

ÚKOLNÍČEK

BÁSNIČKY pro šikovné dětičky

Sněženka

Táta včera na venku
našel první sněženku,
vedle petrklíč,
zima už je pryč.

Jaro

Vyšlo slunce, zasvítilo,
na nebi se obrátilo.
Každá kytka maličká
radost má ze sluníčka.
Ke slunci se naklání,
lístky z hlíny vyhání

Káčátka

Káčátka se batolí,
to jdou asi do školy.
Káč, káč, káč,
do školy jdou, nejináč.
Na zeleném trávníčku
Zazpívají písničku.
Káč, káč, káč,
do školy jdou, nejináč.

Let včely

Malá včelka loukou bzučí,
čmeláček ji létat učí.
Na podběl si sedají,
Chutný med si sbírají.

Sluníčko

Pohládilo jednou slunce
chladnou jarní zem.
Na květinu zavolalo:
„Hola, pojděte ven!
Která z vás má odvahu
vykouknout ven ze sněhu?“
Hlásí se ta malinká,
malá bílá sněženka.

Louka

Až se louka zazelená,
kleknu si tam na kolena,
utrhnu si kvíteček,
Upletu si věneček.

Kuře a kohout

Pí, pí, pípípí,
pípá malé kuřátko,
Nasypte mi více zrní,
Ať vyrostu zakrátko.

Kykyryký, kykyryký,
kokrhá náš kohoutek.
Sezobal už všechno zrní,
nedopne teď kabátek.

PÍSNÍČKY pro lepší den a náladu

Na jaře

Vesele **Na jaře** M. Škodová

Na ja - ře, na ja - ře, čáp je - de v ko - čá - ře,
hej ho - py, hej du - py, hej ho - py hop.
Čáp ve - ze slu - níč - ko to - čí se ko - leč - ko,
hej ho - py, hej du - py, hej ho - py hop.

TRAVIČKA ZELENÁ

Vesele Česká lidová

1. Tra - vič-ka ze - le - ná to je mo - je po - tě - še - ní pe - ři - na Jak jen z ja - ra
zač - ne pu - čit ne - chci já se do - ma mu - čit tra - vič - ka ze - le - ná to je mo - je pe - ři - na

2. Travička zelená to je moje potěšení
travička zelená to je moje peřina
když si smyslím na ni sednu
když si smyslím na ni lehnu
travička zelená to je moje peřina

JARNÍ SLUNCE

Hudba Petr Eben
Slova Václav Čtvrtek
Z cyklu Zelená se snítka

Mírně rychle, vesele



1. Vo - zi - lo se na ja - ře,
 2. Kámpak je - deš, slu - nič - ko,
 3. Při - ve - zu ti zla - tý klič,
- tra - la - la - la - la,



- slun - ce v zla - tím ko - čá - ře,
- za tři ho - ry, A - nič - ko,
- jme - nu - je se pe - tr - klič,
- tra - la - la - la - la.



- Tra - la, tra - la, tra - la - la - la - la.

<https://www.youtube.com/watch?v=oVlCaeK-K9o>

<https://www.youtube.com/watch?v=ECyO8KIGZMU>

4. Jaro dělá pokusy

Živě

1. Ja-ro dě-lá po-ku-sy,
2. U do-prav-ní ce-du-le

vy-str-ku-je kro-ku-sy, dří ve než se vlá-dy cho-pí,
vy-rost-ly dvě ble-du-le, blíz-ko te-le-graf-ní ty-če

vy-str-ku-je pe-ri-sko-pý. Než se ja-ro
vy-rost-ly dva pe-tr-klí-če. Mra-ven-ci už

o smě lí, vy-str-ku-je pod-bě-ly. Ty mu a-si do-lů
pra-cu-jou, hol-ky suk-ně zkra-cu-jou. Slun-ce sví-tí, led je

hlá-sí
ten-ký, čerst-vé zprá-vy o po-ča-sí
ja-ro, vem si pod-ko-len-ky.

Ja-ro, ja-ro, je to v su-chu, zi-ma už ne-mů-že, zi-ma už ne-mů-že,

stou-pá, stou-pá tep-lo-ta vzdu-chu a mí-za do rů-že

a mí-za do rů-že. Ja-ro, ja-ro, je to v su-chu, vich-ry už

ne-du-jou, vich-ry už ne-du-jou. Na-hlas, na-hlas, ne-bo

v du-chu li-di se ra-du-jou, li-di se ra-du-jou.

1. D A / /

2. D **FADE OUT** A D

Mou-chy se ra-du-jou, mou-chy se ra-du-jou!
Koč-ky se ra-du-jou, koč-ky se ra-du-jou!

CVIČENÍ pro zdravé tělo (musíte dbát na správné provedení všech cviků!)

!! Na cvičení není dobré zapomínat, děti, které nemají dostatek pohybu, jsou více náchylné k obezitě, cvičením také vytváříme kladný vztah k pohybu, dítě bude více obratnější a odolnější vůči různým nemocem a předcházíme jím zdravotním problémům, jako jsou např. problémy se zády, zkrácené svalstvo, špatná stavba těla, ploché nohy, úzkosti apod. !!

Překážková dráha může být i venku i doma a může obsahovat:

- Překračování (klacíků, kamenů, bedny nebo cokoli, co máte doma)
- přeskakování
- přelézání (bedny, židle, lavičky)
- podlézání (židle, pod klackem, který držíte v přiměřené výšce)
- plazení se jako had
- válení sudů
- slalom (mezi židlemi, stromy, můžete použít i boty, cokoli)

Další pohybové aktivity:

- házení míčem na cíl – kmen, koš, bedna
- průlezky
- běh k nějakému vytyčenému cíli a zpět
- procházky
- trampolína (pokud máte k dispozici)
- tanec (např. Cvičíme s Míšou na youtube)
- lehká protahovací cvičení – naleznete na internetu různé cviky
- pohybové hry

Pocitový chodník:

Dítě musí být bosky – uvědomí si, že existuje spousta různých povrchů – něco je jemné, hladké, něco zase tvrdé, ne úplně příjemné - dítě získá i lepší cit v chodidlech

- chůze po trávě
- po malých klacících nebo po kůře
- po šterku nebo po písku
- po hlíně
- po nějaké látce
- po papíře

JARNÍ



PROCHÁZKA

☐ OBEJMI STROM, MA' TED' HODNĚ SÍLY



☐ NAJDI ZVÍŘÁTKO, KTERÉ JE
MENŠÍ NEŽ TVŮJ PALEC

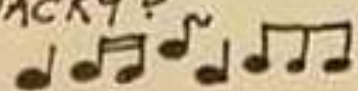
☐ PŘIVONĚ SI
KE KYTICCE



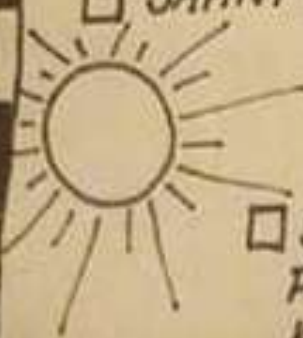
☐ UKAŽ, CO:

- lěta
- leze
- plave
- běhá

☐ POSLOUCHEJ... SLYŠÍŠ PTÁČKY?
ZAPÍVEJ SI S NIMI!

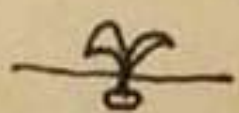


☐ SÁHNI SI NA HLÍNU



☐ ZAVŘÍ OČI A NECH SE HLADIT
SLUNEČNÍMI PAPRSKY

☐ STUL SE DO TRÁVY A
POMALU VSTÁVEJ JAKO
KLÍČČÍ SEMENKO



Jóga pro děti:



SLUNÍČKOVÁ POHÁDKA

motivace

Motýlek odletěl tak rychle, že si nevšiml v trávě malého mravence, jak nese těžkou kládu. Ta byla tak těžká, až se mravenčkovi prohýbala záda.

papír

- vzpor klečmo
- s výdechem vzpor klečmo ohnutě
- s nádechem vzpor klečmo prohnuté

Na cestě k mraveništi se málem srazil se žížalou. „Pusť mě, uteč z cesty“, zvolal na ni mravenec. Žížala se zakroutila, udělala z těla stříšku a nechala projít mravenčka pod svým tělem.

- vzpor klečmo
- vzpor stojmo

Sluníčko si také chtělo zahrát s mravencem na tunel. Zašimralo ho paprskem na chodidle. Mravenec se opřel o nohy a nadzvedl zadeček. To se sluníčko nasmálo.

- lež skrčmo
- s nádechem zvednout pánev a dolní část trupu od země

Sluníčko polechtalo mravence na druhém chodidle. Ale marně. Mravenec se jen převrátil na bok. „To je dobrý nápad,“ řeklo si sluníčko a zachumlálo se do červánkových peřinek.

