

# PROBOUZENÍ PŘÍRODY PO ZIMNÍM SPÁNKU

Úkolem je seznámit děti s probíhajícími změnami v přírodě (s přicházejícím jarem), s prvními jarními květinami

## 1. Projekt – Jaké jsou znaky jara?

- **Co je jaro?** – děti jedním slovem vyjádří co je jaro
- Při pobytu venku hledáme první jarní kytičky. Pokud nějaké najdeme, utrháme od každé jednu. Doma je usušíme a vylisujeme, abychom mohli vytvořit herbář.

Viš, co je na obrázcích? Popiš obrázky případně vyjmenuj další zvířata které se rodí na jaro, a rostliny které ještě znáš.



Zkus se naučit básničku a zacvič si podle ní.

### JARO

Podívej se, támhle v trávě,  
(dřep, rozhlížet se)

kytička vyrostla právě,  
(z dřepu do stoje)  
čechrá si zelenou sukýnku,  
(stoj snožmo, ruce v bok, kroutit zadečkem)

protahuje si barevnou hlavinku  
(stoj roznožmo, opatrně naklánět hlavu)

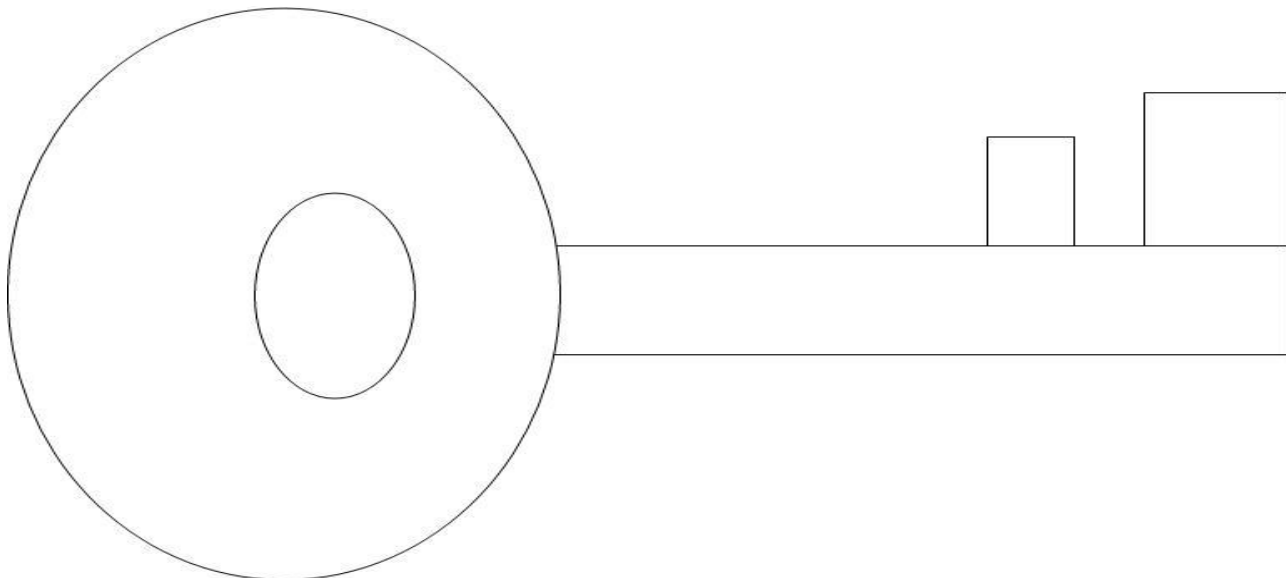
K sluníčku lístky natahuje,  
(stoj roznožmo, ruce natahovat nad hlavou)

ještě se ospale protahuje,  
(stoj roznožmo, ruce natahovat nad hlavou)

na louce není jediná,  
(stoj snožmo, hlavou „NE“)

protože jaro už začíná.  
(stoj snožmo, ruce dělají velká kola před tělem)

Vyrob si vlastní klíč, vybarví, vystřihnou a společně se všemi klíči zamkneme zimu a přivítáme jaro.



