
































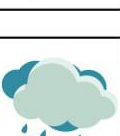
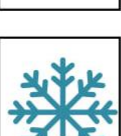

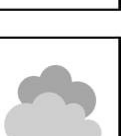



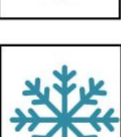

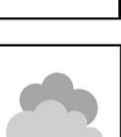

Ahoj holky, ahoj kluci!

Taky se vám stýská? Nám moc. Ještě se nějakou dobu nevidíme, proto si na školku budete muset zahrát jen doma. Připravili jsme si pro vás na tento týden zase několik úkolů a námětů, které jistě hravě zvládnete.

- Je měsíc březen a v tomto měsíci se probouzí jaro. Zkuste si společně doma povyprávět o tom, co se na jaře děje. A jaký je rozdíl mezi zimou, která končí a jarem, které začíná. Určitě jste přišli i na to, že se často mění počasí. Na následujícím obrázku si počasí můžete celý týden zaznamenávat. A když bude svítit sluníčko, chod'te hlavně ven a užívejte jara.

POČASÍ TENTO TÝDEN

Zakroužkuj počasí, zapiš teplotu a jaký byl tvůj den :)

pondělí					°C	
úterý					°C	
středa					°C	
čtvrtek					°C	
pátek					°C	
sobota					°C	
neděle					°C	

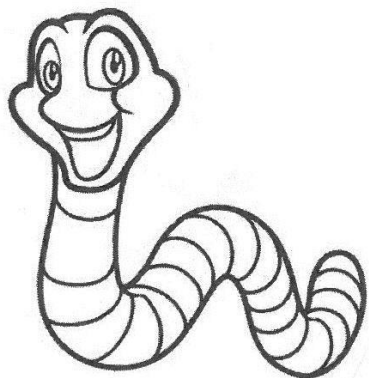
2. A když půjdete na procházku, můžete si s sebou vzít a vyplnit následující list

JARNÍ PROCHÁZKA

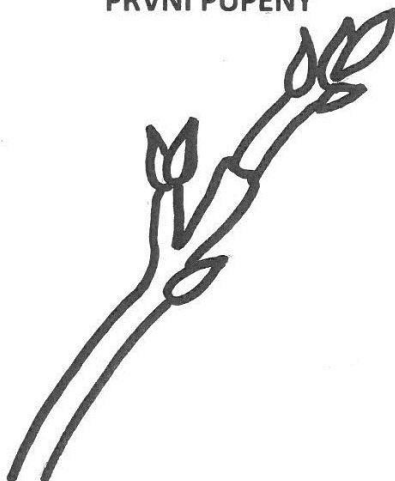
Jaro už klepe na dveře. Nejvyšší čas vyrazit ven a poznávat jarní přírodu.

Dívej se pozorně kolem sebe a zkus najít první posly jara. Své objevy si poznač a vybarvi.

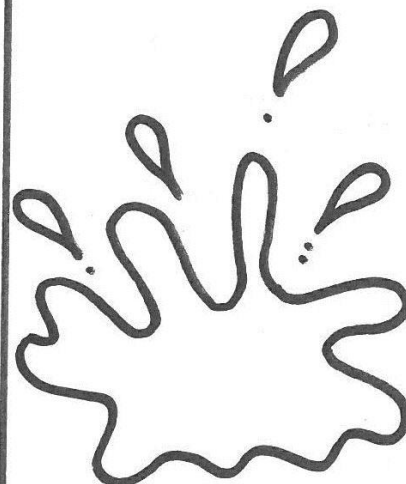
ŽÍŽALA



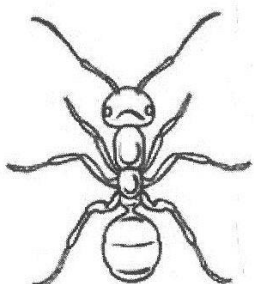
PRVNÍ PUPENY



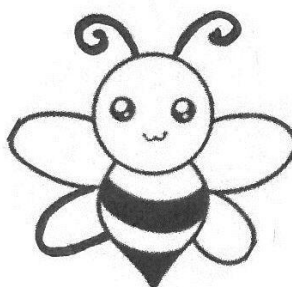
KALUŽ



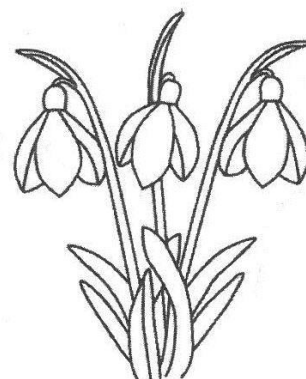
MRAVENCI



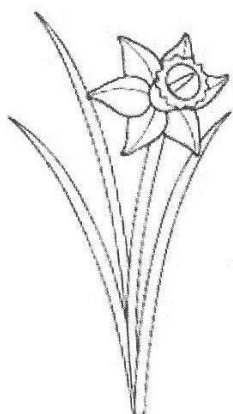
VČELA



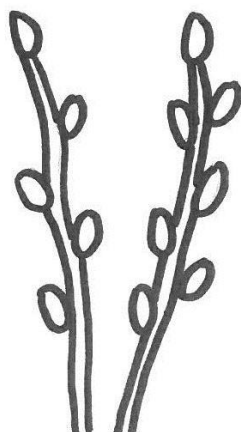
SNĚŽENKA



NARCIS



KOČIČKY



PAMPELIŠKA



3. Dále tu máme jarní hru s kytíčkami. Vaším úkolem je poznat, co nejvíce jarních kytíček. Pomoci Vám může maminka nebo tatínek, dále můžete využít knížku nebo encyklopedii, internet apod.

1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)



9)



10)



11)



12)



SPRÁVNÉ ODPOVĚDI:

1. Sněžinka
2. Krokus (Šafrán)
3. Hyacint
4. Bledule
5. Pampeliška (Smetanka)
6. Sedmikráska
7. Podběl
8. Narcis
9. Petrklíč (Prvosenka)
10. Tulipán
11. Fialka (Violka)
12. Pomněnka

4. Abyste jaro mohli přivítat hezkou jarní písničkou, opět jsme ji pro Vás nahráli a na následujícím odkaze si ji s námi můžete zazpívat:

<https://youtu.be/7PdhUCZSMHE>

Jaro, vítej nám

Slavnostněji Jan Kratochvíl-OSA



Ja-ro, ja-ro při-šlo k nám, dě-lá ces-tu sně-žen-kám.
Pís-ničku o ja-ru znám, ja-ro, ví-tej nám.

I bledulím na stráni,
sníh už koukat nebrání,
ptáci zpěvem oznámí,
každé svítání.

A já velkou radost mám,
pro sebe ji nenechám,
jaru píseň zazpívám,
jaro, vítej nám.