- lež na boku skrčmo

My spát nebudeme. Pomalu vstaneme a všichni společně sluníčku zamáváme.

CO MŮŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:

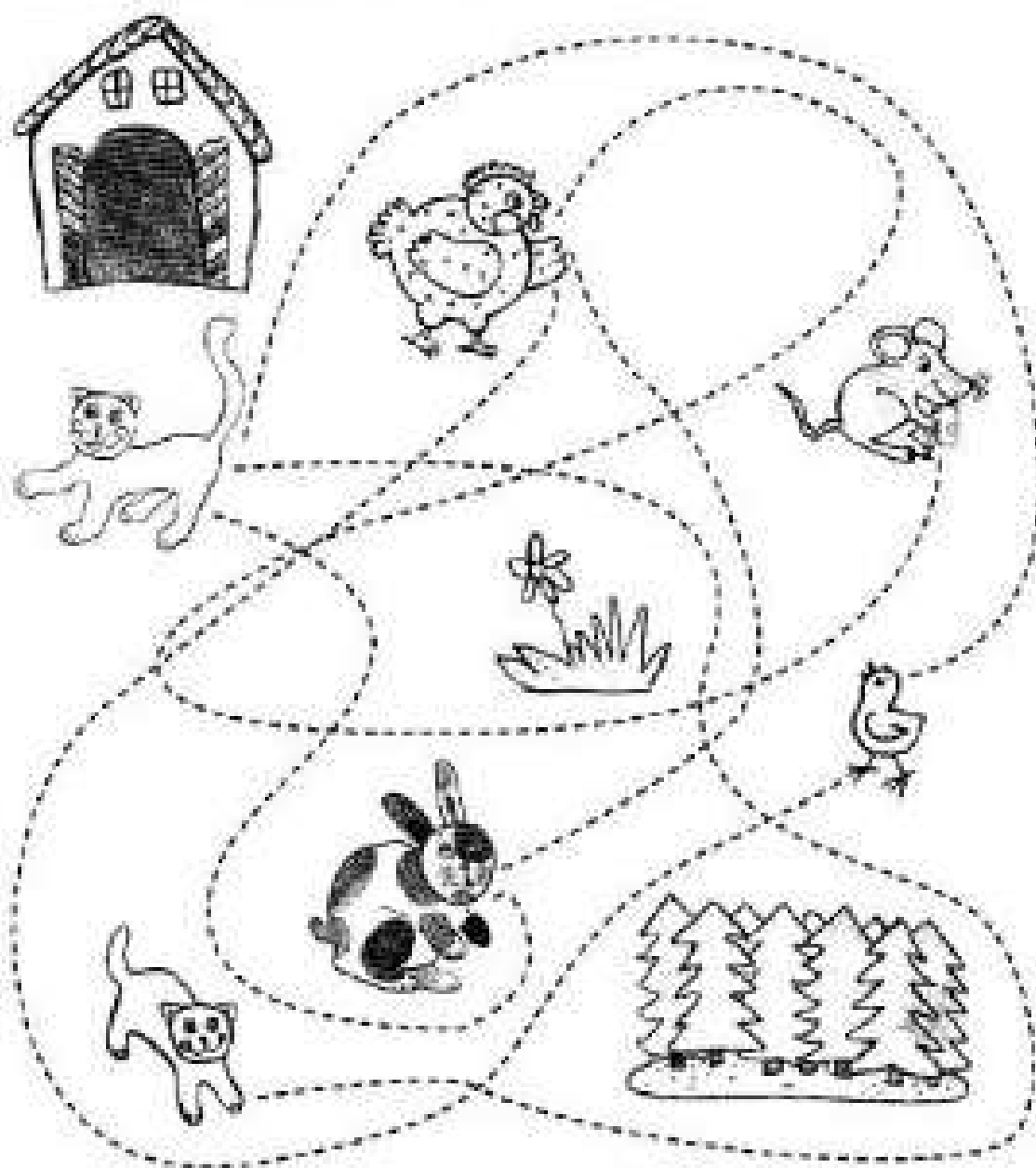


Znáte děti, páničku a sluníčku? Já vám některé zazpívám a vy si můžete vybrat tu nejhezčí, kterou se naučíme. Když nalepíme žluté proužky na připravený žlutý kruh, vyrobíme si sluníčko a vyzdobíme si třídu i šatnu, aby nám sluníčka svítila celý den.



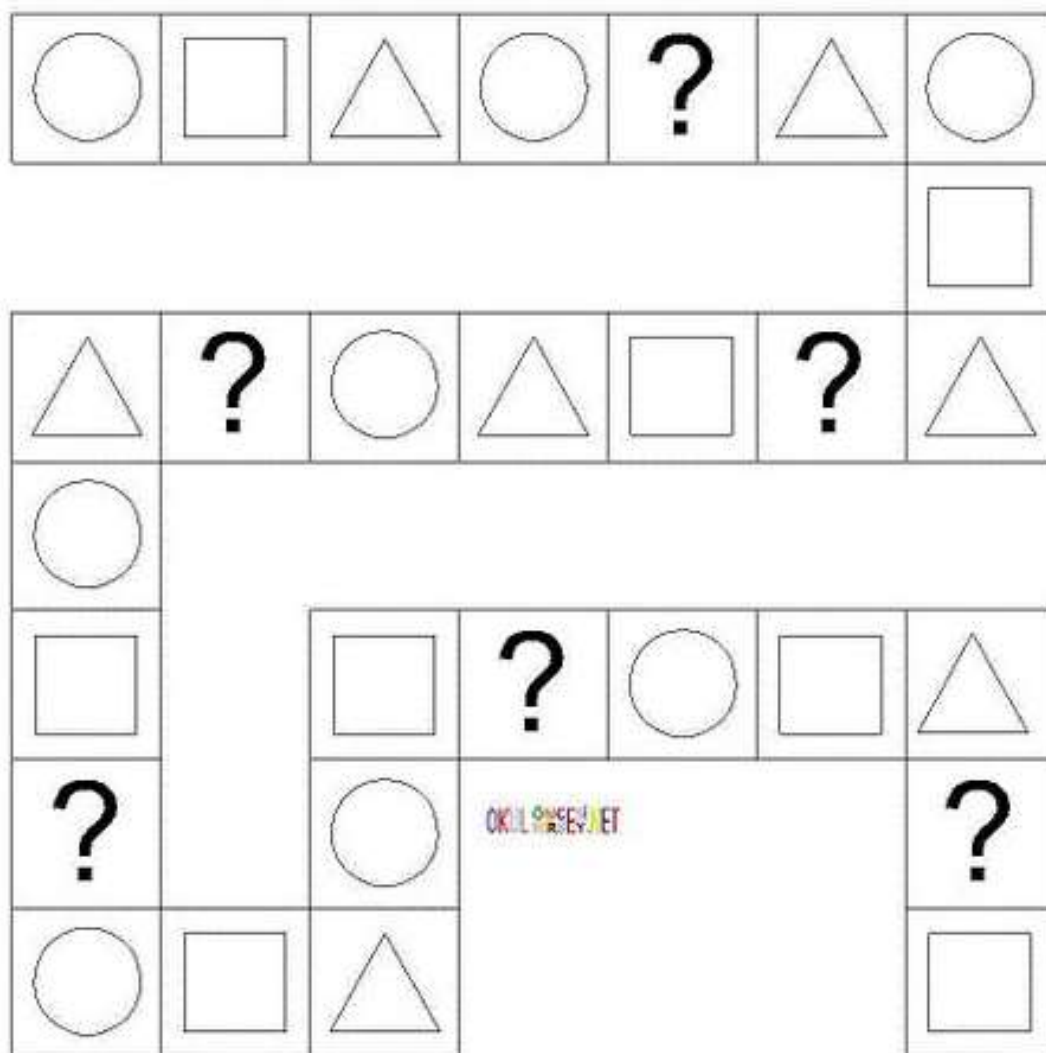
Zvířata a jejich mláďata

Mamínky hledají své děti. Pomoz jim je najít. Každou správnou cestu obkreslí několikrát barvou, každá správná cesta bude mít jinou barvu. Obrazky vybarvi. Koho hledí slepice, koho kočka?



