

Téma: Proč rostliny potřebují vodu

Ke splnění úkolů máte čas do **20.3.**

● Malovaná básnička

S dětmi si zkuste “přečíst” a naučit se básničku.

Děti se podle ní učí orientovat se v textu, postupovat zleva doprava, procvičit pozornost a seznámit se hned s několika živočichy, které mohou pozorovat třeba na procházce.

Malovaná básnička

NÁPOVĚDA

	ŽÍŽALA
	NOC
	HLÍNA
	RÝČ
	MOTYKA
	ZÁHON
	DÉŠŤ
	KOSÁK

STĚŽUJE SI ,

ŽE CELOU  NESPALA.

MOHLA JAKO VŽDYCKY LÍNĚ

POLEHÁVAT V JARNÍ .

MÍSTO TOHO PILNÁ BYLA,

 PĚKNĚ PROKYPŘILA.

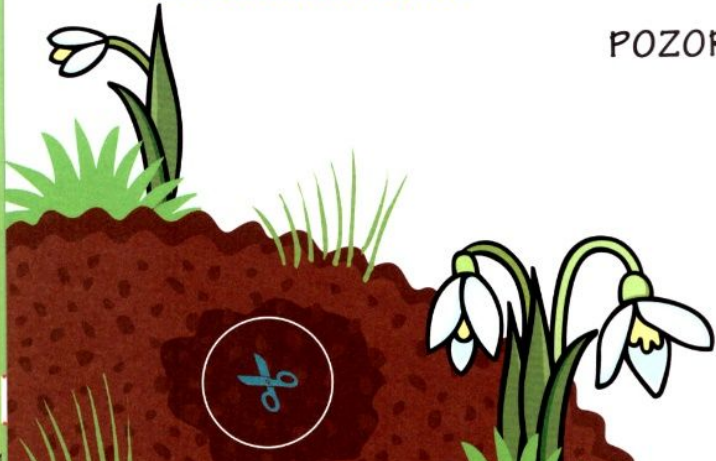
BEZ  A 

ZRYLA  VELIKÝ.

 JI NA ZEM VYLÁKAL,

POZOR DEJ NA  !

● Vystříhni kolečko v hlíně a prostrč jím prstík.



Ranní rozcvička

Můžete si zacvičit s dětmi a udělat si krásný den.



Trocha jógy pro jarní pohodu (vyberte si relaxační hudbu, jaká se Vám bude líbit)



Žába: Základní postavení: široký dřep rozkročný na plných chodidlech, předpažit a spojit dlaně. Nádech: Přitáhneme spojené ruce k hrudníku, lokty odtlačíme kolena do stran, napřímíme záda, mírně zakloníme hlavu a pohled směřuje vzhůru.

Výdech: Stlačíme kolena lokty, svésíme a uvolníme hlavu, vyhrbíme záda a paže protáhneme vpřed. Celé cvičení opakujeme 6 – 10x.

Účinky: cvičením působí příznivě při krčních onemocněních, bronchitidě i astmatu. Prohlubuje dýchání, podporuje trávení, upevňuje správné držení těla.

Kočička: 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 prohne 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: cvičením 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, svěsíme 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.

Hora: Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana).

Nádech: přejdeme do vzporu klečmo.

Výdech: pomalu zvedáme hýždě vzhůru, propneme kolena, pokud možno necháme celá chodidla na podložce. Zároveň vtáhneme hlavu mezi ramena a svěsíme ji (uvolníme).