5. **Zacvičte si - trochu jarní jógy pro děti:**

- 1) **Žába:** Základní postavení: široký dřep rozkročný na plných chodidlech, předpažit a spojit dlaně. Nádech: Přitáhneme spojené ruce k hrudníku, lokty odtláčíme kolena do stran, napřímíme záda, mírně zakloníme hlavu a pohled směřuje vzhůru.

Výdech: Stlačíme kolena lokty, svésíme a uvolníme hlavu, vyhrbíme záda a paže protáhneme vpřed. Celé cvičení opakujeme 6 – 10x.

Účinky: cvičením působí příznivě při krčních onemocněních, bronchitidě i astmatu. Prohlubuje dýchání, podporuje trávení, upevňuje správné držení těla

- 2) **Kočka:** Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme. Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohne záda

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům

- 3) **Beruška:** Základní postavení: vzpor dřepmo na plných chodidlech.

Výdech: vzpor dřepmo na špičkách, svésíme hlavu ke kolenům a vyhrbíme se. Nádech: vzpor dřepmo na špičkách, zakloníme hlavu a napřímíme záda.

Účinky: cvičením podporujeme funkci střev, uvolňujeme celá záda, pozitivně ovlivňujeme pánevní orgány.

- 4) **Hora:** Základní postavení: klek sedmo.

Nádech: přejdeme do vzporu klečmo.

Výdech: pomalu zvedáme hýždě vzhůru, propneme kolena, pokud možno necháme celá chodidla na podložce. Zároveň vtáhneme hlavu mezi ramena a svésíme ji (uvolníme).

V této poloze chvíli vydržíme s normálním dechem. Vrátime se do základního postavení – klek sedmo.

- 5) **Kobylka:** Základní postavení: leh na břicho s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu. Ruce zasuneme pod stehna.

Výdech: zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvíli v této poloze vydržíme. Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku). Zacvičíme i na levou nohu.

Účinky: cvičením procvičujeme svaly břišní, zádová a kyčelní, které stabilizují pánev, zpevňujeme křížokyčelní kloub a posilujeme svaly na zadní straně steh, povzbuzujeme funkci ledvin a pánevních orgánů, prohlubujeme dech.

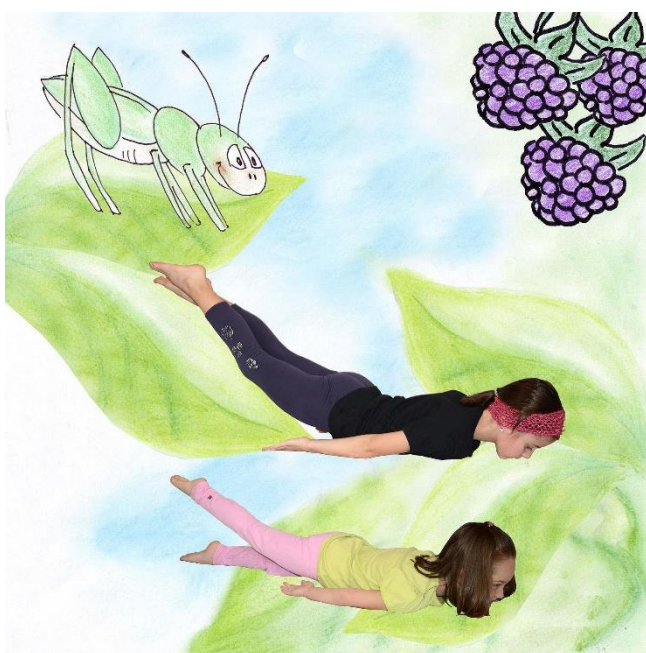
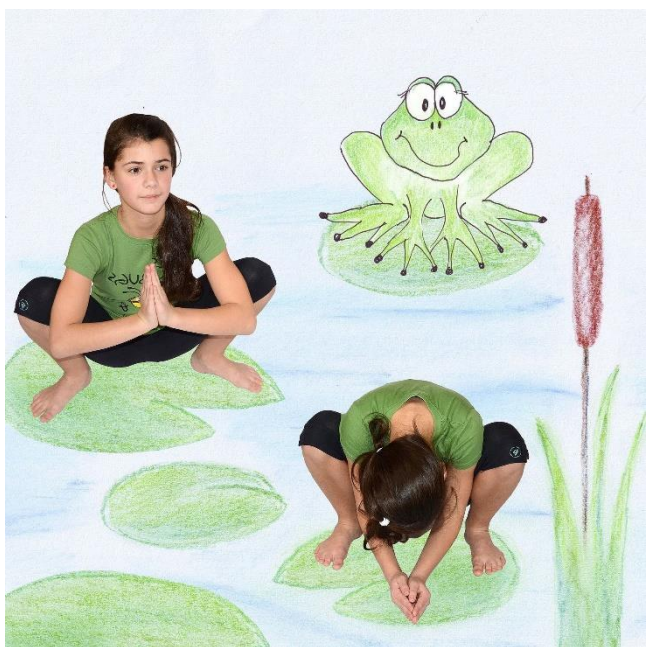
- 6) **Labuť:** Přeneseme váhu na pravou nohu, zanožíme skrčmo levou nohu.

Nádech: levou rukou si chytíme prsty na levé noze a pomalu vytahujeme nohu vzhůru. Zároveň předpažíme pravou ruku a mírně se předkloníme.

V této poloze chvíli vydržíme se zadržným dechem.

Výdech: vrátíme se do základního postavení - stoj spojný. Zacvičíme i na druhou stranu.

Účinky: cvičením procvičujeme rovnováhu ve stoji na jedné noze. Zpevňujeme nohy a chodidla, protahujeme svaly kyčlí a přední strany steh.

