

Tipy a náměty pro předškoláky v rámci distanční výuky – „Sovičky“

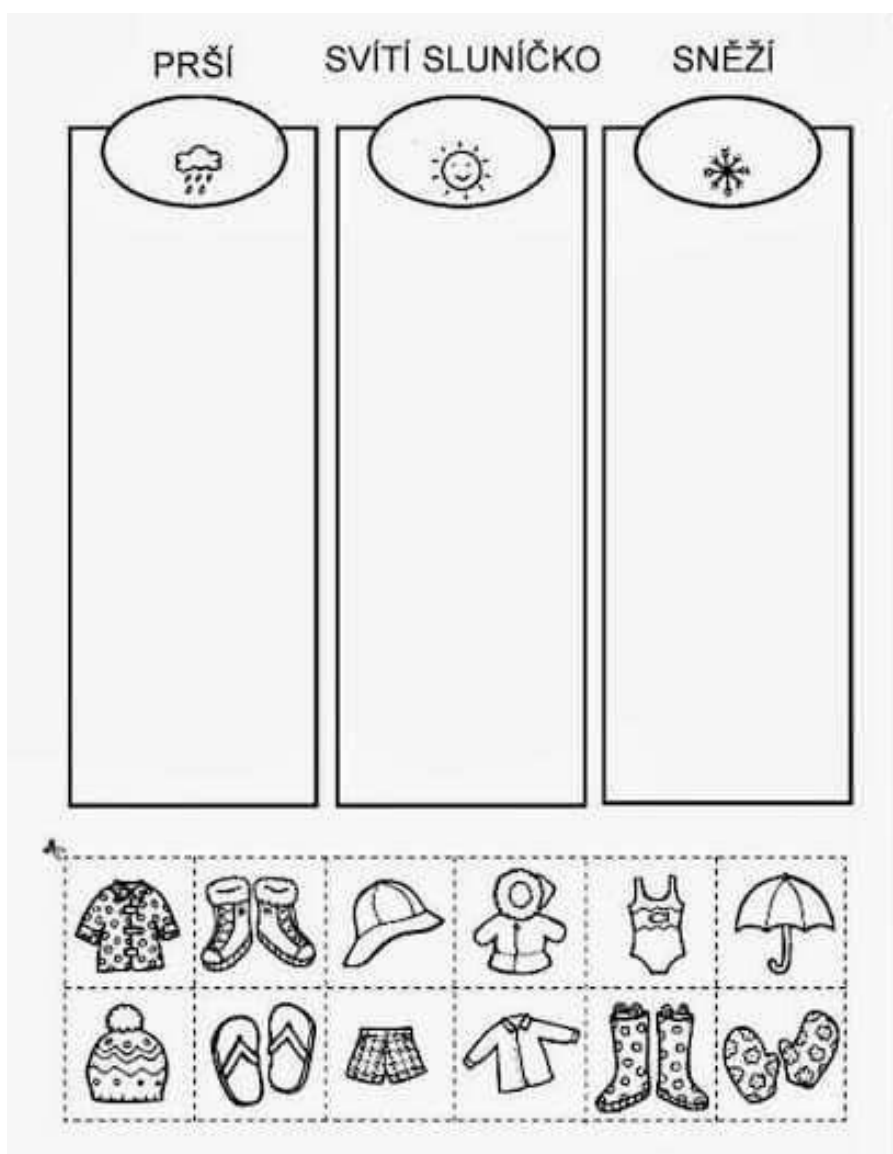
1.3. 2021 – 21.3. 2021

TÉMA: Haló, voláme JARO!

Motivace

Jaro nám pomalu ťuká na dveře, pojďme si říct znaky jara. Jak poznáme, že se s námi paní zima pomalu loučí? Až půjdete s rodiči ven na procházku, zkuste se rozhlédnout kolem sebe, jestli tyto znaky přicházejícího jara uvidíte. Když se pořádně zaposloucháte, uslyšíte zpěv skřivana, hvízdání kosů, uvidíte přiletět špačků, na stromech začínají rašit pupeny, na zemi nám roste nová tráva a začínají nám růst první květiny, víte, které to jsou? Jsou to sněženky a bledule. Víte, který nový měsíc nám dnes začal? Je to měsíc březen. V tomto měsíci nám také začíná jaro. Víte, co se děje venku v tomto ročním období? Taje nám sníh, příroda se pomalu probouzí k životu. Vzpomenete si ještě na další roční období? Co si v těch ročních obdobích oblékáme? Jak se jmenuje část dne, kdy přijdete do školky? Jak se jmenuje část dne, kdy máme oběd? A kdy chodíte ze školky domů a kdy jdete spát? Zkusíte vyjmenovat dny v týdnu?

Vytrihněte obrázky, vybarvěte a přiřaďte oblečení dle počasí.