NAME :
SURNAME:

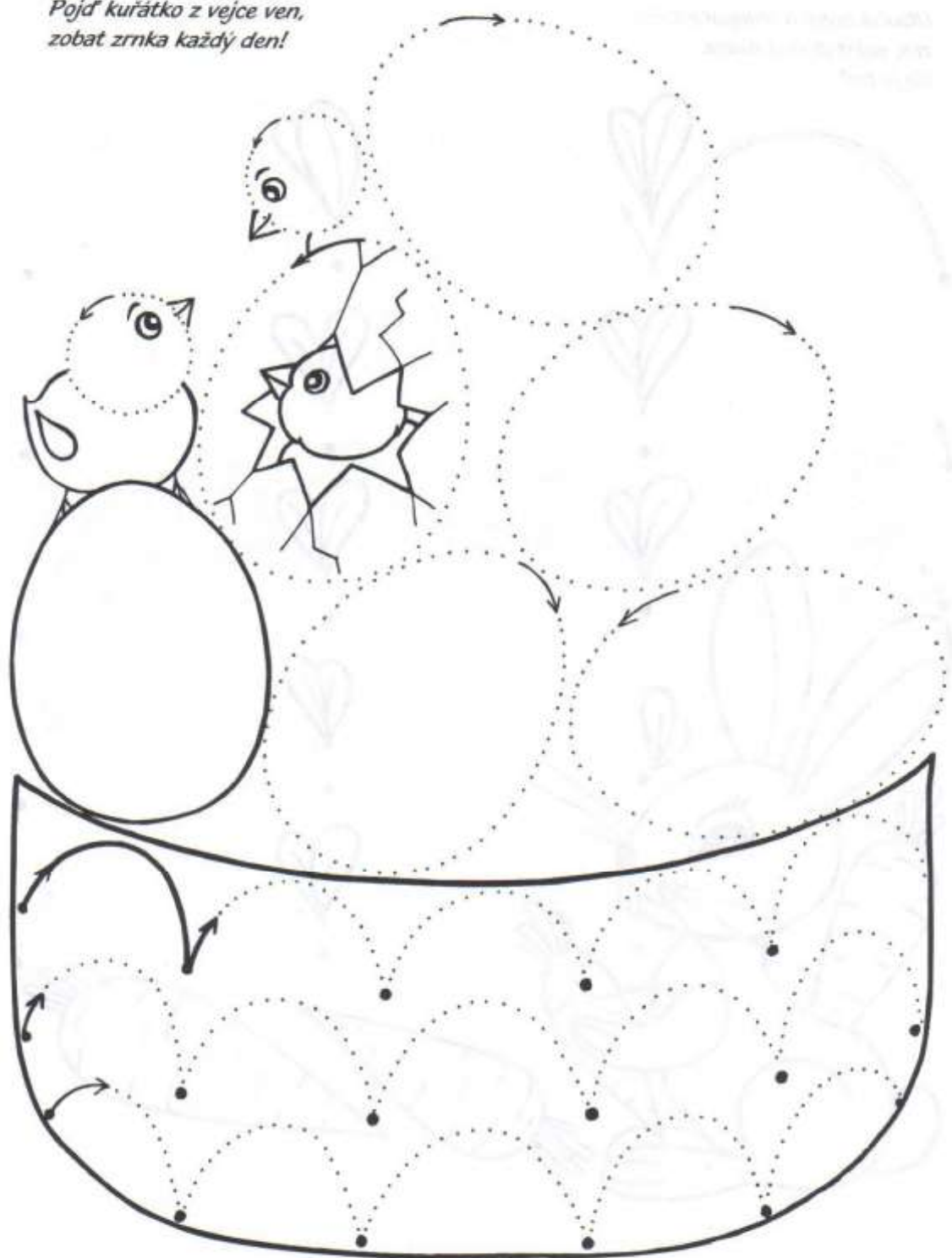
WHAT CAMES NEXT



OK! L O N G E Y J E T

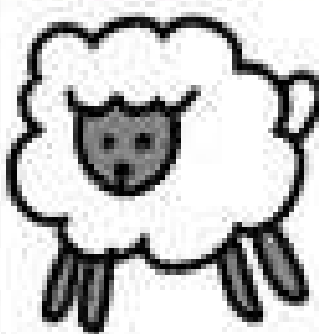
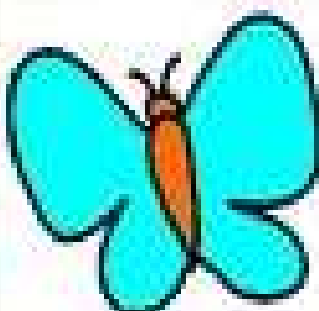
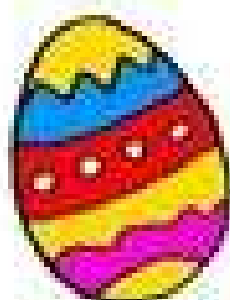
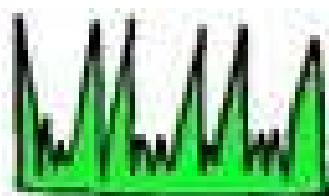
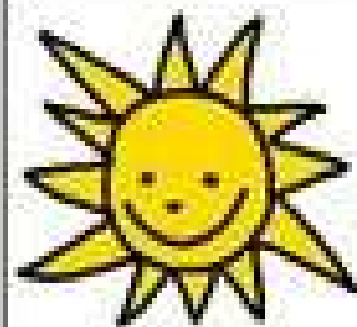


*Pojď kuřátko z vejce ven,
zobat zrnka každý den!*



Dokreslí oválná vajíčka a košík obloučky od tečky k tečce.

JARO JE KDYŽ...





SNĚŽENKY A BLEDULE JSOU PRVNÍ JARNÍ KYTIČKY. MŮŽEME JE NAJÍT PO ZIMĚ JEŠTĚ POD ZBYTKY SNĚHU. ZAKROUŽKUJ VŠECHNY STÍNY SNĚŽENKY. PAK JE SPOČÍTEJ A ČÍSLO NEBO STEJNÝ POČET PUNTÍKŮ NAPIŠ DO KROUŽKU POD SNĚŽENKU. NAKONEC SPOČÍTEJ STÍNY BLEDULE A ČÍSLO NEBO PUNTÍKY NAPIŠ DO KROUŽKU POD BLEDULI.



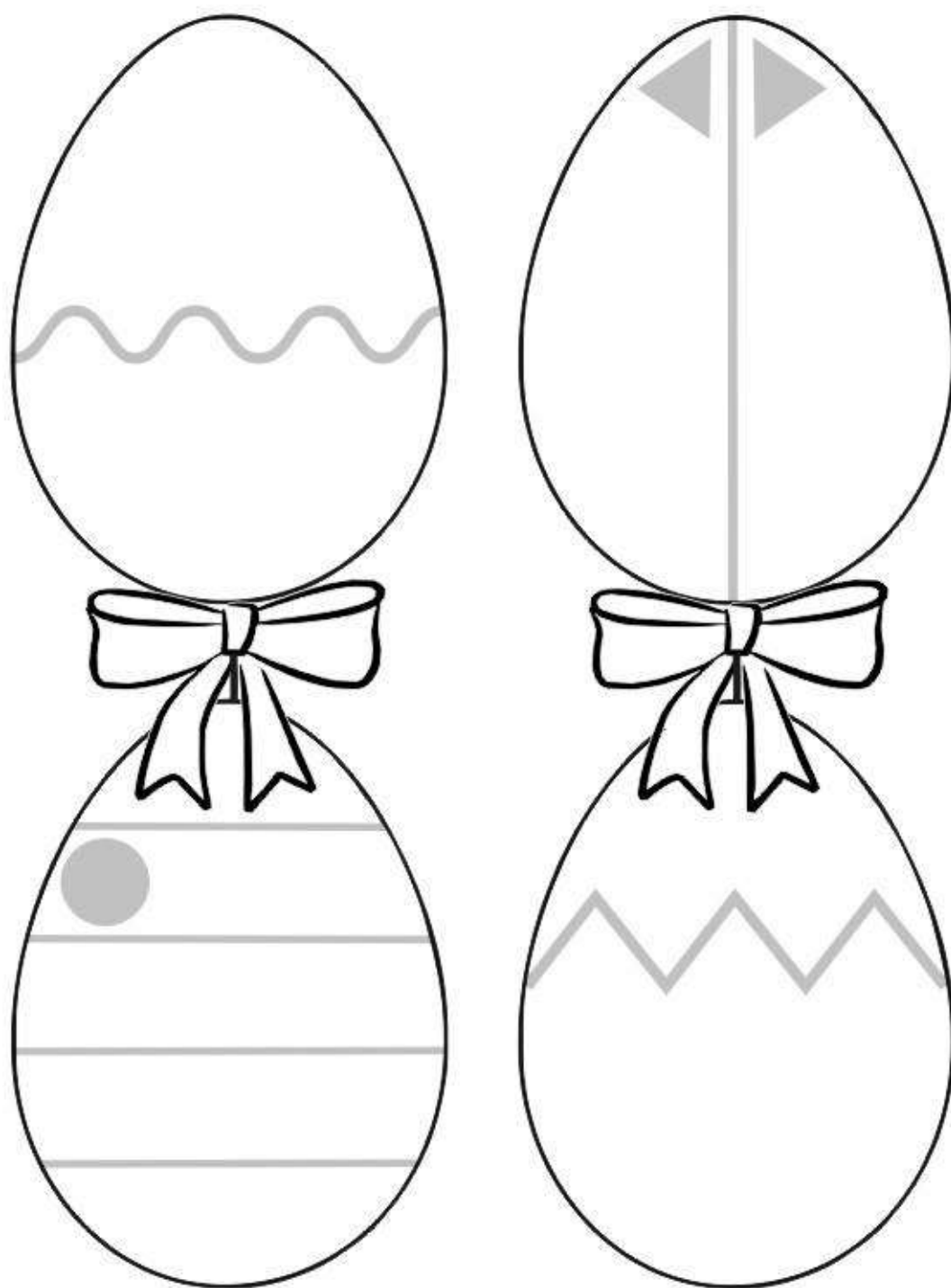
Nápady pro Aničku 

DOMALUJ BERÁNKOVI KUDRLINKY.



