

Milé děti a rodiče,

činnosti níže jsou řazeny do konkrétních dnů v následujícím týdnu. To ovšem neznamena, že pořadí těchto úkolů musíte striktně dodržovat. Pokud bude nepříznivé počasí, samozřejmě nemusíte v daný den jít do přírody, jen proto, že to plán píše. Úkoly plňte dle libosti, klidně všechny najednou, nebo si činnosti na konkrétní dny uzpůsobte.

Poslední stranu si prosím vytiskněte a průběžně s dětmi doplňujte.

Práce zašlete do **pátku 19. 3.** na email materinka@zskujavy.cz

Při posílání videí můžete použít www.uschovna.cz – dají se přes tuto platformu posílat velké soubory, které se Vám nevejdou do emailu.

Po předchozí domluvě máme naplánováno s dětmi také online setkání. To bude ve **středu v 17:00**. Na email Vám přibližně půl hodiny před zahájením setkání přijde link, díky kterému se připojíte. S dětmi takto společně strávíme čas přibližně 30 minut.

Těším se na Vaše práce, a také na online setkání.

Vaše paní učitelka Karin

PŘÍRODA SE PROBOUZÍ

15. 3. - 19. 3. 2021

Pondělí

15. 3. 2021

Venku se už začaly objevovat kočky, sněženky a jiné jarní květiny, už jsi nějaké viděl/a? Zajdi si s rodiči na procházku a najdi nějaké kočky, sněženky nebo jiné jarní květiny. Udělej si u kytiček/koček fotku a pošli ji paní učitelce.

Zkus se naučit básničku:

**Rychle svlečte kabátky
jaro už je za vrátky.
Půjdem všichni na procházku,
natrháme sedmikrásku.
Natrháme kočky
do té krásné vázičky.**

Jakmile se básničku naučíš (kdykoli během týdne), řekni rodičům, aby tě natočili a poslali video paní učitelce.

Vytiskněte následující stranu a průběžně doplňujte. Na konci týdne vyfoťte/naskenujte a pošlete na email.

Jméno: _____

Den 15. 3. - 19. 3.	Činnost	Jak se ti činnost líbila - nakresli smajlíka	Jak se ti činnost povedla - nakresli smajlíka
Pondělí	Procházka v přírodě + básnička		
Úterý	Výroba kočíček		
Středa	Setkání přes počítač		
Čtvrtek	Pracovní list + Tebou zvolený úkol		
Pátek	Jóga		

Smajlíci:



Úterý

16. 3. 2021

Byl/a jsi včera na procházce a viděl/a jsi kočičky? A co básnička, už se ji učíš, nebo ji už dokonce umíš? V básničce se také mluví o kočičkách.

Dnes si zkusíš vyrobit kočičky podle následujícího jednoduchého návodu (za asistence rodičů).

Co budeš potřebovat:

- Barevný papír (zvol veselou barvy – zelená, růžová, modrá, červená, fialová, žlutá...)
- Hnědou/černou barvu (nejlépe tempera – kdo nemá, postačí hnědý/černý fix či pastelka) nebo tuš, v případě barvy štěteček
- Bílou barvu (nejlépe tempera, v krajním případě lze použít vodové barvy)
 - V případě, že nemáte bílou barvu, připravte si vatu a lepidlo

Postup:

Příprav si papír, a hnědou/černou barvu nebo tuš.

Na papír si předkreslí větvičky, na kterých rostou “kočičky”. Nech větvičky uschnout.