## 2. Projekt - POZDRAV SLUNCI

*Poproste rodiče, aby vám pomohli se čtením a přivolejte společně slunce. Hezky se protáhneme a rozhýbeme, abychom měli ještě hezčí den.*

**Jóga – „Pozdrav slunci“** – pohybová chvílka zaměřená na správné pravidelné rytmické dýchání, fyzickou kondici a uvolnění.

1. Rovně se postavte a dejte nohy k sobě. Ruce přiložte dlaněmi k sobě přímo před hrudník a zhluboka dýchejte.

2. Zvedejte ruce až do úplného vzpažení a přitom se zhluboka nadechněte. Lopatky tlačte k sobě a zatněte hýžd'ové svalstvo. Aniž byste se prohýbala v bederní části zad, zaklánějte se od oblasti hrudní páteře.

3. Vydechněte, ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Vaše záda by přitom měla vytvořit rovnou přímku. Špičkami prstů, nejlépe ovšem celými dlaněmi, se dotkněte země. Jednodušší je to s mírně pokrčenými koleny.

4. Nadechněte se, svou pravou nohu postavte co nejvíce dozadu a zapřete se bříškem chodidla. Druhá, ohnutá noha nese převážnou část vaší tělesné hmotnosti. Obě ruce položte těsně vedle předního chodidla. Hlavu držte zpříma.

5. Zadržte dech a k noze vzadu přisuňte i levou nohu. Rukama se zapírejte přesně na úrovni ramen. Vaše tělo je napjaté a od hlavy až k patě by mělo tvořit jednu dokonalou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, zapřete se koleny o podlahu.

6. Vydechněte a ohýbejte paže. Měla byste skončit v pozici, kdy se čelem, trupem, koleny a bříšky chodidel dotýkáte podlahy. Kyčle by měly být od země mírně vzdáleny.

7. Nyní položte na zem i boky. Napněte nohy a zhluboka se nadechněte. Při nádechu zvedejte hrudník a hlavu a přitom se opět zapírejte rukama. Zatněte hýžd'ové svalstvo.

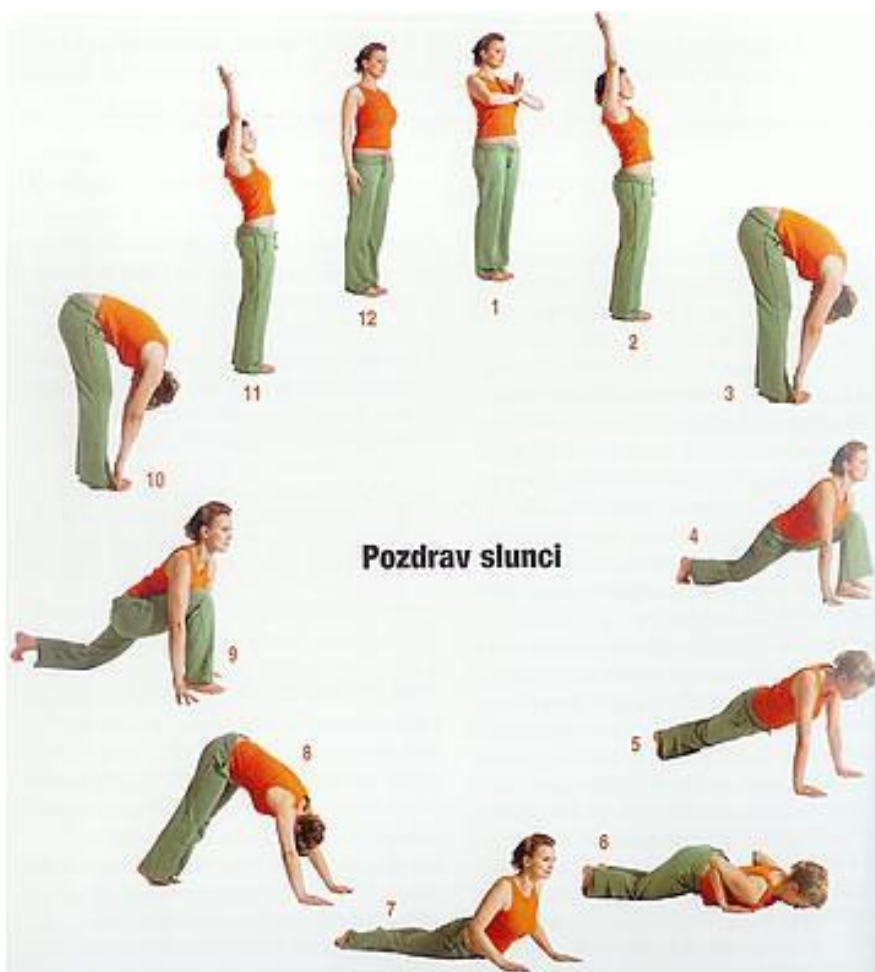
8. Vydechněte a zvedejte pánev. Mějte napnuté nohy a celými chodidly se postavte co nejblíže vašim rukám. Hlavu držte rovně – jako by měla prodlužovat vaší páteř.

9. Nadechněte se a zároveň s tím položte ohnutou pravou nohu přímo mezi vaše ruce. Levá noha zůstává co možná nejvíce napnutá vzadu, zapřená opět o bříško chodidla. A vaše tělo by mělo opět vytvořit naprosto rovnou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, položte na zem holeň nohy vzadu.

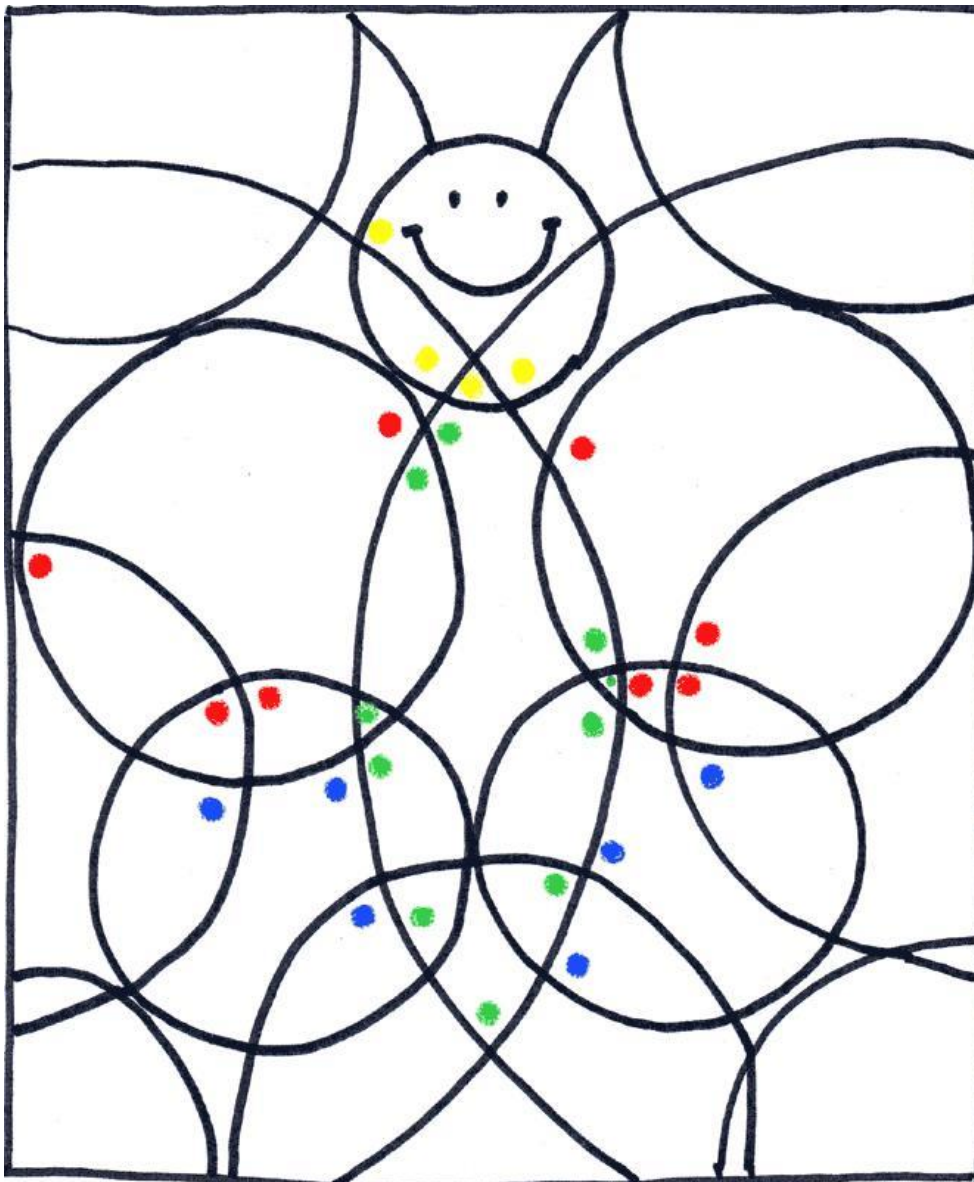
10. Vydechněte. Levou nohu položte dopředu a napněte kolena. Ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Záda přitom musí tvořit rovnou přímku. Špičkami prstů, nejlépe ovšem celými dlaněmi se dotkněte země. Jednodušší je to s mírně pokrčenými koleny.