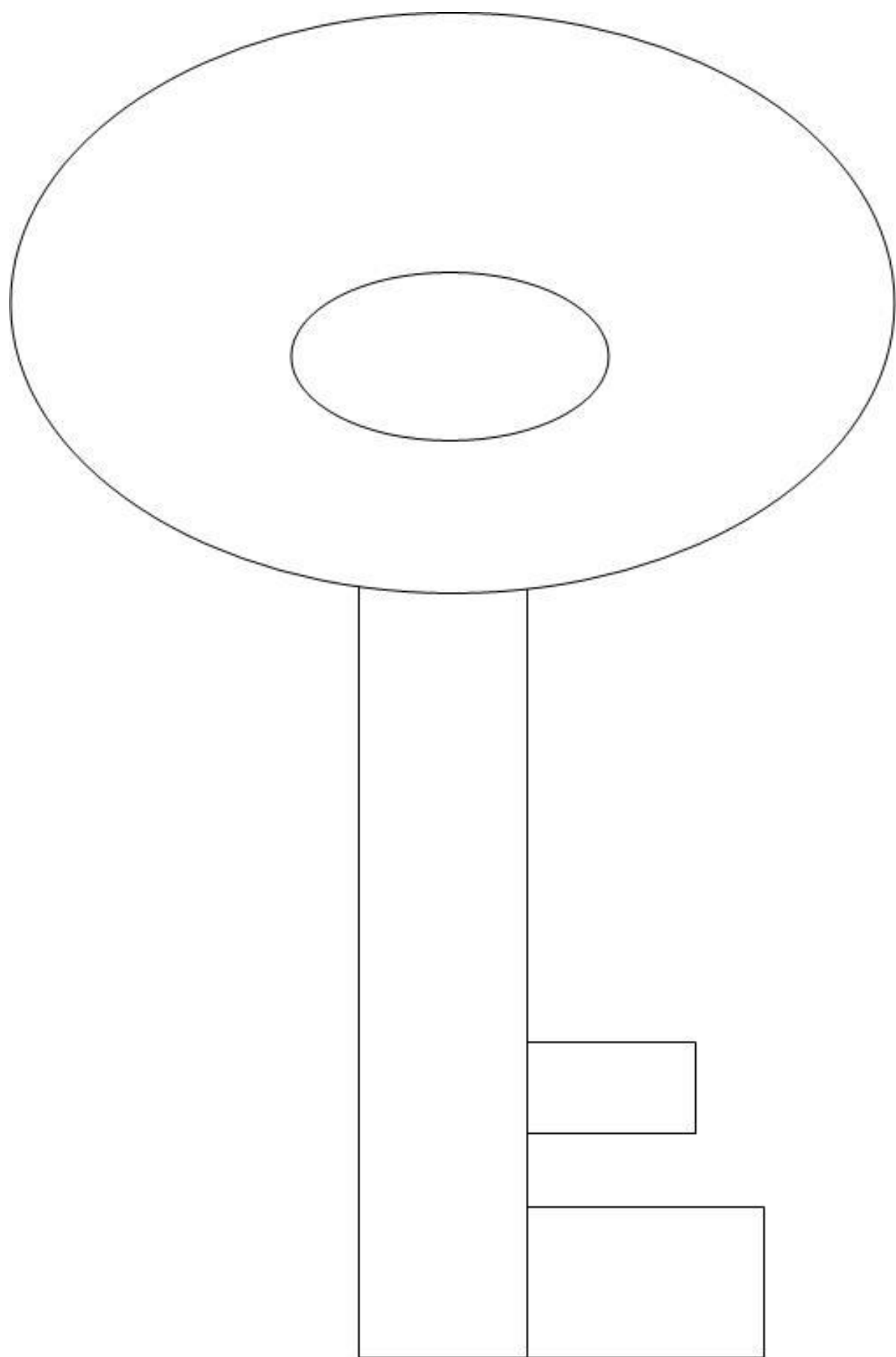


Obrázky prvních jarních kytiček. Až půjdeš ven, zkus se dívat kolem sebe ☺



„Mám nápad, zima už nám tu kralovala dlouho a ráda by předala svoje „královské žezlo“ novému ročnímu období – JARU. Potřebujeme ale tvoji pomoc! Aby se nám to všechno zdárně podařilo, potřebujeme něco, co už znovu zimu mezi nás nepustí. Napadá tě to stejné jako mě? Vytvoříme si klíč a zamkneme zimu nejméně na tři západy a s radostí mezi nás přivítáme JARO .

– vyrobte si vlastní klíč k zamknutí ZIMY, vybarvěte ho , vystříhněte a můžete si ho přilepit na dveře lepící páskou– dveře zamkneme na tři západy a básničkou přivoláme jaro:



JARO

(autor: Hana Doležalová)

Podívej se, támhle v trávě,
(dřep, rozhlížet se)

kytička vyrostla právě,
(z dřepu do stoje)

čechrá si zelenou sukýnku,
(stoj snožmo, ruce v bok, kroutit zadečkem)

protahuje si barevnou hlavinku.
(stoj roznožmo, opatrně naklánět hlavu)

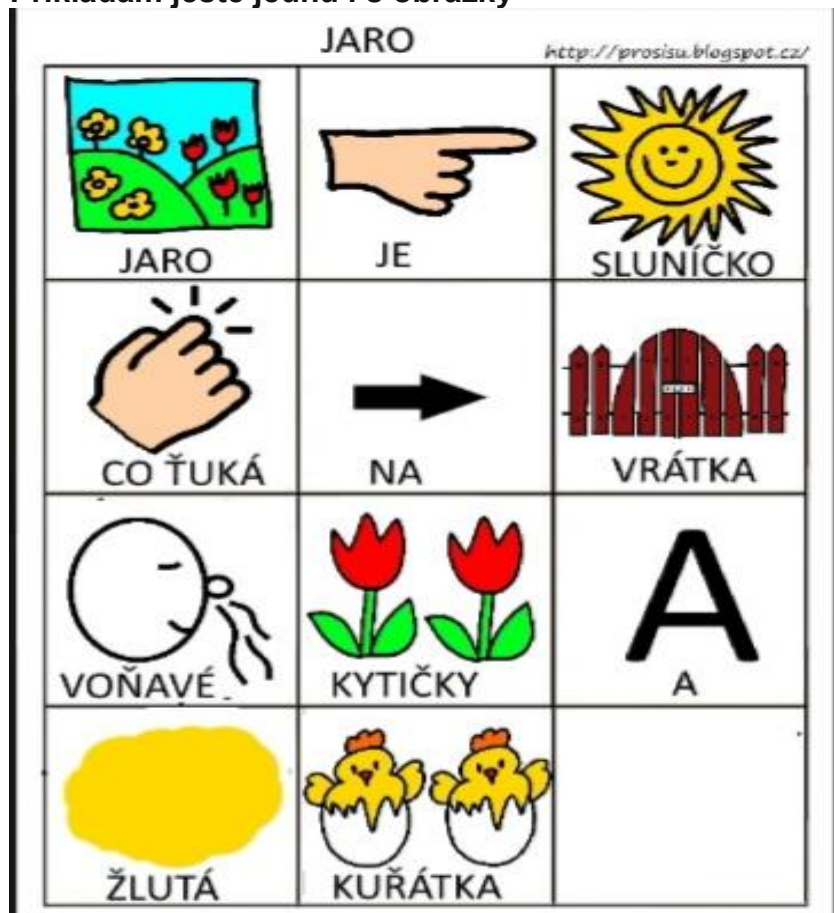
K sluníčku lístky natahuje,
(stoj roznožmo, ruce natahovat nad hlavou)

ještě se ospale protahuje,
(stoj roznožmo, ruce natahovat nad hlavou)