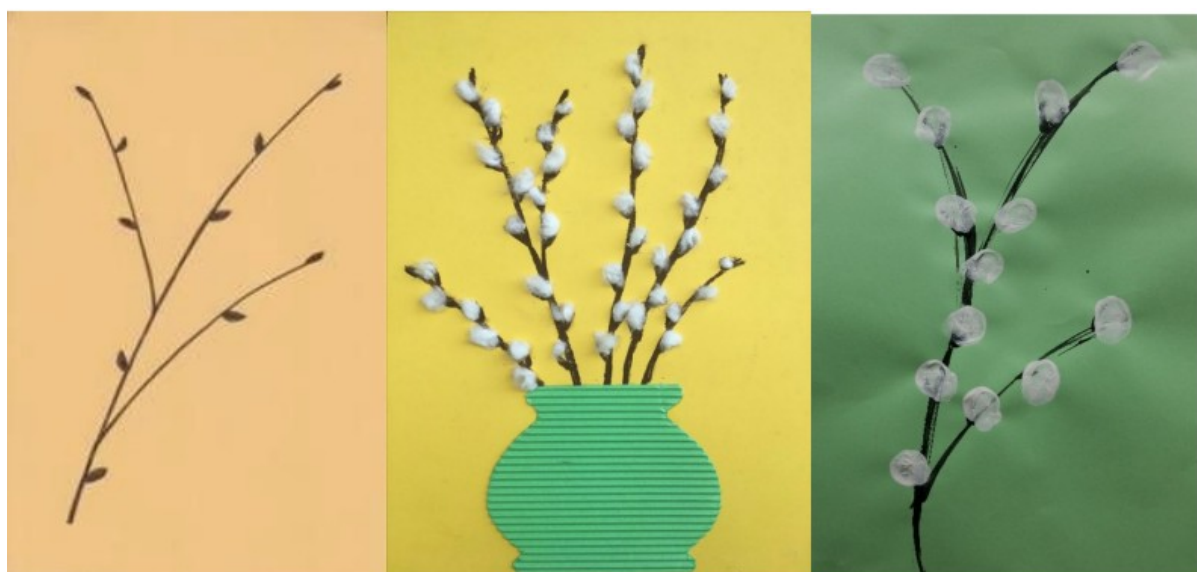
Příprav si bílou barvu/vatu a lepidlo.

Namoč palec do barvy a udělej na větvičce otisky, jako by to byly kočičky.

- V případě, že nemáš bílou barvu, utrhni malé kousíčky vaty, zmačkej je do kuličky a přilep k větvičkám.

Svůj výtvar vyfoť a pošli paní učitelce.

Pro inspiraci:



Středa

17. 3. 2021

Uvidíme se společně přes počítač! Za pomoci rodičů se v **17 hodin** připoj na online setkání, čekají nás zábavné činnosti (připrav si web kameru a své prstíky). Uvidíme se tam!



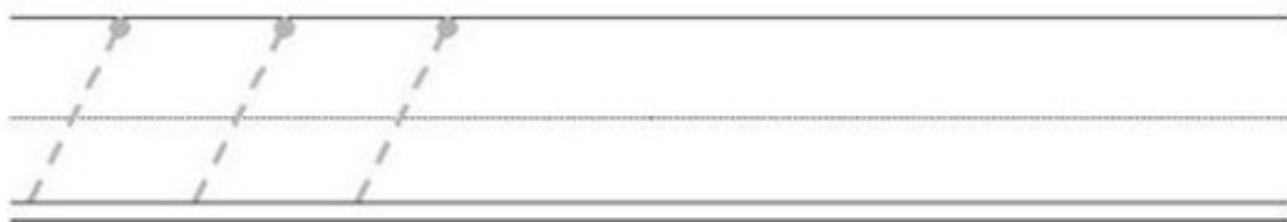
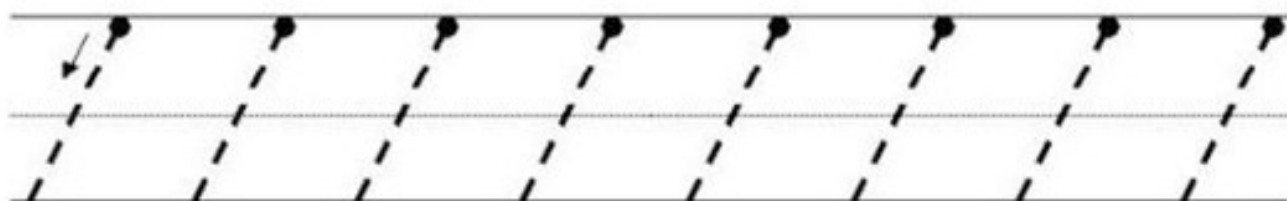
Čtvrtek

18. 3. 2021

Poslední dobou hodně prší, i to k jaru patří. Proto jsem pro Vás připravila pracovní list s deštěm. Vyplněný list pošlete paní učitelce na email. Nezapomeň se do PL podepsat.

