

Petrklíč, zima už je pryč



Zima už se loučí s námi,
snížek už je za horami.
Sluníčko si češe vlasy,
v zahrádkách už brzy asi -
pokvete nám petrklíč,
který pošle zimu pryč.

Jaro

Odemyky, zamyky, odemkneme trávníky. *(rukou odemykáme)*
Vykouzlíme kytičku, *(udělat rukama velký kruh před tělem)*
zamáváme sluníčku. *(oběma rukama máváme)*
Sněženky už venku kvetou, *(ukazujeme prstem na zem)*
zimě už se nohy pletou. *(proplétáme nohy)*
Huš, huš, huš! Uteč zimo už! *(ruce prudce od těla vpřed - odhánět zimu)*

Petrklíč

Není, není ze železa, *(otáčíme zápěstím ručiček, jako že není není)*
přece je to klíč.
Otevírá bránu k jaru, *(předvádíme odemykání)*
je to petrklíč.
Petrklíč, petrklíč, *(zvedneme ukazováček jako pozor)*
zima už je pryč.
Petrklíč, petrklíč
od jara je klíč. *(opět předvádíme odemykání)*

Písničky

- 1) Jaro, léto.. <https://www.youtube.com/watch?v=EBwDAY3NqEc>
- 2) Jaro dělá pokusy <https://www.youtube.com/watch?v=JEC-LU3qs-k>
- 3) Vrabec a sýkorka <https://www.youtube.com/watch?v=Eekom43yK8Y>

Pozdrav slunci- Jóga

Procvičíme tělíčko, jak se zdraví sluníčko

Motivace – pozdrav pro přivolání slunce, hezky se protáhneme a rozhýbeme, abychom měli ještě hezčí den. Lze motivovat i tím, že si každé dítě vezme ten den žluté tričko nebo jakékoliv oblečení – jako sluníčko.

Jóga – „Pozdrav slunci“ – pohybová chvilka zaměřená na správné pravidelné rytmičné dýchání, fyzickou kondici a uvolnění.



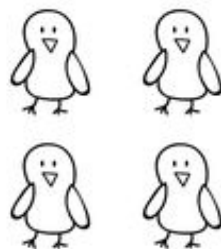
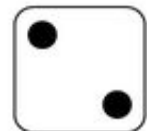
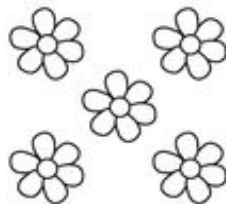
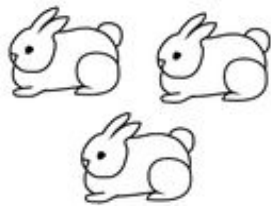
1. Rovně se postavte a dejte nohy k sobě. Ruce přiložte dlaněmi k sobě přímo před hrudník a zhluboka dýchejte.
2. Zvedejte ruce až do úplného vzpažení a přitom se zhluboka nadechněte. Lopatky tlačte k sobě a zatněte hýžd'ové svalstvo. Aniž byste se prohýbala v bederní části zad, zaklánějte se od oblasti hrudní páteře.
3. Vydechněte, ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Vaše záda by přitom měla vytvořit rovnou přímku. Špičkami prstů, nejlépe ovšem celými dlaněmi, se dotkněte země. Jednodušší je to s mírně pokrčenými koleny.
4. Nadechněte se, svou pravou nohu postavte co nejvíce dozadu a zapřete se bříškem chodidla. Druhá, ohnutá noha nese převážnou část vaší tělesné hmotnosti. Obě ruce položte těsně vedle předního chodidla. Hlavu držte zpříma.
5. Zadržte dech a k noze vzadu přisuňte i levou nohu. Rukama se zapírejte přesně na úrovni ramen. Vaše tělo je napjaté a od hlavy až k patě by mělo tvořit jednu dokonalou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, zapřete se koleny o podlahu.
6. Vydechněte a ohýbejte paže. Měla byste skončit v pozici, kdy se čelem, trupem, koleny a bříšky chodidel dotýkáte podlahy. Kyčle by měly být od země mírně vzdáleny.
7. Nyní položte na zem i boky. Napněte nohy a zhluboka se nadechněte. Při nádechu zvedejte hrudník a hlavu a přitom se opět zapírejte rukama. Zatněte hýžd'ové svalstvo.
8. Vydechujte a zvedejte pánev. Mějte napnuté nohy a celými chodidly se postavte co nejbližší vašim rukám. Hlavu držte rovně – jako by měla prodlužovat vaší páteř.
9. Nadechněte se a zároveň s tím položte ohnutou pravou nohu přímo mezi vaše ruce. Levá noha zůstává co možná nejvíce napnutá vzadu, zapřená opět o bříško chodidla. A vaše tělo by mělo opět vytvořit naprosto rovnou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, položte na zem holeň nohy vzadu.
10. Vydechněte. Levou nohu položte dopředu a napněte kolena. Ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Záda přitom musí tvořit rovnou přímku. Špičkami prstů, nejlépe ovšem celými dlaněmi se dotkněte země. Jednodušší je to s mírně pokrčenými koleny.
11. Srovnejte se, vzpřímeně se postavte. Stranou zvedejte ruce až do úplného vzpažení a přitom se zhluboka nadechněte. Tlačte lopatky k sobě a zatněte hýžd'ové svalstvo. Záda od hrudní páteře nahoru zatlačte dozadu, přičemž ale dbejte na to, abyste se neprohýbala v bederní části zad.
12. Vydechněte a pozvolna připažte.

