

Téma týdne Den Země

PÁTEK

Ranní protažení

Ranní protažení a cvičení

Jóga – celý týden budeme procvičovat 5 jogových pozic. Cviky jsou každý den stejné, aby se je děti naučily dobře ovládat. [OBRÁZKY K CVIKŮM ZDE](#)

Pozice strom: Základní postavení: stoj spatný. Pomalu přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlem se opřeme o vnitřní stranu pravé nohy. Rukama přes upažení přejdeme do vzpažení, kde spojíme dlaně. Pomalinku spouštíme spojené ruce před hrudník. V této pozici chvíli vydržíme. Vrátime se do základního postavení - stoj spatný, kde se uvolníme. Zacvičíme i na druhou stranu.

Pes hlavou dolů

V pozici psa hlavou dolů zpevníme střed těla, zatlačíme do dlaní a překloupíme nártu na celá chodidla, která zatlačíme na šířku boků do podložky. Vytlačujeme se od celých dlaní, máme rovná záda, ramena tlačíme od uší, sedací hrboly jsou nejvyšším bodem našeho těla, jako bychom je chtěli opřít o strop.

Kobylka

Základní postavení: lež na břiše 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.

Tygr

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Předpažíme a zvolna přecházíme do vzporu klečmo.

Výdech: S výdechem svésíme a uvolníme hlavu, skrčíme pravou nohu, až se koleno dotkne čela.

Nádech: zanožíme pokrčmo pravou nohu, zakloníme hlavu a pohled nám směřuje vzhůru.

Zacvičíme 4x pravou nohou a pak 4x levou nohou.

Nádech: zvedneme se do kleku a předpažíme.

Výdech: pomalu se vracíme do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo.

Básnička s pohybem

Třídíme odpad

I když jsme jen malé děti	<i>Ukazovákem a palcem naznačíme „malé“ před obličejem</i>
umíme už třídit smetí	<i>Několikrát ukážeme nataženou rukou do různých směrů</i>
modrá, žlutá, zelená	<i>Opakujeme ukazování druhou rukou</i>
víme, co to znamená	<i>Palec nahoru</i>

Nedá nám to žádnou práci	<i>Kroutíme hlavou a rukou „ne ne ne“</i>
už jsme jako dospěláci.	<i>Ruce dáme vzhůru</i>
Papír, plasty, sklenice,	<i>Prsty ukazujeme jedna, dva, tři,</i>
nápojové krabice.	<i>Dlaněmi obkreslíme obdélník</i>

Prší, prší jen se leje,	<i>Z rukou vytvoříme stříšku nad hlavou</i>
popelář se na nás směje.	<i>Pořádně se „zakřeníme“</i>
Rychle z auta vyleze,	<i>Rychle běžíme na místě</i>
odpadky nám vyveze.	<i>A řídíme auto</i>

Komunitní kruh

- OTÁZKA DNE: Co jsme se naučili v tomto týdnu?

TÉMA TÝDNE: DNES JE DEN ZEMĚ!!! (omalovánka níže)

- OPAKUJEME:
 - Povídáme si o planetě Zemi. Země totiž slaví svůj svátek...
 - Den Země je den věnovaný naší planetě Zemi. Slaví se každý rok 22. dubna a to od roku 1970.
 - Co roste z vody?
 - Balená voda x voda z kohoutku-kteřá je dražší a proč?
 - Jaká znáš skupenství vody?
 - Koloběh vody
 - Kde voda pomáhá? (mlýn/elektrárna,)
 - Co žije ve vodě?
 - Jíme a smýšlíme egologicky

- Třídíme odpad, recyklace -na co je která popelnice a jak jí bezpečně poznáme? Žlutá plast, modra papír, zelená a bílá sklo a další speciální koše na elektro, jedlé tuky a oleje, bio a použité nepoškozené oblečení
- Co vytřídit nejde, patří do černé popelnice
- **NOVÉ:**
 - Víte co je to oteplování země? Oteplování způsobuje, že postupně tají ledovce i hory. Pouště se zvětšují. Některé ostrovy možná časem zmizí úplně, protože zvyšující se hladina moří bude stoupat.
 - Tropické lesy mizí-každý den se pokácí tisíce stromů na účelem výroby papíru a dřevěného nábytku a také proto, aby uvolnily místo polím. Pokud zničíme stromy, divoká zvířata ztratí domov.
 - Lidé si svými auty, továrnami a odpadky znečišťují přírodu. Dnes už víme, že se podnebí otepluje, některé druhy zvířat mizí a Země na tom je stále hůř, budme ohleduplní i k příštím generacím. Recyklujme odpad, využívejme hromadnou dopravu, zhasínejme světla a neplýtvějme vodou. Děkuje, Vaše Země

Svačinka/pauza cca 20-30min

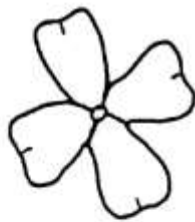
Matematická příprava

- Vyrazíme do přírody a hledáme v přírodě rozdíly – vysoký strom x nízký strom, velký kámen x malý kámen, krátký klacík x dlouhý klacík, atp.
- Se staršími dětmi můžeme hledat osovou souměrnost - květ, list stromu, atd. Na květ položíme napnutý provázek a ukazujeme si, že obě strany jsou totožné. Můžeme to zkusit i na kameny (nebo jiný materiál, který není osově souměrný) a děti samy zodpoví, zdali i zde jsou obě poloviny stejně. Můžeme zkusit použít zrcátko. Dětem nevysvětlujeme definici osově souměrnosti. Jen si tuto zajímavost ukazujeme.
- Nasbíráme si květy dle předlohy v pracovním listu – viz níže a pracovní list vypracujeme.

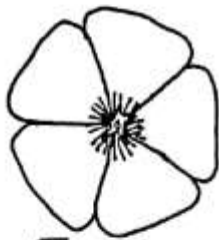
POZNÁVÁME KVĚT

učíme se rozeznávat rozdíly mezi květy

Najdi v přírodě květy s různým počtem okvětních plátků
a nalep je sem:



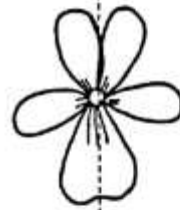
4 ::



5 ::



více než 5



souměrné
(plátky jsou
osově souměrné)

4 ::	5 ::
více než 5	souměrné

1:

Tělesná výchova

Lovec odpadků

Nachystáme si barevné papírky – modré, žluté a zelené a barevné krabice (opět modré, žluté a zelené). Papírky poschováváme venku ve vymezeném prostoru a krabice si necháme u sebe. Děti vybíhají do vymezeného prostoru a papírky hledají. Jak jeden najdou, vrací se s ním k bedýnkám (popelnicím) a hází žluté do žluté krabice (plasty), modré do modré krabice (papír),... atd. Vrací se pouze s jedním papírkem a pak vybíhají pro další.

Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK
