

ИГРЕ ПУЗАЊА И ПЕЊАЊА

Пузање у програму физичког васпитања има важну улогу у смислу развијања правилног држања тела. Важност пузања је сагледа-на и кроз корективну гимнастику. Неки ставови пузања уврштени су у програму корективних вежби, важних за деформитете кичменог стуба. Пењање се може најбоље спровести у природи на стаблима дрвећа, где се води рачуна о висини која се савлађује.

Посебно су за пењање добра стабла која имају више ракли. У школским салама користимо шведске летве, рипстолове.

Прваци се пењу на висини до 80 цм, а ђаци другог разреда од 100-110 цм. Мишићи деце овог узраста су слабо развијени, па се деца користе рукама и ногама да би савладала висину.

Учитељ мора обезбедити место где се врши пењање водећи рачуна да не дође до падова. У салама користимо струњаче. Вежбе: пузање по трави, провлачење кроз цеви, провлачење кроз козлић, пузање у упору за рукама, провлачење кроз ноге друга.

а) Игре за млађу групу

Врапци и вране

На средини простора за игру конопцем обележити воду у којој поскакују “врапци“. Они ускачу и искачу из воде. На узвик: “Вране!” дете које има улогу вране трчи у круг и тера врапце из баре, додирујући их прстима руку. Додирнута деца одлазе у страну и не учествују у игри за време једног понављања. Деца коју врана ниједном није доди-рнула сматрају се најбољима. Улогу вране треба мењати после понављања игре.

Мачка и мишеви

На једном простору за игру конопцем се ограде рупе за мишеве. Деца се четвороношке провлаче испод конопца и излазе да траже храну. У супротном углу дрема маца. Кад мишеви дођу до ње, пробуди се и почиње да их јури. Они беже у рупу. Уколико мачка успе да улови миша, одводи га у своју кућу. Дете је искључено из игре само за време једног понављања.

Пси јуре мачке

Једна група деце подржава кретање паса а друга мачки. Групе се налазе на супротним странама простора за игру. На знак васпитача „мачке“ долазе на означени простор и слободно се крећу. Након извесног времена васпитач даје знак псима да појуре мачке, на шта ове беже ка својим местима (скровишту). Улоге се после неколико понављања мењају.

По косој дасци на леству

Поставе се две лестве водоравно у висини рамена. На њих се косо наслоне даске са кукама. Ученици се по дасци пењу на лестве четвороношке, пролазе на другу леству а затим се спусте кроз вис на тло.

Куца и маца

Деца стану у круг или седну у кружно постављене столице. Одаберу се двоје деце од којих ће једно бити куца а друго маца. Деци повежу очи и одведу на супротну страну простора за игру. Куца почиње да тражи мацу, оглашавајући се: “ав, ав,!” , док се маца јавља са: “мјау, мјау!”. Када куца ухвати мацу, улоге се мењају, а у следећем кругу бира се нови пар.

Лисица и кокошке

Ходајући четвороношке деца подржавају “коке“ које су изашле у двориште да траже храну. Када све “коке“ изађу на ливаду, васпитач повиче: “Бежите, ево лије!”, на шта се трчећи враћају у двориште.

Напомена: Простор за двориште се обележи кредом, конопцем, рамовима шведског сандука, столицама, столовима.

Сакривање предмета

Васпитач или неко други сакрива на прозору неки предмет за игру (дечију играчку или сл.), а деца настоје да што пре пронађу предмет, појединачно или у групно. Победник је појединац или група које је најпре нашла предмет.

б) Игре за средњу групу

Овце и вук

Излазећи из тора, “овце“ прескачу ограду. Хођају четвороношке и одлазе на пашњак. На узвик: “Вук!” - трче према тору и прескачу ограду. Тор за овце оградити ластисем или конопцем, што зависи од способности деце. Простор који представља тор мора бити велик, да би деца могла да се залете и прескоче ограду.

Пас и мачка

Деца формирају круг, а руке поставе на раменима - тако да направе рупе у огради. У средини круга је “мачка“, а изван ограде “пас“. На: “Сад!” - пас јури мачку, провлачећи се испод руку деце у кругу. Кад пас ухвати мачку, улоге се мењају.

Рода и жабе

Кружно на средини простора за игру поставити конопац. Круг треба да буде толико велик да се деца не гурају. Око круга поскакују деца четвороношке, као жабе кад наиђе рода, све скачу у бару. Кад роде оду, жабе излазе из баре. Рода се хођајући приближава жабама. Ако ухвати жабу, одведе је у гнездо, где остаје за време једног по-нављања игре. Васпитач треба да одреди када ће рода кренути у лов.

Брод пролази испод моста

Деца подељена у две врсте са прекрштеним ногама, лицем окренути једни према другим. На знак: „Брод!“, подигну се и саставе руке формирају мост. У том тренутку једно дете са краја моста почиње да се провлачи четвороношке („брод“) испод моста. Када је брод прошао деца опет седеју на следећи знак васпитача креће „брод“ из друге врсте и игра се наставља.

Путовање кроз тунел

Деца се поделе у две по броју једнаке колоне. Сви заузимају раскорачни став и тако образују тунел. На знак васпитача задњи у ко-лони почињу провлачење испод ногу предњих. Када стигну на чело колоне брзо се усправе и рашире ноге. Дете које је остало на зачељу колоне креће кроз тунел одмах чим је претходно одмакло два до три корака. Колоне се могу и такмичити. Игра се понавља више пута.

