

4. - 7. 5. 2020

Téma: Máme rádi svojí maminku

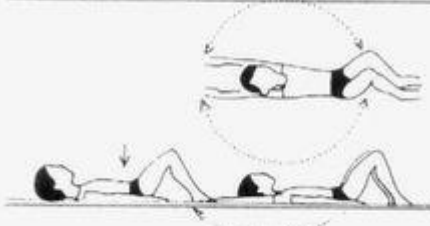
Pohybová chvílka

1. SOUBOR


1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, břicho a zadeček stažené — záda jsou v dotyku s podložkou. Střídavě přitahujeme levé a pravé koleno k břichu a pomáháme si rukama.




2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla dlaněmi ke stropu. Bedra přitisknout k podložce. Pomalu tahem přes upažení dáváme ruce až do vzpažení. Nesmíme se prohýbat v bedrech a nesmíme vytahovat ramena k uším.




3. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla. Pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme hlavu. Totéž opačně. (Zdatní tento cvik provádějí s rukama za hlavou — až po delším výcviku.)




4. V lehu na břiše, ruce do „svicinku“, roznožit. Ukláníme trup na obě strany s mírným nadzvižením trupu, hlavy a paží. Hlava se nezaklání, ramena se nesmějí vytahovat k uším a neprohýbáme se v bedrech.



5. V lehu na zádech, paže podél těla. Skrčíme nohu k břichu, protáhneme ke stropu s přitaženou špičkou („fajfkou“) a zpět skrčit a položit. Bedra jsou po celou dobu pohybu přitisknuta k podložce.



6. Vzporeklečmo a provádíme „kočičí hřbet“, střídavě vyhrbování a prohýbání zad.



7. Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Vdech — břicho se lehce vyklene (neodlepovat páteř od podložky) a výdech — stáhnout břicho.

