) и додирује је рукама. На знак васпитача све групе потрче до свог окретишта (сталак, заставица, део намештаја, дрво исл.), које је на истој удаљености за све групе, обиђу га и врате се на своје место. Победник је група која је најбрже обавила задатак.

Ко ће пре, ко ће боље

Деца се поделе у две врсте, окренуте једна према другој, а на одстојању 5-10 метара. Деца треба што пре да промене места и заузму договорени положај (седећи, лежећи, чучећи, стојећи исл.). Побе-дила је врста која је пре и правилније обавила задатак.

Ко ће пре

Деца обележена црвеним и плавим тракама ходају једно иза другог (у колони) уз ритам неког музичког инструмента, неке му-зичке композиције. Када престане музичка пратња, деца треба што пре да дођу до васпитача и да стану иза заставица (држи их васпитач) која одговара боји трака које носе. Победила је група која је пре извршила задатак, формирала колону.

Рушимо чуњева

Постави се ред чуњева или кратких лаганих облика промера 4-5 цм. Испред чуњева на 5-7 метара повуче се црта. Свако дете добије лоптицу и настоји да бацањем или котрљањем сруши чуњева. Црта се не сме прелазити. Следећи пут можемо организовати такмичење између две групе.

в) Игре за старије групе

Бели тражи црвеног

Деца се поделе у две групе, једна наспрам друге у седећем положају. Једна врста су “бели“ друга “црвени“. На знак васпитача: “бели!” - бели се разбеже по игралишту, а на следећи знак: “црвени“ - ови крећу да их хватају. Деца хватају само свог пара из друге групе. На месту где је пар ухваћен седају, чекају док се игра не заврши. Када и последњи пар буде ухваћен круг игре се завршава и игра почиње изнова.

Отимање траке

Сваки ученик затакне себи иза шорца траку или марамицу за обележавање. Растркују се по игралишту. На дати знак свако настоји да сакупи што више трака својих другова, и да сачува своју. Свако истовремено бежи и лови друге.

Хватање у шуми

Деца се поделе у две групе. Једна група представља дрвеће у шуми без реда распоређено. Друга група деце бежи између “дрвећа“ пред дететом које их хвата (једно или двоје деце). Ухваћено дете мења улогу са оним које га је ухватило (постаје ловац). Васпитач по-сле одређеног времена даје знак да групе промене улоге.

Царе, царе

Деца се налазе у врсти. Испред њих седи на столицу једно дете окренуто леђима, оно је цар. На знак васпитача прилазе цару и воде разговор:

Деца: “Царе, царе, пробуди се. “

Цар: “Добра децо, где сте били? “

Деца: “Били смо у воћњаку. “

Цар: “А шта сте тамо радили? “

Деца сада уместо одговора показују покретима тела шта су радила (поскакују увис испружених руку, као да су брала јабуке исл.). Цар треба на основу њихових покрета (имитирања) да погоди шта су деца радила. Када погоди деца се разбеже а цар их јури. Кога ухвати он је следећи цар. Напомена: деца се пре обраћања цару договоре уз помоћ васпитача шта ће опонашати (брање воћа, сечење дрва, игру ког спорта исл.).

Дланом о длан

Деца се поделе у две једнаке групе. На терену за игру обележе се прве линије на раздаљини од око 10 метара. Деца стану на линије једни према другима. Дете из једне групе прилази деци из супротне грапе и у истом тренутку та деца подижу једну руку са отвореном шаком (истичу длан). Изненада удара једно дете по руци и бежи према својој групи док га ово јури. Ако успе да побегне, дете које је ударио по длану прелази на његову страну и обратно. Игра се наставља тако што сада дете из друге групе прилази супротној на исти начин.

Дан и ноћ

На средини простора за игру, на удаљености до 2 м стоје деца у две врсте - једна наспрам друге. Једна врста представља дан а друга ноћ. Васпитач је са стране и држи у једној руци заставицу беле боје а другој заставицу плаве боје. Подизањем заставице беле боје (“дан“) даје знак да “дан“ појури “ноћ“, или обратно. Ухваћена деца прелазе на другу страну и настављају игру као чланови те групе. Игра се понавља неколико пута. Победила је група која на крају има више деце.

Звезда

На простору за игру обележи се 5-6 линија звездасто распоређених и на којима се налази по троје до четворо деце у колоницама окренуте ка центру звезде. Једно дете трчи око звезде и у погодном тренутку дотакне последње дете једне од група уз повик: “Крените за мном!”. Тада цела колона потрчи за њим и сви трче око звезде. Ко последњи стигне на линију на којој су били, преузима улогу оног који позива групу да крене за њим.

Који је мраз најјачи

Деца се поделе у две једнаке групе. Групе се налазе на супротнимним странама простора за игру обележеном простору (кућицама). Између грапа на средини простора стоји “мраз“. “Мраз“ се обраћа деци:

*“Ја сам мраз штитобраз,
Да изађете чекам вас,
Кога дирнем, замрзнем.
Деца одговарају:
Ми се мраза не бојимо,
Сви ћемо да потрчимо. “*

После речи “потрчимо“, деца потрче према супротној страни “кућици“, а “мраз“ покушава да што више њих “замрзне“. Свако дете које “мраз“ додирне пре него што уђе у своју “кућицу“, остаје на ме-сту где га је “мраз“ дохватио (јер га је “замрзнуо“). Кад се изброји колико је деце “замрзнуто“, сви одлазе на своја места. Игра се на-ставља с тим што сада у средину иде нови “мраз“.

