

TIPY PRO
DOSPĚLÁKY

Praktický mini- průvodce venkovní hrou

Jak si s dětmi hrát venku, vědomě, svobodně a s radostí

+ TIPY PRO TVOŘENÍ VENKOVNÍCH HER



SPOLEČNĚ & S PŘÍKLADEM

Děti se nejvíc učí tím, co vidí a cítí. Když si s nimi my dospělí opravdu chceme hrát, nejen vedeme, ale jsme partáci, dáváme jim příklad. Naše chuť a zapojení je pro ně signál: „Tohle je důležité. A je to zábava!“

PLNÁ PŘÍTOMNOST - KLÍČ K DOBRÉ HŘE

Být opravdu tady a teď — bez spěchu, bez multitaskingu. Vnímejte hru očima dítěte, s radostí z malých objevů. Když jsme přítomní, i krátká hra se stává hlubokým a důležitým prožitkem.

POZVÁNKA DO HRY

Místo přesného plánu zkuste dětem nabídnout pozvání k dobrodružství. Struktura může být inspirací, ale hru nechte volně plynout a rozvíjet se. Děti často vymyslí ještě něco lepšího než dospělí.

● Pozor na "zdospěláčtění" her:

- moc pravidel
- málo tvořivosti
- tlak na výkon
- důraz na správnost místo prožitku

VOLNÁ HRA VENKU - NEJVÍC ZE VŠEHO

Nejllepší hra je ta, kterou si děti vymyslí samy — venku, s přírodninami, bez zbytečných zásahů. Ale i tu můžeme někdy jemně obohatit, inspirovat k něčemu novému a být nablízku.

KDYŽ HRU VEDEME MY DOSPĚLÍ

Pokud se s dětmi pustíte do vámi řízené aktivity, zkuste do ní zapojovat také prvky vědomého pohybu — zaměření pozornosti na své tělo: všimnout si svého dechu, jak se v tom cítím, hrát si se smysly, kontaktovat se se zemí (zout si boty) a s přírodou (např. mindfulness), využívejte hry s prvky vědomého pohybu.

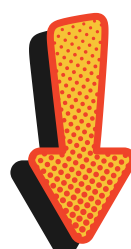


UNIVERZÁLNÍ HERNÍ MOTIVY PRO TVORBU DĚTSKÝCH HER VENKU:

Je úžasné vidět, jakou moudrost si děti přirozeně nesou v sobě. Ve volné hře venku se děti po celém světě znovu a znovu vracejí ke stejným tématům — a právě ta můžeme vnímat jako **mapu jejich vnitřních potřeb**. Když se jimi necháme inspirovat při vymýšlení vlastních her, tvoříme prostor, kde se děti mohou svobodně rozvíjet. Jsou to oblasti, které přirozeně podporují tvořivost, vnitřní motivaci, radost z pohybu i zvědavost vůči světu:

- **TOUHA PO DOBRODRUŽSTVÍ** — nové výzvy, nová místa
- **TVORBA MAP A CESTÍČEK** — stezky, bludiště, sítě, tajné chodníčky
- **ZVÍŘECÍ SPOJENCI** — pohyby, zvuky, pozorování zvířat
- **FANTAZIE A PŘÍBĚHY** — příběhy, které ožívají v dětských představách a hrách
- **MINIATURNÍ SVĚTY** — stavění domečků pro skřítky a víly, mikrosvěty
- **ZVLÁŠTNÍ MÍSTEČKA** — bunkry, stromové domy, hnízda (ideální pro relaxace)
- **LOVCI A SBĚRAČI** — pátrání, stopování, sběr pokladů, které příroda nabízí, tvoření z přírodnin a péče o své poklady

(Inspirováno výzkumy Davida Sobela o dětské hře a přírodním učení.)



Chcete více inspirace na hry v pohybu venku?

Připravila jsem pro vás E-karty **HRAVÁ DIVOČINA S DĚTI** — 10+2 zábavné hry v pohybu na ven pro děti 3 - 100 let.

Karty podporují dětskou fantazii, kreativitu a zároveň vedou děti k vědomému pohybu, vnímání těla, pocitů i přírody — přímo skrze hru i pomocí doplňujících otázek a dalších variant hry.

📖 Karty stačí stáhnout, vytisknout a vyrazit za dobrodružstvím! 😊

👉 Více na: www.divocinavpohybu.com



Pojďte s námi ven!

Vyzkoušejte prohlubující seminář **HRAVÝ VENKOVNÍ POHYB** se Šolkou v pohybu, kde si vše a ještě mnohem více zažijete na vlastní kůži.

- praktické ukázky a hry
- zážitek z pohybu na vlastním těle — pochopíte, co funguje, a ujasníte si, co sedí právě vám
- propojení s přírodou i mezi sebou — spolu sdílíme, tvoříme, hledáme nové cesty a inspirujeme se navzájem
- nové nápady na hry bez složitých pomůcek, s důrazem na smysluplnost a vědomý pohyb
- Nakopne vás do akce ;)! Dodá vám energii, chuť tvořit a jistotu, že to zvládnete i vy

Zažijte víc než jen nápady z internetu!

Více na 📖 🌐 **Dáváme školky do pohybu**

Celorepublikový projekt **Školka v pohybu** nabízí komplexní školení pro pedagogy MŠ, kurzy pro veřejnost a materiály, které propojují zdravý pohyb, fantazii a radost z pohybu.

Těšíme se na vás 😊!

© **Markéta Šebestová / DIVOČINA V POHYBU**
Průvodkyně vědomým pohybem pro děti i dospělé.

