

Vzdělávací nabídka pro děti a rodiče

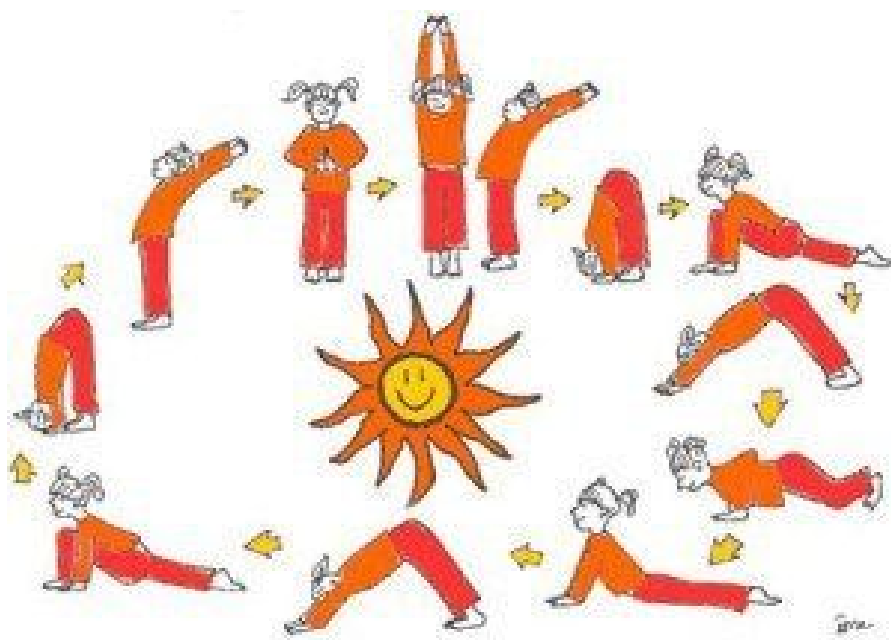
Ranní cvičení - " Pozdrav sluníčku ,,

Cíl: Procvičení celého těla, procvičení páteře, celková aktivizace.

1. TEĎ SE ROVNĚ POSTAVÍME A SLUNÍČKO POZDRAVÍME,
2. DLANĚ OTOČ K SLUNÍČKU,
3. SPOJ JE A DEJ K SRDÍČKU.
4. PODÍVEJ SE K NEBI VZHŮRU,
5. SKLOŇ SE K ZEMI, ÚCTU VZDEJ A CHVÍLI SE NEHÝBEJ...
6. NAHORU SVÉ RUCE ZDVIHNI - NAD HLAVOU JE SPOJ,
7. DEJ JE DOLŮ K SRDCI SVÉMU, POZDRAV SLUNCE HARI ÓM.

Provedení:

1. Stoj spatný,
2. S N upažíme, dlaně otočíme dopředu a mírně zakloníme halvu.
3. S V spojíme ruce před hrudníkem a předkloníme hlavu.
4. S N vzpažíme, podíváme se za rukama, protáhneme celé tělo.
5. S V předklon - krátká výdrž.
6. S N se vzpřímíme, ve vzpažení spojíme ruce - pohled vzhůru.
7. S V spojené ruce spustíme před hrudník a mírně skloníme hlavu, Tiše řekneme HARI ÓM.



SLUNÍČKO

Sluníčko se probudilo,
na oblohu vyskočilo,
umylo se v ranní rose,
zamrkalo, protáhlo se.

DUBEN

Víte, co se v dubnu stalo?
Květy pučí, je tu jaro!
Prší, sněží, slunce svítí,
rozkvétá i první kvítí.
Chvilí teplo, pak zas chlad -
s tím musíme počítat.

JARO JE TADY

Děti děti jaro je tu
broučkové se mají k světu
na zahrádce bledule
vystřkují kebuly.

PUNTÍKATÁ BERUŠKA

Jednoduchý, ale velice šikovný způsob, jak si doma hravě vytvořit krásnou, puntíkatou berušku.

Co budete potřebovat: Papír A4, , temperry ,štětec, kelímek s vodou, nitku nebo jakýkoli provázek, nůžky a lepidlo.