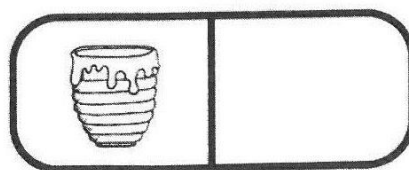
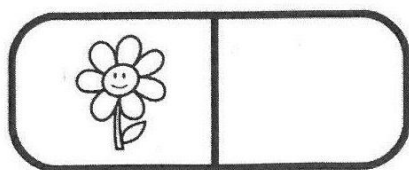
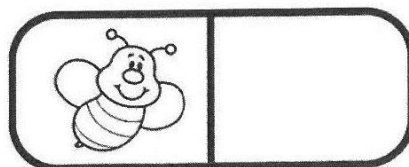
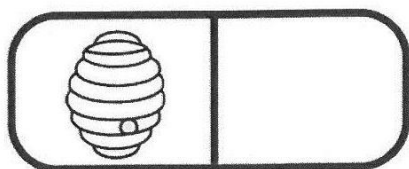
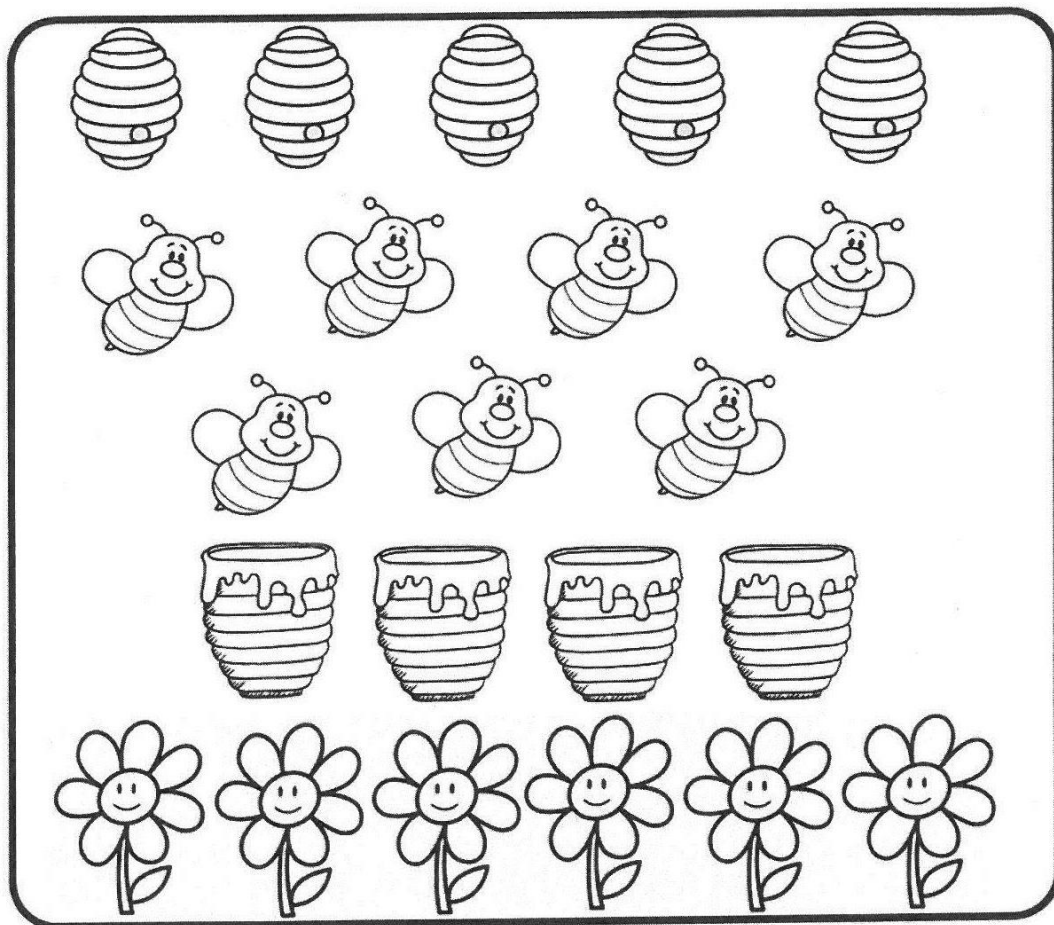


6. Tady na tomto pracovním listu si procvičíme počítání

Jméno.....

JARO JE TADY!!!

Spočítej stejné obrázky a ve spodní části udělej ke každému obrázku správný počet teček. Poté si můžeš obrázky vybarvit.



7. A jestlipak jste si některá jména kytiček zapamatovali? Máme tu pro Vás veršované hádanky. Rodiče vám přečtou hádanku a vy doplníte jméno jarní kytičky tak, aby se to rýmovalo...

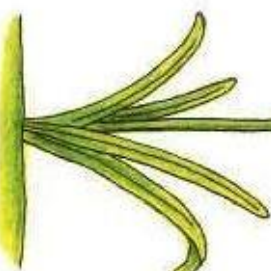
92 ROSTLINY

Jarní květiny

Malá kytička celá bledá
ze sněhu ven cestu hledá.
Při teplotě na nule
rozkvétají _____



Na nevelikém stonečku
spousta žlutých zvonečků.
Každý z nich má k jaru klíč.
Copak je to? _____




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



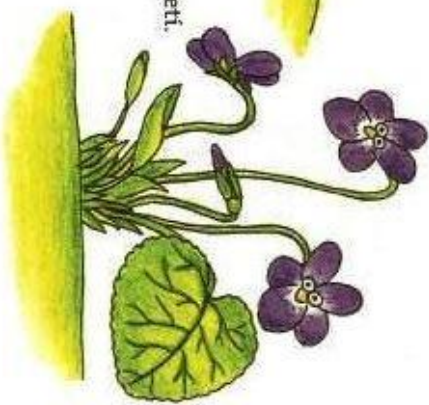
tulipán falky bledule

93 ROSTLINY

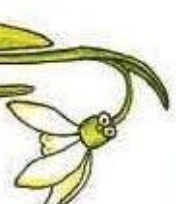
Ve své syté žluté kráse
pampelišce podobá se.
Nápodobá pro Běhu:
„Jsou to květy _____”



Fialové drobné květy,
všechny včelky se k nim sletí.
Krásně voní do dálky
hlavně drobné _____



