

Téma týdne Den Země

PONDĚLÍ

Ranní protažení a cvičení

Jóga – celý týden budeme procvičovat 5 jogových pozic. Cviky jsou každý den stejné, aby se je děti naučily dobře ovládat.

Pozice strom: Základní postavení: stoj spatný. Pomalu přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlem se opřeme o vnitřní stranu pravé nohy. Rukama přes upažení přejdeme do vzpažení, kde spojíme dlaně. Pomalinku spouštíme spojené ruce před hrudník. V této pozici chvíli vydržíme. Vrátime se do základního postavení - stoj spatný, kde se uvolníme. Zacvičíme i na druhou stranu.



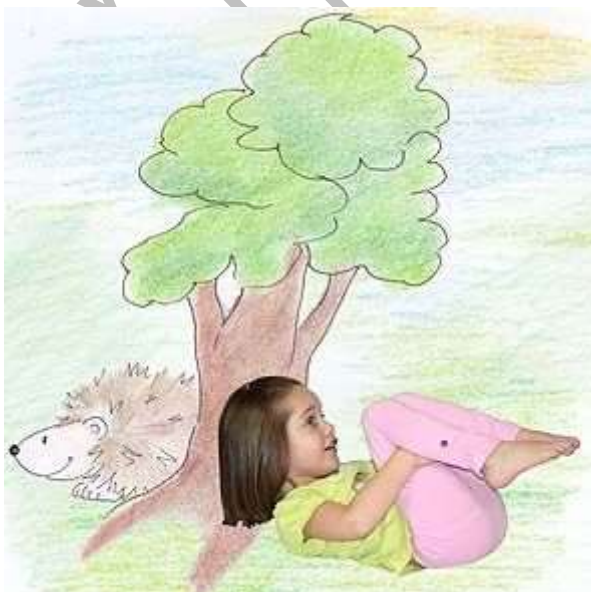
Pes hlavou dolů

V pozici psa hlavou dolů zpevníme střed těla, zatlačíme do dlaní a překlopíme nártý na celá chodidla, která zatlačíme na šířku boků do podložky. Vytlačujeme se od celých dlaní, máme rovná záda, ramena tlačíme od uší, sedací hrboly jsou nejvyšším bodem našeho těla, jako bychom je chtěli opřít o strop.



Ježek

Základní postavení: lež na zádech. Přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu. Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům. Nádech: vrátíme se do lehu.



Kobylka

Základní postavení: lež na břiše s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu. Ruce zasuneme pod stehna. Výdech: zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvíli v této poloze vydržíme.

Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku). Zacvičíme i na levou nohu.



Tygr

Základní postavení: klek sedmo (vadžrāsana)

Předpažíme a zvolna přecházíme do vzporu klečmo.

Výdech: S výdechem svésíme a uvolníme hlavu, skrčíme pravou nohu, až se koleno dotkne čela.

Nádech: zanožíme pokrčmo pravou nohu, zakloníme hlavu a pohled nám směřuje vzhůru.

Zacvičíme 4x pravou nohou a pak 4x levou nohou.

Nádech: zvedneme se do kleku a předpažíme.

Výdech: pomalu se vracíme do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo.



Použité obrázky – Pinterests – jogaprodeti.cz

Básnička s pohybem

Třídíme odpad

I když jsme jen malé děti
umíme už třídit smetí
modrá, žlutá, zelená
víme, co to znamená

Nedá nám to žádnou práci
už jsme jako dospěláci.
Papír, plasty, sklenice,
nápojové krabice.

Prší, prší jen se leje,
popelář se na nás směje.
Rychle z auta vyleze,
odpadky nám vyveze.

*Ukazovákem a palcem naznačíme „malé“ před obličejem
Několikrát ukážeme nataženou rukou do různých směrů
Opakujeme ukazování druhou rukou
Palec nahoru*

*Kroutíme hlavou a rukou „ne ne ne“
Ruce dáme vzhůru
Prsty ukazujeme jedna, dva, tři,
Dlaněmi obkreslíme obdélník*

*Z rukou vytvoříme stříšku nad hlavou
Pořádně se „zakřeníme“
Rychle běžíme na místě
A řídíme auto*

Komunitní kruh

- OTÁZKA DNE: Co jsi dělal o víkendu?
- Povídáme si, co jsme zažili o víkendu....., co se nám líbilo , nelíbilo, co se nám podařilo.....

Rozumová výchova – navazuje na KK

Povídáme si o planetě Zemi. Země totiž slaví svůj svátek a toto je dobrý důvod si Zemi a život na ní přiblížit. Kde jinde nejlépe začít, než u dětí v mateřských školách...Pobereme, jak vypadá glóbus, co na něm najdeme, proč je důležité se o naši planetu starat. Osvojení si správného vztahu k přírodě a okolí a z toho vyplývající ochrana životního prostředí.

