**Pátek 22.5.**

**Rozcvička:**

**Rušná část: Oheň, voda, vítr a běžecká abeceda (zapojte i sourozence)**

Učitelka/maminka hraje na bubínek, děti se volně pohybují po místnosti (běhají). Reagují na signál. jakmile učitelka/maminka řekne: Oheň – děti se schovají do rohu v místnosti

 Voda – vylezou na lavičku nebo kladinu

 Vítr – lehnou si na břicho

Chůze po špičkách, běh, poskoky a vysoká kolena, zakopávání

**Zdravotní cvičení: cvičení s malými míčky**

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, ruce vzpažit a míček v držení mezi dlaněmi obouruč a pohybujeme hlavou dopředu a zpět (nezakláníme hlavu), dále otáčíme hlavu doprava a doleva vždy pomalé pohyby
4. Sed zkřížený skrčmo, ruce upažit, míček v pravé/levé ruce, ruce vzpažit předat si míček do druhé ruky a zase upažit, opakujeme
5. Sed zkřížený skrčmo, míček v pravé/levé ruce, ruce předpažit předat míček do druhé ruky, ruce zapažit a předat míček do druhé ruky, opakujeme
6. Sed, koulíme míček pomocí rukou po nohách, až ke kotníkům
7. Míček necháme u kotníků, leh na zádech, ruce podkládají bedra, lopatky jsou nad podložkou, zvedáme propnuté nohy snožmo vzhůru, tak aby se nám míček skutálel do klína
8. Sed roznožný a koulíme míček pomocí spojených dlaní v prostoru mezi nohama s říkankou:

Meleme, meleme kávu, pro dědka a bábu (koulíme míček mezi nohama směrem doprava)

Jedno zrnko pryč (předáme si míček za zády)

Meleme, meleme kávu, pro dědka a bábu (koulíme míček mezi nohama směrem doleva)

Druhé zrnko pryč (schováme míček za záda)

A už není nic (ruce vzpažit a pokrčit v loktech, rotace zápěstí na jednu a na druhou stranu)

1. Široký stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon a podáváme si míček za pravou a za levou nohou.

**Relaxace: dechová cvičení**

Leh na zádech, ruce s míčkem 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 a pohoupeme míček nahoru a dolů.

**Pohybová hra: „Samá voda“**

Tuto hru známe asi všichni. Učitelka/maminka schová daný předmět někde v místnosti. Pak vyzve děti, aby šly dovnitř. Hráči hledají předmět tím, že chodí po místnosti a učitelka/maminka říká: samá voda/přihořívá/hoří podle toho, jak daleko od předmětu děti jsou. Kdo objeví předmět přebírá v příštím kole funkci vedoucího.

**Komunitní kruh**

**1.** těšíme se na víkend:

- jaké bude počasí/rozdíl mezi zimou

- co budeme o víkendu vše dělat

- vymyslete společně nějakou činnost, výlet

- co sebou na výlet budeme potřebovat a proč (oblečení, pití, svačinku…)

- jaká mláďátka můžeme v okolí našich domovů na jaře vidět (popř. na společném výletě)

**Svačina / pauza 30 minut**

**Rozvoj rozumových schopností a logopedické procvičování:**

Prohlédněte si společně oblíbenou obrázkovou knihu a povídejte si nad ní.

**Pobyt venku**

Procházka jarní přírodou s plněním úkolů

* říkejte si jakou mají různé květy barvu
* najdi v okolí něco zeleného, červeného, modrého, žlutého, bílého, hnědého, růžového, fialového
* podívejte se, jak kvetou jehličnaté stromy

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

**Odpočinek**

**Rozvoj jemné motoriky a rozumových schopností** – viz. pracovní listy níže

Spoj:



Vymaluj, rozstříhej (s pomocí maminky) a poskládej:

