**Téma týdne: Jaro kolem nás**

* **Záměr celku:** objevování našeho okolí, změn, které v přírodě probíhají na jaře okolo nás. Zažít pocit sounáležitosti s přírodou a místem kde vyrůstáme. Rozvíjení přirozených poznávacích citů (zvídavost, zájem, radost z objevování) Osvojovat si poznatky o svých pohybových schopnostech.

**Pondělí 18.5.**

**Rozcvička:**

**Rušná část: Hra na zvířata (zaměření na lokomoční pohyby)**

Volný běh v prostoru v rytmu např. bubínku. Jakmile učitelka/maminka přestane hrát, začíná čarovat svou kouzelnou hůlkou „Čáry máry, pod kočáry ať jsou tady samý……,“ vyvolá někoho z dětí, které vymyslí, v jaké zvíře se proměníme (děti se střídají)

Ptáčci – ruce na ramenou, poskakujeme snožmo po špičkách

Myšky – chodíme po špičkách

Čápy – Vysoká kolena, natažené ruce před tělem jako dlouhý zobák

Medvědi – kolíbáme se z nohy na nohu, ruce jsou nahoře jako tlapy

Opice – chůze po vnější hraně chodidel

Koníci – cval stranou, ruce v bok

Žáby – dlouhé skoky, výskok ze dřepu, ruce nahoře

Kočky – lezeme po kolenou, protáhneme záda (hřbety)

Pejsci – jsme na všech čtyřech, kolena jsou ve vzduchu, zadek nahoře

Raci – lezeme pozpátku po čtyřech zády k zemi, zadek je nad podložkou

Hadi – plazíme se po zemi

**Zdravotní cvičení:**

1. Vydýcháme se ve stoji rozkročném nádech nosem, pusa je zavřená, výdech pusou 3x za sebou
2. Stoj spojný, ruce rozpažené a točíme se kolem do kola, zda kolem sebe máme místo, pokud do někoho vrážíme posuneme se kousek dál, poté si sedneme na zem
3. Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), rovná záda, pohyb hlavou dopředu a zpět (nezakláníme hlavu) pomalý pohyb – doprovázíme slovy ano, ano
4. Sed zkřížený skrčmo, rovná záda a otáčíme hlavu ze strany na stranu, pomalý pohyb – doprovázíme slovy ne, ne
5. Sed zkřížený skrčmo, rovná záda a zvedáme ramena k uším, pomalý pohyb – doprovázíme slovy nevím, nevím
6. Sed zkřížený skrčmo, ruce na kolena a snažíme se vytáhnout hlavu nahoru, ramena dozadu a rovná záda (jako baletky)
7. Sed zkřížený skrčmo, ruce na kolena a nahrbíme záda (jako loupežníci)
8. Sed, ruce připažit a střídáme špičky – propneme vpřed a fajfky – přitáhneme palce k tělu a snažíme se mírně zvednout paty nad podložku
9. Sed, ruce připažit a jedna noha provádí cvik špička, druhá fajfka a střídáme

**Relaxace: dechové cvičení**

Leh na zádech, ruce na břicho (na pupík), kdo chce zavře oči. Děti se snaží být potichu, jen poslouchají hlas učitelky/maminky. Dýchají tak, aby se jim při nádechu nafukovalo břicho (jako by v něm měly balón).

**Komunitní kruh**

**1.** pohybová báseň "Motýlek"

Letí, letí motýlek,

(děti mávají pažemi)

má pár velkých křidýlek.

(ukážou rozevřené dlaně)

Nektar z květů saje,

(napodobí síní nektaru)

se včelkou si hraje.

(pohladí dítě vedle sebe/maminku)

**2.** povídání o tom, co máme na jaře nejraději a proč

**3.** určování rostlin a hmyzu podle encyklopedií a herbářů

**Svačina / pauza 30 minut**

**Logopedické procvičování:**

**a)** napodobujeme včelku (bzzzz, bzzzz, bzzzz), hada (sssss, sssss, sssss), kočku (mňau, mňau, mňau), cvrčka (ccccc, ccccc, ccccc), pejska, jak vrčí (vrrr, vrrr, vrrr), žábu, jak nafukuje tváře, ptáčka (píp, píp, píp), rybu (pohybujeme našpulenými rty)

**b)** říkáme slova a vytleskáváme slabiky (koč-ka/tlesk-tlesk, pam-pe-liš-ka atd.)

**Pobyt venku**

Procházka jarní přírodou s plněním úkolů

Najdi:

* sedmikrásku
* kvetoucí strom
* ptáčka
* poupě (nerozkvetlou květinu)
* včelku

Poslouchej:

* ptáčky
* včelky
* šustění listí na stromech

Dotkni se:

* trávy
* kůry stromu
* květů

Přičichni:

* ke květinám
* listům stromů
* kůře

Hýbej se:

* proběhni se po trávě
* zaskákej si po cestě
* dohoď šiškou, klacíkem, co nejdále do louky

**Oběd** - pomoc s přípravou a sklízením stolu.

**Odpočinek**

**Rozvoj jemné motoriky** – viz. pracovní listy níže