Postup:

Z papíru si vystříhneme půlkruh a namalujeme ho temperkami. Použijeme červenou barvu a na tečky černou. Necháme zaschnout. Berušce dokreslíme očka. Z černé nitky si vystříhneme stejně dlouhé části a na konci každou zauzlíme, lepidlem tyto části – nožičky přilepíme na zadní stranu broučka. A je hotovo!



Hádanky:

1. Parádnice mezi brouky, nejkrásnější z celé louky. Červené šatičky s malými puntíčky.
Na zvonku rosa, létá si bosa. Pohoupá se na kvítečku, hledá totiž sedmou tečku.

(Beruška)

2. Slunce v dešti kreslí most malým dětem pro radost.

(Duha)

3. Každý na to kouká, civí. Na jaře se dějí divy – rozkveté vždy jeden pán. Víte který?

(Tulipán)

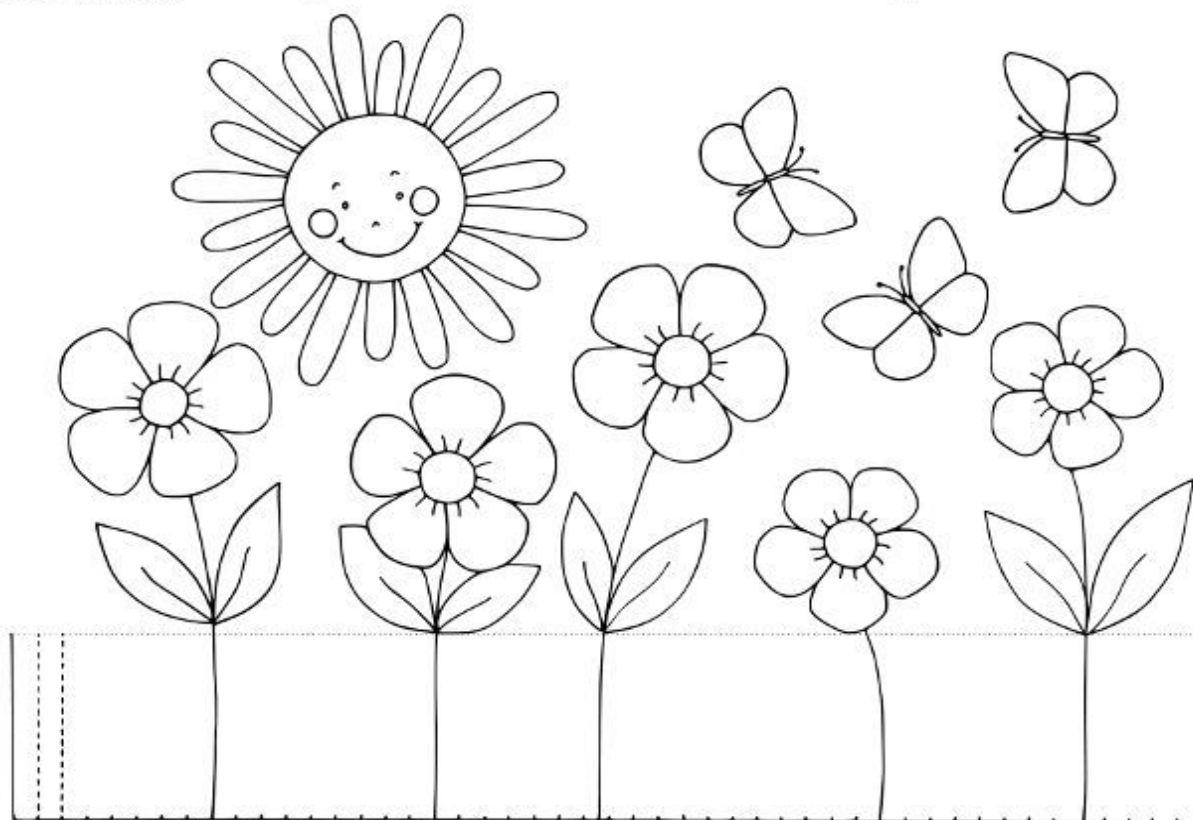
Pracovní list č. 1- Grafomotorika

NASEDETICKY.SK

pro děti od 3 let

MENO:

Dokresli trávičku.



WWW.NASEDETICKY.SK

PUZZLE

Vyfarbite obrázok, rozstrihnite ho na štvorčeky,
štvorčeky pomiešajte a môžete skladat' puzzle.

