



Protáhněte se pomocí jógy s kočičkou ☺

Lali JOGA

Jak se zdraví sluníčko

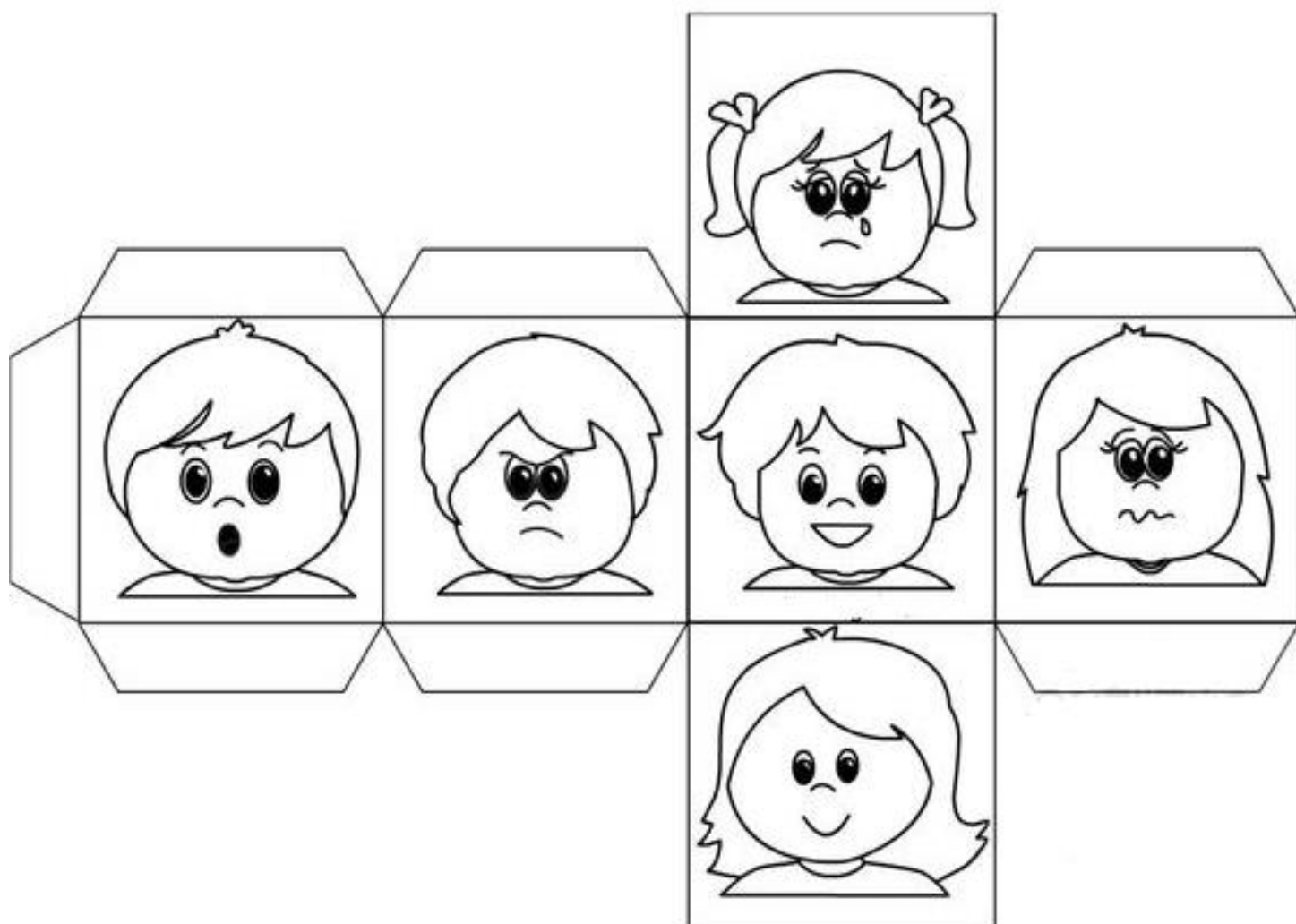
1. Postavte se do pozice hory.
2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.
3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolénům.
4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčika.
5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočky.
6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.
7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadeček a protáhněte nohy do pozice psa.
8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.
9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s ležce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.
10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.

