

## STŘEDA

### Ranní cvičení

---

STOJÍ, STOJÍ STROMEČKY	<i>otáčíme se vpravo, vlevo, ruce vzhůru</i>
MAJÍ PĚKNÉ VĚTVIČKY	<i>pohladíme si ruce od prstů až k rameni</i>
NA NICH LISTY, JEHLIČÍ	<i>prsty naznačují padání listů</i>
AŽ TU NIKDO NEKŘIČÍ	<i>prst na ústa</i>

SEDĚLY DVĚ VEVERKY	<i>houpání v dřepu</i>
NA VYSOKÉ JEDLI	<i>výpon na špičky do vzpažení</i>
CHVILKU NĚCO CHROUPALY	<i>prsty před pusou, předvádíme chroupání</i>
CHVILKU NĚCO JEDLY	<i>předvádíme, že jíme, ruce do misky</i>
A KDYŽ MELY PLNÁ BŘÍŠKA	<i>hladíme si břicho</i>
ŘEKLI SI UŽ DOST	<i>tlesknutí</i>

### Komunitní kruh

---

1. Otázka dne... Proč je sluníčko na obrázku smutné? Obrázek viz příloha
  - Protože jezdí na světě hodně aut je hodně výfukových plynů a všechno ten smog se nese nahoru do oblak a sluníčko je všemi těmi plyny a výpary přiotrávené a smutné.
2. Omalovánka viz příloha
3. Pracovní list viz příloha
4. Opakování básniček
5. Básnička

ŽABIČKA ZELENÁ

Z JARA CELÁ BLAŽENÁ

VYPERE SI KOŠILIČKU

USUŠÍ JI NA SLUNÍČKU

KVAKY, KVAKY, KVAKY, KVAK

JE TO ŽABKA JE TO TAK.

## Svačinka/pauza cca 20-30min

---

### Hudební výchova

---

V LESE

V lese je krásně, jehličí voní,  
příroda prosí, nebudte sloni.  
My sloni nejsme, půjdeme tiše,  
co les nám dává, chceme vidět a slyšet.

#### Dechová cvičení

Stojíme v lese

- Hluboký nádech- představujeme si vůně lesa
- Pomalý výdech
- Zavoláme do lesa haloooo

#### Artikulační cvičení

- Co můžeme slyšet v lese:
- ŤUK, ŤUK, ŤUKY, ŤUK (datel)
- HŮ, HŮ, HŮ (sova)
- ČIM, ČIM, ČIM (vrabčák)
- BRUM, BRUM, RBUM (medvěd)

#### Rytmizace písně

- Vytleskávání
- Vydupávání
- Hra na tělo (tleskáme na kolena rukama)

Pracovní list viz příloha

## Vaření

---

### PAMPELIŠKOVÝ MED/SIRUP

Na každých 2L květů je potřeba 1,5kg cukru (může být třtinový), 1,5L vody, 1 citron, 1x pomeranč.

Pampeliškové květy (bez stonků) je nejlepší sbírat v poledne, když jsou květy rozkvetlé. Květy se opláchnou vodou, přidá se nakrájený citron a pomeranč (vč. kůry). Přidala jsem i kousek zázvoru do jedné várky ☺ a vše přelijeme vroucí vodou a pak necháme 24-48 v chladu.

Přecedíme přes plátýnko (vše pěkně vymačkáme), nasypeme do hrnce všechn cukr a znovu vaříme. Čím déle vaříme, tím je med hustší. Udává se doba varu 20min až 1-1,5hod (nutno míchat, aby se nepřipálil). Jenže dlouhým vařením se vytratí většina toho, co si chceme z pampelišek uchovat. Doporučuji tedy těch 20min a mít ho tekutější.

Horké pak uzavřít do vymytých sklenic a otočit dnem vzhůru, příp. zavařit v hrnci, pokud se nám víčka „nezatáhnou“.

My máme nakonec něco mezi medem a sirupem.

## Pobyt a hra venku

---

### OBĚD

---

Příprava a sklizení viz výše.

### ODPOČINEK

---

S pohádkou <https://www.youtube.com/watch?v=ik7J65ubSaA>