

20. 4. - 24. 4. 2020

Téma: Duben měsíc bezpečnosti

### **Pohybová a jazyková chvilka**

Na auta – přemístování z daného místa k danému

Na barevná auta – přemístění k určené barvě (upevňování barev)

Nácvik dýchání. Procvičujeme pomalý nádech, pomaloučku vydechujeme - "hrajeme si s dechem."

Večerní vánek vzbudil sovu, aby uhlídala les. Sova otevřela oči, pomaloučku se nadechla, až se jí zvedla peříčka, a slabě zahoukala - húúúúúúúúúú....

#### Sova

Účinek: Uvolňuje ramenní svalstvo a posiluje tím plicní energii. Aktivuje se dýchání stejně jako míšň tekutina, energie očí a uší. Z toho plyne zlepšení myšlení a paměti. Koordinace ruka/oči se zlepšuje, soustředění a počítání jde snadněji.

Je to také výborné cvičení k odbourání stresu. Cvičení nás přátelsky naladí vůči ostatním.

Provedení.

Čtyřmi prsty z pravé ruky obejmeme horní trapézový sval na levé straně těla a jemně ho stalčíme k sobě.

NÁDECH.

Při VÝDECHU otočíme hlavu doleva a díváme se jako sova dozadu přes rameno.

Při NÁDECHU otočíme hlavu dopředu.

Při VÝDECHU otočíme hlavu doprava a díváme se jako sova dozadu přes rameno.

Při NÁDECHU zpět od středu.

Při výdechu dáme hlavu jemně k hrudi - protahování šíjových svalů.

Celý postup ještě jednou opakujeme.

Také na druhou stranu.

Je důležité udělat střídavě 4 - 8 na každou stranu.

#### Sova

Účinek: Nácvik pohybu v rytmu dechu.

Provedení: Sed na patách, připažit.

Během nádechu nosem bočními oblouky vzpažujeme a s houkáním stejnou dráhou připažujeme ( húúúúúúúúúú).

#### Sova se rozhlíží

Provedení: Sed skrčmo zkřížený, ruce v týl.

S nádechem se otočíme vpravo, s výdechem do středu.

S nádechem se otočíme vlevo a s výdechem zpět..

#### Sova

Mírný stoj rozkorčný, s nádechem upažíme a s výdechem se pomalu ukláníme vpravo.

Při nádechu zpět.

To stejné na druhou stranu.

Účinek: Při nápravě skoliotického držení těla, zvyšuje pružnost páteře.

## **VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE - DALŠÍ CVIČENÍ**

#### Masáž ve dvojici

Účinek: Zvyknout si na dotyky od druhého člověka, uvolnit se fyzicky i duševně. jedno dítě sedí na židli, druhé před ním na zemi.

Položte dlaně na hlavu svého kamaráda a chvíli držte. Ruce volně spočívají na místě. Hladte jemně vlasy, jemně masírujte pokožku halvy. při masáži střídejte ruce a dejte pozor, abyste masírovali vždy jedním směrem: od čela k temeni, od temene ke krku, od spánku k týlu.

Masírujte konečky prstů pokožku celé hlavy, jako když se myjí vlasy.

Pak položte ruce na ramena kamaráda a chvíli je nech bez hnutí.

Položte dlaně až ke krku a jemně je suňte až na konec ramen. Pak zvedněte ruce a znovu...

Položte dlaně na trapézové svaly na šíji. Jemně štípejte šíjí tak, abyste prohnětlí svaly. Ramena promasírujte krouživými pohyby. A na konec znovu masírujte jemně hlavu. Děti se vymění.

To všechno mě baví

Nejraději poskakují stále sem a tam,  
zdá se mi, že bez pohybu špatně vypadám.

Cupitáme ukazováčkem a prostředníčkem po zádech kamaráda.

Z kopce kloužu vřdycky a zcela bez námahy,  
nevadí mi ani hodně příkré svahy.

Hladíme kamaráda dlaní po zádech směrem dolů.

V oblíbě mám odmalinka také kolotoč,  
točím se však opatrně, můžeš hádat proč.

Pohybujeme dlaněmi krouživě po zádech.