Který obrázek je jiný než ostatní? Vybarvi ho.

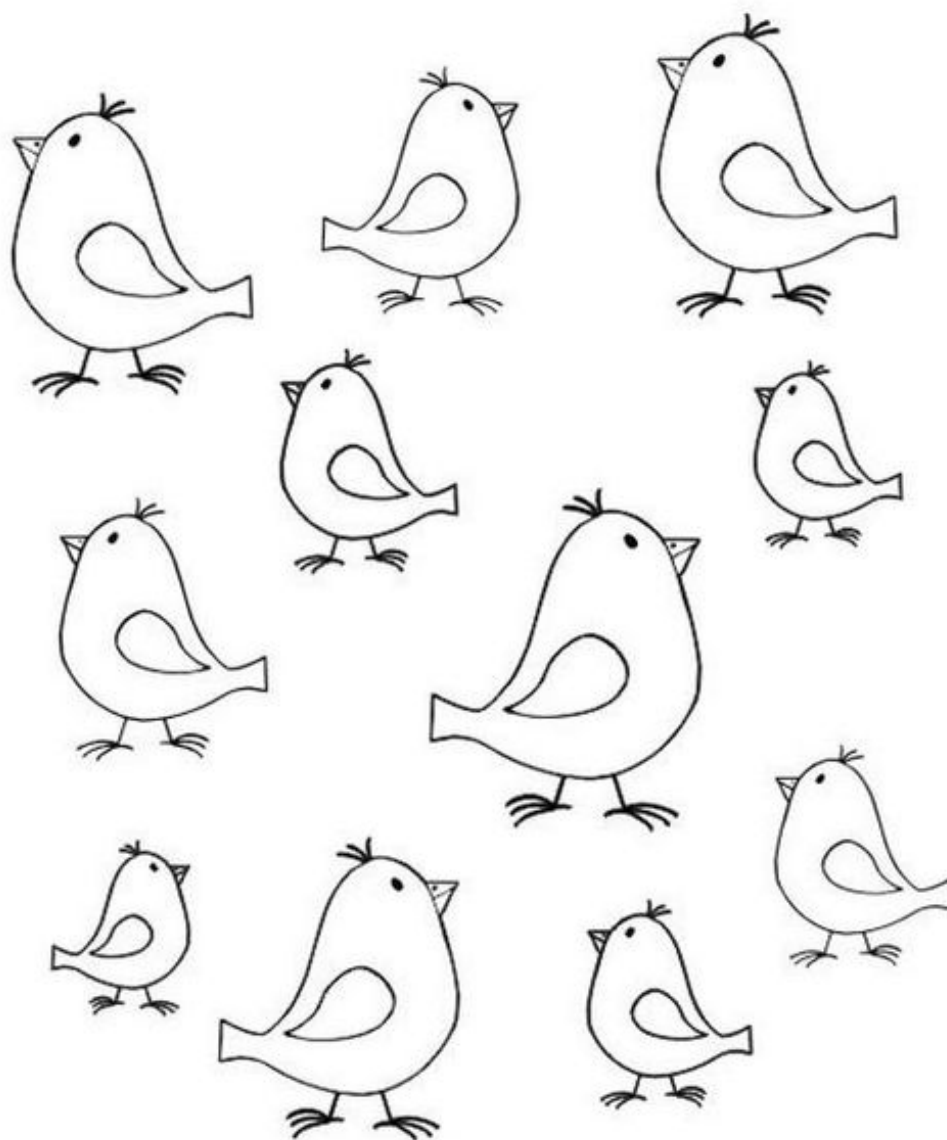


spring

counting to 5

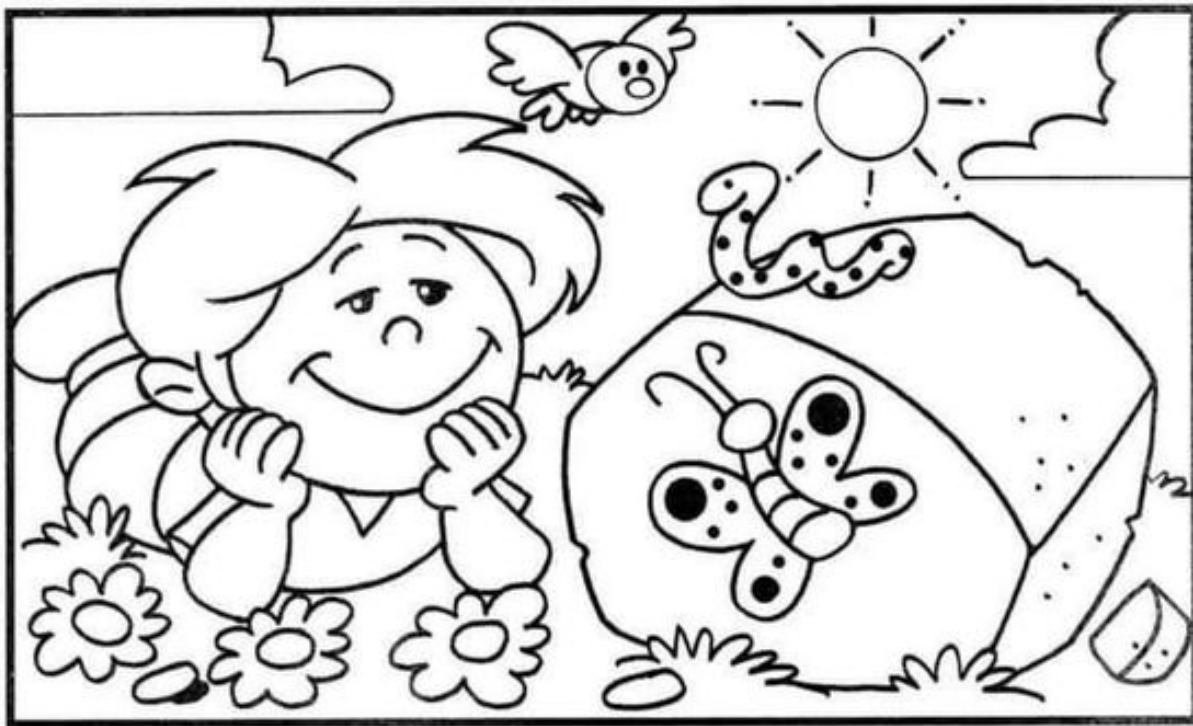


NEJDŘÍV SPOČÍTEJ VŠECHNY PTÁČKY. PAK SPOČÍTEJ TY, KTEŘÍ SE DÍVAJÍ DOPRAVA. A NAKONEC VYBARVI PTÁČKY, KTEŘÍ SE DÍVAJÍ NAPRAVO.



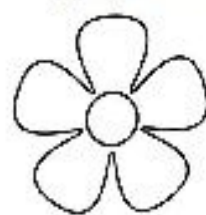
Nápady pro Aničku 

Najdi rozdíly mezi dvěma obrázky



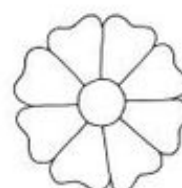
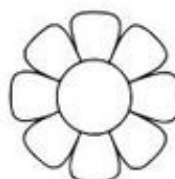
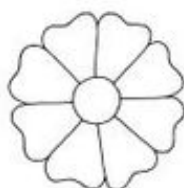
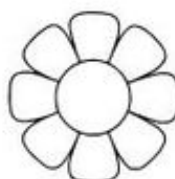
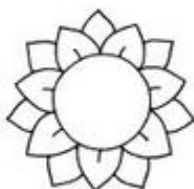
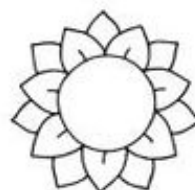


Víla Amálka ztratila
květinky z věnečku.
Namaluj jí nové.