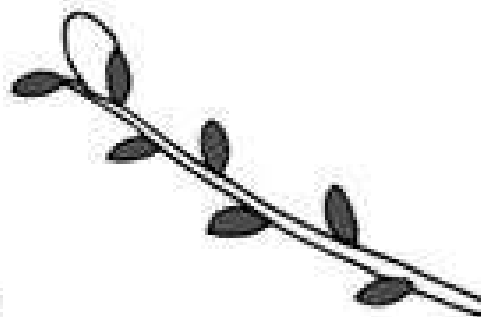
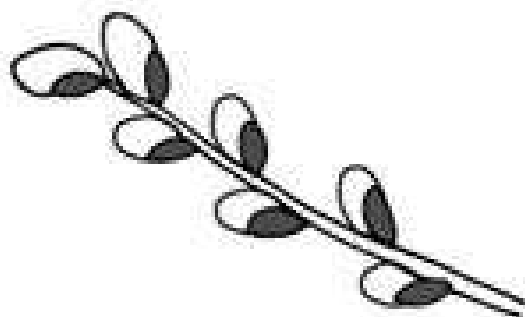
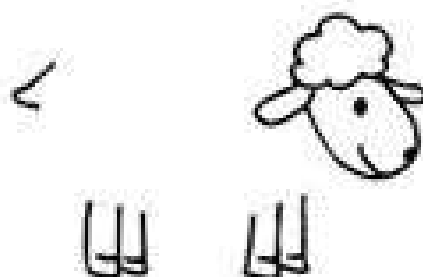
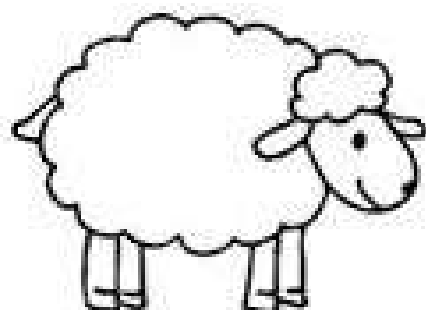
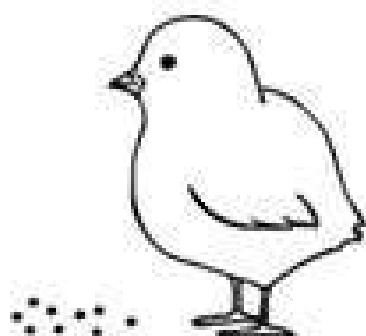
Nápady pro Aničku 

POMALUJ CELÁ VELIKONOČNÍ VAJÍČKA PŘEDKRESLENÝMI TVARÝ.



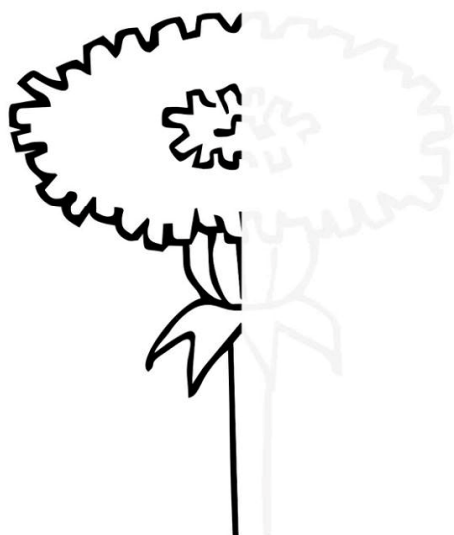
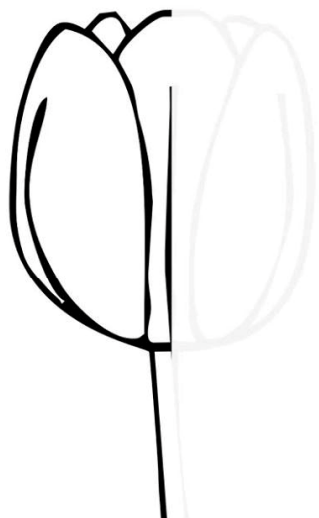
Nápady pro Aničku 

DOPĹNÍŠ KŤAČKO, BERÁNKU, VYJÍČKA DO PRÍZDA A KŤAČKO NA VETVIČKA.



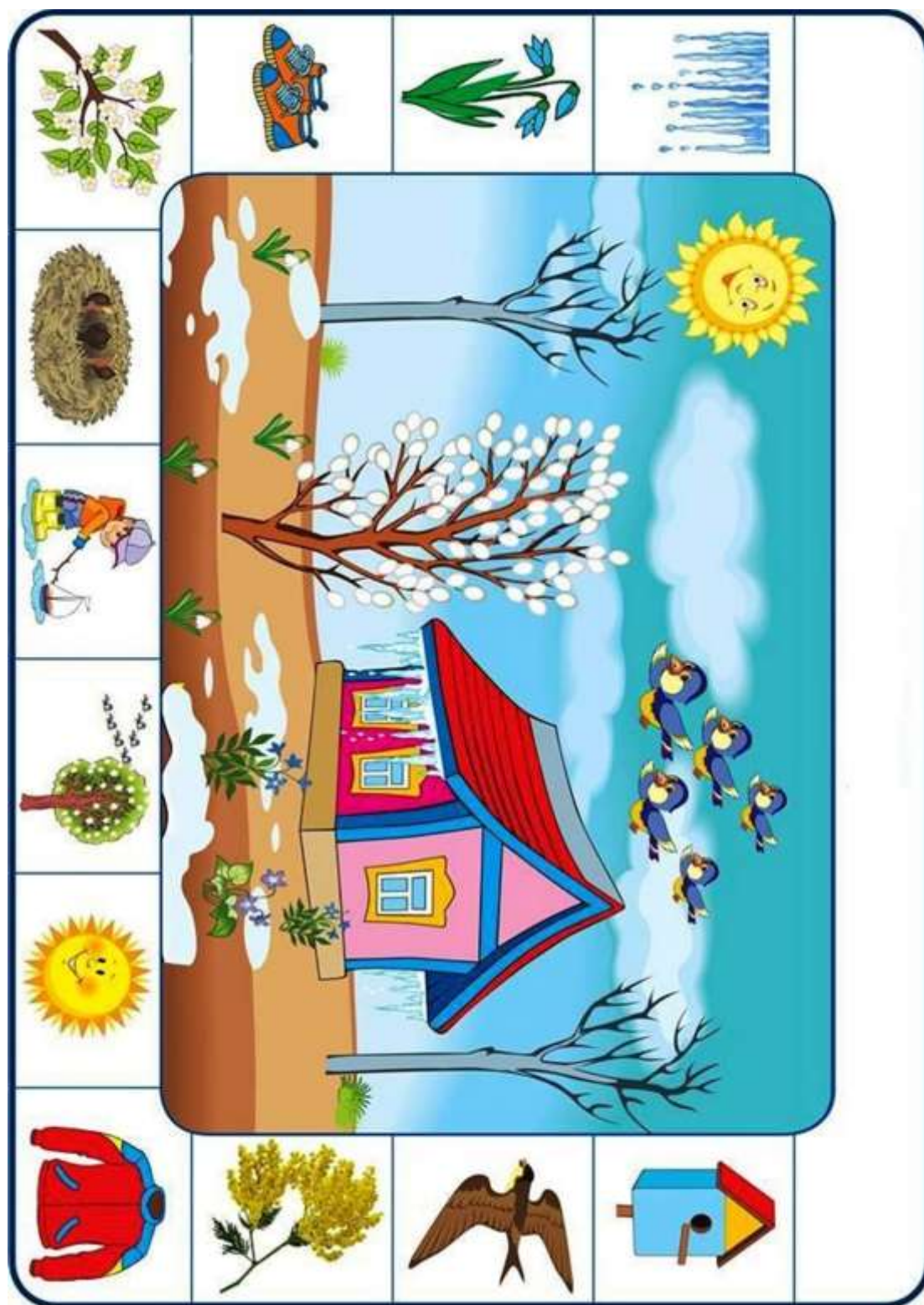
Nápady pro Aničku 

DOKRESLI PRAVOU PŮLKU OBRÁZKŮ JARNÍCH KYTIČEK. JE TU NARCIS, PAMPELIŠKA, FIALKA A TULIPÁN - POZNÁŠ, KTERÁ JE KTERÁ? KYTIČKY VYBARVI SPRÁVNÝMI BARVAMI.



