**Čtvrtek 21.5.**

**Rozcvička:**

**Rušná část: Střídání chůze po špičkách, po patách a po vnější straně chodidel (zapojte i sourozence)**

Děti se volně pohybují v prostoru. Učitelka/maminka hraje na bubínek, nebo vařečkou o prkénko a děti běhají. Když učitelka/maminka přestane hrát, začne říkat jednu z říkadel, podle toho děti reagují. Myšky (chodíme po špičkách), Medvěd (chodíme po patách), Opička (chodíme po vnějších stranách chodidel). Říkadla muže různě střídat a měnit výšku hlasu.

**Myšky (chodíme po špičkách) – učitelka šeptá**

Myšky chodí tuze tiše,

Mají tlapky jako z plyše.

Tiše myšky ši, ši,ši,

Ať vás kočky neslyší

**Medvěd (chodíme po patách) – učitelka mluví hlubokým hlasem**

Medvěd chodí po lese,

všechno klem tese se,

myslí si, že právě teď, najde někde sladký med.

**Opička (chodíme po vnějších stranách chodidel) – učitelka mluví přirozeně**

Šla opička na procházku,

Táhla banán na provázku.

Pak na palmu vylezla,

Banánu se najedla.

**Zdravotní cvičení: cvičení s paličkami (každé dítě cvičí s jednou paličkou)**

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, sedneme si na zem
3. Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), rovná záda, ruce vzpažit a mezi ně si chytit paličku, vždy jednou rukou na jednom konci, pomalými pohyby hýbeme hlavou dopředu a zpět a doprava a doleva
4. Sed zkřížený skrčmo, rovná záda, ruce vzpažit s držením paličky jako u předchozího cviku, vytáhneme se co nejvíce do výšky a pomalu se předkláníme do předklonu a paličku položíme na podložku co nejdále před sebe
5. Sed zkřížený skrčmo, rovná záda, ruce upažit, palička v pravé ruce a rotujeme pravým zápěstím, předáme si paličku v předpažení prvé ruky do levé a opakujeme cvik levou rukou.
6. Sed se spojenými chodidly, rovná záda, paličku si položíme před sebe, ruce upažit a kroužíme celými pažemi, pravá i levá strana zároveň
7. Sed roznožný, paličku držíme vodorovně oběma rukama a pomalým tahem se jí snažíme dát za pravé chodidlo a pak za levé chodidlo
8. Sed, střídáme zvedáme pravé a levé koleno, paty jsou stále na podložce, uvolnění nohou
9. Dřep spojný, pomalu se zvedáme až do výponu spojného s paličkou mezi dlaněmi nad hlavou

**Relaxace: dechové cvičení**

Pro každé dítě budeme mít připraveno z papíru vyrobenou velkou čepici a malou lodičku. Děti leží na zádech, ruce připažené a každému z dětí položíme na břicho papírovou čepici a na hrudník lodičku. Děti se snaží nejprve dýchat do hrudníku, tak aby se jim hýbala lodička, kterou tam mají položenou. Pak dýchají do břicha a hýbe se jim čepice.

**Komunitní kruh**

**1**. připomenutí pohybové básně "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.

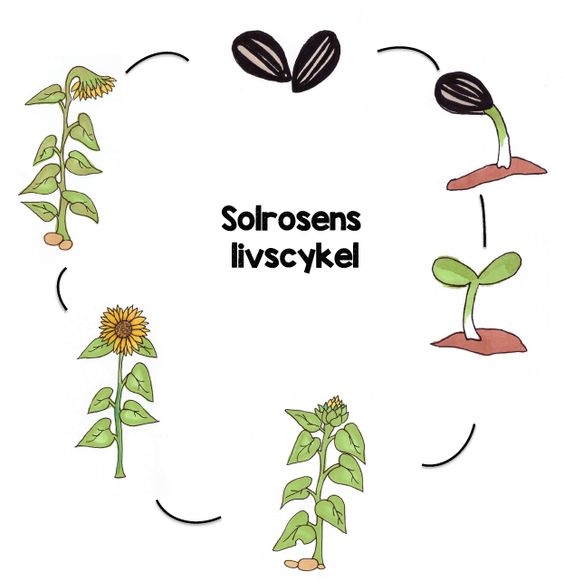
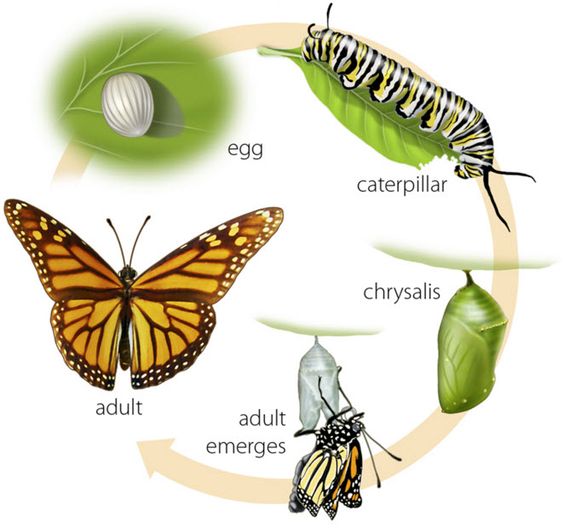
(pohladí dítě vedle sebe/maminku)

**2.** jaký je rozdíl mezi zimou a jarem

**3.** jak se vyvíjí motýl

**4.** jak roste květina

**5.** povídejte si o mláďátkách na jaře



**Svačina / pauza 30 minut**

**Hudební činnost:**

Zazpívejte si doma oblíbenou písníčku, kterou doprovodíte ťukáním lžicemi o sebe, nebo vařečkami do rytmu písně.

**Pobyt a hra venku –** zaskákejte si společně panáka, nebo si zahrajte „Kuba řekl“.

Děti chodí v prostoru a učitelka/maminka říká „Kuba řekl sedněte si. Kuba řekl dejte si ruku na ucho.“ apod. Děti plní pokyny. Jakmile však učitelka/maminka řekne jen sedněte si bez Kuba nebo zamění jméno třeba na Pepa řekl sedněte si. Děti chodí dál a pokyn neplní. Kdo si přesto sedne dostane trestný bod. Hra pokračuje.

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

**Odpočinek**

**Rozvoj předmatematických operací** – viz. pracovní listy níže

Nalep správný počet teček.

