

Téma týdne Malovaná vajíčka

STŘEDA

Ranní protažení a cvičení

Protážení + relaxace

Protážení:

Děti si lehnou na zem na záda. Obě ruce protahují najednou jedním směrem a nohy opačným. Jako lano, které se napíná. Potom se děti stočí do klubička (protipozice).

Děti si kleknou na všech čtyři. S nádechem vyhrbí záda směrem vzhůru (jako naježená kočka). Pak s výdechem záda prohnu, hlava směřuje vzhůru. Protipozice – řekněte dětem, ať udělají kamínek. Znají ze školky ;-)

Děti si stoupnou rovně, zhluboka se nadechnou. S výdechem se předkloní a prsty se snaží dotknout země. S nádechem se přes kulatá záda pomaličku opět narovnají.

Relaxace – dětská meditace:

Relaxační techniky pro děti přispívají k jejich zklidnění a zlepšení výkonnosti, sebeovládání a sebekontroly, čímž zároveň napomáhají k lepšímu životnímu stylu a k umění lépe zvládat zátěžové situace. Relaxace pomůže dětem, které jsou úzkostné, neklidné, nesoustředěné, které trpí nočními můrami, vadami řeči, tiky, a které somatizují – tedy převádějí psychickou zátěž na tělesné příznaky (typické je bolení břicha, pro které není jiné vysvětlení).

Odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=inDocN5Hhec>

Básnička s pohybem:

Hody, hody doprovody,
já jsem malý zajíček,
utíkal jsem podle vody,
nesl košík vajíček.
Potkala mě koroptvička,
chtěla jedno červené,
že mi dá lán jetelíčka
a já říkal: Ne, ne, ne.
Na remízku mezi poli,
mám já strýčka králíčka,
tomu nosím každým rokem,
malovaná vajíčka.

Pohyb rukou, jako když v ní máme pomlázku a koledujeme

Prsty napodobíme zaječí ouška

Hopkáme jako zajíček

Spojíme ruce před bříškem jako bychom objímali košík

Máváme rukou na pozdrav

Spojíme dlaně a uděláme z nich mističku

Rukama opišeme veliký kruh

Prstem děláme gesto nesouhlasu

Ruku zvedneme a obloukem natáhneme před sebe

Prsty napodobíme zaječí ouška

Spojíme ruce před bříškem jako bychom objímali košík

Spojíme dlaně a uděláme z nich mističku

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: Chodíte o velikonocích koledovat? Kdo vás doprovází?

Téma týdne: Malovaná vajíčka

Velikonoce:

- OPAKUJEME:
 - Co je to za svátek? (V dřívějších dobách se v tomto čase oslavovalo procitnutí přírody ze zimního spánku. Šlo o vítání jara. Také je to největší křesťanský svátek – zmrtvýchvstání Ježíše Krista)
 - Jaké známe znaky Velikonoc.
 - Vysvětlení, že jde o pohyblivý svátek – každý rok se slaví v jinou dobu a to vždy první neděli po prvním jarním úplňku, který může být v období mezi 22.3-25.4.
 - DNES MÁME – Škaredou středu - O Škaredé středě došlo v souvislosti s Ježíšem Kristem k velkému zvratu. V ten den byl totiž zrazen jedním ze svých učedníků - Jidášem. Jidáš Ježíše udal za 30 stříbrných a podle pověstí se v ten den na Ježíše mračil a škaredil, odtud pochází i název tohoto dne. Z toho důvodu byste se neměli o Škaredé středě mračit ani vy, jinak vám to podle pověr zůstane. Mezi hlavní zvyky patří vymetání sazí z komína a pečení Jidášů, sladkého pečiva, které se snídá na Zelený čtvrtek.

- **NOVĚ SE UČÍME O:**

- Velikonoční koledování – zvyk, koledníci chodí s pomlázkou mrskat děvčata z okolí. Přitom se odříkávají různé kolední říkanky. V některých krajích se vedle šlehání pomlázkou dívky polévají vodou.
- Pomlázka – spletený svazek proutků, který bývá na tenčím konci ozdoben barevnými pentlemi.
- Odměna pro koledníky – pentle, vajíčka, sladkosti

Hudební výchova

Hra na opakování:

Jednu zvolenou slabiku (tá/tů/pá) opakujeme v různém počtu a různém rytmu. Děti se pokusí přesně opakovat. (Tů-tu, tu-tu-tů, tů-tů-tu-tu)

Písnička: Zajíček běží po silnici

1. Zajíček běží po silnici,
myslivec číhá za pšenící.

Počkej, ty zajíčku, já ti dám ránu,
až se ti hlavička uhne na stranu.

2. Nebojím se tě, myslivečku,
uteču já ti do hájíčku.

Tam se ti uschovám, že mě nenajdeš,
vesele vyskočím, jak jenom zajdeš.

Odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=v2JlNtCrvGI>

Tip na práci s písničkou: místo slov můžete melodii zpívat pouze na jednu slabiku. (nana, lala)

Vaření - JIDÁŠE

Suroviny:

1kg polohrubé mouky, 30g droždí, 250ml (i více) vlažného mléka, 120g másla, 100g cukr
krupice, 2 žloutky, sůl, 1 vejce na potřetí, máslo na vymazání plechu/pečicí papír, tekutý med

Postup:

1. Z trochy mléka, mouky, lžičky cukru a droždí připravíme kvásek, který po vzejití přidáme do prosáté mouky s cukrem a špetkou soli, přidáme máslo a žloutky utřené do pěny, podle potřeby doplníme vlažným mlékem a vypracujeme hladké nelepivé těsto a necháme kynout na teplém místě.
2. Z těsta si nakrájíme kousky, zakulatíme, uděláme tenké válečky (asi jako ukazováček), asi 20cm dlouhé a stáčíme do spirálek což je typický tvar jidášů nebo do esíček, uzlů, kuřátek,...
3. Klademe je na pomaštěný plech nebo na pečicí papír, necháme ještě mírně vykynout, potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme ve vyhřáté troubě.
4. Po upečení ještě horké potřeme mašlovačkou rozehřátým horkým medem. Kdo ho nerad, posype jidáše moučkovým cukrem. Z této várky je asi 45-50 ks - samozřejmě záleží jen na vás, jak velké budete dělat - nám to vyhovuje takto.

Podle tradice se jidáše potírají medem a jedí se na Zelený čtvrtek.

DOBROU CHUŤ ☺

Svačinka/pauza cca 20-30min

Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK

S pohádkou ...