11. Srovnejte se, vzpřímeně se postavte. Stranou zvedejte ruce až do úplného vzpažení a přitom se zhluboka nadechněte. Tlačte lopatky k sobě a zatněte hýžd'ové svalstvo. Záda od hrudní páteře nahoru zatlačte dozadu, přičemž ale dbejte na to, abyste se neprohýbala v bederní části zad.

12. Vydechněte a pozvolna připažte.



**Grafomotorika** – vybarvi obrázek podle toho jaký je v označeném poli barvy puntíků.



### 3. Projekt „SÁZÍME SEMÍNKO“

Četba pohádky „**O semínku Fazolíčkoví**“

V jednom království plném dětí jako jste vy, se objevilo v košíku malé semínko fazolky. Donesla ho do království holčička Natálka, která měla tuze ráda zeleninu a ovoce. Natálka si chtěla spolu s dětmi semínko zasadit. Rozhodly se, že zasadí semínko na zahrádce. Vzaly si vodu, hlínu, květináč a semínko Fazolíčka. V tom přiletěla straka a semínko odnesla. Děti dlouho straku hledaly, ale marně. Hledaly v zahradě, šplhaly na stromy a nic nenašly... během chvíličky viděly děti, jak něco spadlo do trávy nedaleko jabloně. Ale semínko nenašly. Ten den večer hodně přšelo a během několika dní začalo semínko Fazolíčka u stromu růst do větší a větší výšky. Děti se přišly podívat ke stromu a zjistily, že jim Fazolíček pěkně vyrostl a tak ho chodili denně zalévat. Fazolíček rostl tak rychle, že dosáhl až do oblak. Děti se pak mohly po Fazolíčkoví vyšplhat až do peřinových obláčků a hrát si se sluníčkem. Fazolíček se stal jejich velkým kamarádem.