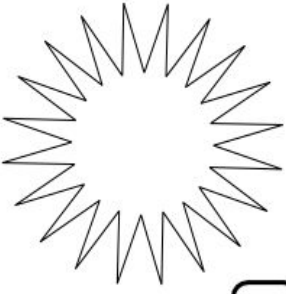
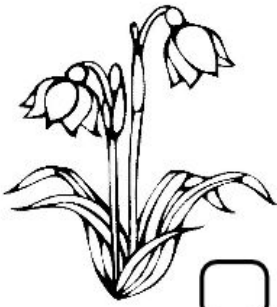
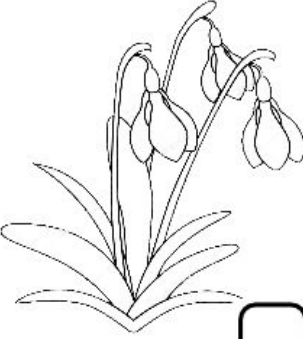
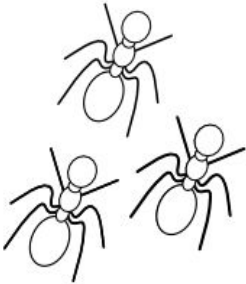
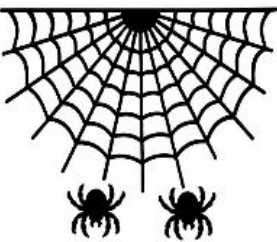
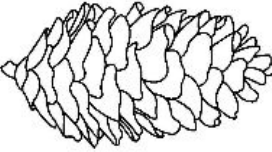
V této poloze chvíli vydržíme s normálním dechem. Vrátime se do základního postavení – klek sedmo.



● **Úkol:** Na procházce se koukejte kolem sebe a zkuste najít vše z tabulky

Jarní procházka

Zkus najít venku na procházce vše, co vidíš na obrázku.
Své objevy si poznač a vybarvi.

Slunce  ☐	Bledule jarní  ☐	Strom - listnatý  ☐
Včela  ☐	Sněženka  ☐	Ptáček  ☐
Mravenci  ☐	Pavučina  ☐	Šiška  ☐

● Jarní hádanky

Hádanky podporují koncentraci, pozornost, paměť, zájem o svět kolem nás.

Zkuste nejdříve, aby děti doplnily názvy kytiček samy, pokud nepoznají, co mají říct, nevadí, hádanku přeskočte a teprve na konci všech hádanek, pojmenujte dětem kytičky a zkuste to poté znovu.

Jarní květiny

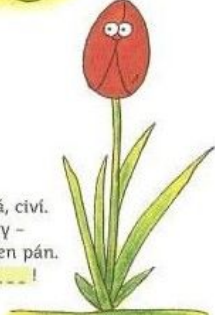
Malá kytky celá bledá
ze sněhu ven cestu hledá.
Při teplotě na nule
rozkvétají _____.



Na nevelkém stonečku
spousta žlutých zvonečků.
Každý z nich má k jaru klíč.
Copak je to? _____!



Každý na to kouká, civí.
Na jaře se dějí divy –
rozkvete vždy jeden pán.
Víte který? _____!



tulipán fialky bledule

Ve své sytě žluté kráse
pampelišce podobá se.
Nápověda pro Bělu:
„Jsou to květy _____!“



Fialové drobné květy,
všechny včelky se k nim sletí.
Krásně voní do dálky
hlavně drobné _____.



Trojdílná sukýnka,
bílá a malinká,
nosí ji panenka,
má jméno _____.



sněženka petrklíč podbělu

● Tvoření a pozorování:

1) Přeložte papír na půlku, obkreslete obrázek na čtvrtku a vystřihněte (viz. šablona níže). Papírový květináč si vymalujte podle své fantazie.