Trojdlhá sukýnka,
bílá a malinká,
nosí ji panenka,
má jméno _____



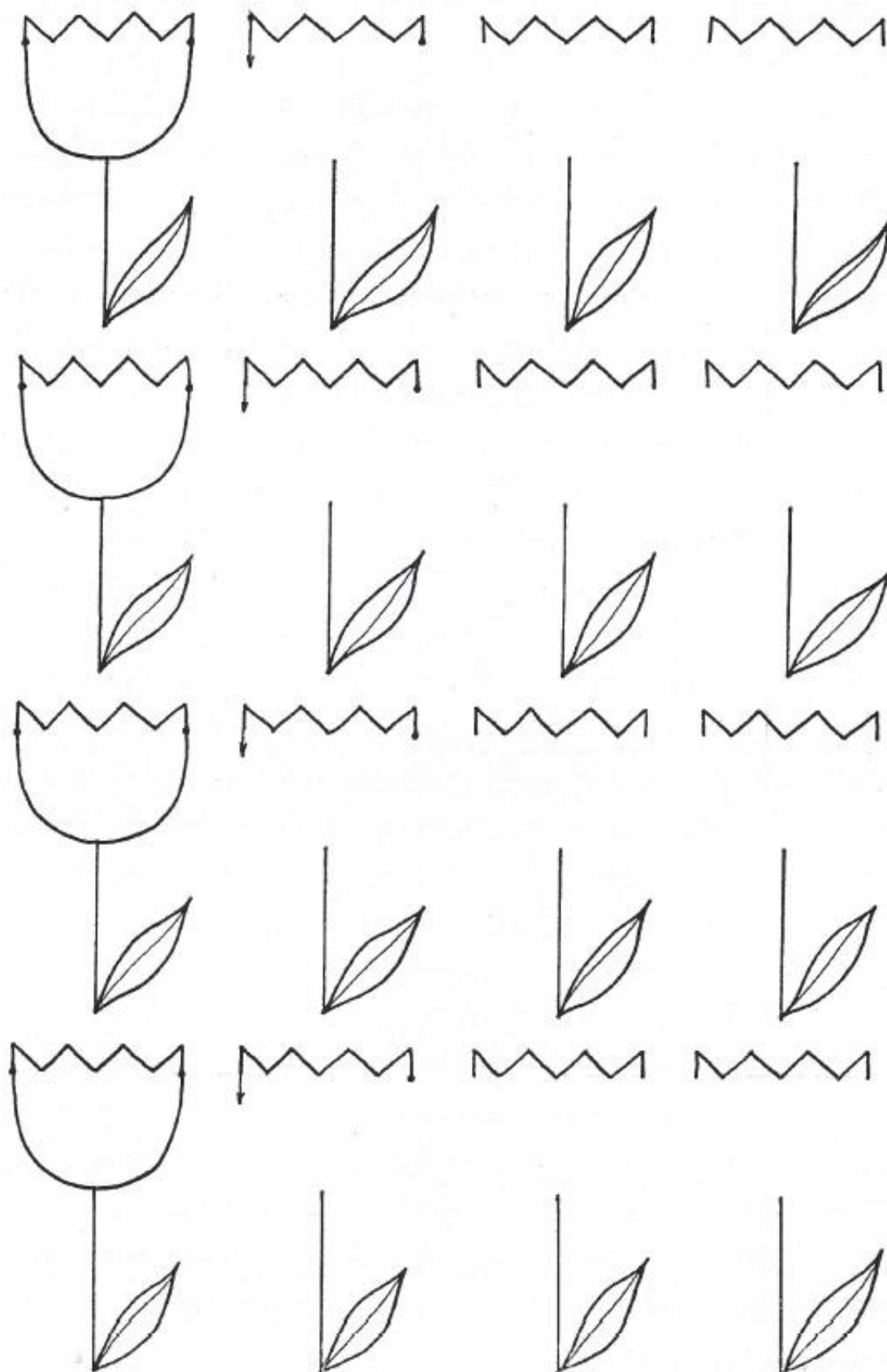
sněžěnka petrklič podbělu

8. Na tomto listu si trochu procvičíte ručičku pro budoucí psaní. Dokreslete tulipánům obloučky.

Milada Pňáková, vydavatelská činnost, U Rejdiště 3792, 767 01 Kroměříž, tel.:0634/26988

HRAJEME SI OD JARA DO ZIMY, BŘEZEN - DUBEN

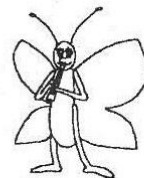
Dokresli květy tulipánů



9. A tady si vyberte jednu jarní básničku a zkuste se ji během týdne naučit:

Milada Příkrylová, vydavatelská činnost, U Rejdiště 3792, 767 01 Kroměříž, tel.:0634/26988

HRAJEME SI OD JARA DO ZIMY, BŘEZEN - DUBEN
Říkanka s omalovánkou " Jaro přišlo "

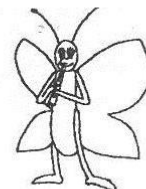


Jaro přišlo

Jaro přišlo, slunce hřeje,
utíkejme do aleje.
Slunce svítí, ledy tají,
lístečky se zelenají.
Sněženka má sukýnku,
z něžných bílých plamínků.
Bledule se lehce chvěje
při vzpomínce na zívěje.

Milada Příkrylová, vydavatelská činnost, U Rejdiště 3792, 767 01 Kroměříž, tel.:0634/26988

HRAJEME SI OD JARA DO ZIMY, BŘEZEN - DUBEN
Říkanka " Jaro "



Jaro

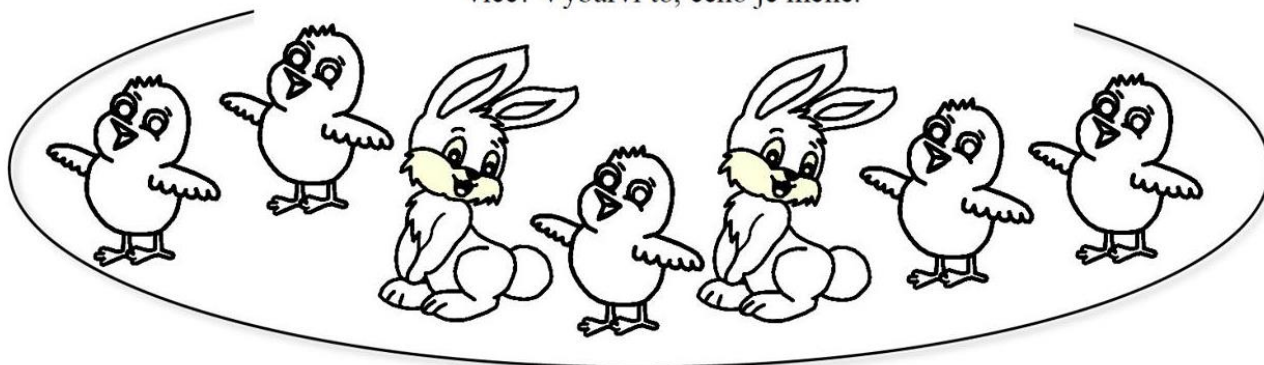
Jaro přišlo, kdo to letí ?
Vlaštovičky, milé děti.
Vrátily se ,hnízdo staví,
štěbetáním domov zdraví.
Vítáme vás, ptáčci milí,
kdepak jste tak dlouho byli?
Z teplých krajin přilétáte,
sluníčko už tady máte.

10. Určete, čeho je víc. Obrázky pak můžete vybarvit.

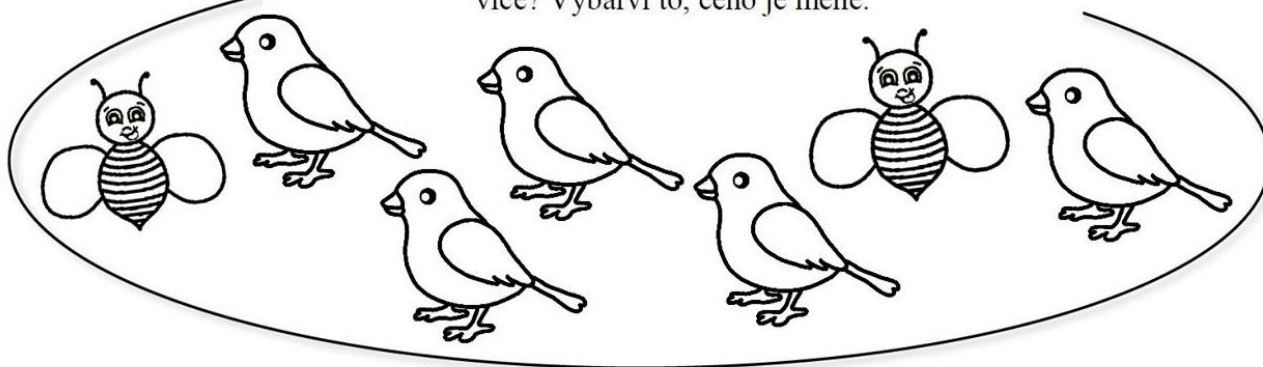
Rozhodni, zda je více tulipánů nebo motýlků. O kolik, čeho je více? Vybarvi to, čeho je více.