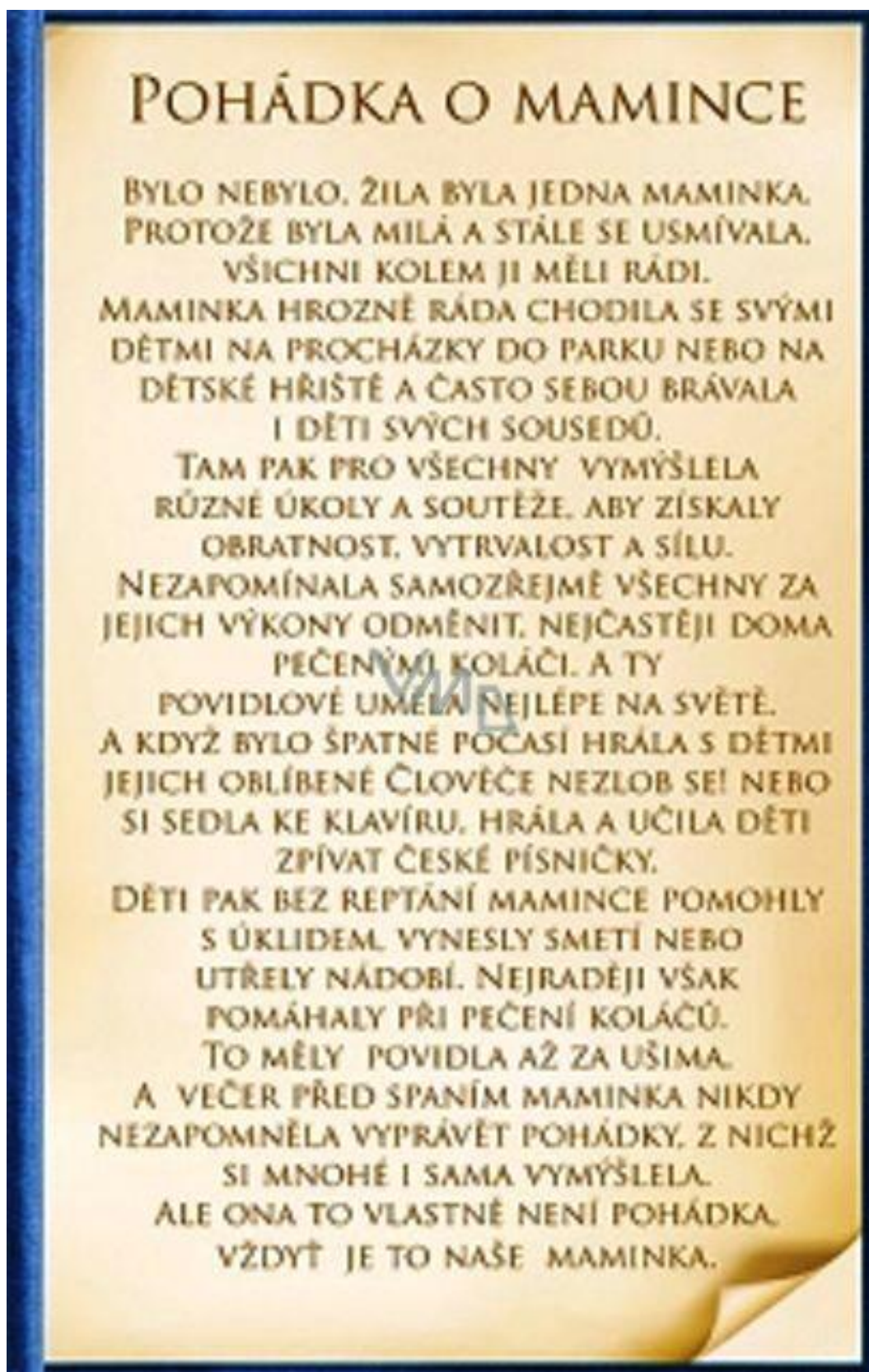


Každý cvik provádějte ze začátku 3krát, postupně počet cviků zvyšujte na 7–12. Dbejte na přesné provádění pohybu! Cvičte na zemi na dece či na prostěradle.

2

Rozvíjení poznání

- povídání o práci maminky "Co všechno maminka musí dělat?", o co se všechno maminka stará



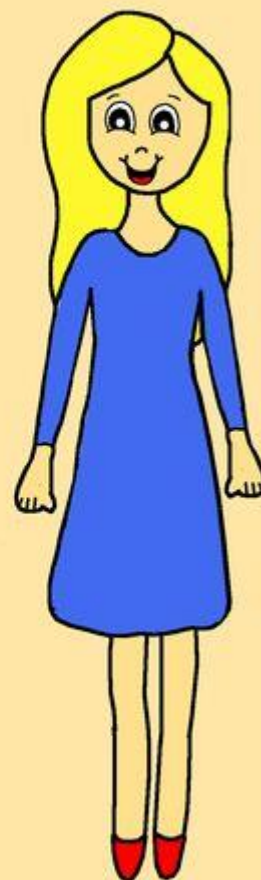
Jazyková chvílka

- vytleskávání slabik ve slově, počítání slabik, určování písmenka na začátku slova i na konci



*Maminko má nejmilejší,
přeji Ti dnes krásný den,
jsem už zase o rok starší,
ne, to není žádný sen.*

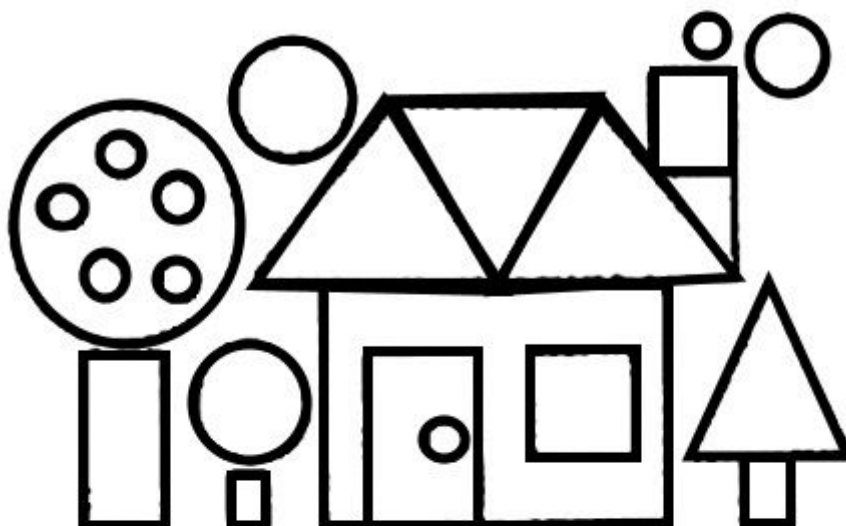
*Někdy zlobím maličko,
ty pak řekneš tak už dost,
si mé velké sluníčko,
mám tě ráda moc a moc.*



Matematické představy - Domeček pro maminku

- procvičování barev
- geometrické tvary (kruh, trojúhelník, obdélník, čtverec)

