

Dobrý den, milé děti.

Tak jsem opět tady, s tématem **„JARO UŽ JE MEZI NÁMI“**.



Vítáme vás i vaše rodiče při našich dalších hrátkách. Doufáme, že se vám dařilo plnit hry a hádanky z minulých týdnů. Máme pro vás nové nápady a náměty.

Tak pěkně poslouchejte, nové vyprávění začíná. Konečně je jaro tady! Zpěv ptáčků zní ve stromech i v oblacích, někteří se vrací z teplých krajin, květiny na zelenající se trávě zdraví hřejivé sluníčko, broučkové se probouzejí a na dvorečku u naší babičky jsou slyšet nové hlasy zvířátek. Počasí si venku ještě někdy dělá z nás legraci, chvíli svítí sluníčko, pak zase prší nebo chumelí. Víte, jak se mu říká, když si z nás dělá legraci? Zeptejte se svých rodičů. No přece „aprilové“. Doma slavíme i některé jarní svátky jako jsou Velikonoce.

V minulých hrách jsme se naučili nějaká říkadla, skládat zvířátka nebo letadélka z papíru a nyní se vám získané dovednosti budou opět hodit.

A teď už žádné lenošení. Jaro jsme již probudili, teď se probudíme i my se známou říkankou.

1. Cvičení

Až já se natáhnou, na sluníčko dosáhnou. (stoj, výpon do vzpažení, stoj na špičkách)

Až já se skrčím, do výšky skočím. (dřep, výskok do vzpažení)

Až já se zatočím, celý se roztočím, (stoj, rozpažení, otáčení kolem svého těla)

až já si lehnu, (sednu) ani se nehnu. (leh na zádech)

2. Hra s rytmizací se slovy.

Určitě máte rády zvířátka jako my.

Poznáte v obrázcích, jaké zvířátko představují cvičící kamarádi? Podívejte se na rozloženou kostku na další stránce.

Motýlek, pejsek, kočička, ježeček, žába – zkuste si jednotlivé slabiky zvířátek vytleskat nebo vyťukat, či zadupat.

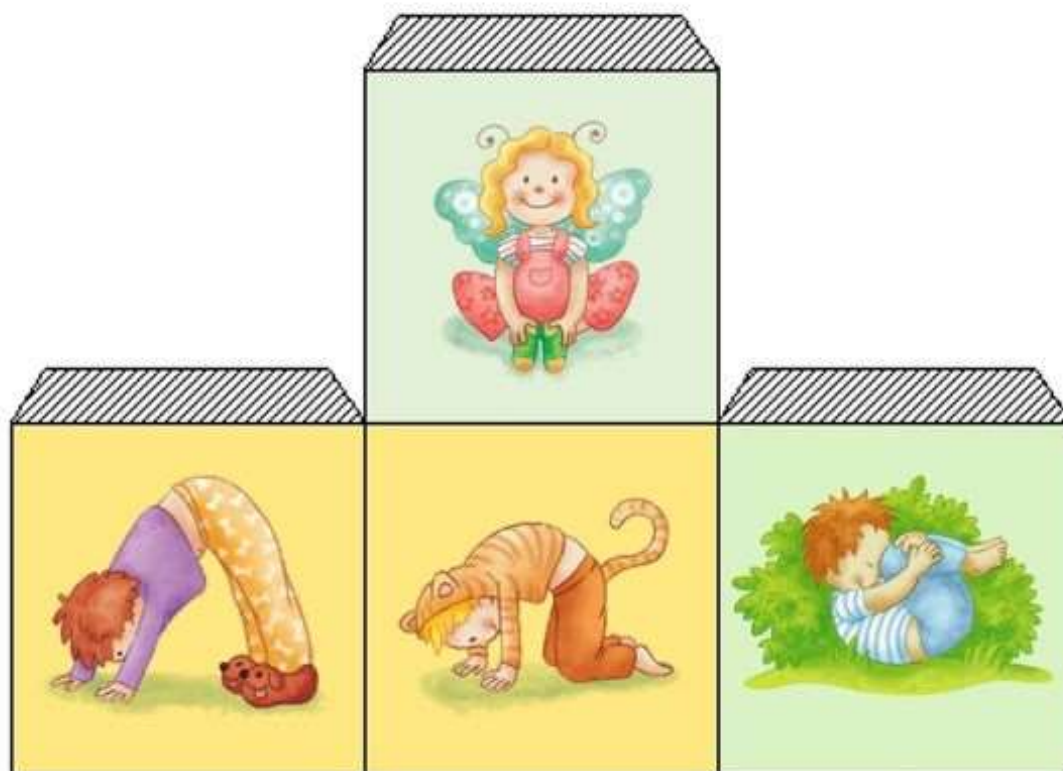
Př.: mo-tý-lek, pej-sek, je-že-ček,...)