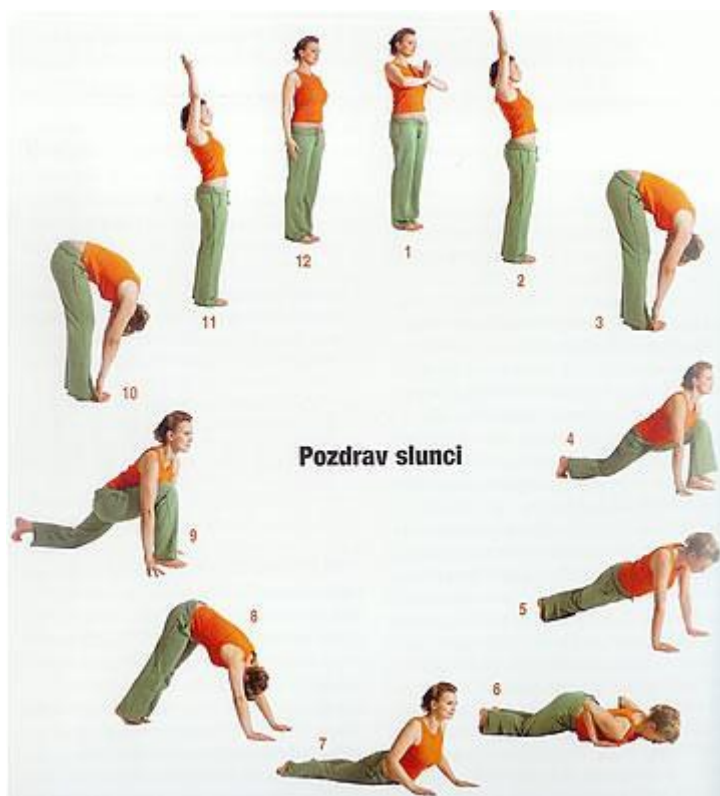
na louce není jediná,
(stoj snožmo, hlavou „NE“)

protože jaro už začíná.
(stoj snožmo, ruce dělají velká kola před tělem)

Přikládám ještě jednu i s obrázky



A protože už nám pomalu začíná krásné jarní slunečné počasí, uděláme mu radost. Společně se naučíme, jak ho budeme zdravit, aby tu s námi co nejdéle zůstalo. Aby vám to šlo lehce a s chutí, můžete se obléct do žluté „sluníčkovské“ barvičky – naučíme se totiž **„pozdrav slunci“**.



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 hýžděové 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 koleno o podlahu.
6. Vydechněte a ohýbejte paže. Měla byste skončit v pozici, kdy se čelem, trupem, koleno a bříškem 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 hýždě svalstvo.

8. Vydechněte a zvedejte pánev. Mějte napnuté nohy a celými chodidly se postavte co nejbližší vašim rukám. Hlavu držte rovně – jako by měla prodlužovat vaši páteř.

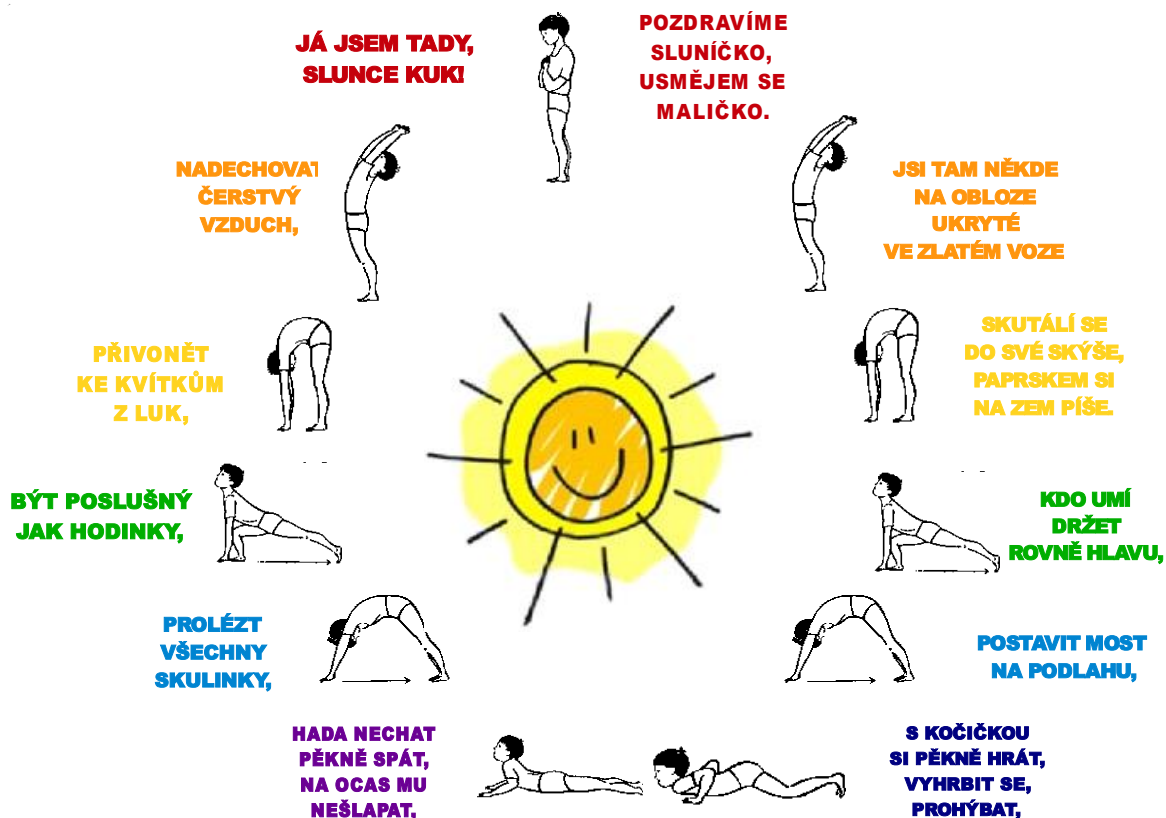
9. Nadechněte se a zároveň s tím položte ohnutou pravou nohu přímo mezi vaše ruce. Levá noha zůstává co možná nejvíce napnutá vzadu, zapřená opět o bříško chodidla. A vaše tělo by mělo opět vytvořit naprosto rovnou přímku. Je-li pro vás tato pozice poněkud namáhavá, položte na zem holeň nohy vzadu.

