

OBSAH
ÚVOD 6
1 HRANÍ A POHYBOVÁ HRA 7
1.1 Dělení her 7
1.2 Význam pohybových her 7
1.3 Běžecké lyžování dětí 8
1.4 Pohybové hry v běžeckém lyžování 9
2 TĚLESNÁ CVIČENÍ 10
3 ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ 11
4 BEZPEČNOST PŘI HRÁCH 12
5 REALIZACE HER NA SNĚHU 13
6 ZAHŘÁTÍ A ROZCVIČENÍ 16
6.1 Zahřátí..... 16
6.2 Rozcvičení..... 18
7 SBORNÍK HER A CVIČENÍ 23
7.1 Hry a cvičení na rozvoj techniky v běhu na lyžích 23
Odložené věci..... 23
Utíkej!..... 23
Létající míček 24
Dotyková..... 24
Na velitele!..... 24
Schovej se!..... 24
Lyžařská seznamka..... 25
Koulovaná..... 25
Koloběžka..... 25
Osmička..... 26
Uprchlíci..... 26
Čísla..... 27
Sklouzni se! 27
Liška 27
Horolezec 28
Semafor 29
7.2 Štafety..... 29

Základní štafety	29
Obouvací štafeta	30
7.3 Hry a cvičení na rozvoj obratnosti v běhu na lyžích	30
Kroužení	30
Pamatuj si – Kimova hra	31
Na zajíce a myslivce	31
O poklad Velkého lyžaře!	32
Řada	32
Umělci	33
Myši a kočky	34
Mrazík na lyžích	34
Střelecká	35
Sněhové koule	35
Opice	36
Obratová	36
Kouzelné koule	37
Kruhová	37
Cukrárna	38
Koloběžková honička	38
Seřaď nás!	39
Lyžařský slalom	39
Lyžařská házená	40
7.4 Hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti v běhu na lyžích	41
Honěná po lese	41
Stopovaná	41
Vlek	41
Přesunovačka	42
Had	43
Hadí honěná	44
Orienteční běh	45
7.5 Hry a cvičení na rozvoj rychlosti v běhu na lyžích	46
Čísla	46
Štafetový fáborek	46

Na lišku a zajíce	47
Tlač!	47
Sněhová cesta	47
Formule	48
Lyžařská střídačka	48
Pešek	49
Červení a bílí	49
Zařad' sel!	50
Trefovaná	50
Kolo	50
Dolu a nahoru	51
Boj o hůlku	51
8 POUŽITÉ ZDROJE	53

V dnešním čísle se věnuji jednomu základnímu tématu – hračkám. Když jsem mohla v roce 2005 (Hradec Králové) poznat několik dětí s rozvojovými obtížemi, které se všechny vyznaly v hraní s hračkami, bylo mi jasné, že je potřeba něco udělat pro tyto děti. Vzhledem k tomu, že všechny děti měly podobnou vzdálost k hračkám, vymyslela jsem si hručky, které by mohly být použity i dětmi s těmito obtížemi.

Rovny Kralcová & Šimáček 1995 nazývaly hračky hračkami do dospělosti. Děti mají hračky hrát do osmnácti let, když už mají vlastní děti. Hračky slouží dětem, zároveň však také dospělým, kteří mají vlastní děti.

1.2 Význam hračkových her

Po celém světě je známo, že hračkové hry využívají děti k významnému psychosociálnímu využití. Právě děti, když hrají s hračkami, přináší do svého hlediska významnou hodnotu vývoje dětí. Česká akademie věd má výzkum v oblasti dětských programů. České výzkumy v oblasti hračkového využití se věnují vývoji dětí a dospělých. Počet prezentací zpravidla přesahuje 2000. Prezentace