3. Cvičení s dětskou jógou – jaro přivítáme se zvířátky

S pomocí rodičů si vystřihněte, složte a slepte házecí kostku. Jsou na nich cviky se zvířátky (jóga). Hodte kostkou a zacvičte si zvířátko, může s vámi i někdo z rodiny.

Motýlek



*Pejsek,
kočka,
ježek*

Kočka se protahuje

Žába



CVIČENÍ: Pohádka s jógou

S rodiči si můžete vymyslet pohádku a společně si ji zacvičit s těmito zvířátky.

Ježek (Vasjuásana)

Základní postavení: **leh na zádech**

Přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejblíže k tělu

Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům

Nádech: vrátíme se do lehu

Účinky: cvičením protahujeme svaly v bederní oblasti, posilujeme svaly krční a břišní, podporujeme pohyblivost křížokyčelního kloubu a funkci střev.



Motýlek (Bhandarásana)

Základní postavení: **sed s rukama na kolenou**

Skrčíme nohy a spojíme chodidla a přitáhneme je co nejblíže k tělu. Propleteme prsty u nohou a obejmeme špičky nohou. Záda máme rovná, vzpřímená. Napodobíme pohyb motýlích křídel - jemně kmytáme kolena nahoru a dolů.

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů



Kočka (Mardžari)

Základní postavení: **klek sedmo**

Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme

Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohneeme záda

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo

Účinky cvičení: zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevní orgánům



Beruška

Základní postavení: **vzpor dřepmo na plných chodidlech**

Výdech: vzpor dřepmo na špičkách, svésíme hlavu ke kolenům a vyhrbíme se

Nádech: vzpor dřepmo na špičkách, zakloníme hlavu a napřímíme záda

Účinky: cvičením podporujeme funkci střev, uvolňujeme celá záda, pozitivně ovlivňujeme pánevní orgány



4. Manipulační hra se zvířátky (rozvoj tvořivosti, fantazie)

Možná máte děti i nějaká zvířátka doma. Někdo živá, někdo hračky (kočku, pejska, králíčka, broučky, rybičky,...) pokud ne, nevadí. Vždyť i takový kamínek, nebo knoflíky, vařečka, šroubky, knížky, či zmačkané noviny mohou být zvířátka, ploty, boudy. Teď si zkuste pro ně udělat venku nebo doma domeček, či ohrádku, aby se měla zvířátka dobře.

Např.



5. SYMBOLY

K následujícím hrám si děti zapamatujte tyto symboly, které vám napoví, co máte s hrou či úkolem dělat.

Dívej se, prohlížej



Počítej



Poslouchej



Vyprávěj, popiš, říkej



Nakresli, vybarvi, namaluj



Vystřihni



6. MOTORIKA MLUVIDEL, DECHOVÉ HRY

Kolem nás je spousta zvuků. Dobře je



a



Vítr fouká kolem vás a zpívá: **fúúúúú, fíííííííí,...** (ústa do našpulení, vyslovujeme při prodlouženém výdechu)

Kočka volá na svá koťátka: **mňau, mňau,...** (měkčení)

Pejsek zdraví svá štěňátka: **haf, haf, haf,...**

Ptáčekové zpívají v oblacích: **píp, píp, píp,...**

Kuřátka volají na slepičku: **píp, píp, píp,...**

Po silnici jede traktor a motor mu dělá: **d,d,d,d,d,d,...** (rozkmitání jazýčku)

My se dívíme všemu kolem nás: **jééé,jéééé,jééé,...** (měkčení)

Po dobré svačince si říkáme: **mňam, mňam,...** (měkčení)



6. HRA S OBRÁZKY

Příloha č. 1 Obrázek „VELIKONOČNÍ PUZZLE“

Obrázek „ZAJÍČEK“

Příloha č. 2 Omalovánka „ZAJÍČKOVÉ“

Příloha č. 3 Omalovánka „KOŠÍČEK“

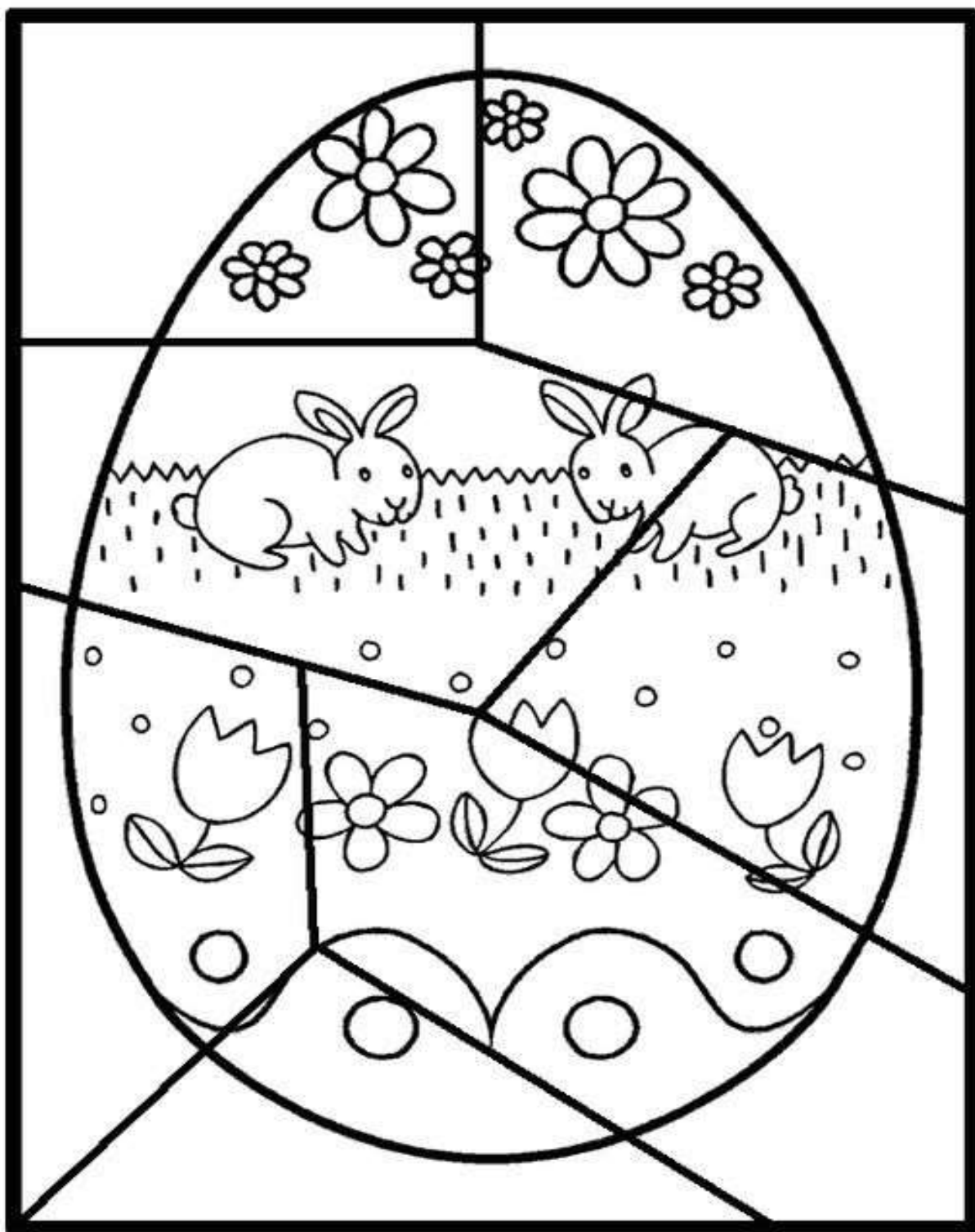
Příloha č. 4 Pracovní list „PLETENÉ VAJÍČKO“