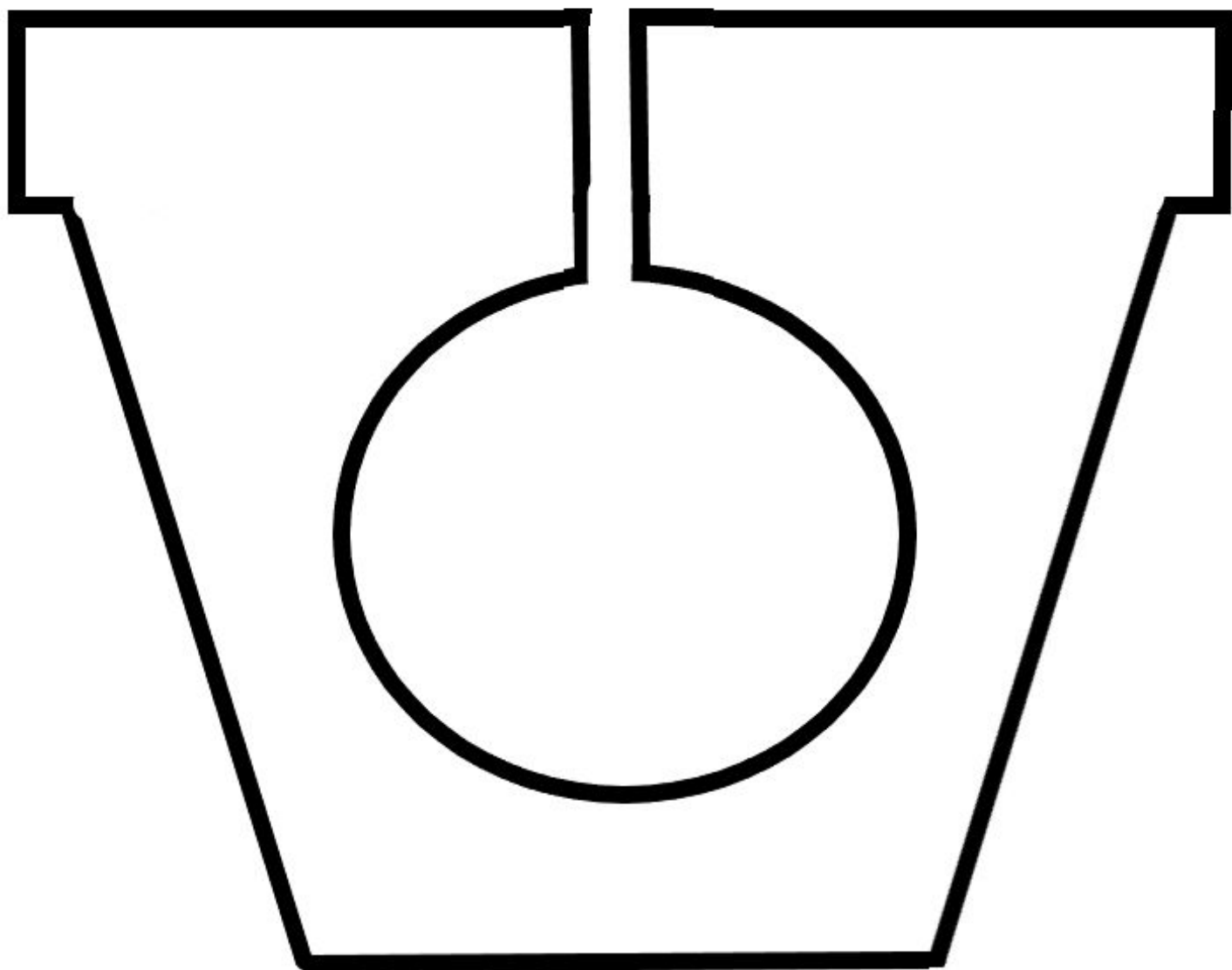
2) Do pytlíčku vložte přehnutý namočený ubrousek a semínka, která chcete pozorovat

3) Vložte pytlíček do papírového květináče, zalepte a pozorujte, co se stane :)



Tip na pozorování: Děti mohou zkusit semínka dát do sáčku bez vody nebo výtvar schovat do temna a pozorovat, co se se semínky stane.

Šablona k vystřihnutí a obkreslení:



Grafomotorické cvičení s kamínky

- děti jak už víme se učí nejlépe prožitkem, proto toto cvičení bude trošku jiné (není třeba splnit vše, důležité je něco zažít). Pokud nemáte čas na tuto aktivitu, děti ať udělají grafomotorické cvičení bez zážitku (nakreslí horní oblouk, vlnovky - viz. obrázky).

