

Dobrý den, dnes si trochu zacvičíme. Vezměte si na sebe lehké pohodlné oblečení a pokud to jde, cvičte naboso (bez přezůvek a ponožek). Cvičení si můžete 2-3x zopakovat 😊. Začínáme....

Zahradnice

**Zahradnice malinká
seje malá semínka.
Vezme svoji konvičku,
zalije si kytičku.
Až zasvítí sluníčko,
povyroste maličko.**



Zahradnice malinká
(Dřepneme si a ruce položíme před chodidla.)



seje malá semínka.
(Přejdeme do kleku. Poklepáváme dlaněmi po podložce.)



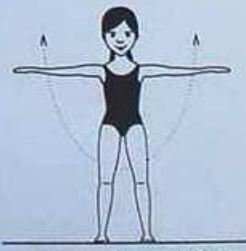
Vezme svoji konvičku,
(Postavíme se. Uchopíme pomyslnou konvičku. Střídavě předpažujeme a zapožujeme jednou rukou.)



zalije si kytičku.
(Provádíme stejný cvik, jen vyměníme ruce. Chodíme.)



Až zasvítí sluníčko,
(Postavíme se. Nohy máme u sebe. Vzpříme a pohybujeme prsty - „třepotáme jako paprsky“.)



povyroste maličko.
(Ruce připažujeme a pomalu je zvedáme.)

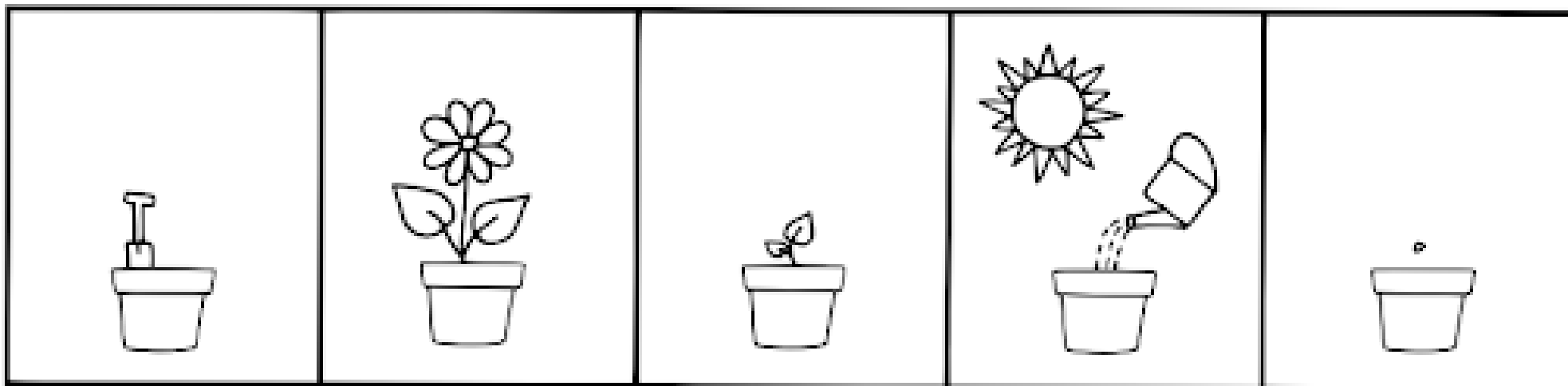
Pozn. pro rodiče: pokud se cvičení dítěti líbilo, můžete zopakovat i v další dny. Básničku se dítě může naučit a pokud ji bude říkat současně se cvičením, může tak posílit svoji dechovou kapacitu a fyzickou kondici.

Ideální je, pokud máte možnost s dítětem osít květináč (misku) semínky např. bazalky, kopru, měsíčku nebo i salátu či jiné rychle rostoucí rostliny (aktuální je i velikonoční osení). To bude závěrečný úkol v činnostech na pátek 12.3. Semínka mají k dostání v květinářství, ale i např. v Lidlu.

Instrukce k pracovnímu listu:

Povídejte si s dítětem, co je na vystřižených obrázcích, nechte ho ať samo vymyslí, jak obrázky složit. Pokud mu to nepůjde, „vyprávějte“, jak se dědeček/babička semínka na zahrádce krok za krokem (vezmou si květináč s hlínou, lopatkou vytvoří postýlku pro semínko, semínko položí do postýlky, dají mu vodu z konvičky a když na semínko v postýlce bude svítit sluníčko, vyrostou napřed malé lístečky, kterými semínko bude dýchat a pak vykvete krásná květina. (Viz. pohádka o semínku z úterních činností.) Nechte dítě najít správný obrázek (v případě nutnosti s malou nápovědou, pokud je dítě stále bezradné).

Vezmi si nůžky a přestřihni papír v místě přerušované (tečkované) čáry. Pak vystřihni jednotlivá okénka s obrázky (získáš 5 obrázků). Zkus seřadit obrázky tak, aby šly správně za sebou (pozn. pro rodiče: zleva doprava). Vezmi si tyčinkové lepidlo a nalep obrázky na část papíru s prázdnými okénky (zleva doprava).



--	--	--	--	--

Nalepené obrázky si můžeš vybarvit.