Nakonec se ale přiznám upřímně a rád,  
že teprve po písničce mohu klidně spát.

Pobrukuje si Spi děťátko a hladíme kamaráda po hlavě.

### Jazyková chvilka

- pojmenování dopravních prostředků
- vytleskávání slabik ve slově, počítání slabik, určování písmenka na začátku slova i na konci
- rozdělení dopravy – na souši, na vodě, ve vzduch
- vystřihování obrázků a správné nalepení
- soustředěný poslech příběhu
- převyprávění příběhu
- povídání o chování v dopravním ruchu

**ВОДНЫЙ ТРАНСПОРТ**



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**НАЗЕМНЫЙ ТРАНСПОРТ**



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**ВОЗДУШНЫЙ ТРАНСПОРТ**



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

|                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# Příběh

## O zlobivém autíčku

Bylo jednou jedno autíčko, které bylo nesmírně rychlé, až mu to ostatní auta záviděla. Bohužel však bylo i velmi neopatrné a na ostatní autíčka na cestě nedávalo pozor, až se kolikrát málem srazilo. Všichni autíčka říkali, ať se polepší. Jenže komu není rady, tomu není pomoci. Jednoho dne tak přišli páni policisté a autíčku nasadili botičku, takže nemohlo jezdit vůbec. Zůstalo stát osamocené na parkovišti, kde na něj přišlo. Bylo smutné a zanedlouho začalo hořce litovat svého hloupého a neopatrného chování. Když však autíčko slíbilo, že se polepší a bude jezdit opatrně, policistům se autíčka zželelo a botičku mu sundali.

Autíčko se samou radostí rozjelo tak rychle, že málem nabouralo, poté však zastavilo a jenom pomalu se rozjelo dál. A od té doby je to nejpozornější a nejopatrnější autíčko na světě.

## Matematické představy a rozvíjení pozornosti

### Hudební

na

Najdi lodě stejného typu. Stejně lodě stejně vybarvi.  
Nakonec spočítej, kolik typů lodí pluje po řece.

### chvilka

vytleskání  
rytmu, hra  
tělo  
u  
písničky  
možné  
přidávat  
pohyb –  
ukazovat  
pohyb  
vláčku



Vláček

Jede jede vláček prázdný nový vláček kdo nas tou pí nepro hloupí a le má to háček  
To se někdy stává výpravčí nám mává za šep tal mi do u cha po zor je tu po ru cha  
Vláček jel do kopečka ztratil pravá koleč ka.

2. Jede, jede vláček, prázdninový vláček.  
Kdo nastoupí, neprohloupí, ale má to háček.  
To se někdy stává, výpravčí nám mává.  
Zašeptal mi do ucha: Pozor, je tu poruchal!

Vláček sjížděl s kopečka, ztratil levá kolečka.

3. Jede, jede vláček, prázdninový vláček.  
Kdo nastoupí, neprohloupí, ale má to háček.  
To se někdy stává, výpravčí nám mává.  
Zašeptal mi do ucha: Pozor, je tu poruchal!

Vláčku, teď jed pomalu do nízkého tunelu.

4. Jede, jede vláček, prázdninový vláček.  
Kdo nastoupí, neprohloupí, ale má to háček.  
To se někdy stává, výpravčí nám mává.  
Zašeptal mi do ucha: Pozor, je tu poruchal!

Vlak má rádi zavadu, jezdí už jen pozadu.

5. Jede, jede vláček, prázdninový vláček.  
Kdo nastoupí, neprohloupí, ale má to háček.  
To se někdy stává, výpravčí nám mává.  
Zašeptal mi do ucha: Pozor, je tu poruchal!

Ten náš vláček operka, skláče jako veverka.