Z nabízených úkolů si můžete vybrat jaký Vám bude vyhovovat nebo jich splnit víc.

Úkol na ven: Při procházce může vaše děťátko:

- sebrat pár kamínků, prohlédnout místo, kde je našlo a vzít si je domů
- zhodnotit, který kamínek je nejhezčí?
- hodit kamínkem na cíl, do dálky, zkusí "žabky", pozoruje let kamene
- využít kamínky místo tyček - na slalomový běh

U vody:

- Pozorování vody proudící kolem velkých kamenů
- Házení kamenů do vody - pozorování kruhů na hladině

Grafomotorické cvičení prováděná do hlíny nebo písku venku:

- Zakreslování letové dráhy kamínku, běhu mezi kamínky, kruhů na vodě. Lze provést již venku do písku nebo do hlíny klacíkem

V místnost:

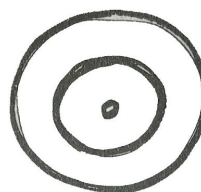
- omývání kamínků
- mačkání kamenů - masáž drobných svalů ruky pro jejich posílení i uvolnění

Kreslení toho, co jsme dělali s kamínkem venku (můžete si vybrat nebo udělat vše)

- Házení kamínku do dálky - horní oblouk různých velikostí
- Běhání slalomu - vlnovky
- Pozorování kruhů na vodě



Žabky na vodě



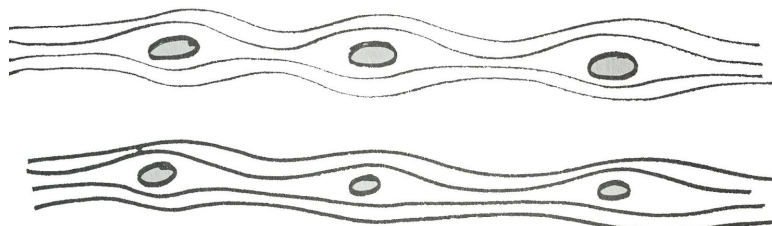
Kruhy na vodě

Doporučení k obrázku:

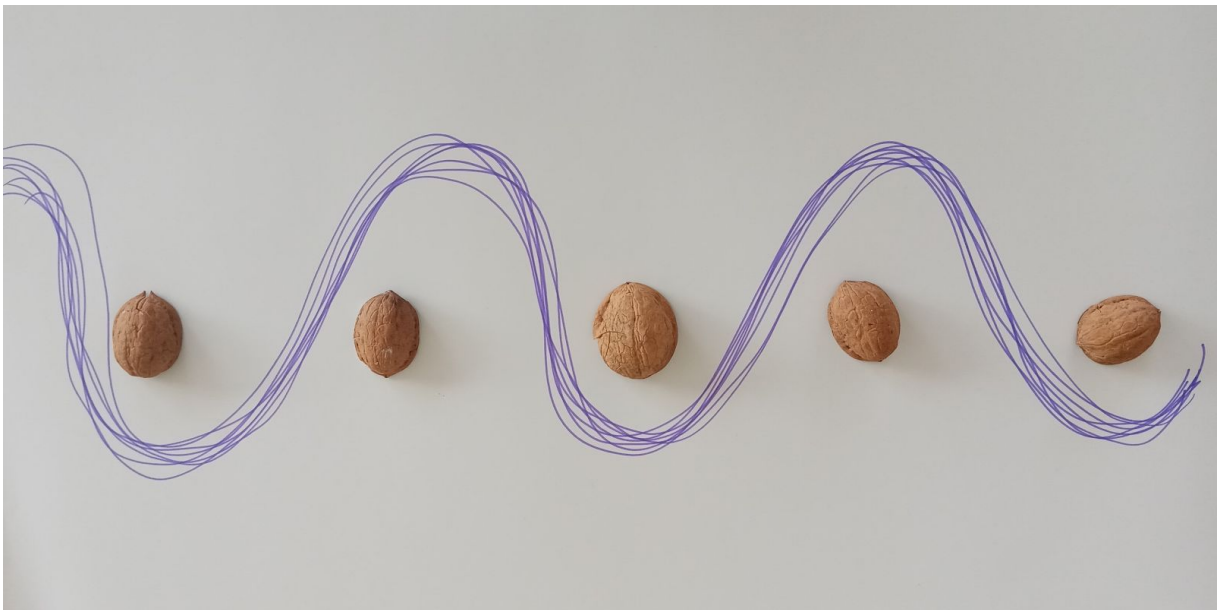
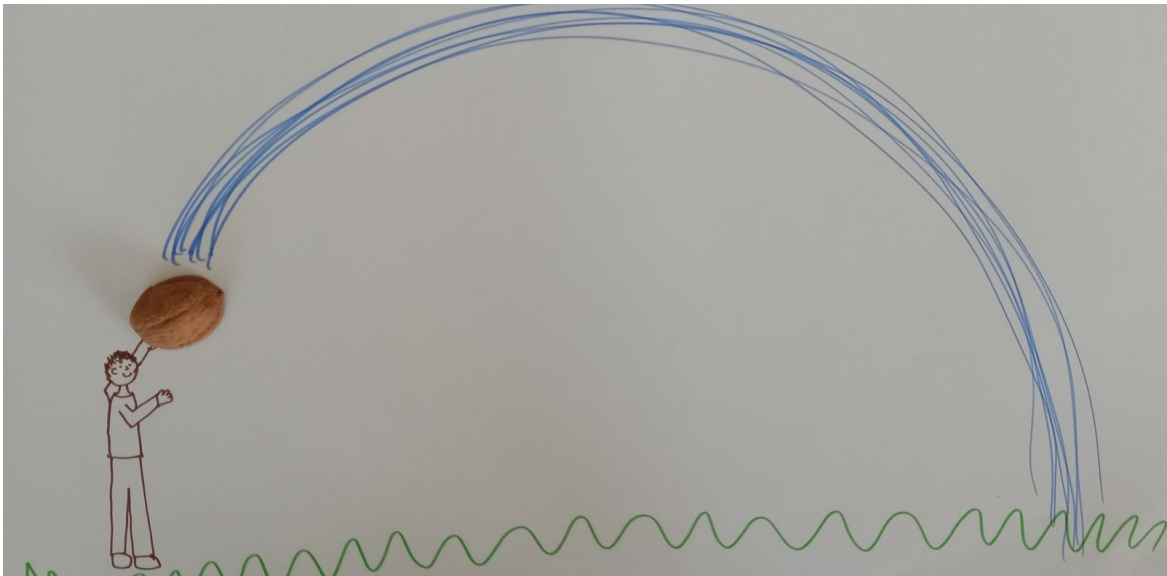
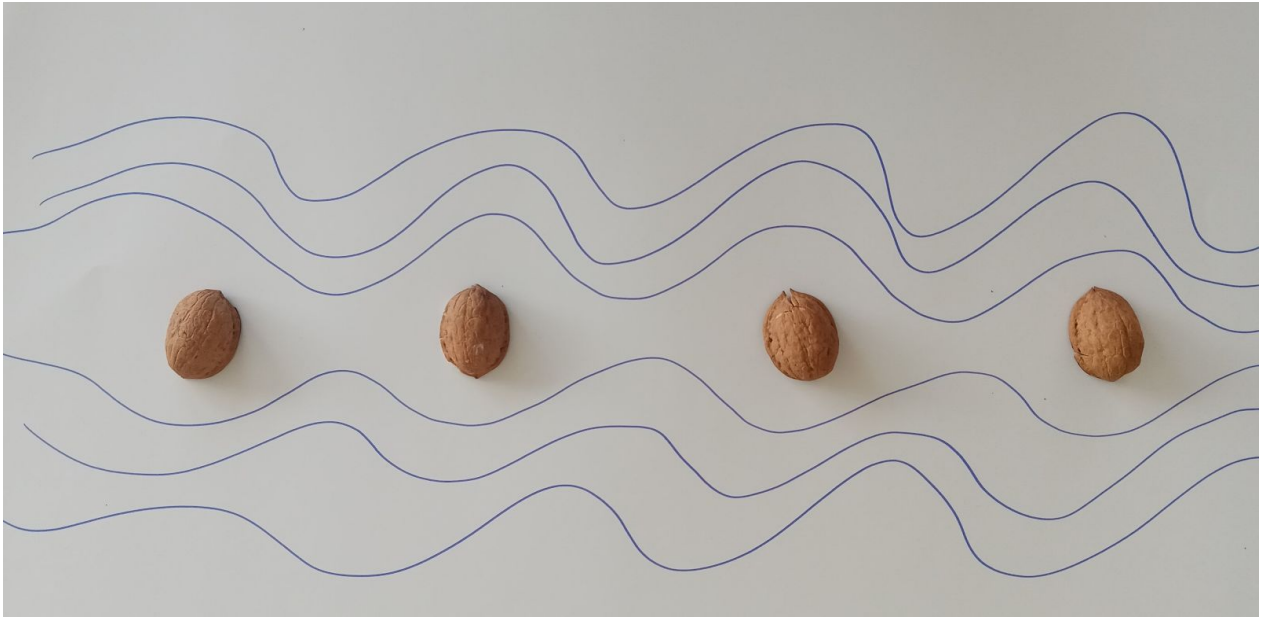
Při kreslení linií lze připravit na papír kamínky kolem, kterých děti zakreslují proudící vodu (nebo představují slalomové značky)