VYBARVI A SPOJ

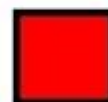


MODRÁ •

ČERVENÁ •

ŽLUTÁ •

ZELENÁ •



Hudební chvílka

- vytleskání rytmu, hra na tělo
- u písničky možné přidávat pohyb

MAMINKY MAJÍ SVÁTEK

Jaroslava Horáčkova



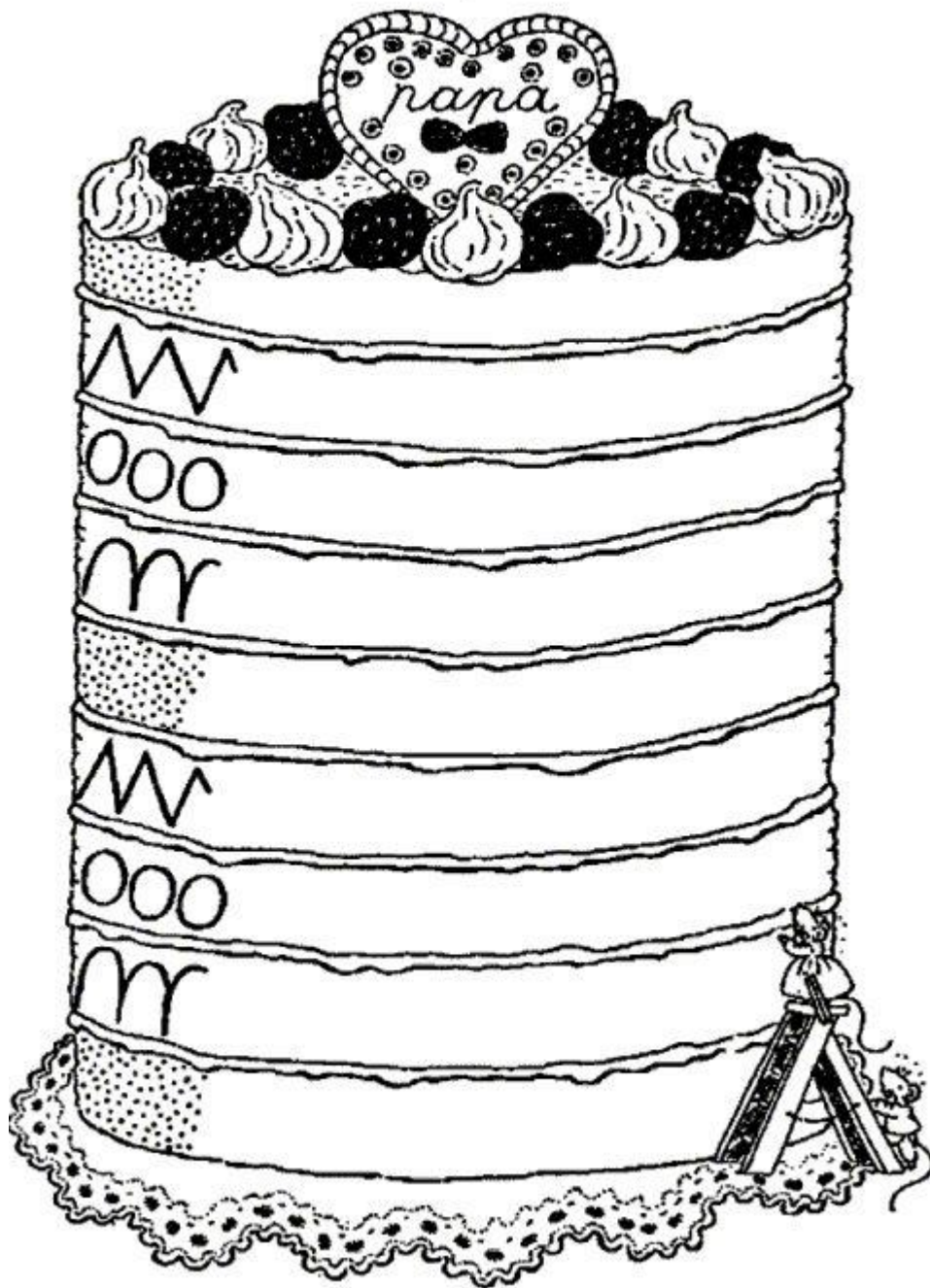
Sluníčko si přivstalo,
do postýlky poslalo
mi první zlatou nit.
Jistě zprávu dostalo,
že dnes naše maminky
svátek budou mít.
Přivoním ke květince,
půjdu milé mamince
štěstí, zdraví přát.
Pusu jí dám, pohladím,
do ouška jí prozradím,
jak moc jí mám rád.



- grafomotorika – správny úchop tužky

Vaderdag

Maak de versiering van de taart af.



Pracovní činnosti – Přáníčko pro maminky

- práce s papírem – obkreslování, stříhání, lepení
- kreslení obrázku pro maminku

