

# Vítání jara

## Motivace

- vycházka do přírody, pozorování změn v přírodě

## Úkoly:

- hledání jarních kytiček – při pobytu venku hledáme první jarní kytičky. Pokud nějaké najdeme, můžeme si je utrhnout a vyrobit si s dětmi herbář.
- pojmenováváme kytičky, které najdeme
- rozpoznáváme počáteční písmeno v názvu kytičky
- vytleskáme slabiky názvu kytičky
- počítáme kytičky
- ukážeme dětem pupence na větvičkách (můžeme si utrhnout větvičku do vázy a pozorovat ji)

## Básnička s pohybem

**JARO** (autor: Hana Doležalová)

Podívej se, támhle v trávě,  
(dřep, rozhlížet se)

kytička vyrostla právě,  
(z dřepu do stoje)  
čechrá si zelenou sukýnku,  
(stoj snožmo, ruce v bok, kroutit zadečkem)

protahuje si barevnou hlavinku.  
(stoj roznožmo, opatrně naklánět hlavu)

K sluníčku lístky natahuje,  
(stoj roznožmo, ruce natahovat nad hlavou)

ještě se ospale protahuje,  
(stoj roznožmo, ruce natahovat nad hlavou)

na louce není jediná,  
(stoj snožmo, hlavou „NE“)

protože jaro už začíná.  
(stoj snožmo, ruce dělají velká kola před tělem)

## Četba pohádky

### **„O semínku Fazolíčkovi“**

V jednom království plném dětí jako jste vy, se objevilo v košíku malé semínko fazolky. Donesla ho do království holčička Natálka, která měla tuze ráda zeleninu a ovoce. Natálka si chtěla spolu s dětmi semínko zasadit. Rozhodly se, že zasadí semínko na zahrádce. Vzaly si vodu, hlínu, květináč a semínko Fazolíčka. V tom přiletěla straka a semínko odnesla. Děti dlouho straku hledaly, ale marně. Hledaly v zahradě, šplhaly na stromy a nic nenašly... během chvíličky viděly děti, jak něco spadlo do trávy nedaleko jabloně. Ale semínko nenašly. Ten den večer hodně pršelo a během několika

dní začalo semínko Fazolíčka u stromu růst do větší a větší výšky. Děti se přišly podívat ke stromu a zjistily, že jim Fazolíček pěkně vyrostl a tak ho chodily denně zalévat. Fazolíček rostl tak rychle, že dosáhl až do oblak. Děti se pak mohly po Fazolíčkově vyšplhat až do peřinových obláčků a hrát si se sluníčkem. Fazolíček se stal jejich velkým kamarádem.

- necháme děti převyprávět pohádku
- k pohádce si děti nakreslí obrázek dle vlastní fantazie, co je v pohádce nejvíce zaujalo
- doma si můžeme zasadit vlastního Fazolíčka a pozorovat jak roste