Nápady pro Aničku 

Co patří k jaru? Popovídej.



TVOŘENÍ pro hezké společně strávené chvíle

Košíček



Zajíčci





Kuřátka z kukuřice



Kuřátka z odličovacích tamponků (žlutá temperová barva)

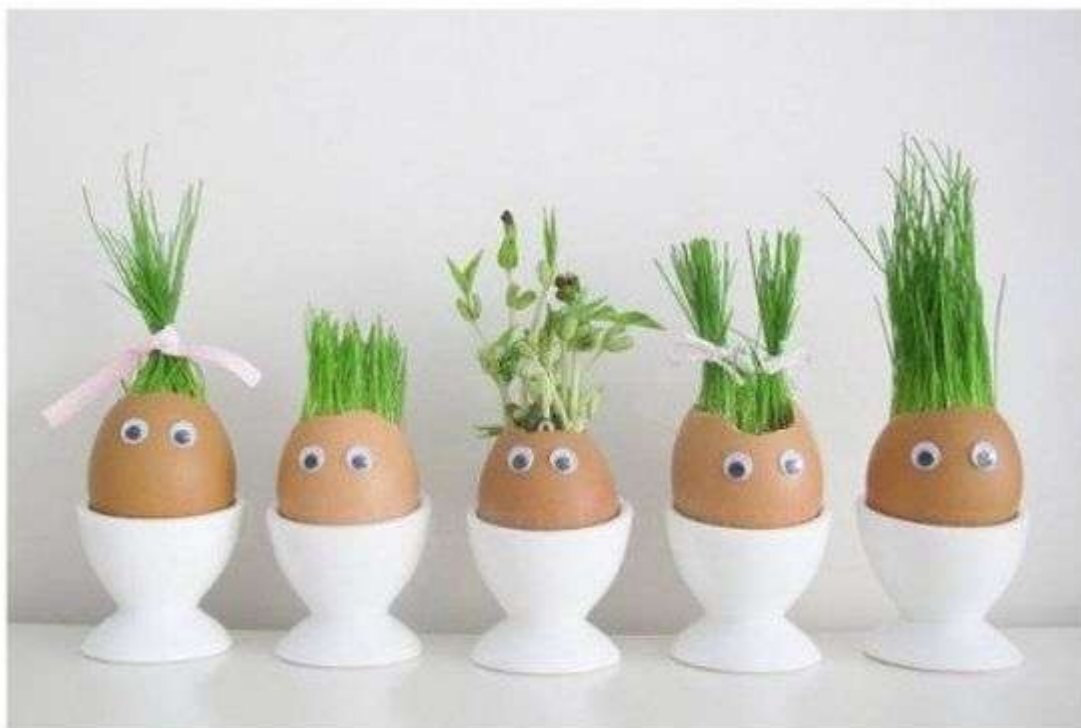


Otisky rukou jako květiny



Ovečky z papírových dortových podtácků

Obilí ve skořápce od vajec (může být i krabičky od Flory apod.)





Slepice z plata od vajec



Slepice – vytrhávání novinového papíru a lepení do předem předkresleného obrysu slepice

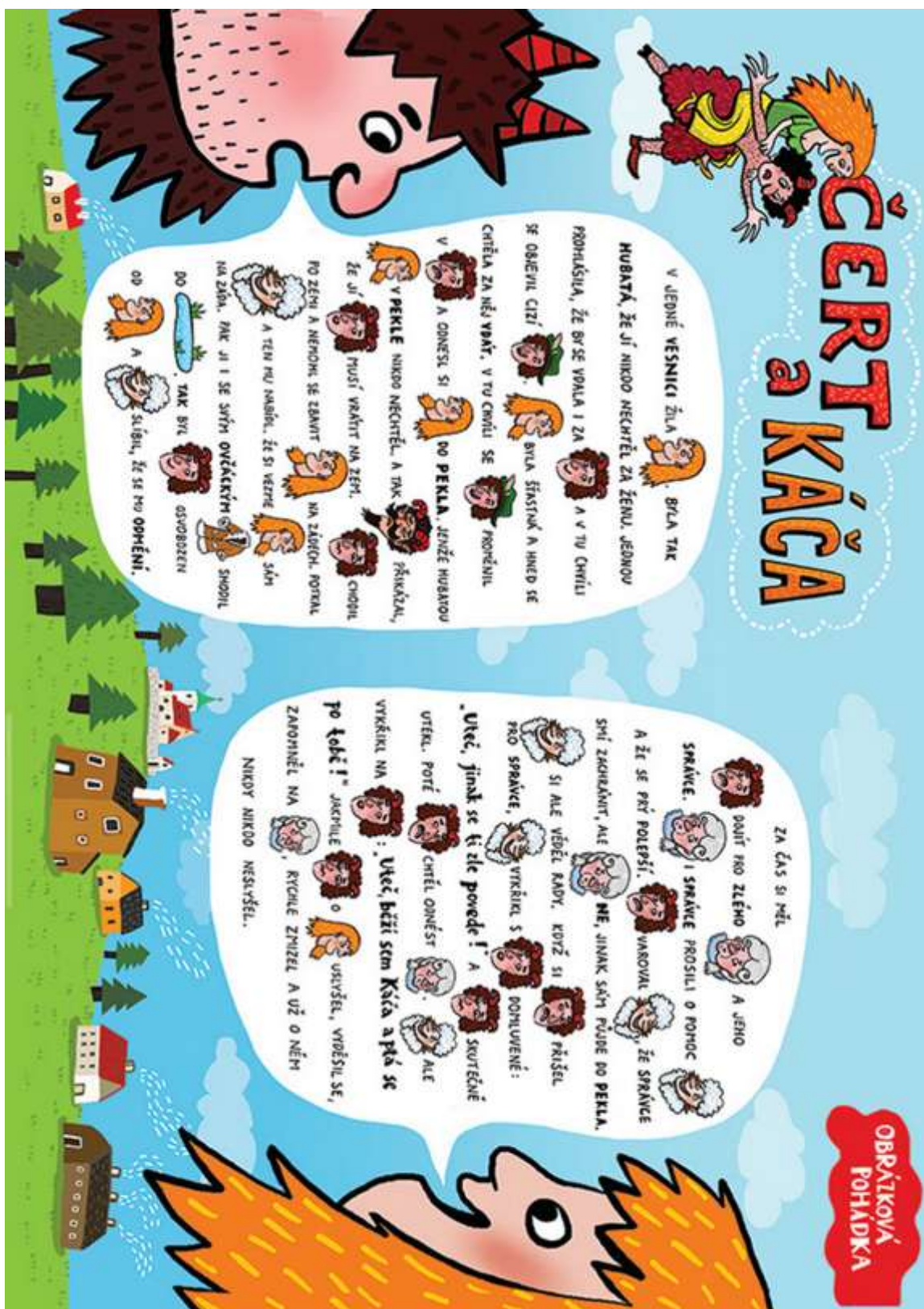


od toaletního papíru

Tulipány z ruliček



Velikonoční výzdoba



ČERVENÁ KAKULKA



OBRÁTKOVÁ
POHÁDKA

PISE A KRESLÍ Sylva Francová

ŽILA BYLA
HOŘČIČKA, KTERÉ ŘÍKALI
ČERVENÁ KAKULKA. JEDNOU
ŠLA NAVŠTÍVIT SVOU
JI ZASTAVIL ZLÝ
? "A ONA ŘEKLA: NESU
A MOJÍ K NAROZENINÁM. "A MÁŠ
PRO NÍ ? PTAL SE MAZANÉ
ŘEKLA A UTÍKALA JÍ NATRAHAT.
ZATÍM UTÍKAL DO BABIČČINY
SEŽRAL A LEHL SI MÍSTO NÍ DO
PŘIŠLA DO
A ŘIKÁ: "TY MÁŠ ALE
VELKÉ
"TO ABYCH TĚ LÉPE VIDĚLA!"
ODPOVĚĎEL. "A TY MÁŠ ALE VELKÉ
ABYCH TĚ LÉPE SLYŠELA!" A
"CHA, TO ABYCH TĚ MOHL SEŽRAT" VYKŘÍKL
SEŽRAL A LEHL SI
DO

NAŠTĚTÍ
ŠEL Z ROVNA
OKOLO
A SLYŠEL HROZIVÉ CHRAŤÁNÍ.
PROTO SE PODÍVAL DO
A UVIDĚL V
LEŽET
MU, KOLIK UHODILO, VZAL
BŘICHO. VYSKOČILA A PO NÍ
NANOSILI DO BŘICHA. BŘICHO
PAK ZAŠLI A SCHOVALI SE.
PROBVDIL, POSTAL TOTIŽ ŽÍZEN, A ŠEL SE
NAPÍT DO
ALE JAK MĚL BŘICHO TĚŽKÉ,
PŘEVAŽIL SE, SPADL NA DNO A UTOPIIL SE.
, MYSLIVEC A SE RADOVALI, SNĚDLI
A VYPILI. A NAKONEC ZAZVONIL
A POHÁDKY JE KONEC.