www.jogasetmi.cz



POCITY A EMOCE

Povídejte si s dětmi o pocitech a emocích. Vytvořte si tuhle pocitovou kostku, házejte s ní a ptejte se dětí: Jak se cítí holčička/chlapeček na obrázku? Je veselá/ý, smutná/ý, má radost, zlobí se, diví se, bojí se? Můžete vymýšlet různé příběhy, situace, ve kterých cítíme radost, vztek, strach, smutek a odpovědi na otázky: Proč se chlapeček zlobí a mračí? Proč se holčička usmívá? – Chlapeček se zlobí, protože nechce uklízet hračky. Holčička se usmívá, protože se jí povedl namalovat krásný obrázek pro maminku.



A aby bylo veselo, zaspívejte si s paní učitelkou Janičkou ze Včeliček písničku o kozlíkovi 😊

<https://youtu.be/6FyhTzLcb8A>

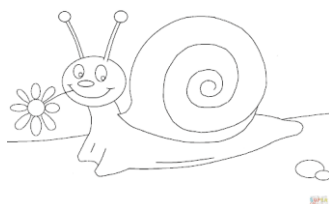
HÁDEJ, HÁDEJ, HÁDAČI

Zkuste si pár hádanek. Až uhodnete, můžete malé obrázky vybarvit 😊

Každé ráno vesele
tahá spáče z postele.
Za tu službu nevděčníci
hned ho klepnou po palici.
Co je to? (budík)



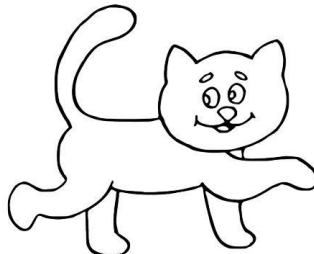
Čtyři rohy,
žádné nohy,
chaloupkou to pohne.
Co je to? (hlemýžď)



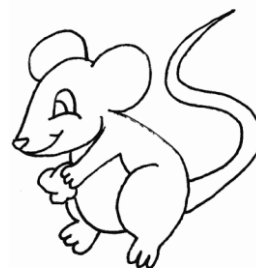
Dvě sovy vedle sebe sedí,
aniž o sobě vědí.
Co je to? (oči)



Má to oči jako kočka,
má to ocas jako kočka,
mňouká to jako kočka,
a není to kočka.
Co je to? (kocour)



Ve zdi díra,
mlsám sýra,
to jsem celá já.
Mám dvě očka,
pozor kočka,
ouška šedivá.
Co je to? (myška)