"Značky" slouží dětem jako opěrné body, nejdřív můžou znázornit směr proudění vody kolem kamenů prstem.

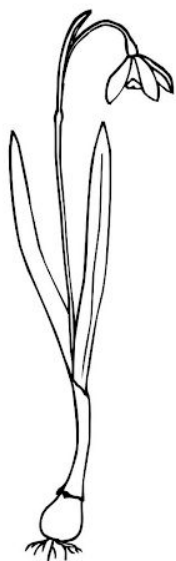
Kreslit nejlépe na **formát A3** a fixami.



Proudění vody kolem kamínků



SNĚŽENKY A BLEDULE JSOU PRVNÍ JARNÍ KYTIČKY. MŮŽEME JE NAJÍT PO ZIMĚ JEŠTĚ POD ZBYTKY SNĚHU. ZAKROUŽKUJ VŠECHNY STÍNY SNĚŽENKY. PAK JE SPOČÍTEJ A ČÍSLO NEBO STEJNÝ POČET PUNTÍKŮ NAPIŠ DO KROUŽKU POD SNĚŽENKU. NAKONEC SPOČÍTEJ STÍNY BLEDULE A ČÍSLO NEBO PUNTÍKY NAPIŠ DO KROUŽKU POD BLEDULI.



Nápady pro Aničku 

● Písnička Jaro

Po zimě přichází jaro. Je voňavé, hýří všemi barvami, ptáčekové pořádají koncerty - příroda se probouzí z dlouhého zimního spánku. Sluníčko začíná hřát a nám se to moc líbí. Zelená se travička, tralala.....

JARO

1. PTÁ-CI STA-VÍ HNÍZ-DEČ-KA, JA-RO UŽ JE TA-DY, A ZHNÍZ-DEČ-KA MI-MIN-KA
2. A TO PTA-ČÍ PÍ - PÁ - NÍ, PRO-BU - DI - LO JA-RO, PRO - BU - DI - LO SLU-NÍČ-KO,
1. KŘÍ - ČÍ ZE ZA-HRA - DY, ZE - LE - NÁ JE TRA-VIČ-KA, TRA-LA - LA - LA - LA,
2. ZMRA-KŮ SE U - SMÁ - LO.
PRV - NÍ JAR - NÍ KY - TIČ - KA, PRÁ - VĚ VY-KVET-LA.



Mockrát Vám děkujeme za Vaši spolupráci.

Děkujeme ♥



Berušky

Maruška a Sašenka