O KOBLIŽKOVÍ

OBRAŽKOVÁ
POHÁDKA

UPEKLA PRO
A DALA HO VYCHLADIT NA
SE NECHTĚLO, ABY HO
SNĚŽEL, A TAK UTEREL A ZPÍVAL
SI PÍSENIČKU: „Kobližek, Kobližek, na másle smažený,

cukrem sypaný,“

A TEN MU ŘÍKA: „TY SE MI LÍBÍŠ, JÁ

TĚ SNÍM!“. I nesnáš, odpověděl, „raději si poslechni

mou píseňku“. „Kobližek, Kobližek, na másle smažený,

cukrem sypaný,“

A TOBĚ také víteč!“, dozpíval

A UTÍKAŁ PROČ, NA KRAJI

„JÁ MÁM UKRUTNÝ HLAD,

A TAK TĚ SNÍM!

ZABRUCEL

„I nesnáš“,

„raději si poslechni mou píseňku“, smál se

A ZVĚLA ZPÍVAT: „Kobližek, Kobližek, na másle smažený,

cukrem sypaný,“

A TOBĚ také víteč!“, dozpíval, rozběhl se

HO UŽ NEDOKONIL. UPRÓSTĚD

LSTIŇA. UŽ Z PÁKTY POSLOUCHALA PÍSENIČKU A ROZHODLA

SE HO SNÍST. JEN CO K NÍ

A POMÝLA: „BÁHA BÍCH SLYŠELA TVOU PÍSENIČKU, ALE JÁ UŽ

JSEM STARÁ A ŠPATNĚ SLYŠÍM. POUJ, SEDNI SI NA MŮJ

A ZAJÍMEJ MI JI DO

SEBE SI JEN CO ZVĚLA ZPÍVAT,

TECHNULA HLAVOU A

CHRAMST!!!

SNĚDLA!

O KŮHOVTKOVI A ŠLEPIČCE

OBŘÁZKOVÁ
POHÁDKA



NA JEDNOM KRAŠNĚ VELKÉ O A ROZHODL SE, ŽE SE NEBOJÍ

A SVÍ SI HO SÁM. JAK ALE MVAL, O MU V KRYU ZASOČILO,

PADE NA ZEM A NEMOHL DÝCHAT. HONEM

BĚŽELA KE PRO VODU: „Štūdánko pomoz! Můj

! Leží tam nahore, nožky má nahore, bojím se

bojím, že umře!“. ALE NECHTELA VODU DAT, DOKUD

NEPOSTANE OD ŠVADLENY. TĚDY BĚŽELA KE ŠVADLENĚ.

ALE TA CHTĚLA NAPŘED OD ŠEVCE. ŠVEC CHTĚL ŠTĚTNY

OD



CHTĚLO MLÉKO CHTĚLA ROSU Z NEBE.

TĚDY POROSILA NEBE: „Nebe, dej mi rosu!

leží na dvorě, má nahore, bojím se

bojím, že umře!“. A NEBE SESIALO NA ROSU.

RADOSTNĚ PŘINESLA MLÉKO, ŠTĚTNY

ŠEVCOVI, ŠVADLENĚ A VODU. BĚŽELA

DOVOLILA, ABY SI NABRALA DO VODU.

ZPĚTKY NA VILA DO VODU,

SPOLKL A ZAČALO SE MU HNED DOBRĚ DÝCHAT.

RADOSTNĚ VYSKOČIL NA : „Už nikdy

nebudu sobecký a o se s ostatními

podělím.“



O VELIKÉ ŘEŘE

NA POLI VYROSTLA
ŘEPA! VELIKÁ,
PŘEVELIKÁ!



ŠEL VYTÁHNOUIT. TÁHNE A TÁHNE,
ALE NEVYTÁHNE. ZAVOLAL
CHYTILA, BABIČKA, DĚDEK, TÁHNOU, TÁHNOU,
TÁHNOU, TÁHNOU, ALE NEVYTÁHNOU. TAK ZAVOLALI
PEJSEK, CHYTIL
ALE NEVYTÁHNOU. TAK ZAVOLALI
VNUČKA, BABIČKA, DĚDEK, TÁHNOU,
TÁHNOU, ALE NEVYTÁHNOU. TAK ZAVOLALI
CHYTILA, PEJSEK, VNUČKA, BABIČKA, DĚDEK,
TÁHNOU, TÁHNOU, ALE NEVYTÁHNOU.
TAK ZAVOLALI CHYTILA, PEJSEK, VNUČKA, BABIČKA,
DĚDEK, TÁHNOU, TÁHNOU, ALE NEVYTÁHNOU.
TÁHNOU... A NAJEDNOU MUP!

BYLA VENKU
A VŠICHNI
SE SVÁLILI
NA
JEDNU
HRO-
MA-
DU.



OBRAŽKOVÁ
POHÁDKA

CVIČENÍČKO pro hbitý jazýček, šikovné prstíky, pozorná ouška a zvědavá očka



„pěst – dlaň“ – střídavé otvírání a zavírání dlaně – ruce před sebou nebo na podložce – v určitém rytmu

„**Přelévání, přesypání**“ – dítě přelévá vodu z jedné skleničky do druhé, totéž s rýží, fazolemi apod.

Hry s míčky – překládání míčku z ruky do ruky – v rytmu říkanky, písničky

Dotýkání palce a ukazováčku – „zobáček“, dále posupně všechny prsty

„Motání“ – krouživý pohyb dlaněmi kolem sebe

„Melu, melu kávu“ – propletené prsty, palec provádí krouživý pohyb kolem sebe – „mletí“

„**Školka s míčem**“ – 5x - hod míčkem o zem a chycení, 4x vyhození oběma rukama a chycení, 3x vyhození míče jednou rukou a chycení druhou, 2x chytit odražený míček od země, mezitím tlesknout, 1x chytit vyhozený míček, mezitím se otočit jednou dokola.

„**počítání**“ – postupné zvedání prstů od palce s počítáním od jedné do pěti na jedné ruce, na druhé, oběma najednou;

„**cvrkání kuliček**“ – ve vzduchu, na stole (kuličky z papíru, které si dítě vyrobí zmačkáním malého kousku papíru – mačká a modeluje papír do kuličky prsty);

„**stříháme**“ – napodobování stříhání nůžkami ukazováčkem a prostředníčkem – střídavě pravá, levá, obě ruce najednou.



„**Na houpačku**“ – vysunutý jazyk se „houpe“ nahoru a dolů – pohyby plynulé, opět bez pomoci brady

„**Kyvadlo**“ – pohyby jazykem do stran

„**Počítání zoubků**“ – jazyk se dotýká postupně plošek zubů „počítá“ – od zadních horních k předním zubům a pokračuje na druhou stranu nahoře, totéž s dolními zuby.

„**Na šašky**“ – střídání úsměvu a našpulené pusy – se sevřenými rty bez ukázání zubů

poté se zuby – i při špulení úst

„**Klouzačka**“ – jazyk přejíždí plynulým pohybem po patře (otevřená ústa), zezadu dopředu, nevypadává ven z úst, končí za dolními řezáky

Na opičky (obrázek – viz příloha) – jazyk se vsune a pak i přejíždí spodní dásně (masáž dásně) – mezi spodními zuby a spodním rtem – rty jsou sevřené! (pevný ústní uzávěr).

Totéž na horní dásni.

„**Opička se směje**“ – ukazuje všechny zuby.

„**Opička špulí pusu**“ – sešpulení pusy do komínku – zuby zůstávají u sebe ve stejném postavení.

„**Bonbón, fotbal**“ – jazyk krouží zevnitř po tvářové části – zvenčí je vidět vyboulení tváře jazykem (masáž tvářové části) – „mám v puse bonbón?“ – zvenčí zatlačit ukazováčkem na vyboulenu způsobenou jazykem – „míček“ – „přeskočí“ do druhé tváře



Kontrolujeme úchop tužky, správné sezení.