10. Vydechněte. Levou nohu položte dopředu a napněte kolena. Ohněte celý svůj trup a hlavu nechejte volně skloněnou. Zada 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 hýždě svalstvo. Zada od hrudní páteře nahoru zatlačte dozadu, přičemž ale dbejte na to, abyste se neprohýbala v bederní části zad.

12. Vydechněte a pozvolna připažte.

A nyní to zkusíme i s veselými říkankami, přidejte se.



A pokud vás jóga chytla, mám tu pro vás tip na další jógové cvičení.

Cvičení jógových prvků pro děti - (<https://decko.ceskatelevize.cz/joginci>)

A když jsme se protáhli, můžeme si společně se sluníčkem i zacvičit, ke cvičení budete potřebovat jakýkoliv menší míč.

Cviky se sluníčkem (sluníčko = míček)

Přendávání sluníčka z jedné ruky do druhé. Sed turecký, ruce rozpažené. K předání dochází při vzpažení s nataženými rukama nad hlavou. 8x opakujeme z levé ruky do pravé a naopak.

Posílání sluníčka. Sed rozkročný, v jedné ruce míček a posíláme od pravé nohy pravou rukou k levé noze. Odtud levou rukou posíláme zpět. 8x opakujeme.

Kutálení sluníčka. Sed rozkročný, míček držíme obouruč a pomalými pohyby koulíme, co nejdále to jde a zpět do sedu. Opakujeme 8x.

Ted' „sluníčko“ na chvíli odložíme a vezmeme si do „parády“ naše nožičky a pořádně je protáhneme a pocvičíme.

cviky pro prevenci ploché nohy – masáž míčky, úchop látky ze země prsty u nohou, úchop předmětu nohami, video s ukázkou zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=pA5HI2ciZ2s>

A nyní bychom mohli trochu potrénovat hlavičku:

Znáte **sudoku**? Pokud ano, víte, že si ho lehce můžou zahrát i děti? Vytiskněte si (nebo nakreslete) sudoku a směle do toho. Na „louce“ nám vyrostlo ve čtverečkách plno „barevných kytíček“, když se podíváš pozorně, zjistíš, že některé čtverečky jsou prázdné. Tvým úkolem bude doplnit barevné „kytičky“ tak, aby v každém řádku a sloupci byla daná barvička pouze jednou. Zkus to, je to zábava! ☺

Věřím, že doma máte pohodovou atmosféru bez hádek. Co takhle se trošku pobavit a na hádání si zahrát. (A procvičit u toho **opaky**.) Zima se přece s jarem také dlouhou dobu hádali, kdo z nich bude kralovat.

Já řeknu ANO, ty mi řekneš, co je opačné – NE.

Tipy na další slova:

ano x ne, černý x bílý, nahlas x potichu, mladá x stará, venku x uvnitř, malý x velký, vysoký x nízký, čistá x špinavá, světlo x tma, velký x malý, světlý x tmavý, teplo x zima, mokrá x suchá

Pomoci vám můžou [obrázky](#).

A když už jsme u těch opaků, víte co je opačné k zimě? Co se dělá pouze v **zimě** a co pouze v **létě**? A co se dělá na podzim a na jaře? Jaké je počasí, jak se oblékáme, co děláme?

Už jsme si říkali, že sluníčko patří k mráčku, jsou oba na obloze a jsou to kamarádi, ale co třeba taková vidlička, lopatka – k čemu patří oni, kdo je jejich nerozlučný kamarád?

Co k sobě patří?

Vidlička a nůž, smeták a lopatka. Najdete doma ještě něco?

Dokážete spojit věci, které k sobě patří na [tomto obrázku](#)?

Když řekneme sluníčko, všichni si pravděpodobně představíme to samé, ale co třeba když řekneme drak, vlna a další slova?

Jak to říct jinak?

Co vše bys mohl pojmenovat jako drak, vlna atd.? Pomůže ti [tento obrázek](#).