Пас и мачка

Држећи се за руке деца направе краг. У средини круга је пас, а изван круга је мачка. На знак васпитача: „Јури!“, пас трчи да ухвати мачку која бежи. У току хватања и пас и мачка се провлаче испод руку деце, с тим што деца ометају пса код провлачења, чиме омогућавају мачки да побегне. Када пас ухвати мачку одређује се други пар. Игра се наставља све док сва деца не буду у улози пса, односно мачке.

Кретање кроз тунел

Деца се провлаче у колони кроз оквире шведских сандука, између разних предмета, делова намештаја, између две црте или на други начин означен простор. Тор за овце оградити ластисем или конопцем, што зависи од способности деце. Простор који представља тор мора бити велик, да би деца могла да се залете и прескоче ограду.

в) Игре за старију групу

Ноге од земље -поплава

Деца трче кружно једно иза другог на прстима. На узвик: “Ноге од земље!” - престају да трче и пењу се на справе. Пре почетка игре справе (клубу, сандук, лестве) тако распоредити по простору да деца трче око њих.

Мишоловка

Пре почетка игре, одабрати четири пара деце који ће рукама направити мишоловке. Њих треба распоредити у четири угла простора за игру. Остала деца трче једно иза другог. Кад дођу до мишоловке провлаче се испод руку деце која чине мишоловке. На узвик васпитача, мишоловке се затварају, деца спуштају раке. Кога ухвате, тај им се придружује правећи поред њих нову мишоловку. Игра се понавља док сви мишеви не буду ухваћени.

Провлачење кроз тунел

Деца се поделе у две групе и поставе се тако да се окрену једни према другима (врсте). Одстојање између врста је на дохват руку. Деца заузимају положај чучња и хватају се за руке у предрачењу. На знак васпитача: “Пролаз!”, задња два детета крећу пузећи испод руку осталих (“тунел”). Када прођу заузму место на челу врсте, а одмах потом креће следећи пар.

Пењање преко греде

Ученици се по један пењу преко греде. Учитељ помаже. Кад су сви савладали задатак, пењу се одједном по троје.

Ред при вежбању: деца су с једне стране ко пређе греду построји се с друге стране. Кад су сви прешли, вежба се супротним сме-ром.

Добошар

Дете добошар, ударајући у добош, иде испред групе. Остала деца ходају по двоје иза њега. Када добошар престане да удара у добош, сва деца седну, легну, ходају четвороношке или пужу. Бубњар одлази што даље од њих и почне поново да удара у добош. Деца престају са тренутном активношћу и трче према њему. Ко први стигне до њега и дотакне га, постаје добошар.

Путовање кроз тунел

Децу поделити у две колоне, тако да у свакој буде исти број. Деца заузимају раскорачни став и на знак васпитача задњи из колоне почиње провлачење испод ногу предњих, провлаче се дуж целе колоне, а кад стигну до чела брзо се подигну, усправе и рашире ноге. Деца крећу у провлачење у размацима 3-4 корака. Победник је колона ко-ја је пре обавила провлачење. Игра се понавља више пута.

Измена места

Деца седе у кругу разбројани по четири (значи биће више деце са истим бројем). Свако дете упамти добро свој број. У средини крага налази се једно дете везаних очију. Када васпитач прозове неки број сва деца прозваног броја треба да измене места седења. Ту прилику користи дете које је у средини круга да неког ухвати. Ако неког успе да ухвати са њим мења место.

Васпитач обично нагласи како ће се деца кретати приликом промене места (пузећи, четвороношке, трчећи).

г) Игре за предшколски узраст

Мишоловка

Два детета, окренута лицем једно према другом, са подигнутим рамама направе мишоловку. Остала деца, једно иза драгог, трче и провлаче се испод њихових руку “мишоловке“. На знак васпитача “Затворите мишоловку!”, деца спуштају руке. “Мишеви“ који су ухваћени праве нову мишоловку и стану поред прве. Игра се понавља док сви “мишеви“ не буду ухваћени.

Дохватимо грану

Учитељ нађе прикладну грану коју деца морају дотаћи скоком из залета. Затим направи куку од неког прута и њоме повлачи грану на ниже за мање ученике. Ко дотакне грану извршио је задатак и прелази на другу страну. Грана се дотиче најпре једном руком а касније, са две. У салама се привеже на палицу трака коју ученици на-стоје дотакнути.

Врапци, на ограду!

Деца стоје на клупи, као птице на грани. Скоче на под и поскакују по простору за игру. Кад наиђе мачка, одлете на грану -пењу се на клупу.

Ловац и зечеви

Деца са траком у руци слободно се крећу по простору за игру. Дете - ловац са лоптом их јури настојећи да их погоди. Погођено дете седе и скида траку. Ко најдуже остане у игри, победник је.

Тобоган

Поставити шведску клупу тако да је један крај на поду а други издигнут и закачен за рибстол или вертикалне шведске лестве. Висина издигнутог краја треба да буде 1-1,2 м. Деца, која се налазе са стране клупе пењу се четвороношке или пузе до краја те стрме равни, а враћају се клизајући се у седећем положају. Могу се организовати такмичења две групе.