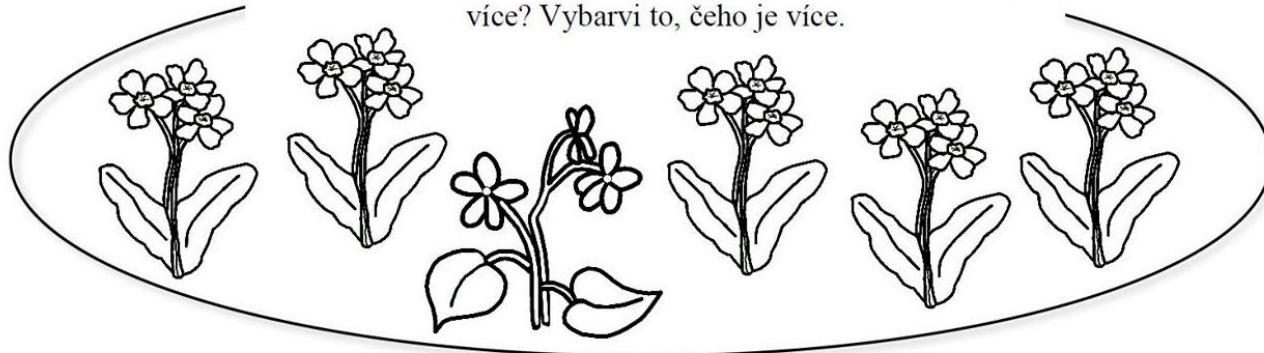
Rozhodni, zda je více kuřátek nebo zajíčků. O kolik, čeho je více? Vybarvi to, čeho je méně.



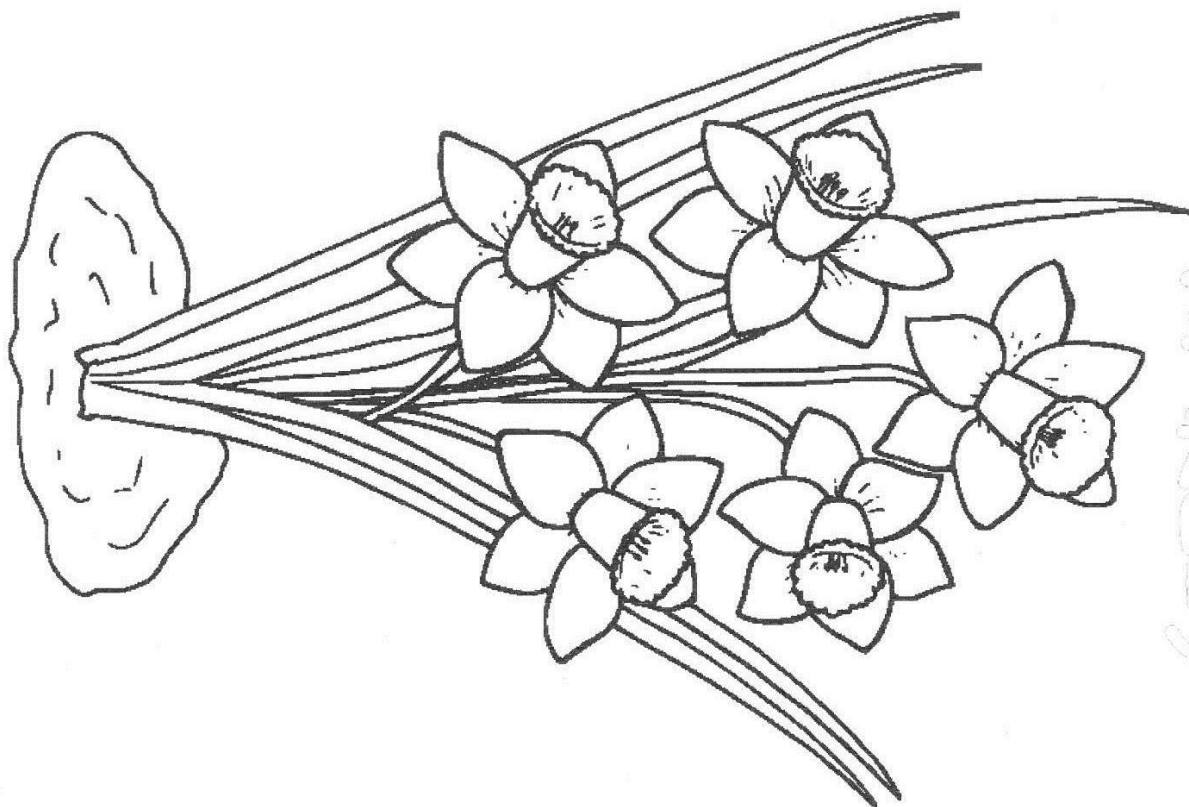
Rozhodni, zda je více včeliček nebo ptáčků. O kolik, čeho je více? Vybarvi to, čeho je méně.



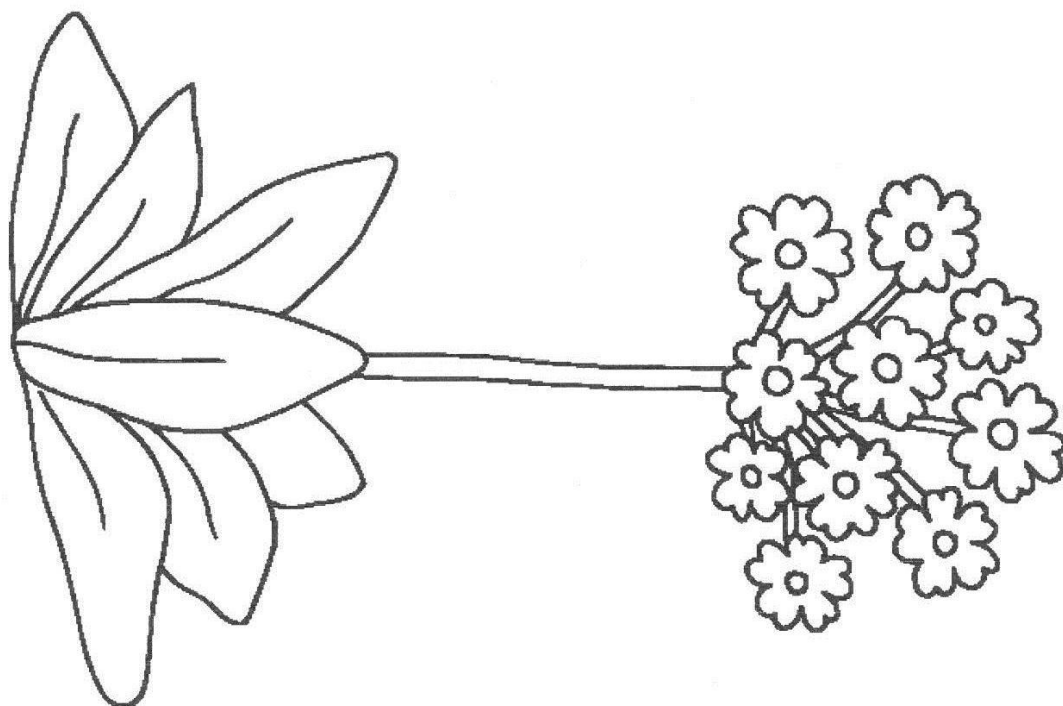
Rozhodni, zda je více fialek nebo petrklíčů. O kolik, čeho je více? Vybarvi to, čeho je více.



