

Úkryty a domečky

Hmyz, ptáci a další drobní živočichové si umějí postavit své obydlí, ale přesto jim můžete občas s výstavbou trošku pomoci. K usídlení právě na vaší zahradě je potřeba někdy lehká motivace.

Respektujte již zhotovené stavby. Opatrně prozkoumejte přirozeně vzniklé příbytky.

✓ **Keramický květináč**

✓ **Provázek, seno, kousek dřeva nebo pletiva**

Škvory je třeba si v zahradě hýčkat, protože likvidují mšice. Domeček z otočeného květináče zavěšený u kmenu stromu je naláká k nastěhování. Provázek přeložte na půlku a protáhněte otvorem ve dnu květináče. Zajistěte kouskem dřeva, aby provaz neproklouzl. Tímto jsme vyrobili závěsné oko. Květináč naplňte senem a zakončete kusem dřeva nebo pletivem, aby nevypadávalo ven po zavěšení dnem vzhůru.

Další nápady



Dále můžete vytvořit:

- Hmyzí domeček.
- Ptačí budku.
- Domeček pro ježka.



Balanční prkno

Balancováním na prkně děti posilují svaly a procvičují obratnost, motoriku a stabilitu. A hlavně vydrží trénovat opravdu dlouho!

✓ Deska na kulatém polínku volně položená

Desku můžete k polenu přibít hřebíkem ve středu desky.



Trénujte:

- Přenášení váhy z nohy na nohu.
- Držení desky v rovině.
- Rovnání závaží na okraje desky, aby sama držela ve vodorovné pozici.
- Chůzi po úzké lavičce.
- Chůzi po rovné čáře.
- Přeskakování snožmo rovné a klikaté čáry.



Terče

Voda je po ruce téměř vždy. Je krásně mokrá a dá se s ní vytvořit tolik nepořádku. Hlavně proto ji děti milují. V létě nikomu nevadí, že jsou mokré od hlavy k patě, a v zimě můžou tyto aktivity provádět ve vaně nebo s vysoko vyhrnutými rukávy.

- ✓ **Různé staré nádoby nebo bedny**
- ✓ **Míče a jejich různě těžké alternativy**

Na fotce jsou stará síta vyskládaná do pyramidy, čímž byl vytvořen terč neobvyklého tvaru. To, že konstrukce není ukotvená, vybízí k různým alternativám. Házení na pohyblivé terče, kdy každý člověk drží jeden terč a pohybuje se s ním ve vymezeném prostoru, je u dětí obzvlášť oblíbené.



- + Kroužky vytvořené ze stočeného lana můžete mířit na tyčky zapíchnuté v zemi, v různých vzdálenostech od házečí čáry.
- + Vytvořte si netradiční míče, nafouknuté balonky nebo papírové vlašťovky. Mířit můžete také proudem vody ze stříkačky nebo vodní pistole.
- + Nakreslete klasický terč – kruh se středem. Vymezte v něm různé zóny, které budou obodované podle náročnosti úspěšného zamíření.



Překážková dráha

Překážky mohou děti překonávat tak dlouho, dokud se jim to nepodaří. Sledují tak svou cestu k úspěchu a jeho symbolem jsou právě složité úkoly, ve kterých jsme obstáli.

✓ Chléb, máslo, potraviny na zdobení

Překážkovou dráhu uzpůsobte terénu, který máte k dispozici. Pokud máte na pozemku les nebo jiný zajímavý prostor, využijte jeho potenciál. Prvky pro překážkovou dráhu na zelené louce pak budete stavět od nuly. Ovšem budete mít více prostoru pro realizaci konkrétních nápadů.



Další možnosti překážkových drah:

- Překonávání dráhy spojené s hledáním cesty, tajenky, indicie.
- Překonávání dráhy se ztíženým pohybem – bosá chůze, zátěž na záda, zavázané oči, plazení.
- Obměna klasické dráhy neobvyklými pravidly – není možné se dotknout země, spoluhráči jsou k sobě přivázaní.

