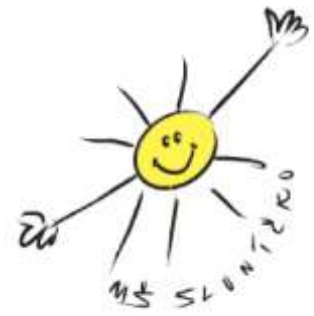


ŠKOLKA NÁS VOLÁ




Seznámení s režimem ve školce, poznávání budovy a prostředí mateřské školy, poznat svou značku a své místo, pomoc dětem s adaptací ve školce navazovat kontakty s dospělým, kterému je svěřeno do péče, překonat stud, komunikovat s ním vhodným způsobem, respektovat jej.

VŠECHNY DĚTI

- 1) Co děláme celý den v MŠ? (rozšiřování slovní zásoby, správná výslovnost)
Podívej se na obrázek, popiš co na něm vidíš. Uhadneš hádanku? Najdi na obrázku míček.

PŘEDŠKOLÁKU, spočítej, kolik je na obrázku židliček. Vyprávěj si s rodiči, co děláme ve školce celý den...

Najdi, kam se schoval...



CO JE TO?

Hrajeme si spolu rádi,
všichni tu jsme kamarádi.
Chodí sem rád kluk i holka.
Copak je to?
Přece _____!

Spočítej...

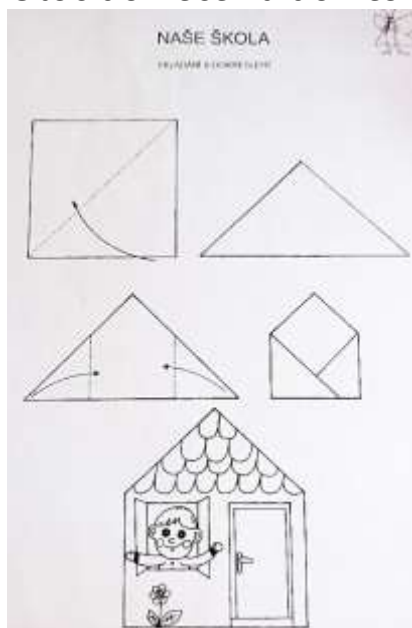






2) **Naše školka** – Vyprávěj si s rodiči o naší školce. Co se ti tu líbí, co ne a proč a nakresli domeček (školku) dle svých představ.

- **Předškoláku**, pokus se složit domeček z papíru - přelož čtverec papíru, zaráhuj. Vznikne ti trojúhelník, u kterého ohneš rohy směrem k sobě a zaráhuješ. Otoč domeček a dokresli.



Předškoláci už by měli zvládnout jednoduchý pracovní postup . Zkus složit jednoduchý domeček. Rodiče ti pomohou se střechou.



Přelož papír na polovinu, zarýhuj. Obdélník polož před sebe.



Přelož konce papíru směrem k sobě.



Rozevřením přeložených konců vznikne střecha domečku.



Dokresli školku.

Zde se podívej na postup: <https://youtu.be/Oa4wHFT68Bc>

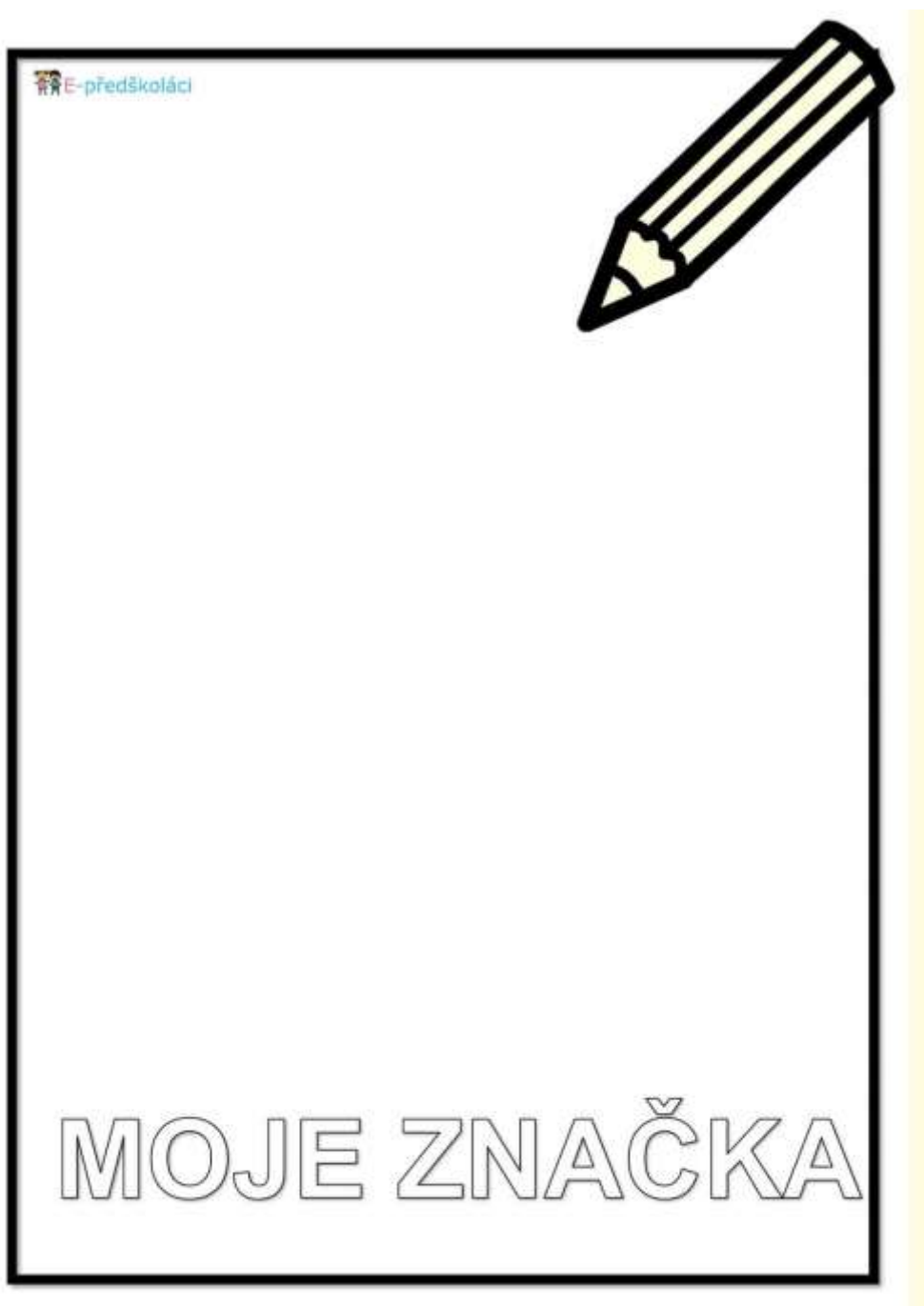
VŠECHNY DĚTI

3) Kdo jsem ? **rytmizace svého jména**

Víš jak se jmenuješ? Vytleskej si své jméno.

PŘEDŠKOLÁKU, kolikrát jsi tlesknul? Kolik částí má tvé jméno? Vzpomeneš si na jména svých kamarádů ve školce? Zkus vytleskat i jejich jména.

4) Pověz rodičům, jakou máš ve školce značku, ukaž ji na obrázku. Jakou má barvu? Značku nakresli.





5) **Grafomotorika** - procvičování správného úchopu tužky, u ml. dětí – špetkový úchop

Nasyp si na táč trochu mouky nebo písku.

Sbírej (mouku), písek „špetkou“ (první tři prsty spojené).

Namaluj si do (mouky) písku obrázky.



VŠECHNY DĚTI

6) Zacvič si se Sluníčkem

Pozdrav Slunci

Sestava Pozdrav Slunci je základní sestava cviků, při které se tělo prohřeje pro další cvičení. Při cvičení sestavy dochází k protažení všech velkých svalových skupin těla, šlach a k rozhýbání páteře ve směru předozadním.

- Základní pozicí je stoj spojný, ruce volně podél těla.



- S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



- S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se.



- S výdechem se ohneme do hlubokého předklonu, prsty nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku



- S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo levou nohou: zanožíme levou nohu a pravou nohu posuneme mezi ruce (na plném chodidle), zakloníme hlavu



- S výdechem přejdeme do pozice HORY: zanožíme pravou nohu k levé noze, zvedneme pánev



- Chvilku zadržíme dech

S výdechem přejdeme do polohy HOUSENKY: přes klik se přesuneme do vzporu ležmo - bradu a hrudník máme na podložce, pánev vysazenou vzhůru, kolena a prsty na nohu jsou opřeny o podložku, ruce jsou na podložce pod rameny.



- S nádechem plynule přejdeme do lehu na břicho a po té do polohy KOBRY: zakloníme hlavu a pohledem směřujeme vzhůru, nohu zůstávají na podložce uvolněné.



- S výdechem přejdeme do pozice HORY: ruce a nohy se opírají o podložku, zvednutá pánev.



- S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo pravou nohou: zanožíme pravou nohu a levou nohu posuneme mezi ruce (na plném chodidle), zakloníme hlavu.



- S výdechem přinožíme pravou nohu a přejdeme do hlubokého předklonu, prsty nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku.



- S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se.



- S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



- Končíme základní pozicí: stoj spojný, ruce volně podél těla.



https://www.youtube.com/watch?v=qmiuH6Jnr4o&feature=emb_rel_end
www.jogasdetmi.cz