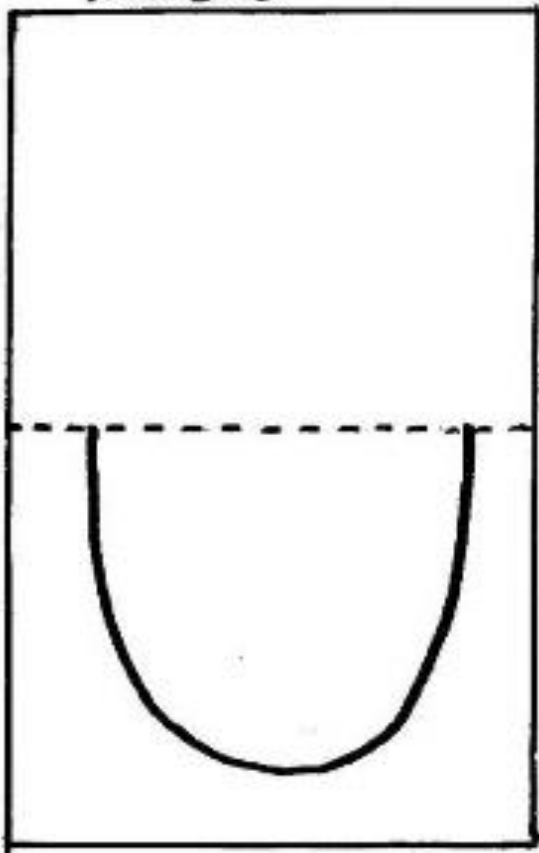
– domýšlení příběhu „Co by se asi stalo, kdyby...“,

„**Sázíme semínka**“ - „A protože se Vám pohádka určitě moc líbila, tak poproste o pomoc maminku a společně si zasadíte do květináče semínko. Uvidíte, jestli vám vyroste stejně rychle jako Fazolíček z pohádky.“ Jak se takové semínko zasadí? – nejprve naplníme květináč hlínou, zasadíme semínka a zalijeme. Musíme kontrolovat sazeničky každý den, jestli nepotřebují vodu. O zaseté semínko musíme pečovat, vůči rostlině máme zodpovědnost.

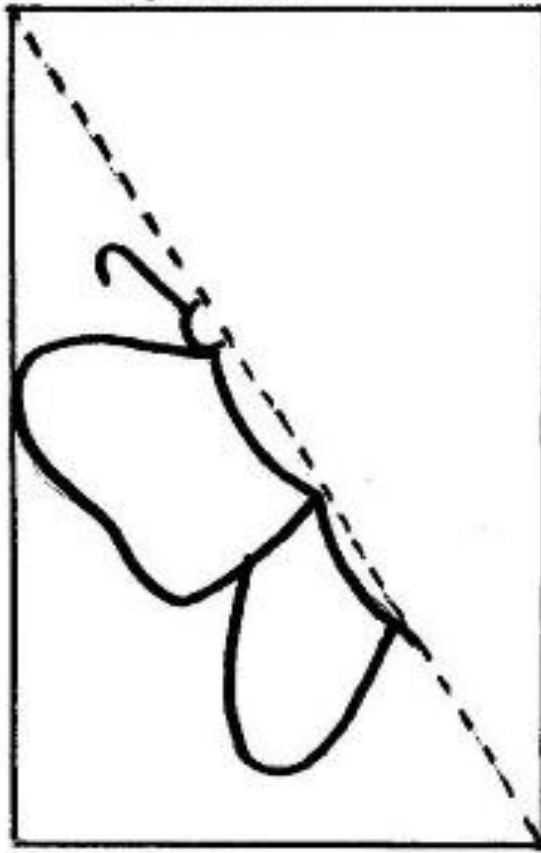
#### 4. Projekt - „HRAJEME SI S JARNÍ PŘÍRODOU“

Děti, do školky za mnou přiletěl motýlek a položil mi na postýlku tento obrázek, ale on je jen poloviční a tak bych byla moc ráda, kdybyste ho domalovaly, abychom si ho mohly vybarvit.