Uvolňovací cviky – obtahovací jednotážné cviky, snažit se o plynulý, nepřerušovaný pohyb

Uvolňovací cviky – kruhy, velké smyčky – kreslíme do vzduchu, na zem – ve stoji rozkročném, pokud možno propnuté nohy, papír pře sebou, v předklonu, pohyb celou paží (vychází z ramenního kloubu) – kreslíme houbou, velkým štětcem – lehké obloučky, kruh

Cviky:

Smyčky – „bruslař“, „letadlo“...

Spirála – „šnek“, „Vaříme, vaříme kašičku, na zeleném rendlíčku“.

Svislé čáry – prší, plot...

Vlnovky, obloučky – voda, mráčky, „skoky“ –

„Hop a hop přes příkop“,

„Skákal pes přes oves“...



„padá vločka“ – sledování pohybu vločky očima

„Díváme se“: nahoru, dolů, doprava, doleva – pouze očima, hlava směřuje stále dopředu.



„Co se ozývá“ – děti si poslechnou jaký zvuk vydávají připravené předměty – šustění papíru, bubínek, cinkot lžičky o skleničku, zavírání dveří apod. – potom hádají se zavřenýma očima, co se ozvalo.

Vysoko – hluboko – napodobujeme hluboký a vysoký hlas, když je hlas hluboký, děti připaží, když je vysoký zdvihnou paže

Tolik – kolik – dej tolik kostiček (knoflíků...) kolikrát tlesknu – počet tlesknutí podle věku dětí

„Sklenička nebo zvoneček?“ – vybrat předměty s podobným zvukem, děti rozlišují, který se ozval – sklenička - zvoneček

- triangel – činelky

- píšťalka – flétna

- dřívka – kladívko a dřevěná kostka

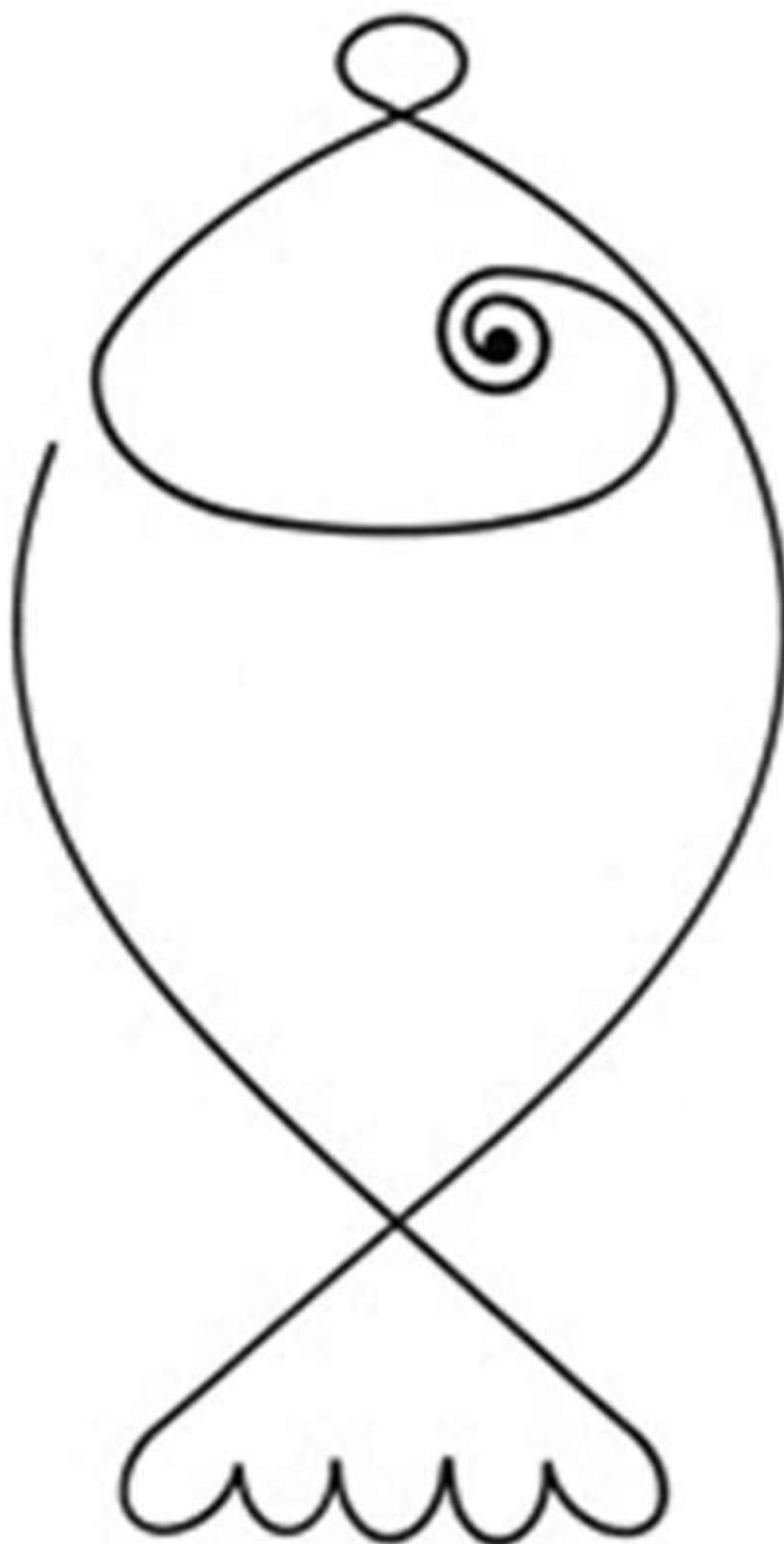
- sklenička s fazolemi – sklenička s rýží apod.

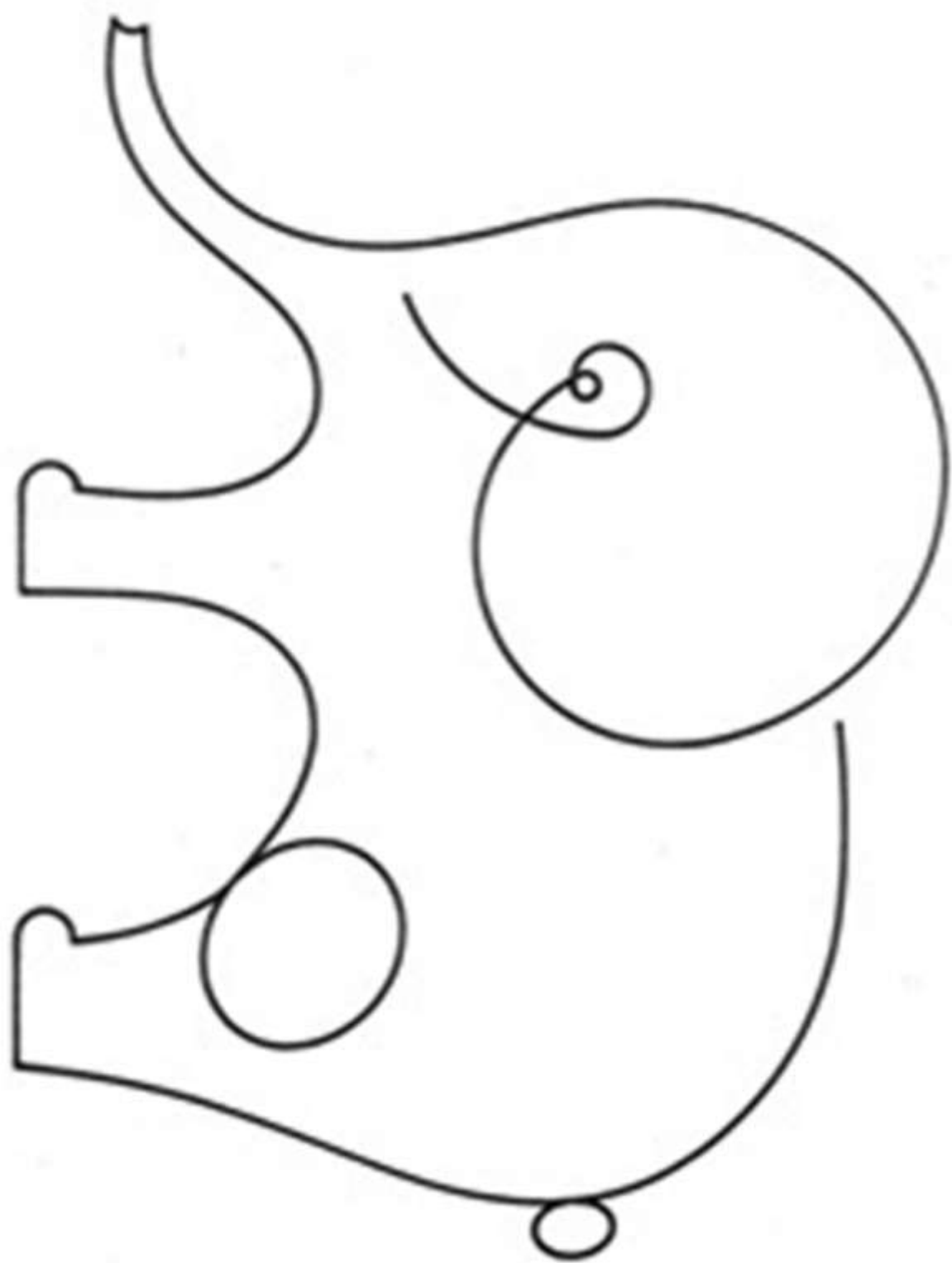
„Cvrček, had, moucha“ – jak dělají – cvrček ccc - c