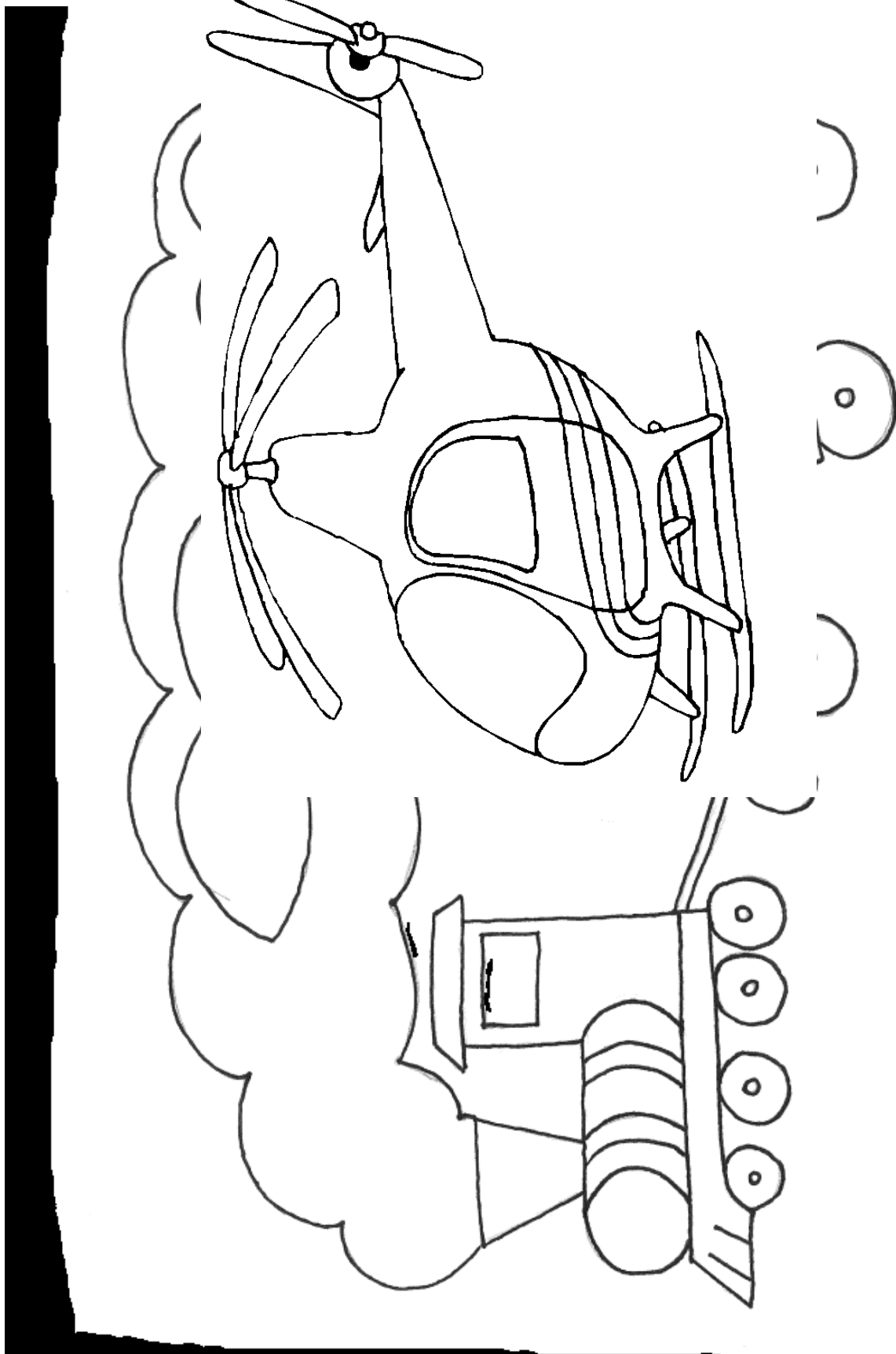
6. Jede, jede vláček, prázdninový vláček.  
Kdo nastoupí, neprohloupí, už to nemá to háček.  
To se někdy stává, výpravčí nám mává.  
Zašeptal mi do ucha: Není žádná poruchal!

