

Téma týdne Den Země

STŘEDA

Ranní protažení

Ranní protažení a cvičení

Jóga – celý týden budeme procvičovat 5 jogových pozic. Cviky jsou každý den stejné, aby se je děti naučily dobře ovládat. [OBRÁZKY K CVIKŮM ZDE](#)

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 překloupíme nártu 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.

Kobylka

Základní postavení: leh na břicho 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 (vadžrásana)

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.

Básnička s pohybem

Třídíme odpad

I když jsme jen malé děti	<i>Ukazovákem a palcem naznačíme „malé“ před obličejem</i>
umíme už třídit smetí	<i>Několikrát ukážeme nataženou rukou do různých směrů</i>
modrá, žlutá, zelená	<i>Opakujeme ukazování druhou rukou</i>
víme, co to znamená	<i>Palec nahoru</i>

Nedá nám to žádnou práci	<i>Kroutíme hlavou a rukou „ne ne ne“</i>
už jsme jako dospěláci.	<i>Ruce dáme vzhůru</i>
Papír, plasty, sklenice,	<i>Prsty ukazujeme jedna, dva, tři,</i>
nápojové krabice.	<i>Dlaněmi obkreslíme obdélník</i>

Prší, prší jen se leje,	<i>Z rukou vytvoříme stříšku nad hlavou</i>
popelář se na nás směje.	<i>Pořádně se „zakřeníme“</i>
Rychle z auta vyleze,	<i>Rychle běžíme na místě</i>
odpadky nám vyveze.	<i>A řídíme auto</i>

Komunitní kruh

- OTÁZKA DNE: Co se dá pěstovat na zahrádce a není třeba kupovat dovážené z daleka?

TÉMA TÝDNE: DEN ZEMĚ

- OPAKUJEME:
 - Povídáme si o planetě Zemi. Země totiž slaví svůj svátek...
 - Den Země je den věnovaný naší planetě Zemi. Slaví se každý rok 22. dubna a to od roku 1970.
 - Co roste z vody?
 - Balená voda x voda z kohoutku- která je dražší a proč?
 - Jaká znáš skupenství vody?
 - Koloběh vody
 - Kde voda pomáhá? (mlýn/elektrárna,)
 - Co žije ve vodě?

- **NOVÉ:** Jíme a smýšlíme ekologicky
 - Jídlem neplýtváme, snažíme se využívat lokálních zdrojů při nákupu potravin - jahody raději samosběrem než kupované z velké dálky, než k nám dorazí takové ovoce a zelenina, tak ztrácí každým dnem cenné živiny, například hrášek ztrácí až polovinu vitamínu C během dvou dnů po sklizni=lepší mražené než dovážené, šetříme tím i životní prostředí, doprava)

Hudební výchova

Svítlí slunce nad hlavou

Píseň s textem pro dobrou náladu :)

<https://pisnicky-pro-deti.eu/sviti-slunce-nad-hlavou/>

- Pustíme si písničku a tleskám do rytmu – dětem, které mají problém s rytmem, můžeme ze začátku ruce vést. Důležité je, aby se dítě na činnost opravdu soustředilo a případně opakovalo váš rytmus, pokud mu to samotnému nejde.
- Dětem písničku předčítáme a rozebíráme jednotlivá slova a slovní spojení, u nichž děti neznají význam – Co je to háj?, Co by mohlo znamenat Slunce sype zlato do polí...?, Opravdu les a louka zpívají???, atd.
- Dětem písničku předčítáme pomalu a mohou si zkusit vymýšlet pohyby k textu písničky – vymyslet si svou choreografii – znají z pohybových básniček.

Vaření

Mnohá kupovaná oblíbená jídla či suroviny si můžeme velmi snadno připravit i doma sami a nemusíte kupovat zbytečně drahé výrobky

Jedlá zahrada

- uvařte si dobrý čaj z vlastních zdrojů, které rostou na zahrádce, například ze šalvěje, meduňky, máty či kopřiv, osladit můžete medem od včeliček
- domácí lučina
 1. 400g tučného jogurtu
 2. 150g smetany ke šlehání

3. sůl

4. bylinky/ořechy/sušená rajčata

Smetanu vyšlehejte a jemně zapracujte do jogurtu, přidejte bylinky ze zahrádky a sůl dle chuti, směs vylíjete do síta vyloženého čistou bavlněnou utěrkou nebo gázou, zatížíte nad mísou, v lednici nechte uležet 8 hodin, po vykapání máte hotovo, sýr vydrží zakrytý i několik dní, na ozdobu lze využít i jedlých květů sedmikrásky.

DOBROU CHUŤ ☺

Svačinka/pauza cca 20-30min

Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK

S pohádkou ...

MŠ LIŠKA BYSTROUŠKA