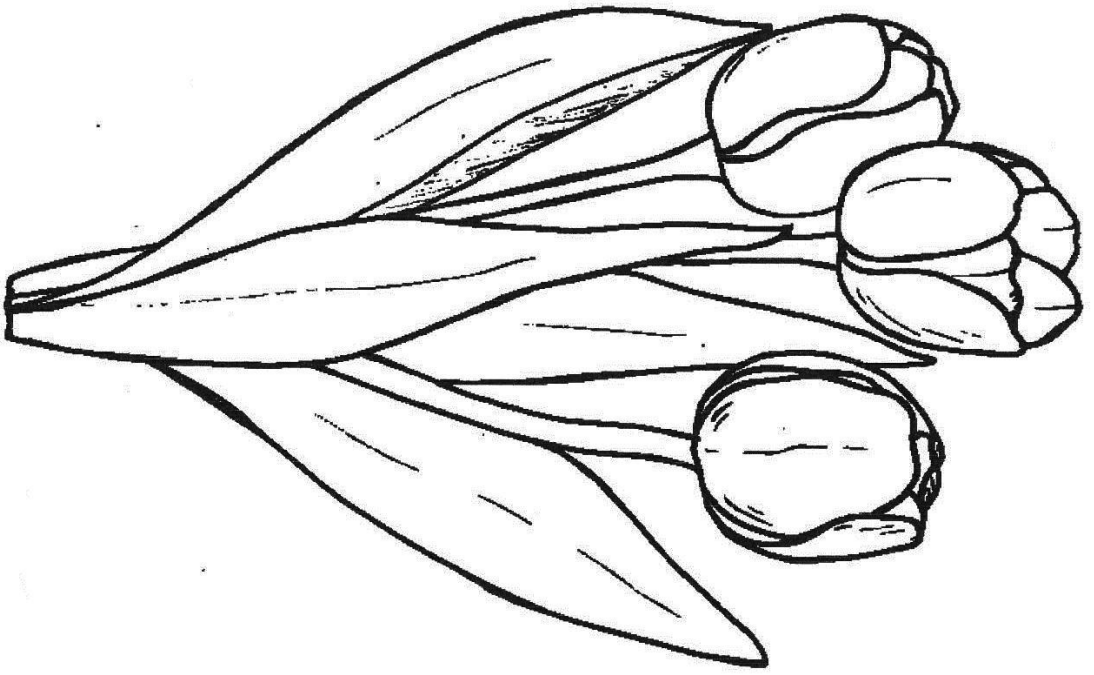
11. A tady si můžete vybrat z jarních omalovánek:



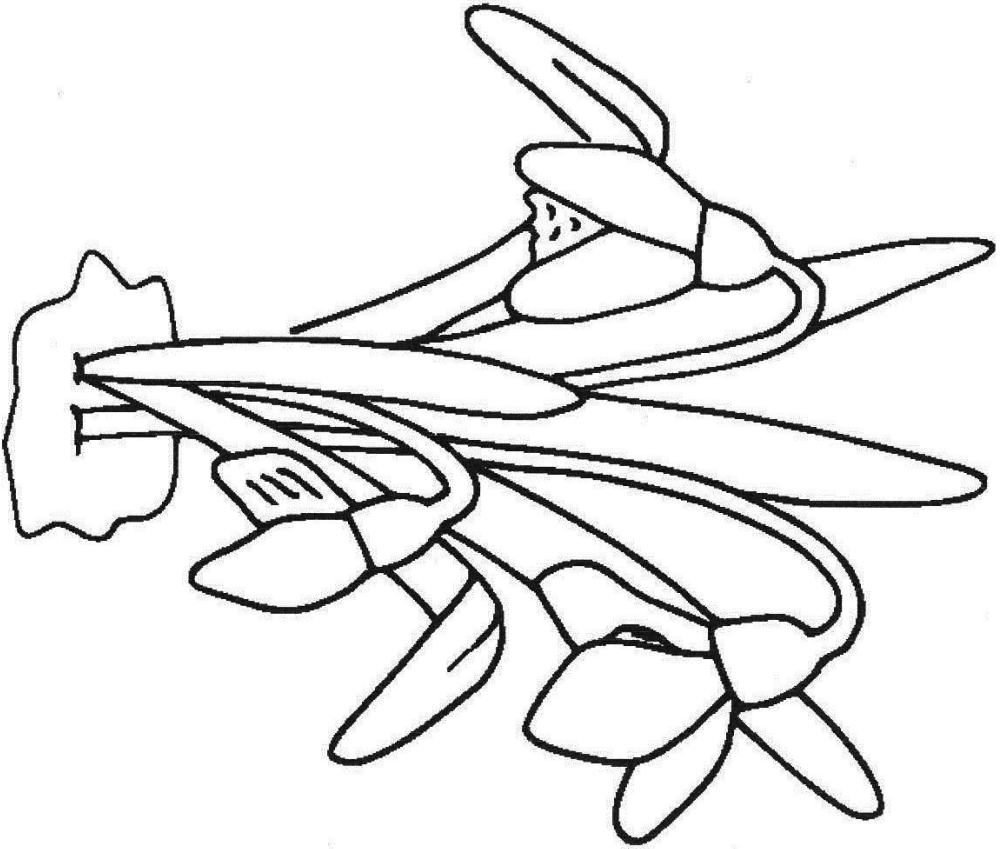
NARCIS



PETRIKLÍČ

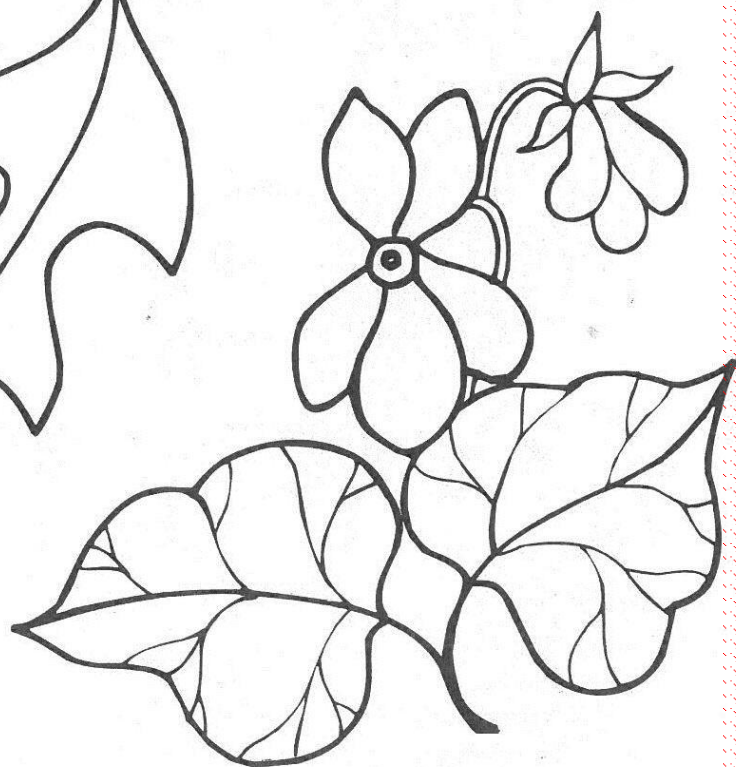
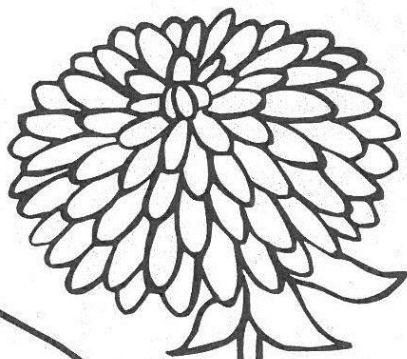
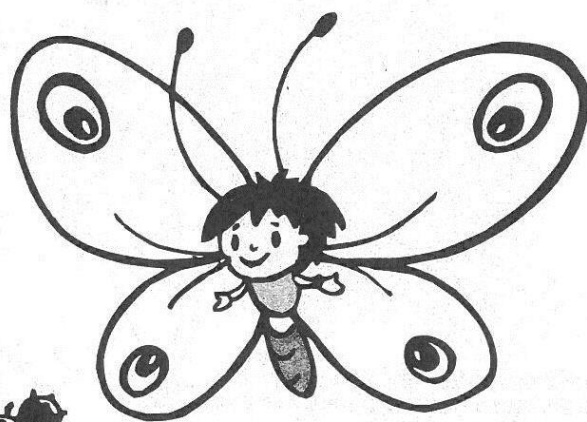
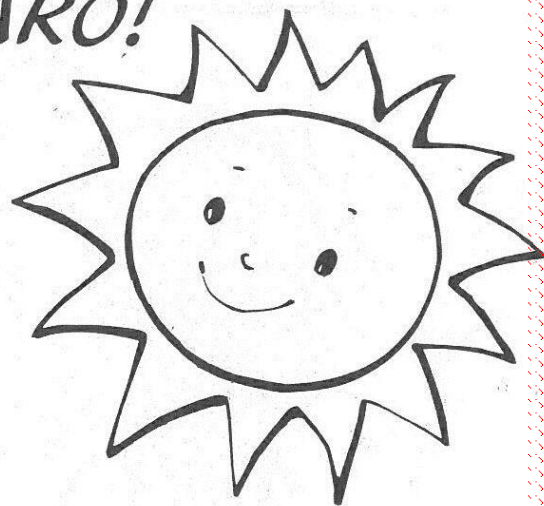


TULIPÁN



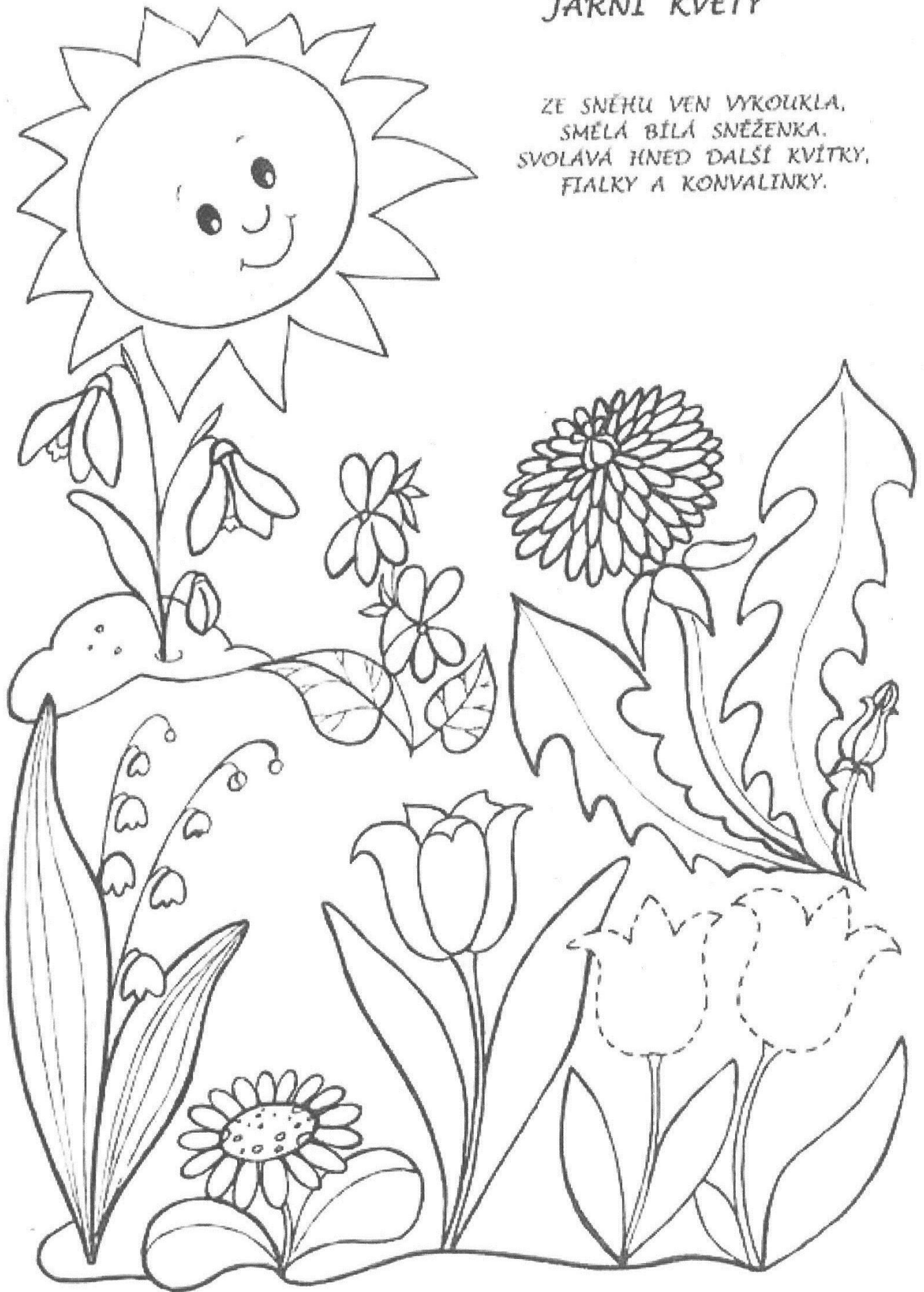
SNĚŽENKA

PŘIŠLO JARO!



