

# Téma týdne Den Země

## ÚTERÝ

### 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 chvílku vydržíme. Vratíme 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 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.

#### 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 chvílku 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: Kde všude můžeme ušetřit vodu? (nenechat téct vodu při čištění zubů, sprchujeme se krátce, úsporné splachování wc, myčku/pračku pouštíme, až když je plná, zachytáváme dešťovku)

### **TÉMA TÝDNE: DEN ZEMĚ**

- **OPAKUJEME:**
  - 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.

- Tříd' odpad a recykluj, autem jezdi co nejméně, nenič přírodu, neubližuj zvířatům ani rostlinám, neplýtvej, šetři vodu, energie, nekupuj věci na jedno použití, kupuj raději domácí potraviny
- **NOVÉ: VODA**
  - Stejně jako vzduch, světlo a teplo je i voda neživou součástí přírody a nezbytnou podmínkou života na naší planetě. Vodu přijímáme spolu s potravou (lidské tělo ze 70% tvořeno vodou) do našeho těla a je životním prostředím mnoha živočichů. Vodou šetříme!
  - Co roste z vody? Bez vydatných dešťů je dražší ovoce a zelenina - zemědělci totiž mají menší úrodu a více se tedy zboží dováží z jiných zemí
  - 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?

## **Svačinka/pauza cca 20-30min**

---

## **Logopedie**

---

- Tento týden probíráme písmenko „M“, vytištěné písmenko vymalujte, vyzkoušejte napsat a nakonec vymodelujte modelínou. Říkejte slova, která začínají a končí písmenkem „M“.
- Prostorová orientace - vyhledávání přírodnin dle popisu (nahore dole, pod nad..). Primárně hledáme přírodniny, který mají ve slově písmeno M.

## **Pracovní výchova**

---

### **Příprava záhonů a skleníku ve školce**

- pro založení vyvýšeného záhonu potřebujeme ideálně tři vrstvy - drenážní na odtok vody, kompostovou pro výživu kořenů a horní vrstvu zeminy, do které zasadíme naše předpěstované rostliny
- skleník - výhody (rychlejší růst a dozrávání od brzkého jara až do zimy díky vyšší teplotě uvnitř, ochrana před prudkým deštěm a s tím spojené choroby)
- venkovní (normální) záhonky zryjeme, vyplejeme a připravujeme si plán, kde co zasadíme
- shrabeme zbytky listí

## **Pobyt a hra venku**

---

## **OBĚD**

---

Příprava a sklizení

## **ODPOČINEK**

---