

POHYB JE RADOST. BINGO! 2026

25 POHYBOVÝCH VÝZEV PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

1. POHYBOVÝ POZDRAV

Vymyslete si společně tři různé pohybové pozdravy – například tlesknutí, otočku, poskok nebo legrační pózu. Nakreslete si jejich obrázky a umístěte je ke dveřím, aby si děti mohly vybrat. Při příchodu do školky se pak každý den pozdravte vybraným pohybem alespoň se třemi kamarády a s učitelem.

2. DNES AKTIVNĚ

Povídejte si krátce o tom, jak lze cestu do školky zvládnout aktivně. Potom takovou cestu napodobujte přímo ve třídě: 1 minutu jděte pěšky, 1 minutu jeďte na kole, 1 minutu na koloběžce a nakonec společně vymyslete pohyb, který by mohl představovat cestu do kopce nebo přes přechod.

3. BAREVNÁ VÝZVA

Vydejte se společně na lov barev! Učitel vybere jednu barvu a děti mají za úkol najít předmět v dané barvě. K němu se ale musí dostat pokaždé jinak – skákat jako žabky, našlapovat po špičkách, dělat obří kroky nebo letět jako ptáci. Takto vystřídejte alespoň pět barev a s každou i nový způsob pohybu.

4. UČITEL JDE PŘÍKLADEM

Učitel dětem ukáže svůj oblíbený sport nebo pohyb a krátce vysvětlí, proč ho má rád. Společně si pak vyzkoušejte tři až čtyři pohyby, které jsou pro něj typické. Potom dostanou prostor děti: kdo chce, předvede pohyb spojený se sportem nebo aktivitou, kterou má rád a ostatní ho napodobí.

5. ZVÍŘECÍ ŘÍŠE

Proměňte se postupně alespoň v pět různých zvířat. Had se plazí, pes chodí po čtyřech, klokan skáče, pták mává křídly a medvěd dělá těžké kroky. Každému zvířeti věnujte přibližně 1 minutu.

6. ZVÍŘECÍ MOTANICE

Učitel ke každému zvířeti přiřadí jeden pohyb. Děti ho pak zopakují tolikrát, kolik má dané zvíře nohou, například: pták - 2 otočky, pes - 4 poskoky, beruška - 6 dřepů, pavouk - 8 kroků do stran. Po několika kolech mohou dvojice zvířat a pohybů vymýšlet také děti.

7. POČASÍ V POHYBU

Během 5 minut vystřídejte několik druhů počasí. Slunce – protáhněte se vysoko. Vítr – kývejte se ze strany na stranu. Déšť – rozhýbejte prsty. Bouřka – dupejte. Sníh – pomalu se snášejte jako vločky až k zemi. Nakonec předvedte pohybem dnešní skutečné počasí.

8. STEZKA OBJEVITELŮ

Vytvořte jednoduchou dráhu z toho, co máte kolem sebe. Přeskočte „potok“, obejděte „strom“, překonejte „řeku plnou krokodýlů“, podlezte „spadlý kmen“ a doběhněte do cíle. Každý si stezku projde alespoň dvakrát.

9. MRAVENČÍ VÝPRAVA

Rozdělte se na malé mravenčí týmy. Po dobu 5 minut přenášejte po jednom šišky, kamínky, kostky nebo jiné předměty na společnou hromadu. Zkuste přitom vymyslet, jak by náklad přenášeli opravdoví mravenci.

10. HONBA ZA POKLADEM

Učitel schová tři až pět drobných „pokladů“. Děti je hledají podle jednoduchých nápověd, například: „Poklad se nachází tam, kde si myjeme ruce“, „Poklad hledejte poblíž něčeho, co má kola“ nebo „Hledejte blízko

stromu s nejširším kmenem“. Po nalezení každého pokladu děti splní pohybový úkol – například 5 skoků, krátký slalom nebo chůzi jako zvíře.

11. POHYBOVÝ SEMAFOR

Po dobu 5 minut se pohybujte podle barev semaforu. Zelená – běh nebo rychlá chůze, oranžová – pomalá chůze, červená – úplné zastavení. Postupně můžete přidat další barvy: modrá – otočka, žlutá – 2 poskoky.

12. TAJNÉ SLOVO

Vyberte si tajné slovo. Kdykoli během zvolené části dne zazní, všichni se na 1 minutu zvednou a rozhýbou. Aby byla výzva splněná, musí tajné slovo zaznít alespoň pětkrát.

13. POHYBOVÝ ŽOLÍK

Políčko zdarma. Tento úkol jsme za vás již splnili. Losujte ještě jednou.

