

# Téma týdne MALÝ ZAHRADNÍK

**STŘEDA**

## Ranní protažení

---

- **Cvičení na rovnováhu:**

Vyberte si max 4 cviky na každý den. Na pondělí ty nejjednodušší a obtížnost stupňujte až do pátku. V pátek v rámci velkého tělocviku si budou děti procvičovat všechny cviky.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ehvl4KdFPdQ>

- **Básnička s pohybem:**

### **Strašák**

Stojí strašák na poli,  
v dáli vidí topoly.

Kolem něho krouží ptáci,  
zahánět je, to dá práci.

Večer, když jdou všichni spát,  
musí on tam pořád stát.

Stojíme snožmo, ruce v rozpažení

Dáme ruku nad oči

Běháme a máváme rukama jako ptáci křídly  
Stojíme, ruce v rozpažení a natáčíme se v pase na strany

Dřepneme si a ruce složíme pod tvář

Stoupneme si snožmo, ruce v rozpažení

## Komunitní kruh

---

ON-LINE PŘES MS TEAMS – PŘEDŠKOLÁCI

(Děti (především starší a předškoláci) by již měly více samostatně na dané téma hovořit, případně ho dále rozvíjet. )

- OTÁZKA DNE: Co zajímavého jsi viděl v poslední době na procházce?

- **Téma týdne: Malý zahradník**

- OPAKUJEME:

- roční a jak následují po sobě.
- Jak se příroda proměňuje v průběhu ročních období (např. Jaro-raší pupeny, léto – dozrávají plody, podzim – opadává listí, zima – příroda odpočívá)

- Jaké práce děláme na zahrádce na jaře, v létě, na podzim a v zimě (př. Jaro-zaséváme plodiny, léto-sklízíme plody, podzim-hrabání listí, zima – chráníme rostliny před mrazem)
- Části rostliny (kořen, stonek, list, květ) – viz obrázek níže. Nejlépe ale jít na zahradu vzít tam rostlinku a ukázat si to přímo na ní ☺  
Některé jedlé části rostlin rostou nad zemí a některé podzemí ( kořen – mrkev, plody – jablko, listy – špenát, květ – sedmikráska, semínka - slunečnice).
- Základní pomůcky zahradníka. Nástroje, které k práci na zahradě potřebujeme ( hrábě, kolečko, rýč...) a k čemu je používáme.



## PRO ZAHRADNÍKA JE DŮLEŽITÁ SKLIZEŇ.



Hledej na obrázku

MOTÝL



KVĚTINÁČ



BERUŠKA



KONEV



Kolik je na obrázku květin?  
Kolik je na obrázku hmyzu?  
Kolik je na obrázku ptáčků?



Najdi na obrázku toto místo.

## Hudební výchova

---

- Dechová cvičení: Veliký nádech do břicha, zavřeme pusu a vydechujeme nosem. Děti mohou zkusit vydechnout na třikrát. Když si dají ruku na břicho, mohou si zkontrolovat, jak se postupně zmenšuje.
- Hra na opakování: Tleskáme a dítě zkouší zvuk co nejpřesněji zopakovat. Střídáme počet tlesknutí, rychlost, rytmus. U větších dětí můžeme kombinovat i s dupáním či pleskáním o hřbety steh.

Travička zelená

Travička zelená, to je moje potěšení,

travička zelená, to je moje peřina.

Když si smyslím, na ni sednu,

když si smyslím, na ni lehnu.

Travička zelená, to je moje peřina.

Travička zelená, to je moje potěšení,

travička zelená, to je moje peřina.

Jak jen zjara začne pučit,

nechci já se doma učit.

Travička zelená, to je moje peřina.

Tip: Zpívání si můžete zpestřit tím, že kdykoliv v písničce zazní slovo „travička“, zpěváci udělají dřep.

## Vaření

---

### Pečené brambory s tvarohem

#### Potřebuješ:

##### Přísady pro 4 osoby:

- 8–10 brambor
- olivový olej
- 250 g tvarohu
- 2 lžíce mléka
- čerstvé bylinky podle chuti (např. pažitku, bazalku, oregano, petrželku)
- sůl a pepř

#### Pomůcky:

- kartáček na zeleninu
- plech a papír na pečení, kuchyňské rukavice
- mašlovačku
- kuchyňský nůž a prkénko na krájení
- mísu
- lžíci



# Pečené brambory s tvarohem

Nastala doba sklizně nádherných brambor a tvoje bylinky už určitě rostou až do nebe. To je ten správný čas udělat si pečené brambory s bylinkovým tvarohem! Už se ti taky sbíhají sliny?



Brambory důkladně umyj pod studenou vodou, aby na slupce nezůstala žádná hlína. Troubu přehřej na 200 °C.



Brambory rozkroj na půlky, potřij je olivovým olejem a vyskládej na plech vyložený pečicím papírem. Nech je péct v horké troubě zhruba 30 až 40 minut.



Bylinky nakrájej najemno. Tvaroh dej do mísy a přidej k němu mléko. Tvaroh rozmíchej, aby byl pěkně krémový, a poté do něj přimíchej bylinky, sůl a koření.



Brambory opatrně vytáhni z trouby a na každou porci dej větší kopeček bylinkového tvarohu. Je to skvělá pochoutka!

Svačina/pauza cca 20-30min

---

Pobyt a hra venku

---

**OBĚD**

---

Příprava a sklizení

**ODPOČINEK**

---

S pohádkou ...

MŠ LIŠKA BYSTROUŠKA