Téma týdne „SLUNÍČKO PŘICHÁZÍ“

STŘEDA

Ranní cvičení

Viz videa (3x) na FB

Děti by měly již zvládat samy bez předcvičování, pouze s lehkou dopomocí.

Komunitní kruh

1. **Znaky jara** – rychlé opakování (děti by již měly zvládat odpovědi bez pomoci) + přidat otázky, jak se říká mláďatům od: kráva, prasnice, husa, kachna, koza, kobyla, slepice, ovce,… (pokud jste již nezařadili v pondělí)

2. **Opakování jarních básniček**.

3. **Zdraví pohyb, vitamíny**

   - **Úvodní říkanka** (kdy tleskáme do rytmu)
     Budeme si povídat.
     Co je zdravé? Co mám rád?
     Ovoce a zeleninu,
     že je plná vitamínů.
   - **Povídání na téma ovoce, zelenina** (nakrájíme si ji k povídání) a ochutnáváme – přitom se dětí ptáme a následně je doplňujeme a vysvětlujeme – proč jíme zeleninu a ovoce, co patří mezi ovoce, co mezi zeleninu, v čem si myslí, že je vitamín C, proč je důležité cvičit, atp.
   - **Najdi zdravé jídlo:** pomůcky - letáky s potravinami, nůžky, 2x papír A4, fixa. Dětem nakreslíme na dvě A4 talíře. Děti mají za úkol z letáků vystřihat potraviny a na jeden talíř dát zdravé a na druhé ty, co moc zdravé nejsou ☺ Pak si spolu o tom povídáte.

4. **Otázka dne:** Komu jsi naposledy pomohl/a? A jak?

Svačinka/pauza cca 20-30min

Hudební výchova

Zdeněk Svěrák a Jaroslav Uhlíř
https://www.youtube.com/watch?v=JEC-LU3qs-k

Pusťte si jako hudbu z odkazu a jen si s dětmi zazpívejte a zatancujte – klidně venku na zahradě ☺ Pokud chcete trénovat rytmiku vemte si dvě vařečky, nebo dva obaly od hračky v kindervajíčku naplňte rýží a můžete s dětmi trénovat rytmus.

JARO DĚLÁ POKUSY

Jaro dělá pokusy
vystrkuje krokusy.
Dříve než se vlády chopí
vystrkuje periskopy.

Než se jaro osmělí
vystrkuje podběly.
Ty mu asi dolů hlásí
čerstvé zprávy o počasí.

Jaro! Je to v suchu
zima už nemůže
stoupá teplota vzduchu
a míza do růže.
Jaro! Je to v suchu
vichry už nedujou.
Nahlas nebo v duchu
lidi se radujou.

U dopravní cedule
vyrostly dvě bledule.
Blízko telegrafní tyče
vyrostli dva petrklíče.

Mravenci už pracujou
holky sukně zkracujou
slunce svítí, led je tenký
jaro, vem si podkolenky.

Jaro! Je to v suchu...
...lidi se radujou
Stromy se radujou.
Keře se radujou.
Ryby se radujou.
Mouchy se radujou.
Myši se radujou.
Okna se radujou.
Dveře se radujou.
Opice se radujou.
Kočky se radujou.
Sloni se radujou.
Ministři se radujou.

Vaření

Mrkvové sušenky
100g másla
100g lučiny/ paloučku
70g mrkve
120g mouky (hladká, špaldová, nebo 60g hladké a 60g špaldové)

Fresh
Jak všichni víme, jaro už je tady a to je ten pravý čas pro očistu našeho těla. Během zimy se naše tělo zaneslo škodlivými látkami a funguje opravdu pomalu.
Zeleninové a ovocné smoothie, nebo freshe jsou k tomu ideálním prostředkem

Ingredience:
2 menší mrkve
2 pomeranče
1 jablko
šťáva z menšího citronu
malý kousek zázvoru

Jakákoliv ovocná i zeleninovo-ovocná kombinace bude dobrá. A hlavně zdravá a plná vitamínů

Na odpolední svačinku ☺

Pobyt venku a hra

Oběd

Příprava a sklízení viz výše.

Odpočinek

Audio pohádka, dle vlastního výběru.