Kromě pracovního listu, který ti zabere chvilku, jsem sepsala několik aktivit pro dnešní den. Vyber si, kterou činnost budeš dělat (samozřejmě jich můžeš udělat více):

1. V případě domácího mazlíčka - péče o něj (nakrmit, vyčesat, vzít na procházku,...)
 - Dodejte fotografii či video při péči
2. Zasad' jakékoliv semínko (můžeš i více) a starej se o něj
 - Natočte nebo vyfoťte, jak semínko zasazujete, případně pošlete fotografii již zasazeného. Můžete průběh klíčení a růstu průběžně posílat na email.
3. Pomoz rodičům s nějakou domácí prací - utři prach, nádobí, vysaj, pomoz v kuchyni,...
 - Dodejte fotografii či video
4. Zahraj divadlo s hračkami (plyšáci, panenky, autíčka,...)
 - Dodejte video



Pátek

19. 3. 2021

Ve školce téměř každý den cvičíme, to určitě moc dobře víš. Aby si tvé tělo pamatovalo určité cviky a pohyby, musí si je opakovat. Proto si dnes zacvič jógu, zároveň své tělo zase o trochu posílíš. Rodiče ti pomůžou.

Udělej následující pozice (alespoň 5), které spadají do tématu (jarní) přírody. Popros rodiče, ať tě natočí nebo vyfotí a video/foto pošli paní učitelce na email.

Pozice: Sluníčko, hora, motýl, kočka, kobra, duha, semínko, šťastné dítě

Kobra

Posiluje svaly zad a rukou, zvyšuje ohebnost páteře a přispívá ke správnému držení těla. Masíruje orgány v břišní oblasti.

2

1



Lehni si na břicho. Dlaně dej pod ramena, čelo polož na zem a protáhni se až k palcům u nohou.

2



S nádechem se pomalu odtláč od dlaní a zvedni ramena a horní část hrudníku od podložky. Břicho je v kontaktu s podložkou. Nezakláněj hlavu.

3



Pomalu otáčej hlavu z jedné strany na druhou a vždy se zkus podívat až dozadu na svůj kotník ocásek.

4



Roztáči kobra pohybem do všech stran. Můžeš si u toho i zasyčet.

Tip na cvičení

V této pozici si můžeš procvičit projevování emocí. Nejprve se proměň v rozlobenou kobra, pořádně se zamrač a syč co nejvíce. Odpočiň si a uvědom si, jak se cítíš. Pak udělej roztancovanou radostnou kobra. Odpočiň si a uvědom si, jestli cítíš v těle nějaký rozdíl.

www.jogasdetmi.cz

Motýl

Rozvíjí pružnost kyčlí a pánve, protahuje svaly na nohou a stimuluje srdeční činnost.

15

1



Posaď se a spoj chodidla. Malinko se zavři, ať cítíš sedací kosti, a od nich vytáhni páteř směrem vzhůru k nebi.

2



Rukama uchop nártý nebo prsty nohou a lehce hmiťte kolena nahoru a dolů, jako křídla motýla.

3



Zkus protáhnout postupně jednu i druhou nohu, koleno může zůstat pokrčené. Obě sedací kosti přitlač k podložce a protáhni záda.

4



Opět spoj chodidla a předkloň se do pozice spícího motýla. Hlavu nech volně viset. Chvilku v pozici odpočívej a dýchej.

Tip na cvičení

Menší nebo živé děti nechte jako motýly proběhnout po místnosti. Na zvolený signál se vždy posadí a postupně je nechte vystřídat všechny varianty motýla – sedící, protahující se a spící.

www.jogasdetmi.cz

Duha

Zlepšuje pohyblivost páteře, protahuje postranní svaly trupu a harmonizuje nervový systém.

16

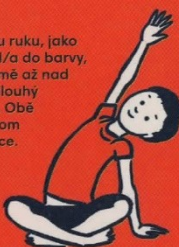
1

Sedni si do zkříženého sedu. Ruce nech podél těla.



2

Protřepej pravou ruku, jako by sis ji namáčet/a do barvy, a pomalu od země až nad hlavu namaluj dlouhý barevný oblouk. Obě sedací kosti přitom přitlač k podložce. Očima můžeš sledovat pohybující se dlaň. Pak vrať obloukem dlaň na zem.



3

To samé udělej na druhou stranu a střídaj úklony na obě strany, až nad sebou budeš mít namalované všechny barvy duhy.



4

Nakonec můžeš zvednout obě ruce najednou, podívat se nahoru a svou duhu si prohlédnout.



Tip na cvičení

Po cvičení duhy si můžeš lehnout na záda nebo na břicho a představit si, jak pomalu nosem nadechuješ do celého těla svou oblíbenou barvu, kterou se s výdechem celý/a zahališ. Několikrát to zopakuj a nakonec si odpočiň a vrať se ke svému přirozenému dechu.

www.jogasdetmi.cz

Sluníčko

Dodává energii a je skvělým protažením po ránu. Posiluje a prokrvuje svaly paží a prstů a zlepšuje jemnou motoriku.