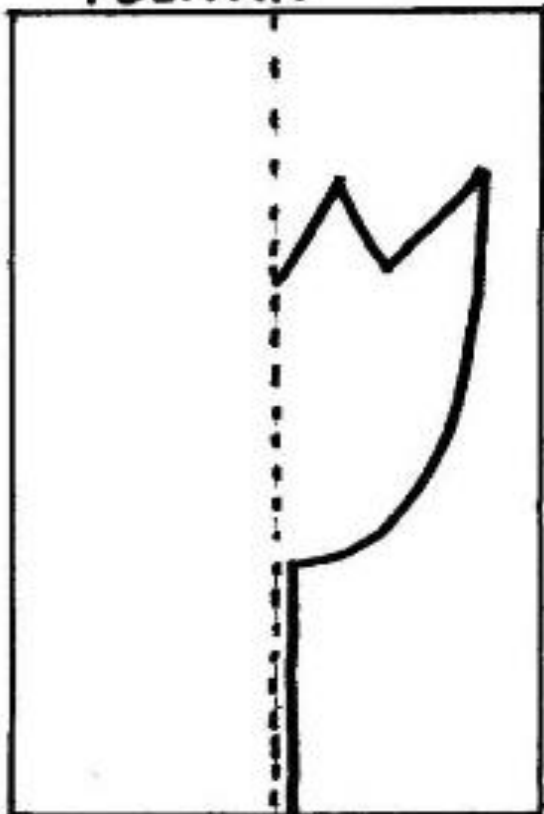
VAJÍČKO



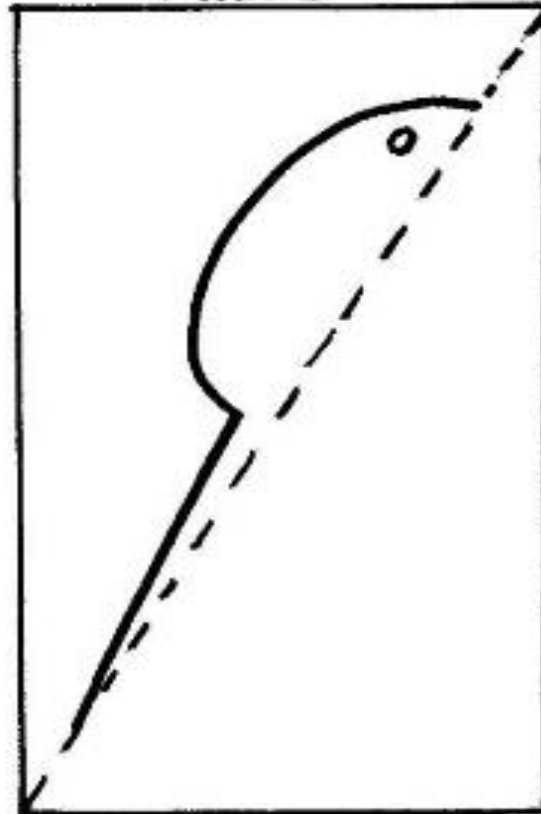
MOTÝL



TULIPÁN

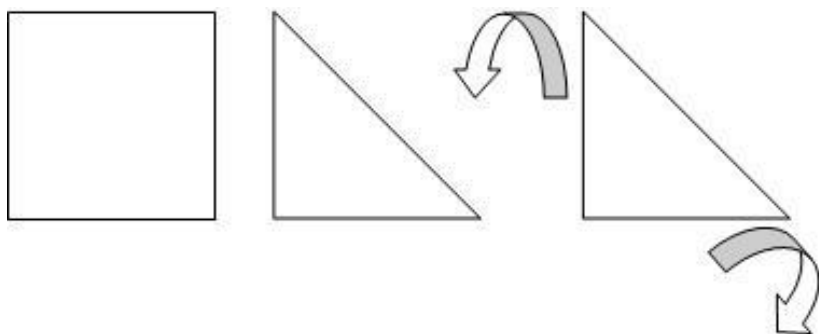


PULEČ

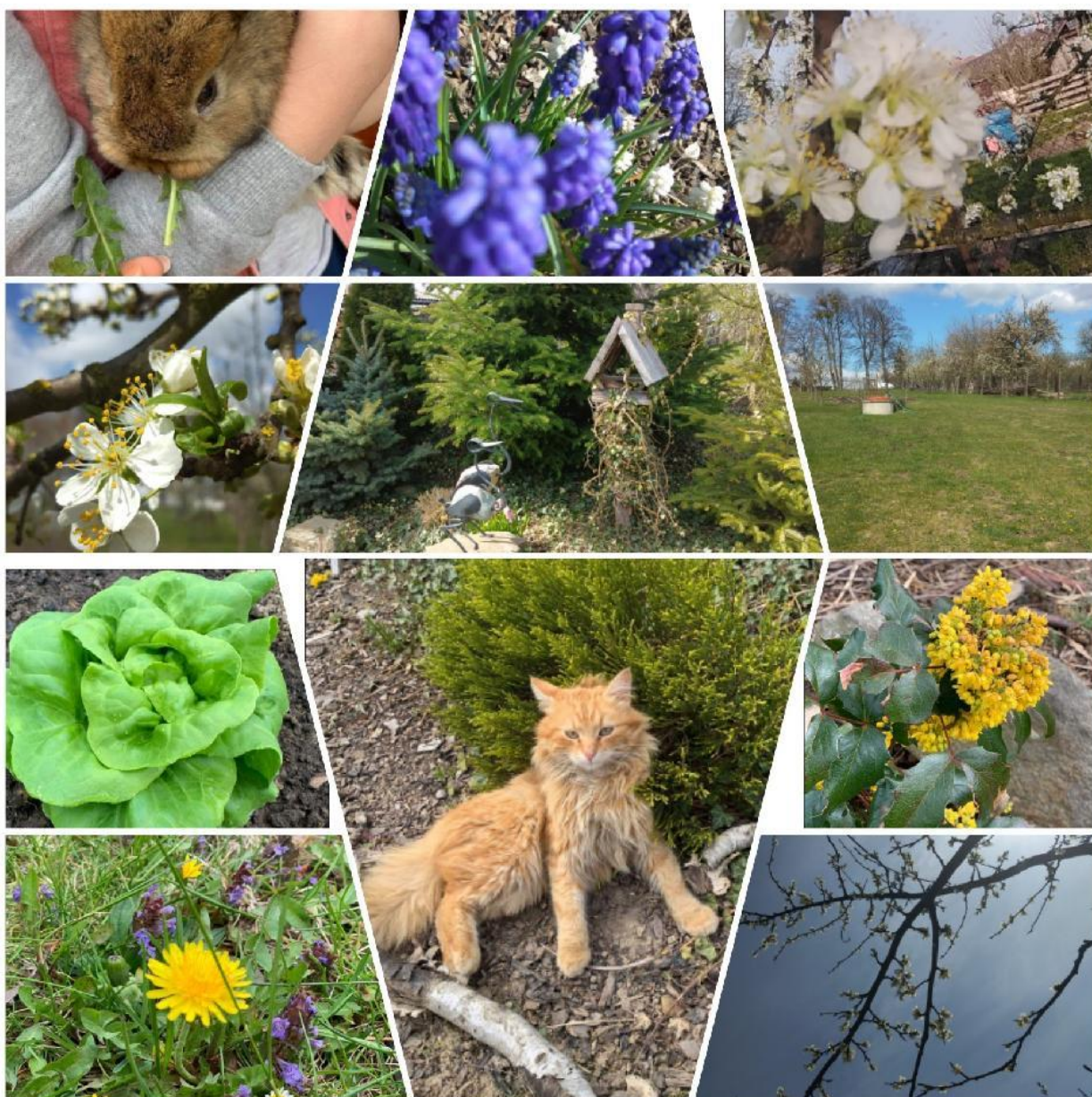


## 5. Projekt „KOUZELNÉ JARO“

### Skládání sněženky z papíru – origami



**Popiš obrázek** s využitím prostorových pojmů: co je vpravo, vlevo, nahoře, dole, uprostřed, za, nad, pod, u, vedle, mezi. Poznej a pojmenuj malé obrázky, vytleskej slabiky.



MATEMATICKÉ PŘEDSTAVY – dokresli berušce puntíky podle číselka které má na zádech. Náповědu najdeš ve čtverci.