Den Země je den věnovaný naší planetě Zemi. Slaví se každý rok 22. dubna a to od roku 1970. Po celém světě se konají různé úklidové práce, festivaly, jarmarky a jiné aktivity. Cílem tohoto dne je upozornit na stále se zhoršující životní prostředí a ukázat možnost nápravy.

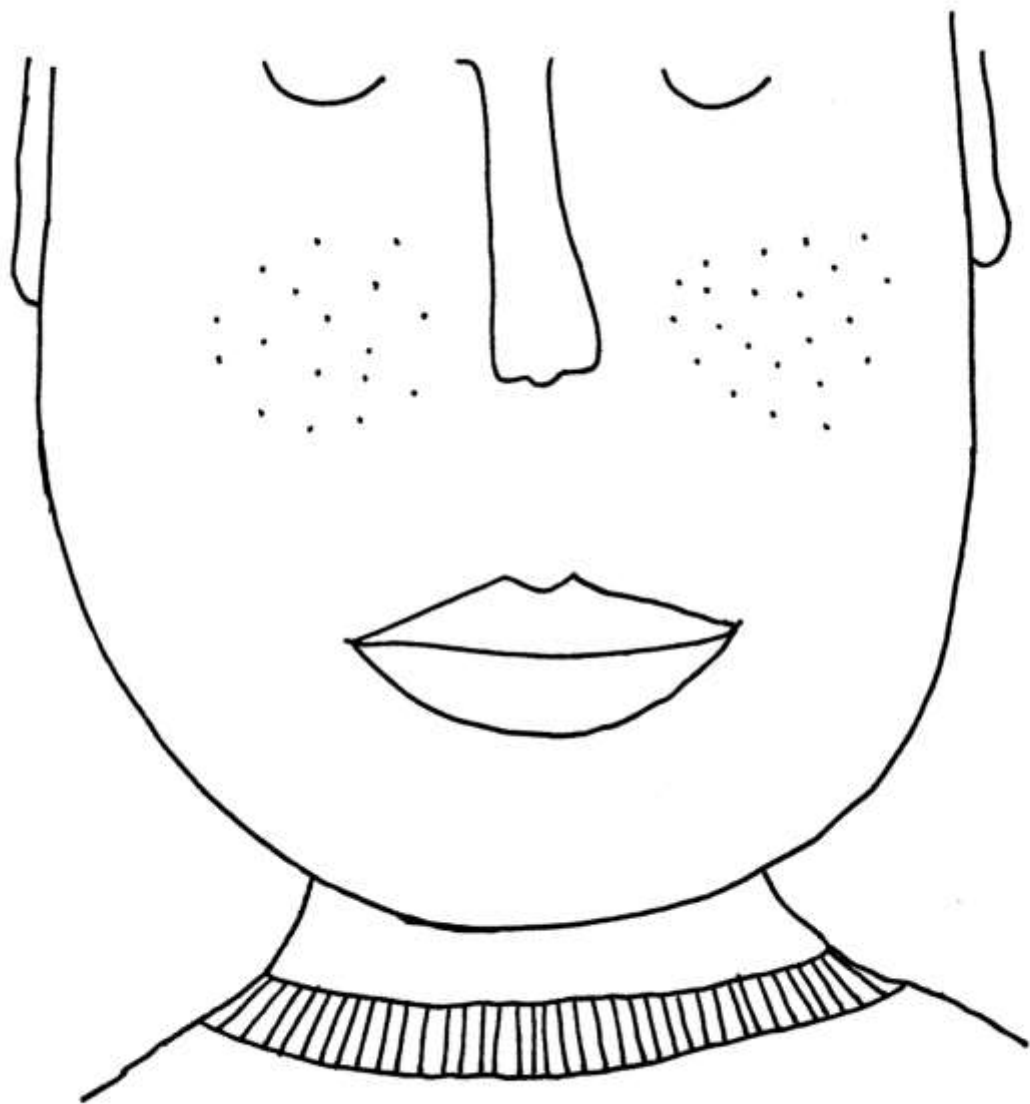
- Třídí odpad a recykluj, autem jezdí co nejméně, nenič přírodu, neublíží zvířatům ani rostlinám, neplýtvěj, šetři vodu, energii, nekupuj věci na jedno použití, kupuj raději domácí potraviny

Svačinka/pauza cca 20-30min

Výtvarná výchova

Vlasy z květů - herbář

- budete potřebovat bílou čtvrtku, lepidlo a vyčlenit si před úkolem čas na procházku, kde natrháte rostliny
- rostlinky s dětmi pojmenujte, povídejte si, zdali jsou léčivé, pokud ano, co s nimi můžeme dělat, na co je použít, atp.
- doma nakreslete libovolný obličej nebo použijte naší předlohu - obrázek níže
- a na místo vlasů, přilepte květy
- následně usušte pomocí druhého papíru a zatížit například knihou



Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK s pohádkou

MŠ LIŠKA BYSTROUŠKA