## Básnička

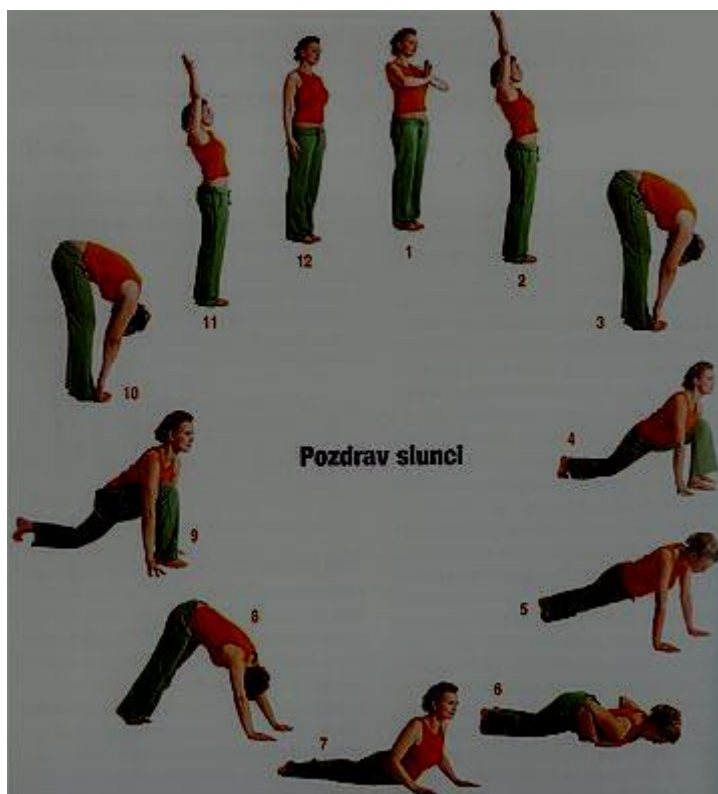
### **Březen**

Březen je kus neposedy,  
kde jen může, láme ledy.  
Hleďme toho siláka!  
Slunce z mraků vyláká.

## Experimenty

obarvení květiny (bílý karafiát nebo tulipán) – do vody nasypeme potravinářské barvivo. Děti fouknou kouzelným dechem na květinu a květinu se začne pomalu obarvovat do barvy potravinářského barviva – míchání barev a sledování jejich prolínání (červená + modrá = fialová, žlutá + červená = oranžová, žlutá + modrá = zelená)

**Jóga – „Pozdrav slunci“** – pohybová chvílka zaměřená na správné pravidelné rytmické dýchání, fyzickou kondici a uvolnění.



1. Rovně se postavte a dejte nohy k sobě. Ruce přiložte dlaněmi k sobě přímo před hrudník a zhluboka dýchejte.
2. Zvedte ruce až do úplného vzpažení a přitom se zhluboka nadechněte. Lopatky tlačte k sobě a zatněte hýžd'ové svalstvo. Aniž byste se prohýbala v bederní části zad, zaklánějte se od oblasti hrudní páteře.
3. Vydechněte, ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Vaše záda by přitom měla vytvořit rovnou přímku. Špičkami prstů, nejlépe ovšem celými dlaněmi, se dotkněte země. Jednodušší je to s mírně pokrčenými koleny.
4. Nadechněte se, svou pravou nohu postavte co nejvíce dozadu a zapřete se bříškem chodidla. Druhá, ohnutá noha nese převážnou část vaší tělesné hmotnosti. Obě ruce položte těsně vedle předního chodidla. Hlavu držte zpřímá.
5. Zadržte dech a k noze vzadu přisuňte i levou nohu. Rukama se zapírejte přesně na úrovni ramen. Vaše tělo je napjaté a od hlavy až k patě by mělo tvořit jednu dokonalou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, zapřete se koleny o podlahu.
6. Vydechněte a ohýbejte paže. Měla byste skončit v pozici, kdy se čelem, trupem, koleny a bříšky chodidel dotýkáte podlahy. Kyčle by měly být od země mírně vzdáleny.
7. Nyní položte na zem i boky. Napněte nohy a zhluboka se nadechněte. Při nádechu zvedte hrudník a hlavu a přitom se opět zapírejte rukama. Zatněte hýžd'ové svalstvo.
8. Vydechujte a zvedte pánev. Mějte napnuté nohy a celými chodidly se postavte co nejbližší vašim rukám. Hlavu držte rovně – jako by měla prodlužovat vaší páteř.
9. Nadechněte se a zároveň s tím položte ohnutou pravou nohu přímo mezi vaše ruce. Levá noha zůstává co možná nejvíce napnutá vzadu, zapřená opět o břicho chodidla. A vaše tělo by mělo opět vytvořit naprosto rovnou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, položte na zem holeň nohy vzadu.
10. Vydechněte. Levou nohu položte dopředu a napněte kolena. Ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Záda přitom musí tvořit rovnou přímku. Špičkami prstů, nejlépe ovšem celými dlaněmi se dotkněte země. Jednodušší je to s mírně pokrčenými koleny.
11. Srovnejte se, vzpřímeně se postavte. Stranou zvedte ruce až do úplného vzpažení a přitom se zhluboka nadechněte. Tlačte lopatky k sobě a zatněte hýžd'ové svalstvo. Záda od hrudní páteře nahoru zatlačte dozadu, přičemž ale dbejte na to, abyste se neprohýbala v bederní části zad.
12. Vydechněte a pozvolna připažte.