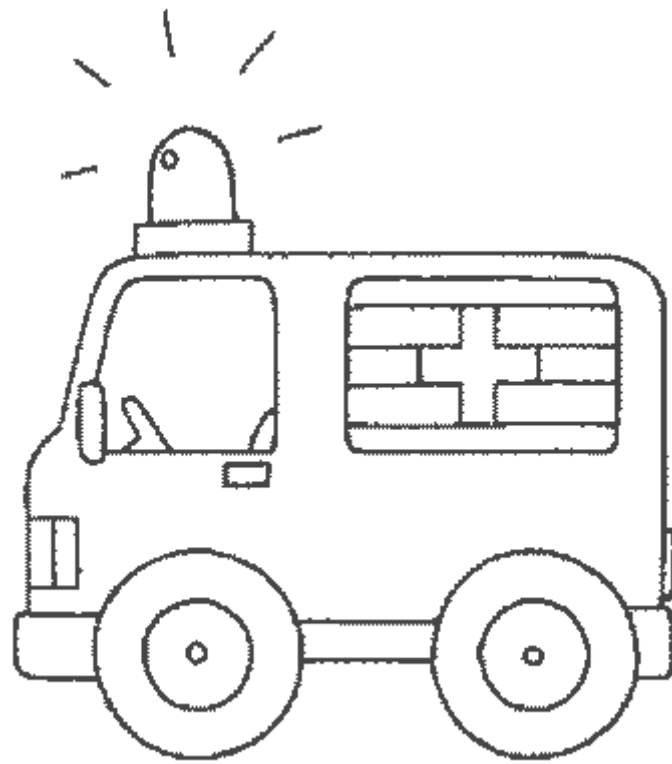
Vláček nikde nestavil, ale snad vás pobavil.

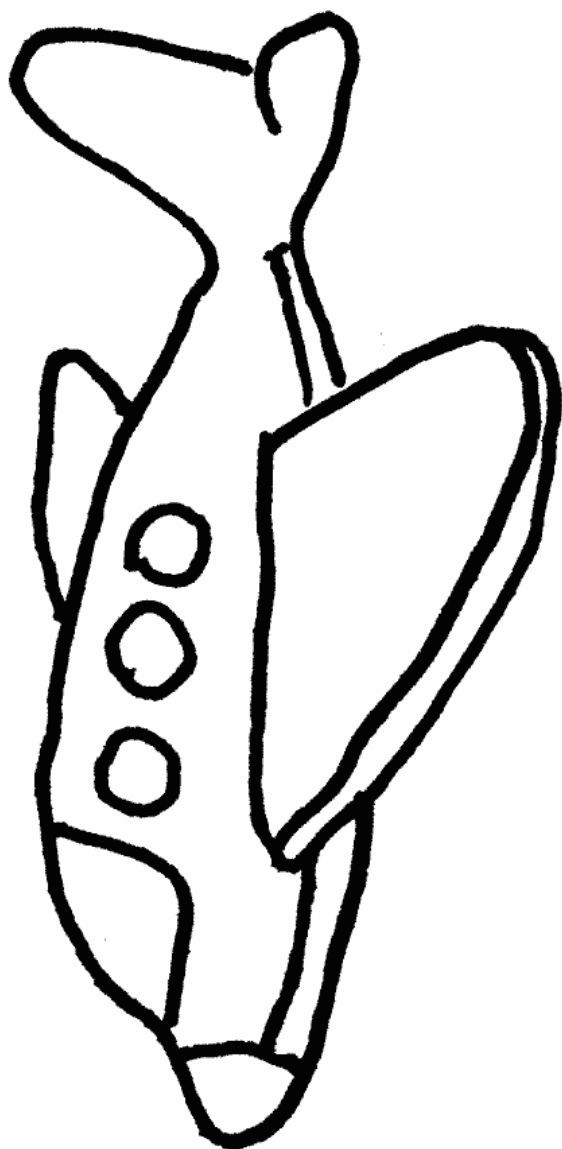
7. Jede, jede vláček, prázdninový vláček.  
Kdo nastoupí, neprohloupí, už to nemá háček.  
To se někdy stává, výpravčí nám mává.  
Zašeptal mi do ucha: Není žádná poruchal!  
No vážně!

**Výtvarná činnost**

- práce s vodovými barvami – dbát na čistotu, mladší děti voskovky







- namalovat ruličku od toaletního papíru  
- prostříhnou ruličku na sedátko, přidělat napínáčkem kola a vyzdobit autíčko

### **Pracovní činnosti**

#### Autíčko

- nakreslit kola na čtvrtku a vystříhnout
- temperovou barvou



Skládání autíčka z  
- skládat podle

papíru  
návodu