30

1

Postav se do pozice hory. Na chvíli si zavři oči a klidně dýchej.



2

Otevři oči a uvolni ruce podél těla. Ramena nech klesnout od uší dolů.



3

S nádechem pomalu svírej a s výdechem rozevírej pěsti jako zářivé paprsky sluníčka.



4

Zároveň se svíráním a uvolňováním pěstí kolem sebe nataženými rukama vykruž velké zářivé sluníčko. Můžeš jít až do předklonu s pokrčenými koleny.



Tip na cvičení

Zacvič si sluníčko každé ráno, když vstaneš z postele. Pokloň se mu a poděkuj, že díky němu můžeme být na světě. Pozdrav všechny okolo se zářivým slunečním úsměvem.

www.jogasdetmi.cz

Šťastné dítě

Posiluje svaly trupu, uvolňuje svaly bederní páteře a dává radost do života.

7

1



Lehni si na záda a chodidla opři o zem.

2



Pomalů zvedej obě pokrčené nohy směrem k hrudníku, kolena nech rozevírat do šířky. Chodidla nastav tak, jako bys je chtěl/a opřít o strop.

3



Uchop plosky nohou (zkus střídát uchopení zevnitř i zvenku). Ramena roztáhni do šířky.

4



V pozici šťastného dítěte se můžeš lehce a s radostí houpat ze strany na stranu.

Tip na cvičení

Zkus si u tohoto cviku vzpomenout na situaci, kdy jsi byl/a opravdu šťastný/á. Kde cítíš štěstí? Zkus do této oblasti klidně dýchat a své štěstí dechem zvětšovat.

www.jogasdetmi.cz

Hora

Podporuje správné držení těla a celkový pocit rovnováhy. Posiluje sebevědomí.

29

1

Postav se do stoje s chodidly mírně od sebe. Zvedni prsty nohou od podložky, roztáhni je a opět polož.



2

Stůj pevně, jako bys měl/a celá chodidla přilepená k zemi. Protáhni záda vzhůru, roztáhni ramena do stran.



3

Spoj dlaně před hrudníkem, lokty nech klesnout dolů.



4

Stůj pevně jako hora, a pokud chceš, protáhni ruce vzhůru.



Tip na cvičení

Pokud ti to bude příjemné, můžeš si v pozici hory na chvíli zavřít oči a nechat tělo, aby si samo našlo svoji rovnováhu.

www.jogasdetmi.cz

Semínko

Zlepšuje rovnováhu a držení těla, posiluje svaly nohou.

28

1



V dřepu přiblíž hlavu ke kolenům, jako bys byl malé semínko.

2



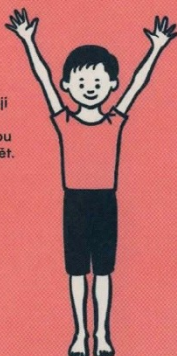
Pomalů zvedni hlavu a spoj dlaně před tělem.

3



Narovnej záda a pomalů se zvedej do stoje, jako když roste květinka. Nezapomeň na své kořeny v zemi a přitlač chodidla k podložce.

4



Srovnej se ve stoji spatněm a ze vzpažených rukou udělej krásný květ.

Tip na cvičení

Co vše může ze semínka vyrůst? Zapoj svoji fantazii a začvi si různé druhy rostlin nebo stromů.

www.jogasdetmi.cz

Kočka

Velmi dobře působí na protažení zádočných svalů a páteře a učí spojit pohyb s dýcháním.

20

1



Ze sedu na patách pokračuj s nádechem do kleku s předpažením. Růžáni všechny prsty jako kočka drápy.

2



S výdechem polož dlaně na zem, kolena přitlač k podložce a protáhni záda do obou stran. Zkontroluj si loketní jamky, které směřují k sobě.

3



Nadechni se a s výdechem vyhrb záda. Dívej se směrem k bříšku.

4



S nádechem se vrať do rovné pozice a hodně se protáhni vpřed za hlavou a vzad za „ocáskem“.

Tip na cvičení

Kočka je královnou pozic v dětské józe. Pokud v ní vytvoříte dobrou oporu rukou a nohou, stává se skvělou výchozí pozicí pro další cviky. Můžete v ní roztáhnout záda, postupně protahovat jednotlivé packy nebo zkusit protáhnout dvě protilehlé končetiny najednou.

www.jogasdetmi.cz