Zimní sporty

Téma týdne: Zimní sporty

Pondělí

Ranní cvičení:

1. ,,Vítr fičí, duje, fouká, sněhuláčkem to tolik houpá' - stoj mírně rozkročný, záda napřímená, vzpažit, úklony vlevo a vpravo, připažit a uvolnit

2.,,Sněhuláček pyšně jako páv, co na chvostu má očka, potom se vyhrbí jako naše kočka"- klek, ruce na podložku, s nádechem protlačit hrudník co nejvíce vpřed, zpět, výdech, s nádechem vyhrbit hrudní páteř vzad, uvolnit zpět , výdech

3.,,Sněhuláček težkou hlavu má, copak s ní asi udělá?", pohne s ní na všechny strany a bude mít další plány" - sed na turka, ruce na kolena, pomalu předklon hlavy, záklon s vytaženou bradou vzhůru, úklon hlavy vlevo, úklon hlavy vpravo

4.,,Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, uvolni se sněhuláčku zase zpět" - sed, nohy natažené, stáhnout půlky zadečku k sobě, výdrž, uvolnit

5.,,Sněhuláček tiše spí, ať ho nikdo neruší"- leh na zádech, relaxace , nádech nosem, výdech ústy

Komunitní kruh:

1.Artikulační cviky - Vypláznout jazyk-olizovat spodní ret, doprava, doleva, olizovat horní ret doprava, doleva (špička jazyka směřuje nahoru k nosu), olizovat rty dokola, udělat bouličku - zavřít ústa, jazykem tlačit do tváří, uvolnit jazyk a pohybovat jim zprava doleva a zpět, pokud možno rychle, udělat čertíka-rychle vtahovat a zatahovat jazyk dopředu a dozadu, hra na koníčka - klapat jazykem jako když klape koník kopýtky

2. Vyprávění : Co jsi dělal o víkendu?

3. Otázky k tématu: Jaké zimní sporty znáš?

 Jaký zimní sport máš nejraději?

 Co se může stát, když se nevhodně oblečeš na sport?

4. Říkanka: ,, Zimo už tě voláme, chceme jezdit ze stráně.

 nenech sáňky, lyže dlouho zahálet,

 brusle už se také těší na pořádný led.

 už si nevím rady, jak zimu volat mám,

 zítra zkusím poslat krátký telegram.

Písnička - ,, Bude zima, bude mráz, kam se ptáčku kam schováš......

Aktivita - činnost:

 ,,Výroba brusle " - předkreslení brusle podle šablony - děti si ji vybarví modrou vodovou barvou a namalují na ni různé ozdobné vzory zmizíkem

Svačina - pauza 30. minut

Logopedické cvičení - prohlížení knihy se zimní tématikou a povídání, encyklopedie, ukázka jednotlivých sportů např. v časopise

Pohyb venku

Oběd

Pohádka - odpočinek - Pohádky pro maminky - promaminky.cz ( O zlobivém medvídkovi¨)