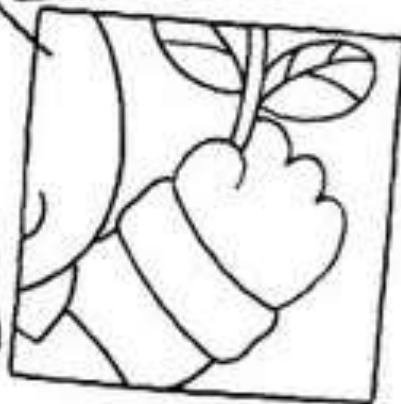
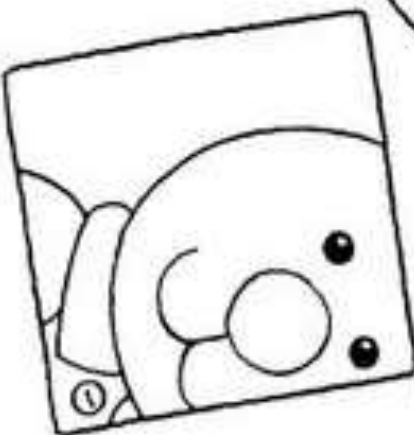
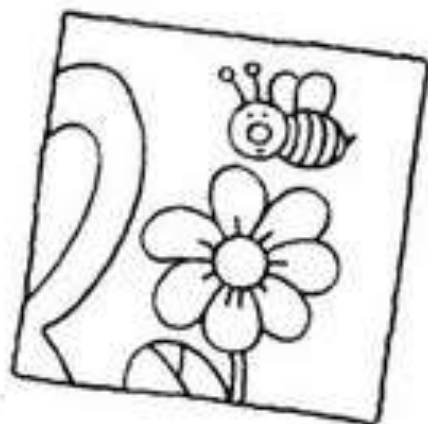
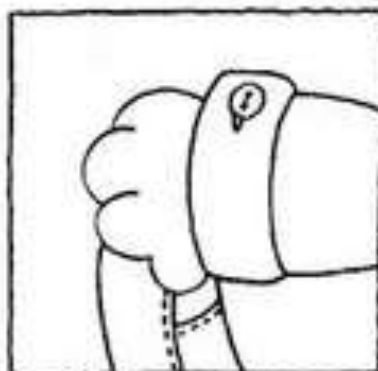
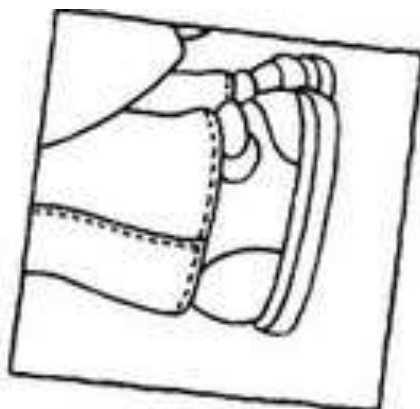
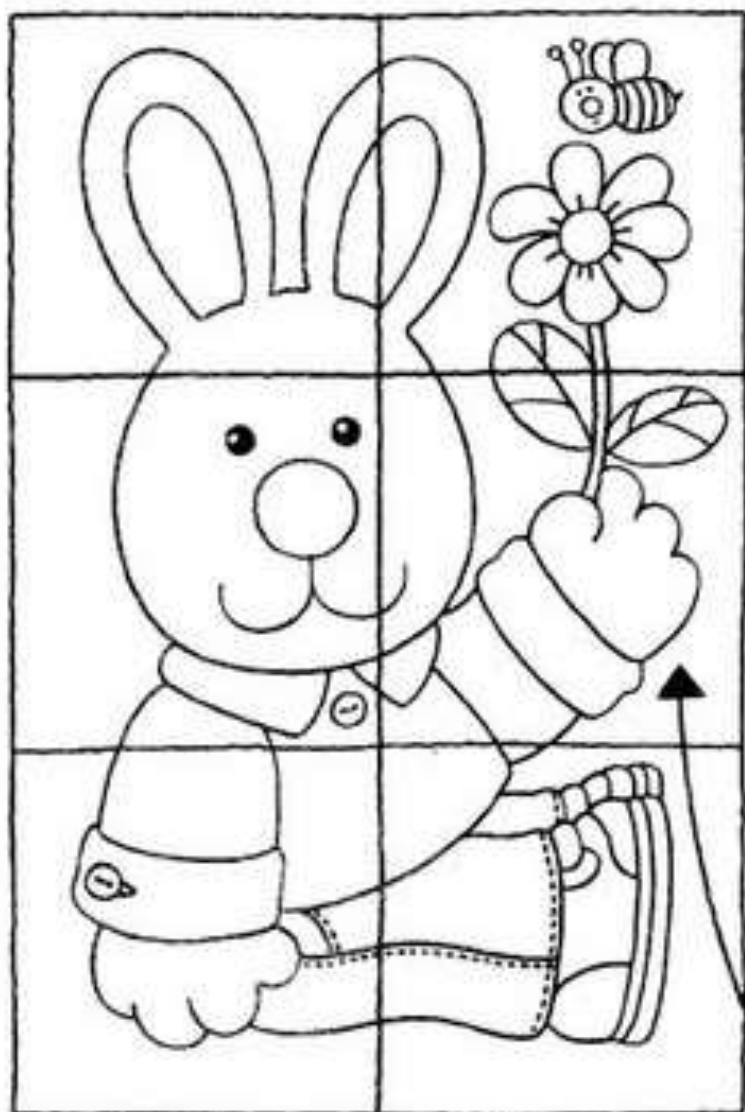
Příloha č. 5 Pracovní list „VAJÍČKA“