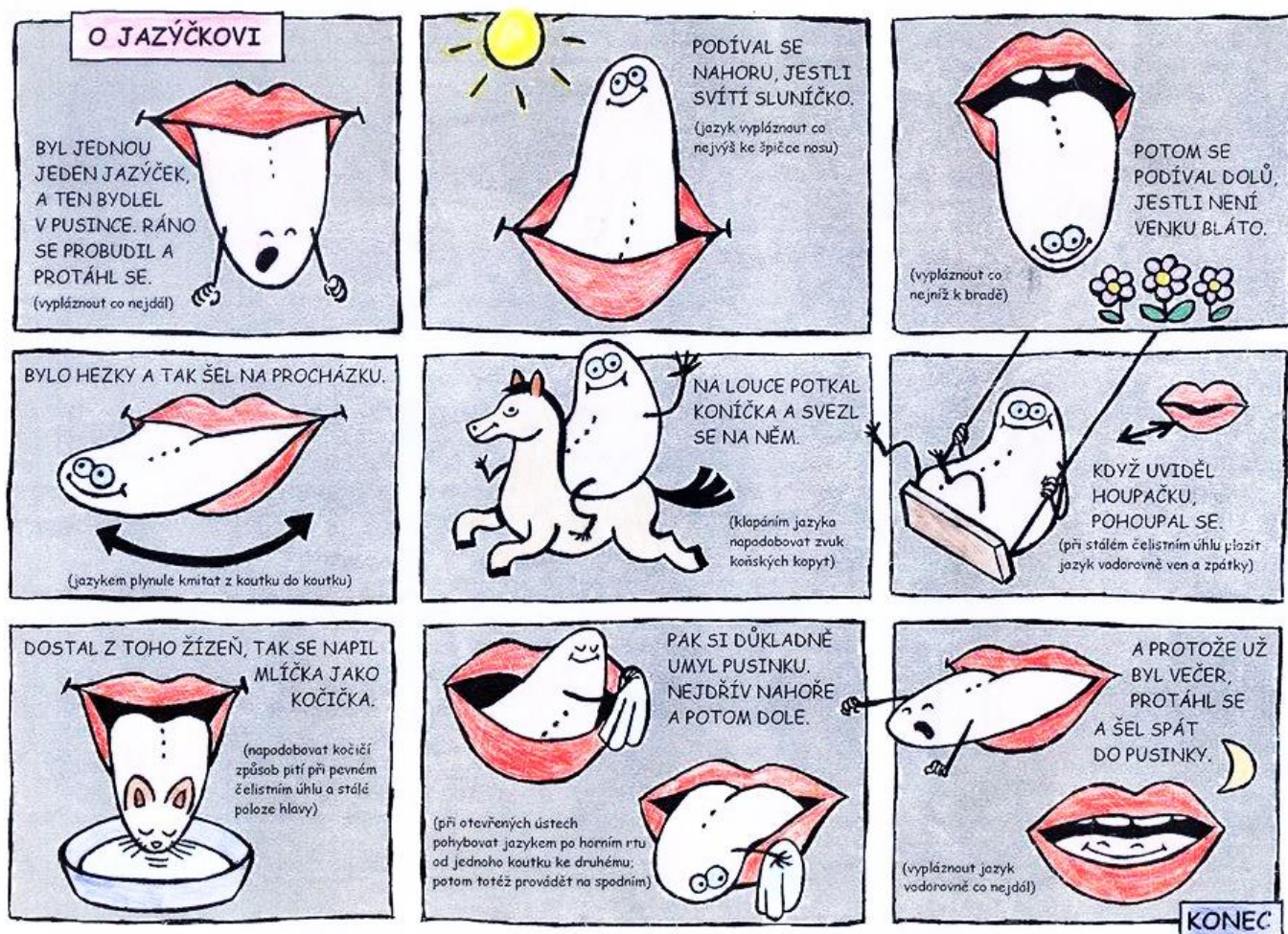
Vymýšlení souvislostí.

Hra, ke které nepotřebujete vůbec nic. Můžete ji hrát doma, v autě, na procházce v lese.

Já řeknu „les“, ty řekneš „strom“, já na to „list“, ty „ježek“ a tak dále a tak dále dokud vás to nepřestane bavit. Fantazii se meze nekladou. Jediná podmínka je, že slova musí spolu souviset.

Vytleskávání rytmu a počítání slabik – Co kdybychom si to naše „sluníčko“ zkusili vytleskat? Kolik jsi napočítal slabik? Než se ale dáme do vytlekávání a počítání slabik u různých předmětů, co doma najdete, pojďme trošku pocvičit rytmus, naše ouška a paměť. Zahrajeme si na „opičky“. Budeš opakovat všechno, co ti mamka nebo taťka vytleská, začínáme jednoduchými kombinacemi.

Hlavičku už jsme potrénovali, ale **jazyček** ještě ne. Zkuste, zda vaše děťátko umí našpulit pusinku, olíznout si jazyčkem horní i spodní zuby zepředu, zezadu, jezdit špičkou jazyka po horním patře. Zkuste to zábavně s pohádkou „O jazyčkovi“.



Máte ještě někde po ruce to „naše sluníčko“ (míček)? Tak si ho prosím znovu připravte, sluníčko nás bude trochu zlobit a bude se nám schovávat, nebude to za mráček, jak bychom mohli očekávat, ale vypůjčí si k tomu naší židličku. **Vaším úkolem bude říct mamince/tatínkovi, kde se „sluníčko“ nachází.**

určování pojmů „nad, pod, vedle, za, před, na, aj.“ - zvolte předmět (máme „sluníčko“ - míček, který budete umisťovat vůči jinému předmětu a dítě určuje, kde se předmět nachází (např. sluníčko – umisťujeme ho v polohách vůči židli – dítě říká- „sluníčko“ – míček je nad židlí, apod. Lze si také role vyměnit – dítě vám bude určovat, kam máte předmět dát.)

A protože chceme udělat „sluníčku“ radost, co kdybychom si ho zkusili namalovat? Volbu čím, nechám zcela na vás a vašich dostupných možností. Všichni víme, že sluníčko je kulaté a aby se nám povedlo, tak se na tu naši „kresbu“ pořádně připravíme a uvolníme se.

Grafomotorika- je cílevědomé procvičování a uvolňování ruky, které připravuje dítě na psaní. **DBÁME NA SPRÁVNÝ ÚCHOP TUŽKY** – neustále opravujeme! Pokud má dítě problém s uvolněnou rukou je potřeba procvičit ztuhlé rameno, loket, zápěstí – správný úchop a uvolněná ruka vychází z uvolněného ramene – kroužíme rukou v rameni, poté v loktu a nakonec v zápěstí – možno procvičovat na velký formát – klidně na A2, A1. Grafomotorické úkoly začínají protažením a procvičením celé ruky a prstů (viz. prstové říkanky- <https://www.youtube.com/watch?v=SYZxXeI29IA>)

Přikládám další úkoly:

SLUNÍČKO

Namaluju kolečko,
tak začíná sluníčko.