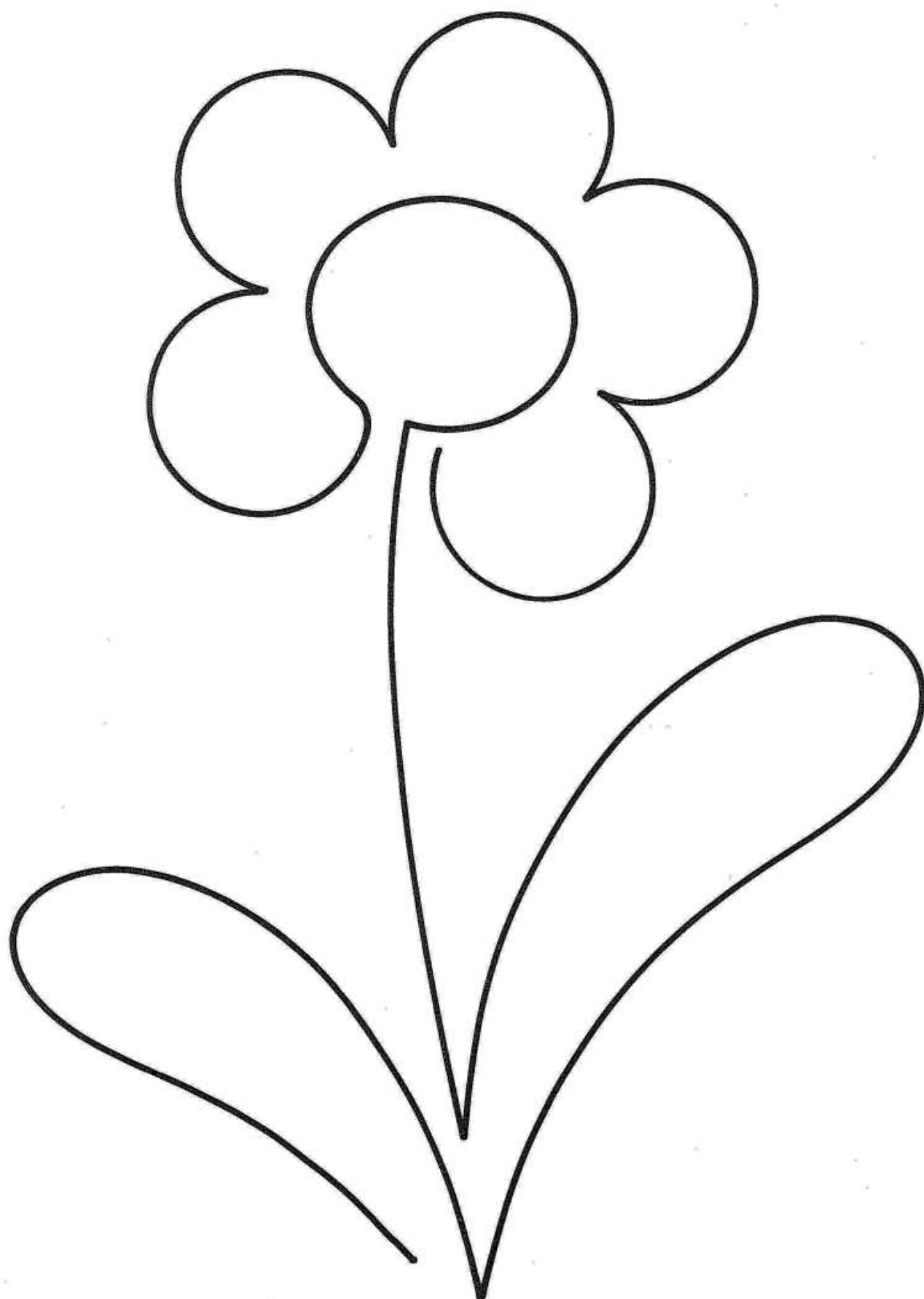
had sss - s

moucha zzz – z

JEDNOTAŽKY

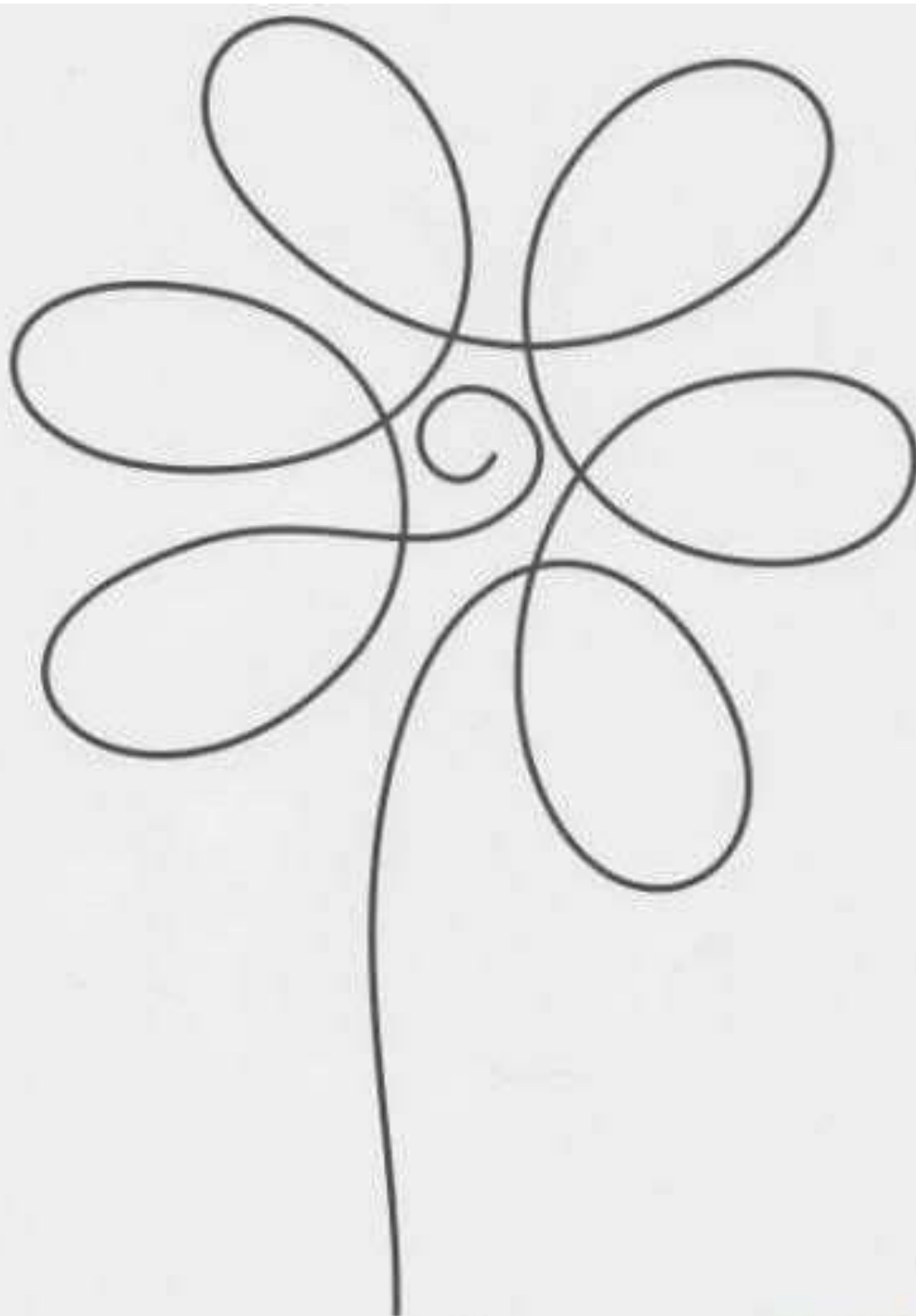












(26)

mimibazar.cz