JARNÍ KVĚTY

ZE SNĚHU VEN VYKOUKLA,
SMĚLÁ BILÁ SNĚŽENKA,
SVOLÁVÁ HNED DALŠÍ KVÍTKY,
FIALKY A KONVALINKY.



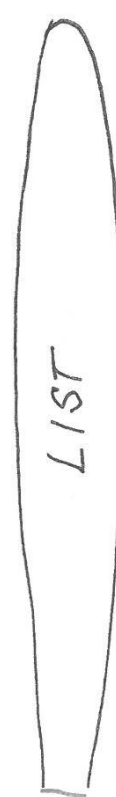
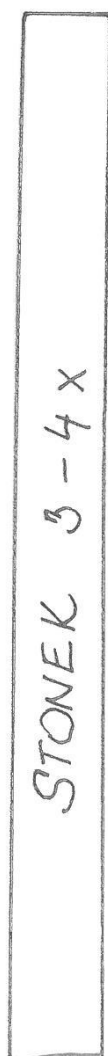
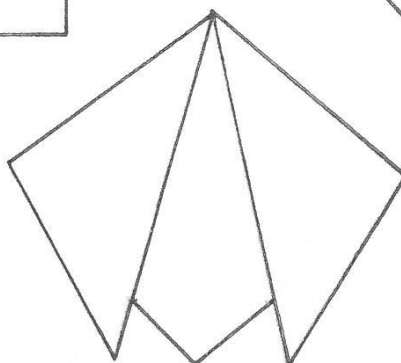
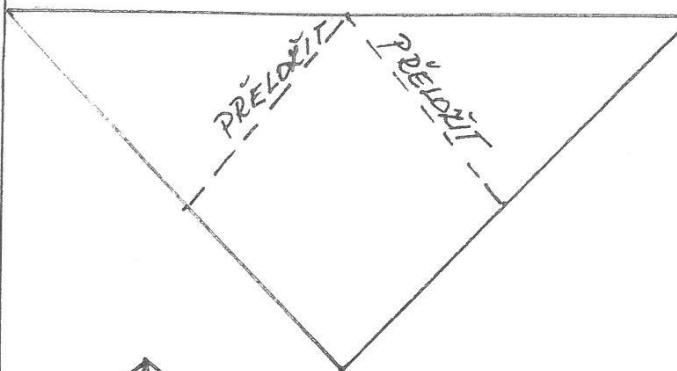
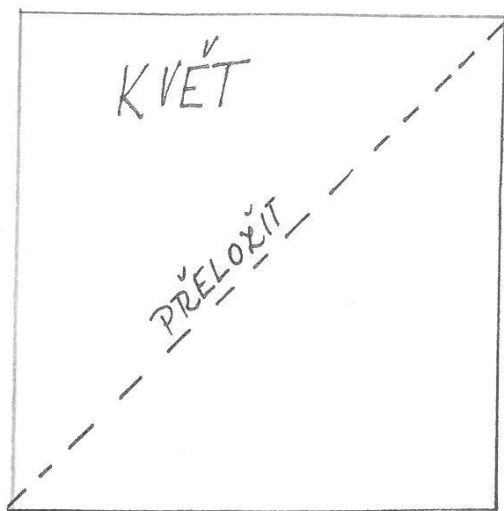
12. Sněžěnka skládaná z papíru

Pomůcky: barevný výkres (A4) jako podklad, tenký bílý a zelený papír na květ a listy, nůžky, lepidlo

Pracovní postup:

1. Z bílého papíru si vystříhneme čtverečky (rozměr asi 8x8 cm, počet 3-4 ks), a složíme podle návodu.
2. Ze zeleného papíru vystříhneme stonky a listy.
3. Stonky a listy přilepíme na připravený podklad a na závěr i květy
4. Počkáme, až lepidlo uschne a **hotovo**.





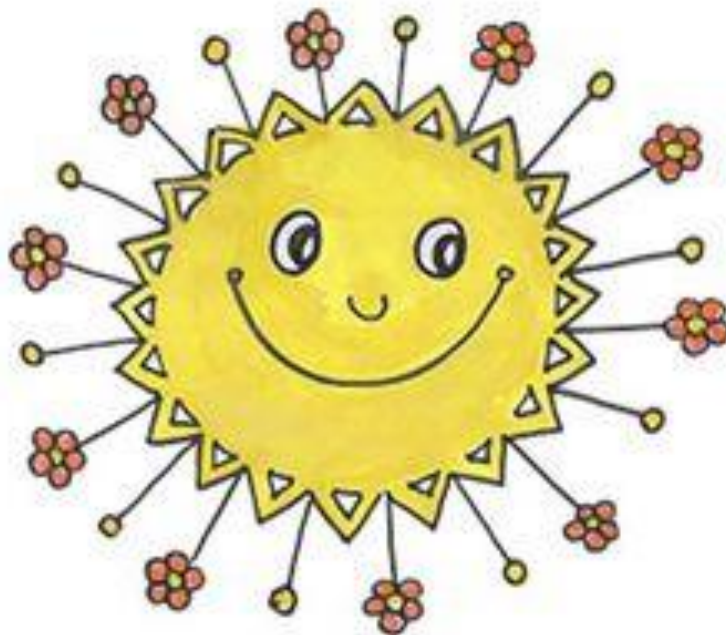
13. Sluníčko – výtvarná práce

Pomůcky: libovolně pastelky, fixy, barvy, tuš apod.

Všichni už se určitě moc těšíme na jaro. Aby mohlo přijít a probudit přírodu, potřebuje k tomu pomocníka a tím je sluníčko, aby probudilo trávu, stromy i kytičky. Sluníčko teď někdy hřeje, někdy se schovává za mraky nebo za mlhou.

Co kdybychom mu trochu pomohli?

Někdo rád kreslí, někdo radši maluje. Vezměte si na kreslení nebo malování to, co si vyberete a nakreslete (namalujte), co nejpěknější a co nejpovedenější sluníčko (na následujících obrázcích se můžete inspirovat)



14. A posledním jarním námětem, který si doma můžete vyzkoušet, je setí semínek.

Pokud máte možnost, kupte semínka řeřichy a na tácek (stačí polystyrenový) dejte trochu vaty. Vatu namočte a na ni nasypete semínka. A protože jste šikovné děti, zkuste to jako my – do tvaru písmena, kterým začíná vaše jméno: A až vám řeřicha vyroste, ostříhejte ji nůžkami a nasypete na chleba s máslem. Uvidíte, jaká je to dobrota a ke všemu se spoustou vitamínů! MŇAM!