- Vyprávění, popis, co je v obrázcích – rozvoj slovní zásoby (podstatná jména, rozvitá věta, souvětí).
- Procvičení zrkové diferenciace.
- Procvičení předmatematických pojmů (velký, malý, málo, hodně,... používání příslovců místa, předložek, patří do skupiny prvků, nepatří).
- Procvičení početních představ (1-3, 1-5).
- Procvičení paměti, soustředění na práci, hru.
- Snaha o dokončení započaté činnosti.
- Sledování symbolů.



Příloha č. 1



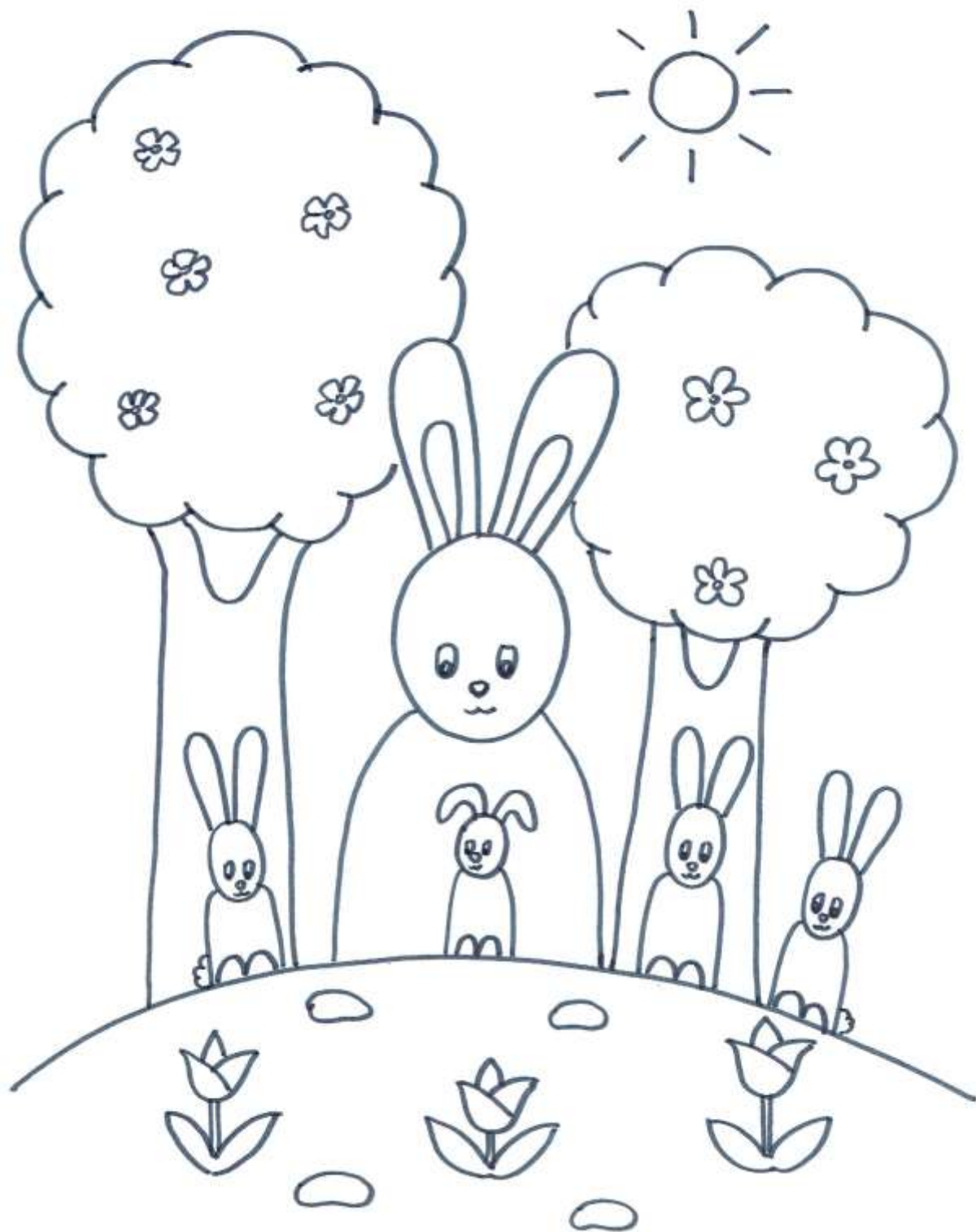


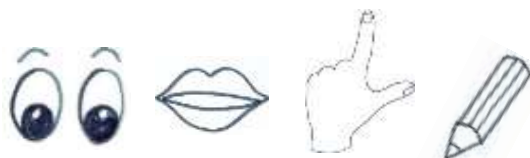
Este material no puede ser reproducido sin expresa autorización de REL EDICIONES S.A.