Ходање са престижањем

Деца ходају у колони по један или у паровима држећи се за руке. На знак васпитача последње дете или пар, ако су две колоне, убрзава кретање, престиже остале и ступа на чело колоне. На следећи знак иде дете које је на реду или пар.

Птице мењају гнезда

Деца се поделе у четири групе - “јата“. Свако “јато“ има своје име и “гнездо“ у угловима игралишта. На позив васпитача, два прозвана “јата“ мењају “гнезда“, а на следећи позив то чине друга два “јата“. У даљем току игре праве се комбинације у прозивци тако да до краја игре свака група са сваком промени место.

Коњић и кола

Деца образују групе, тако да у свакој буде по троје. Свака група има по две палице. Једно дете у групи ухвати обе палице за крајеве, док супротне крајеве ухвати друга два детета и тако формирају “кола“. Кола се крећу различитим брзинама, заустављају се на одређе-ним местима (рампама **исл.**), како већ васпитач планира у игри. У току игре мењају се улоге деце (коњићи, кола).

г) Игре за предшколске групе

Хватање удвоје

Одреди се два ученика да хватају друге држећи се за руке. Ко је ухваћен замени оног у пару који га је ухватио.

Тежи задатак: истовремено хватају два, касније три пара ученика.

Хватање у ланцу

Деца се слободно крећу по простору за игру. Једно почиње са хватањем - када ухвати неког, хватају се за руке и настављају да хватају остале. Свако ухваћено дете се прикључује ланцу. Хватање се завршава када и последње дете буде ухваћено и прикључено ланцу. Право хватања имају само крајња деца (деца на крајевима ланца). Ако је ланац прекинут, хватање у том моменту се не признаје, мора ланац да се настави и тек настави са игром.

Птице мењају гнездо

Децу поделити у четири групе - "јата" (мање групе) и сваком дати своје име и одредити им места - "гнезда" (обично су то углови простора за игру). На позив васпитача прозване две групе мењају места, а на следећи позив друге две. Победе се евидентирају и на крају проглашавају најуспешнији.

Сат куца

На једном крају сале деца седе у "кућицама" (обручеви нацртани кружићи), а на драгом крају простора за игру је једно дете седи у обручу. На знак васпитача деца се приближавају детету на другој страни. Кад стигну до њега окруже га, ухвате за шаке, ходају и говоре:

*"Сат куца један,
сат куца два,
сат куца три,
сат куца четири,
сат куца пет"*

Када изговоре реч "пет", плесну рукама и побегну пред кућама. Дете из обрача их јури, али само до кућице. Ухваћено дете не учествује у игри само за време једног понављања игре наредном кругу игре бира се нови хватач.

Прозивање бројева

Деца се поделе у две врсте, заузму седећи положај и окрену се једни према другима. Размак између група је до 10 метара. Деца једне и друге групе имају бројеве од 1 до 10 или више (ако је деце више). На средини одстојања група постави се лопта. Када васпитач прозове неки број, деца са тим бројем једне и друге групе брзо трче према лопти, са намером да је уграбе пре свог противника. Дете које је узело лопту доноси својој групи један поен. Победник је група која је сакупила више поена.

Трчање са променом пара

Деца трче слободно на простору за игру у паровима. На знак васпитача парови се раздвајају и што је могуће брже трче тражећи новог пара. Формирани пар наставља лагано трчање очекујући нови позив васпитача. Може се усмеравати избор пара, на пример, формирати пар дечак - девојчица исл.

Трка око окретишта

Деца се поделе у три до четири једнаке групе. Свака група стане око неке справе (или дрвета ако је у природи) и наслони се руком на њу. На знак васпитача све групе потрче до свог окретишта (сталака, заставица, штапова, дрвећа исл.), која су на истој удаљености за сваку групу, обиђу га и брзо се враћају на своје место. Победник је група која је најбрже обавила задатак.

Сеоба

На вежбалишту се одреде четири круга - “кућице“ у четири угла, тако да су међусобно једнако удаљени. У сваки круг кућицу може да стане исти број деце. На дати знак, сви крећу кућици десно од своје. Победник је група која се прва преселила из своје у суседну кућицу. Могу се поентирати друга, трећа, четврта места, па на крају збирањем бодова проглашава победник.

Трећи

Деца формирају један или два круга стојећи по двоје један иза другог и лицем према средини круга. Пре почетка игре изабере се један који јури и један који би бежи. Дете које бежи спасава се на тај начин што стане на неког пара. Задње дете тог пара постаје “трећи“ и он сада бежи. Ако онај који јури додирне “трећег“ улоге се мењају или се бира нови пар.

Јагода

Деца образују круг и држећи се за руке ходају и певају:

“Чуј роде, народе, Мира бере јагоде, коме ће их дати ми би хтели знати. “

Једно дете је у средини круга, чучи у рукама подржава брање јагода. Када се текст изговори деца се зауставе и сачекају да дете до-несе неком „јагоде“. Тада замене места и игра се наставља. Напо-мена: У тексту се изговара име детета које “бере јагоде.”

Окрени се сада ти

Деца образују круг и држећи се за руке ходају и изговарају речи:

“Божураја, божур ти

Окрени се Весна ти

На изговорене прозвани пушта руке, окреће се леђима према кругу хвата се за руке са истом децом. Игра траје све док се сва деца не окрену леђима ка кругу. Игра се може наставити даље с тим што се сада прозвана деца окрећу ка средини круга.