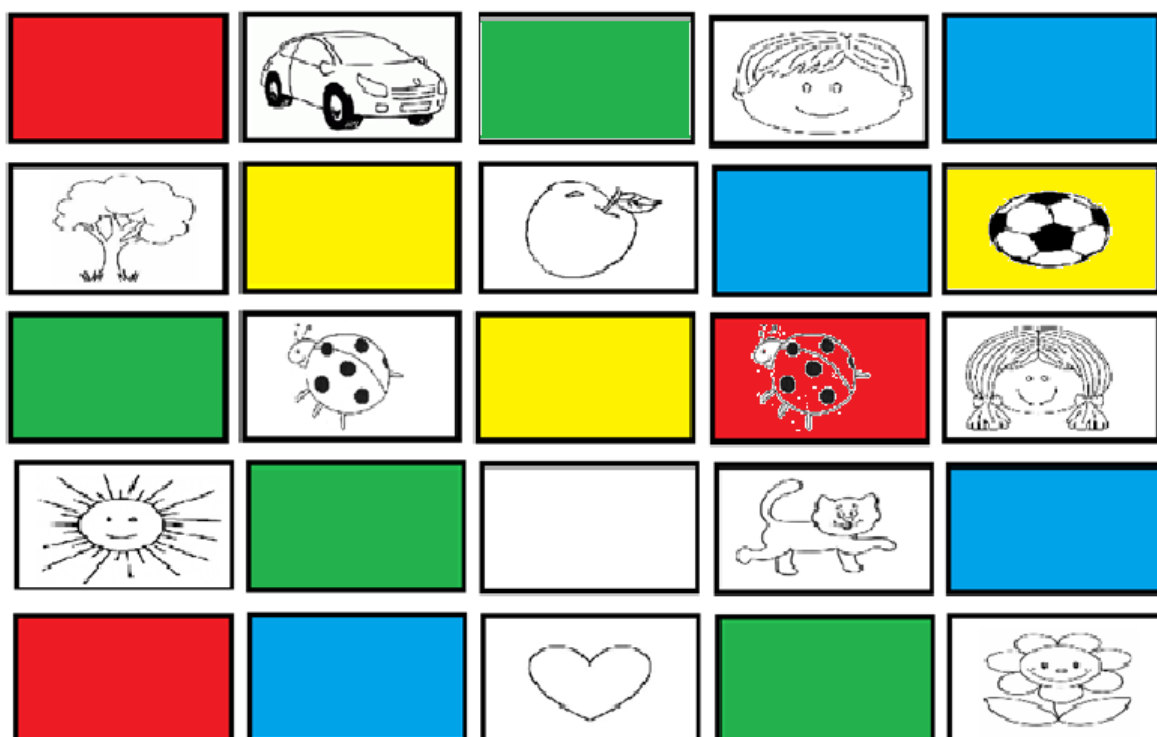
Maličké zvířátko je tahle čiperka,
větvičku přeskočí, i když je nevelká.
Co je to? (veverka)



HOP SEM, HOP TAM!

Zahrajte si s dětmi „Skákačku“. Vytvořte z kancelářských papírů na zem „čtvercovou síť“, např. pět řad s pěti obrázky jako v návodu. Různě je nakombinujte (barevně, se symboly). Dítě v roli „robota“ se postaví před obrázky a dospělý (či sourozenec) v roli „programátora“ programuje robota, aby skákal po řadách tam, kde mu řekne, s pravidlem, že vždy musí skočit o jednu řadu vpřed. Např. Skoč na červenou, teď skoč na sluníčko, teď na berušku atd. Až doskáče nakonec, může robot skákat dle pokynů programátora skákat zpátky. Role si můžete vyměnit.

Pokud nemáte barevné papíry, použijte bílé, nakreslit na ně můžete cokoliv. Obrázky můžete kreslit i na barevné papíry, abyste skákání trochu ztížili (třeba skoč na červenou berušku, dítě musí vybrat tu správnou v řadě). Hrajte raději na koberci, abyste neuklouzli 😊



VSTÁVEJ, SEMÍNKO, HOLALA 😊

Provedte s dětmi pokus. Zkuste nechat vyklíčit několik fazolí (nebo hrachu, řeřichy či jiných semínek), vysvětlete dětem, že rostliny potřebují k životu vodu, teplo, světlo a živiny, které jsou pro klíčení ukryté v semínku, později si je rostlina bere z půdy. V jedné nádobce nechejte vyklíčit semínka, které budete pravidelně přiměřeně zavlažovat a ve druhé nádobce budete mít semínka, které zavlažovat nebudete. Pozorujte, jestli vám semínka vyklíčí. Proces klíčení můžete nafotit a poslat nám obrázek, jestli se vám to povedlo 😊

Budete potřebovat:

- Dvě nádobky (misky plastové nebo skleněné, spodní části ustřižené PET lahve apod.)
- Vatu (vložit do nádobek, opatrně zalejte, případně vyždímejte)
- Semínka (uložte na vatu, umístěte na světlé místo, dejte pozor, aby nádobky nebyly průvanu)
- Rozprašovač na pravidelné, přiměřené zavlažování (jednu misku se semínky udržujte pravidelně ve vlhku, druhou zavlažujte méně nebo vůbec ne)



HRÁŠKOVÉ STAVBY

Postavte si s dětmi originální hráškové stavby. Hrášek nechejte předem nabobtnat, aby trochu změkkl. Můžete využít také nabobtnanou cizrnu nebo malé kuličky z plastelíny. Dále budete potřebovat párátko a můžete stavět. Fantazii se meze nekladou 😊