14. VESMÍRNÁ VÝPRAVA

Odstartujte raketu společným odpočítáváním. Pak obíhejte „planety“, přeskakujte „krátery“, vyhýbejte se „asteroidům“ a pohybujte se zpomaleně jako na Měsíci. Na konci bezpečně přistaňte zpět ve třídě nebo na zahradě školky.

15. POHYBOVÝ MIX

Vyzkoušejte společně sérii pohybových úkolů: deset žabích skoků, deset obřích kroků, deset malých vrabčích poskoků, pět medvědích dřepů a stoj na jedné noze jako plameňák. Potom můžete celou sérii ještě jednou zopakovat.

16. VOŇAVÁ KYTIČKA A PROTAŽENÍ

Začněte pěti pomalými nádechy, jako byste přivoněli ke kytičce, a dlouhými výdechy. Potom se protáhněte jako květina rostoucí ke slunci: vytáhněte ruce vzhůru, ukloňte se na obě strany, pomalu se předkloňte k zemi a celé tělo uvolněte. Sestavu zopakujte dvakrát.

17. TANEČNÍ SUPERHRDINOVÉ

Pust'te hudbu a 5 minut se volně pohybujte a tancujte. Kdykoli se hudba zastaví, všichni ztuhnou v superhrdinské póze. Po chvíli hudbu znovu pust'te a pokračujte v tanci.

18. PROBUĎTE STROM

Postavte se jako malé stromky. Začněte v podřepu a představujte si, že máte kořeny pevně zapuštěné v zemi. Na pokyn učitele začněte pomalu „růst“ – postupně se narovnávejte, zvedejte ruce jako větve a vytahujte se vzhůru. Když začne foukat vítr, naklánějte tělo a pohybujte rukama jako větvemi. Při silném větru se pohybujte výrazněji, při dešti se schovejte do klubička a při slunci se znovu pomalu narovnejte a rozevřete „větvě“.

Celou krátkou pohybovou pohádku vypráví a jednotlivé pohyby dětem předvádí učitel, děti jeho pohyby napodobují.

19. PROVAZOCHODCI

Vytvořte na zemi několik čar a různých cest pomocí stuh nebo provazu. Děti je přecházejí různými způsoby – pomalu, rychle, bokem, po špičkách, s rukama nad hlavou nebo s malým lehkým předmětem v ruce či na hlavě. Každý zkusí alespoň tři varianty.

20. POHYBOVÉ ZRCADLO

Ve dvojicích stojí děti proti sobě. První 1 minutu vede jeden a druhý ho co nejpřesněji napodobuje. Potom si role vymění. Nakonec se zkuste chvíli pohybovat společně bez určeného vedoucího jako opravdové zrcadlo.

21. TANEČNÍ ŘETĚZ

Rozdělte děti do menších skupin. V každé skupině zahájí hru jedno z dětí jednoduchým pohybem. Další ho zopakuje a přidá nový. Takto pokračujte dále. Vždy zopakujte všechny dosud předvedené pohyby ve správném pořadí a přidejte jeden nový. Pohybový řetěz se tak postupně prodlužuje. Na závěr se děti společně pokusí celou sestavu zopakovat od začátku až do konce.

22. PODLAHA JE LÁVA

Vymezte několik bezpečných „ostrůvků“ pomocí obručí, čar nebo pevných, neklouzavých podložek. Úkolem je přesunout se z jedné strany prostoru na druhou, aniž byste se dotkli „lávy“. V dalších kolech změňte způsob pohybu nebo rozmístění ostrůvků.

23. SOCHY V POHYBU

Pohybujte se po prostoru podle hudby nebo rytmu. Na signál všichni ztuhnou a promění se v sochu. Učitel postupně určuje, jakou sochu mají děti předvést – veselou, vysokou, malou, silnou, unavenou nebo legrační. Na závěr mohou podobu soch vymýšlet samy děti.

24. VÝZVA ROVNOVÁHY

Vyzkoušejte několik balančních úkolů: stoj na jedné noze, stoj se zavřenýma očima, přenos malého předmětu na dlani nebo chůzi po čáře. U každého úkolu zkuste vydržet 10–20 sekund. Učitel plní výzvu také.

25. VLNA RADOSTI

Postavte se do kruhu. Jeden dobrovolník vyšle jednoduchý pohyb, který postupně zopakuje celý kruh. V dalším kole vymyslí nový pohyb někdo jiný. Pokračujte alespoň 5 minut a na závěr nechte poslední pohyb postupně projít kolem celého kruhu tam a zpět.