Jedno očko, vedle druhé,
na celý svět koukat bude.



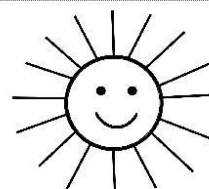
Pusinka je miska malá,
směje se a zpívá tra-lá.



Čárku ke kruhu maluju,
paprsek tak vytvaruju.



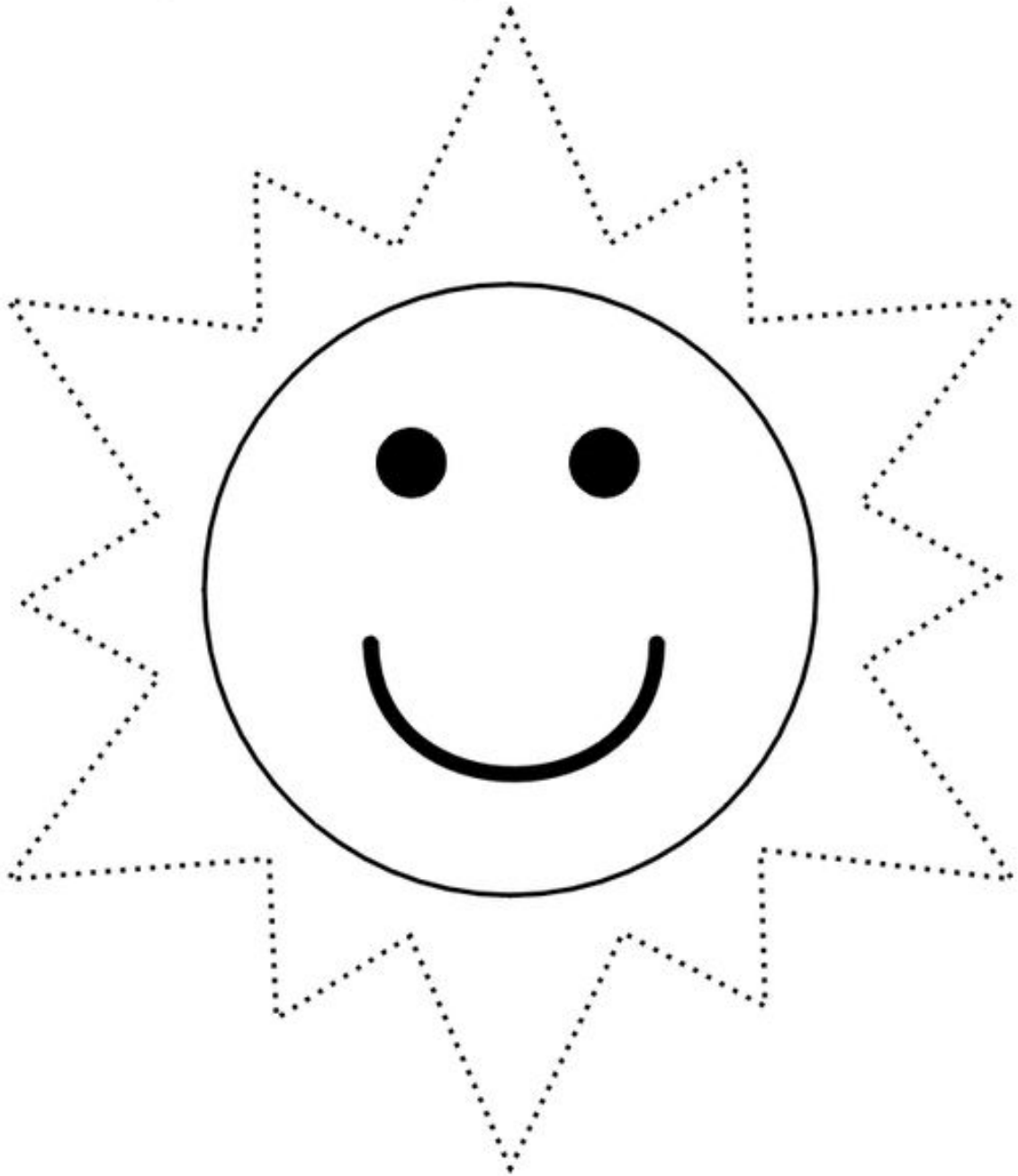
Přidám čárky dokola,
sluníčko na nás volá.



Slunce na vše dosáhne,
když paprsky natáhne.
Když sluníčko pěkně svítí,
všude roste plno kvítí.

Obtáhni sluníčku paprsky.

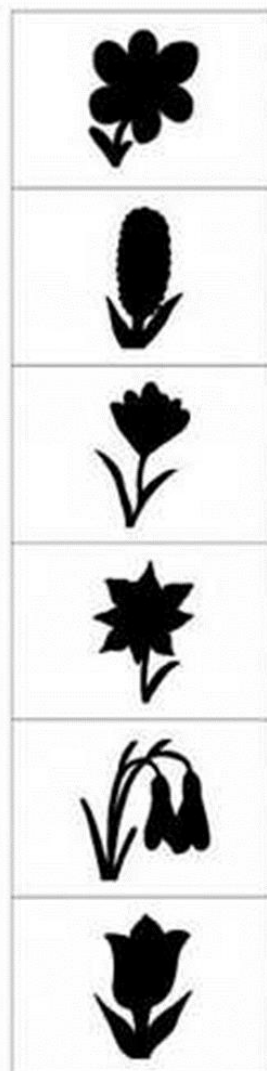
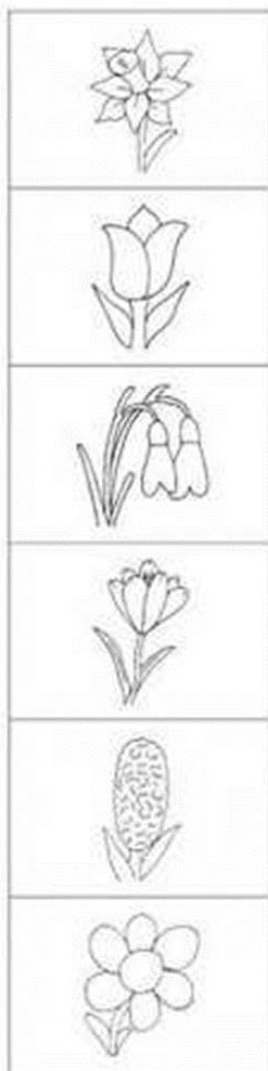
Trace the rays around the smiling sun and then color the beautiful sun



How many points of sunshine rays can you count?