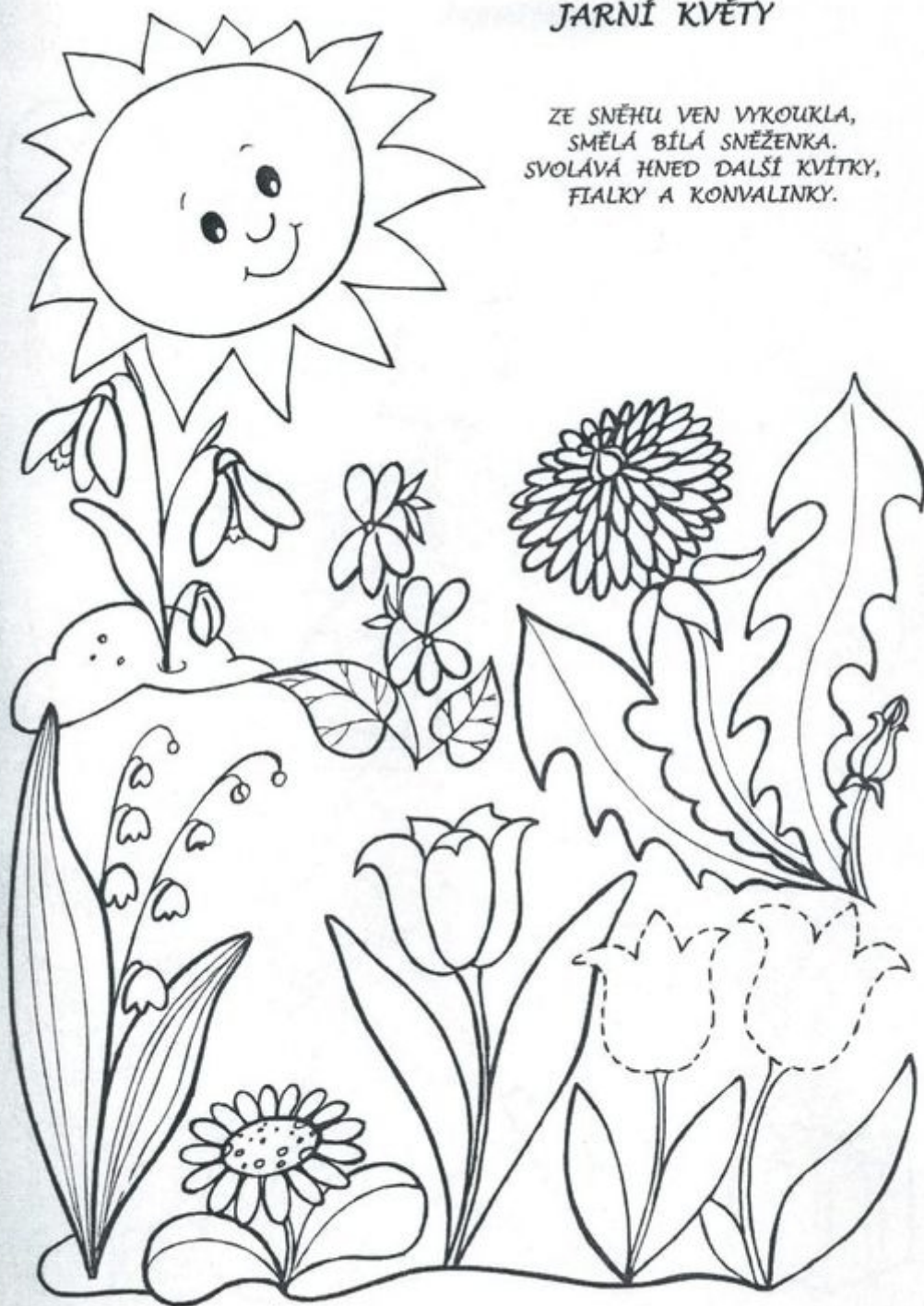
JMÉNO:

Pospojuj stejné dvojice kvítků



JARNÍ KVĚTY

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



• Pojmenuj a vybarvi jarní květy. Dokresli dva tulipány.



Tvoření

Vyrob si s maminkou, nebo tatínkem krmítko pro ptáčky. Poté se jděte společně projít do nejbližšího lesa, kde dané krmítko umístíte.