GRAFIMANIA 2

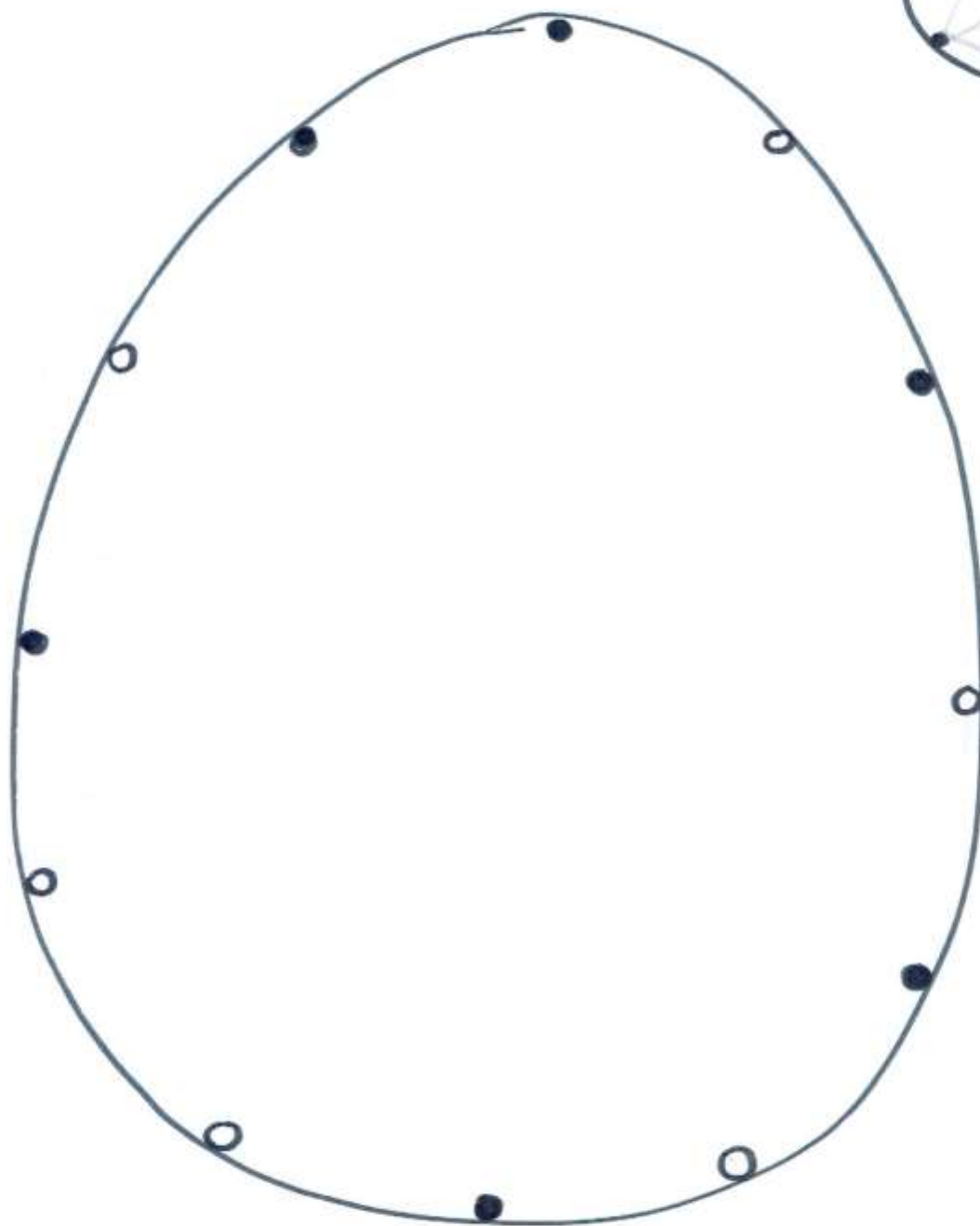


Příloha č. 2



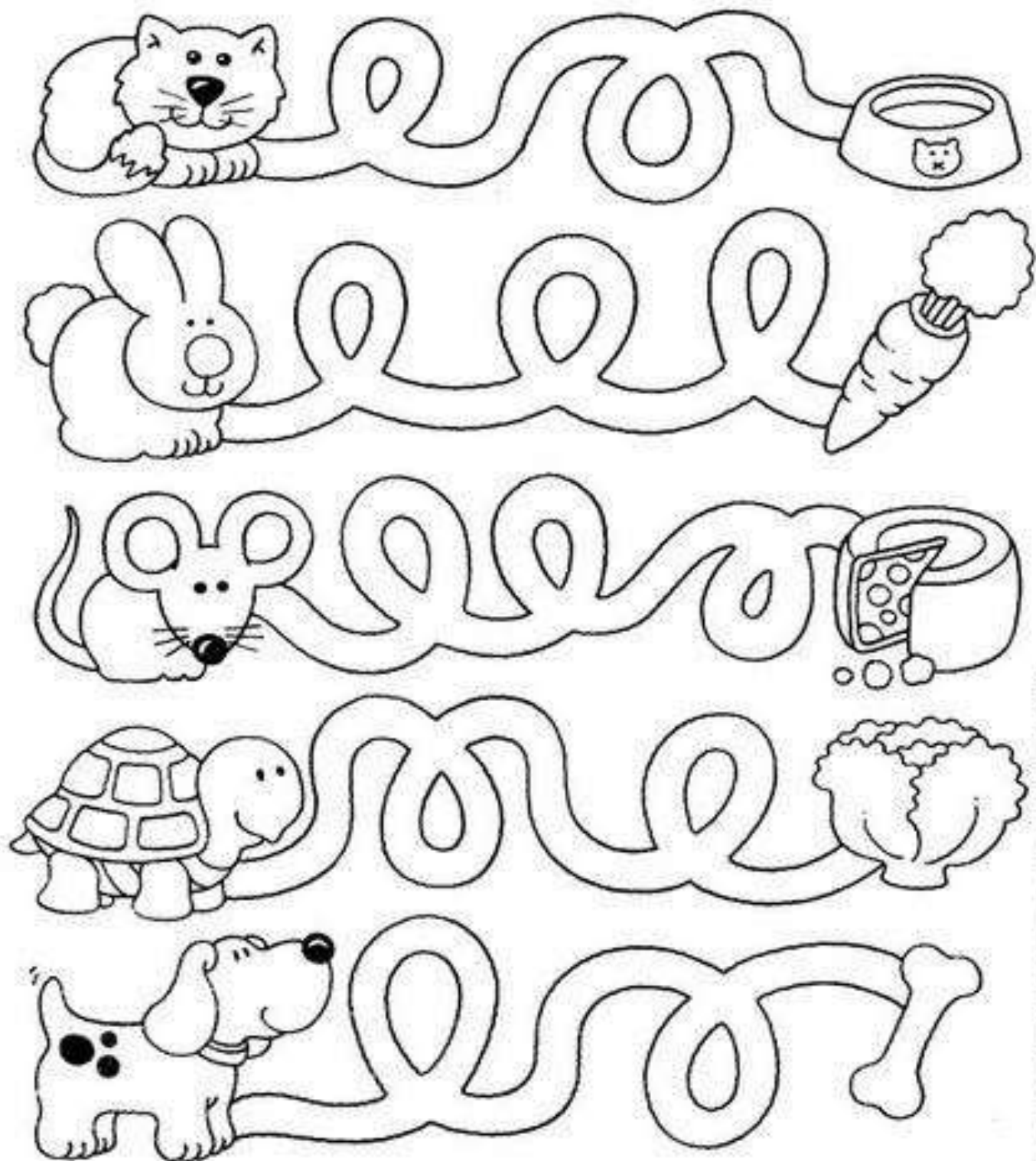


Příloha č. 4





7. **PRACOVNÍ LIST** – Na jaře mívají zvířátka velký hlad, aby po zimě získaly opět sílu. Mají tu připravenou dobrůtku, poznáte jakou? Tak jim pomozte doběhnout po cestičce až k ní. **Nejdříve prstíkem**, pak teprve zaznamenejte stopu nějakým kreslícím náčiním. Až budete venku na procházce, **zaběhejte** si jako ony. Kdo je nejrychlejší? Kdo je pomalejší? A **dívejte se** i dobře kolem sebe, zdali nějaké zvířátko neuvidíte.



Este material foi criado por Handwriting para crianças autorizadas de MEL EDUCACIONES S.A.



8. POZOROVÁNÍ A TVOŘENÍ: Poznáte tyto jarní květinčky?

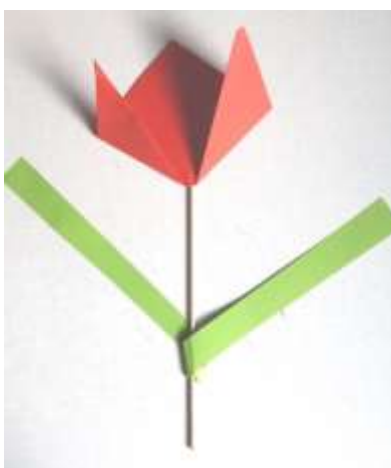


sněženka podsněžník



tulipán zahradní

A my si je nyní vyrobíme. Už umíte skládat **pejska a kočičku**, tak to bude pro vás hračka, hlavička kvítků se skládá úplně stejně jako kočky a pejska.



To se vám moc povedlo, jenom si přivonět. Až půjdete do přírody, dobře se dívejte.



9. ŘÍKADLA ke svátkům velikonočním.

Při společné chvíli s rodiči, nechte si vyprávět o tom, co mají rádi na Velikonocích. Naše babička peče mazance. Já s Kubíkem zdobíme velikonoční perníčky a s maminkou malujeme vajíčka. Dědeček s tatínkem nám zase pletou pomlázku, aby nás s Kubíkem mohli vykoledovat za doprovodu koled a písni, abychom byly celý rok zdravé. A my je za to koledování odměňujeme barevnou pentličkou, malovaným vajíčkem, perníčkem a velikánským úsměvem.



Milé děti, mějte sem moc hezky.

*Užívejte si jarního sluníčka, zpěvu ptáčků, hlasů zvířátek v zahrádkách i v lese.
Vychutnávejte si pohlazení jarního větříku a nezapomeňte se někdy pozdravit
se stromy, travičkou i ranní rosou.*

Jsme rádi, že jste si udělaly čas a pohrály si opět s námi.

*Moc vás pozdravujeme a těšíme se na vás i na vaše fotečky,
které jsou i pro nás potěšením.*

Vaše p. učitelky Milada, Káťa a Věrka

a

Anička s Kubíčkem.



Použité zdroje:

- Omalovánky – Příloha č. 2 Zajíčci, č. 3 Kuřátka, RAMEŠOVÁ Milada. 2021
- Pracovní listy – Příloha č. 4 Pletené vajíčko, č. 5 Vajíčka, RAMEŠOVÁ Milada. 2021
- Fotografie – RAMEŠOVÁ Milada. 2021

- Obrázek hrací kostky - Cvičení se zvířátky, dětská jóga:
SOPHIE MARTEL, MARIE-HELENE TAPIN. Mon premier livre de yoga. Francie: Enfants quebec, 2013, Dostupné z: <http://crapouillot-montessori.blogspot.com/2015/07/jeux-yoganimo.html?m=1> ISBN 978-2-92334-793-6.

- Prvky pozic jógy pro děti – *Jóga pro děti* [online].[cit. 20. 3. 2021]. Dostupný z: <http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=89>

- PECHOVÁ, Ladislava. *Básničky a říkadla pro nejmenší* [online]. Nakladatelství Fragment. [cit. 20. 3. 2021]. Dostupný z: <https://cz.pinterest.com/pin/614671049122845913/>

- Pracovní list, Zvířátka hledající cestu k dobrůtce, Puzzle zajíce:
- JOHNSON, Sally, CARRILLO, Sara. *Grafimania 2*. United States: Kel, 2001, Dostupné z: http://blog-de-aprendizagem.blogspot.com/2011/10/grafimania-2-atividades-de-coordenacao_10.html?m=1 ISBN 9789509255821.

- Velikonoční puzzle:
- CREATIVE DEVELOPMENT. [kreativfejleszt.es.blogspot](http://kreativfejleszt.es.blogspot.com): Húsvéti kirakó [online]. 2019 [cit. 22.3.2021]. Dostupný na WWW: <http://kreativfejleszt.es.blogspot.com/2019/>

