**Středa**

Rozvrhněte si s dětmi činnosti tak, jak je máme ve školce:

-ranní cvičení

-komunitní kruh

- svačinka

-řízená činnost

-pobyt venku

-oběd

-odpočinek

Hezky si zacvičte:

Rozcvička **„Jak chodí zvířátka“**

**Tučňák** – na bobek, kolébat se ze strany na stranu, ruce na ramena – pohybujeme křidélky

**Lední medvěd** – dupat, ruce vzpažit

**Tuleň** – plazit se

**Polární liška** – lézt po kolenou, rukou náznak ocasu

**Polární zajíc** - skákat

**TV + HV -**  rozehřátí **„Sněží“**

**Sněží, sněží, mráz kolem běží,** /stoj, prsty třepetáme shora dolů, běžíme/

**zima je kočičce, hřbet se jí ježí.** /ruce zkřížené přes hruď a třeme si paže, nahrbit záda/

**Fouká, fouká, bílá je louka,** /stoj, vzpažíme, rukama máváme do stran/

**zima je pejskovi,** /ruce zkřížené před hruď a třeme si paže/

**ke kamnům kouká.** /dlaně nad očima, rozhlížíme se/

Říkanka s pohybem – **„Rampouch a mráz“**

**Rampouch visí ze střechy,** /stoj snožmo/

**a vymýšlí neplechy.** /skáčeme panáka/

**Má však zmrzlé nožičky,** /dupeme/

**hlavičku i ručičky** /pohybujeme hlavou, tleskáme/

**a tak jenom viset musí,** /stoj snožmo, vzpažíme/

**kdo chce, ať to taky zkusí.** /stoj snožmo, vzpažíme/

**Komunitní kruh**

-Povídáme si s dětmi, kde žijí polární zvířata?

-Znáte nějaká?

-Kde se nachází jižní a severní pól? Diskuse.

-Prohlížení tematických knih, encyklopedie, mapy a globusu.

**Polární zvířata**

Na jižním pólu leží **Antarktida,** pevnina pokrytá obrovským ledovcem. Je to nejchladnější oblast na světě. Lidé tu trvale nežijí, cestují sem jen vědci a badatelé, kteří tuto oblast zkoumají.

Žijí tu ale zvířata, kterým zima nevadí, např. **Lední medvěd**. Toho proti zimě, chrání srst. Každý chlup je uprostřed vyplněn vzduchem, takže ho kožíšek pěkně izoluje. Ve vodě se mu chlupy slepí k sobě a vytvoří nepropustnou vrstvu. Medvěd je také výborný plavec, mezi prsty má dokonce plovací blány. Dokáže uplavat bez přestávky až 100 km.

Mezi další zvířata, která žijí na Antarktidě, jsou **Tučňáci.** Je jich 8 druhů, největší z nich je **tučňák císařský**. Je vysoký až 1,2 m, což je výška malého dítěte. Malí tučňáci mají také své školky, jeden velký tučňák hlídá více mláďat, ta se k sobě tulí, aby jim nebyla zima. Tučňáci neumějí létat, zato výborně plavou, dokážou zadržet dech, až na 15 min. Proč jsou tučňáci shora černí a zdola bílí? Tomu se říká maskování. Dokonale tak splývají s vodní hladinou, jak při pohledu pod vodou, tak při pohledu shora na vodní hladinu. Navíc jim černý „fráček“ sluníčko rychleji ohřeje.

Další zvířata jsou **tuleni**, kteří jsou tak otužilí, že ve vodě dokonce i spí. Zahřívá je vrstva tuku pod kůží. Další zvířata jsou, **polární vlk, liška polární, mrož lední, zajíc polární, sovice sněžní**…

**Pohybová hra** – zahrajte si s dětmi hru „**Ledová kra“**

Pomůcky: prostěradlo nebo lano

Uprostřed pokoje, **rozprostřeme prostěradlo**, které bude **znázorňovat kru**. **Děti se promění** v **polární zvířata**, která budou plavat v moři. Na signál **pozor žralok,** se děti musí co nejrychleji **dostat na kru.**

**Relaxace – „Rampouch“**

Ztuhneme jako rampouch, jakmile zasvítí sluníčko, tajeme, uvolníme se. Střídání napětí a uvolnění.

**Výtvarná výchova – „Lední medvěd na kře“**

Čarování s inkoustem a zmizíkem.

Pomůcky: čtvrtka, list papíru, inkoust, zmizík, vata, lepidlo, nůžky, štětec, šablona ledního medvěda /starší děti si mohou medvěda vytvořit sami/

Čtvrtku si po celé ploše natřeme inkoustem a necháme zaschnout. Potom si na čtvrtce zmizíkem vytvoříme cestičky. Papír si natrháme tak, aby nám vznikla ledová kra, na kterou umístíme medvěda, kterého si obkreslíme podle šablony, vystřihneme a potřeme lepidlem a nalepíme vatu. Kru s medvědem na lepíme na čtvrtku potřenou inkoustem.

V příloze najdete pracovní listy, omalovánky a nápady na tvoření, které si můžete vytisknout.  ** **