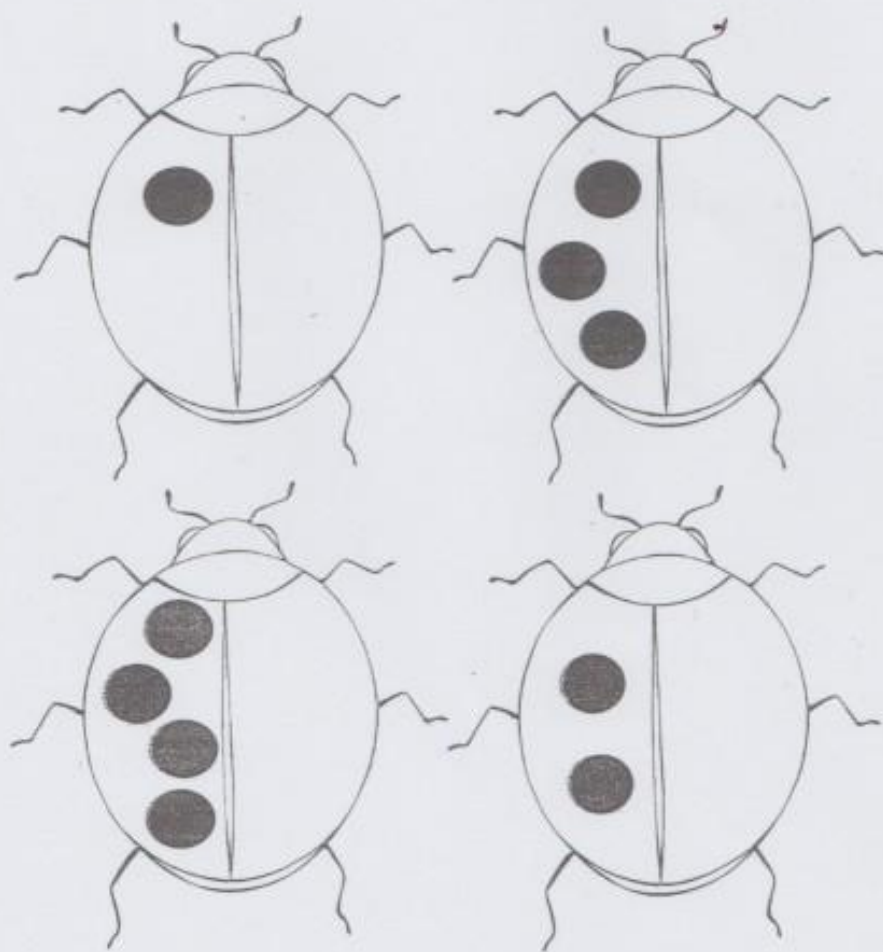
Přiřaď kytičku ke správnému stínu a poté ji vybarvi. ☺

Verbind de plaatjes met de juiste schaduw.



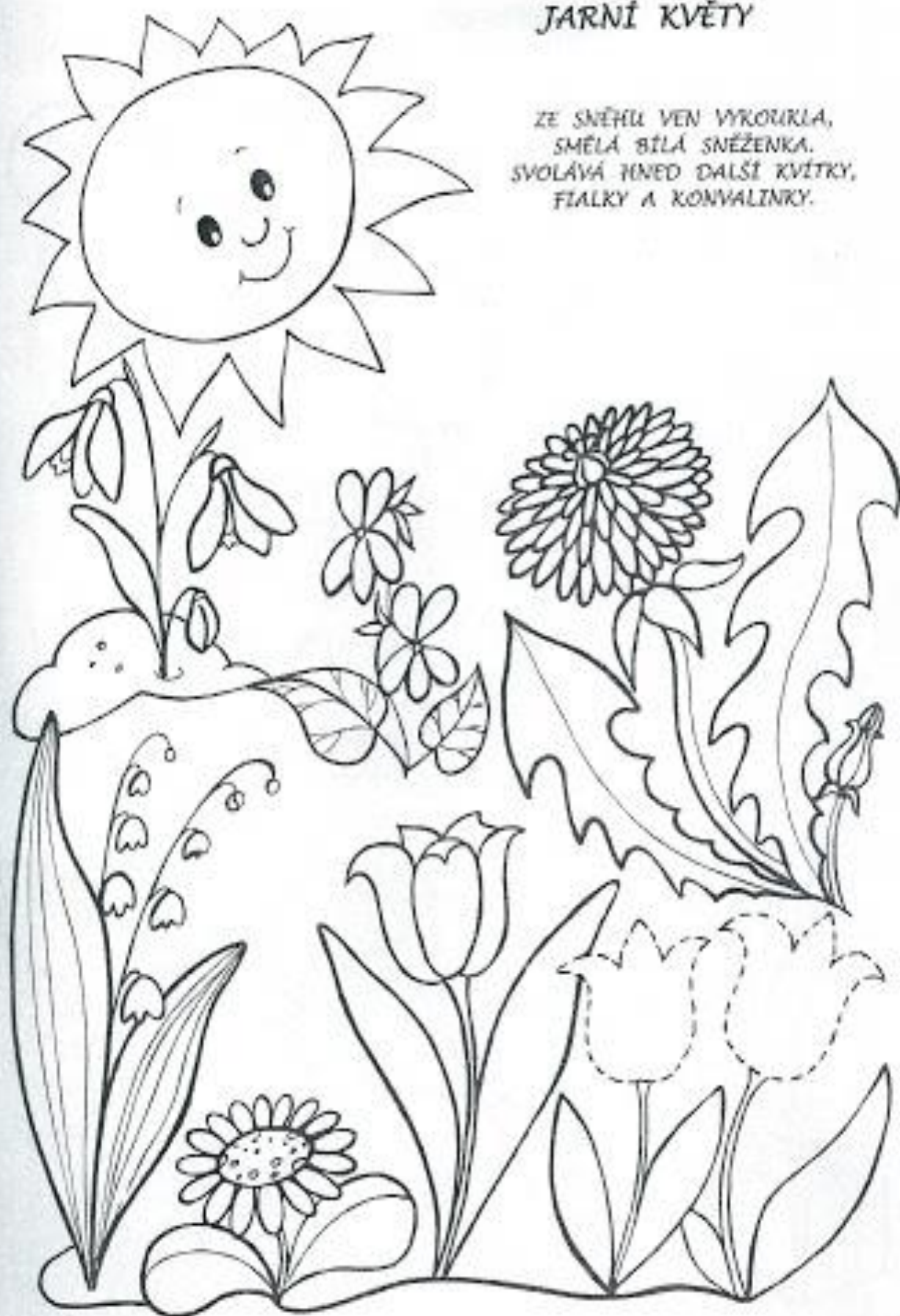
Berušky a jejich tečky – rozvoj matematických představ a zrakového vnímání

Dokresli beruškám tečky tak, aby měly na obou stranách křídél stejný počet teček.



JARNÍ KVĚTY

ZE SNĚHU VEN VYKOUKLA,
SMĚLÁ BILÁ SNĚŽENKA.
SVOLÁVÁ HNED DALŠÍ KVĚTKY,
FIALKY A KONVALINKY.



• Pojmenuj a vybarvi jarní květy. Dokresli dva tulipány.

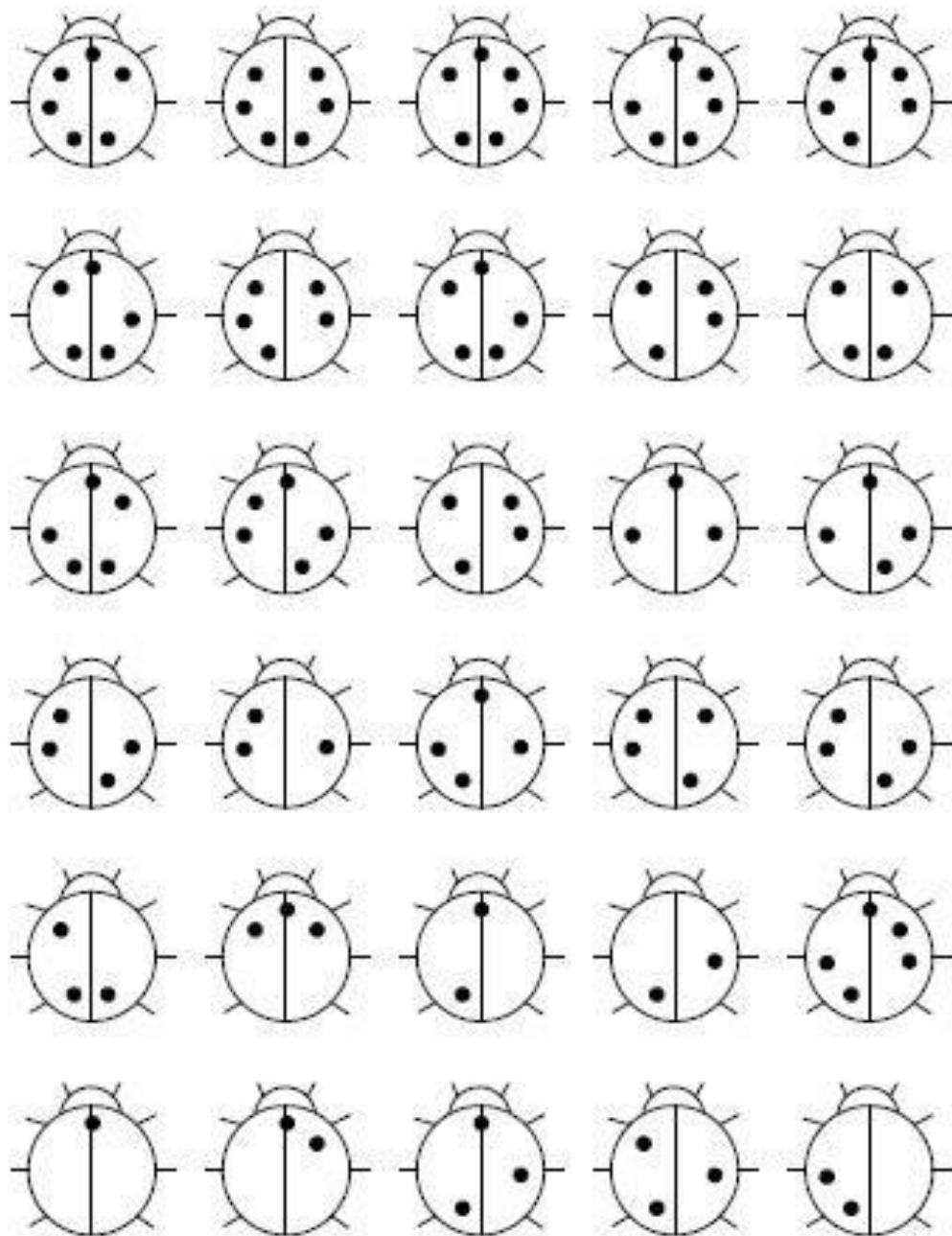
Roční doby

Všechny obrázky, které souvisí s jarem, zakroužkuj zeleně, s létem žlutě, s podzimem červeně a se zimou modře. Některé obrázky mohou mít kolem sebe i několik kruhů. Obrázky vybarvi.



SLUNĚČKA SEDMITEČNÁ

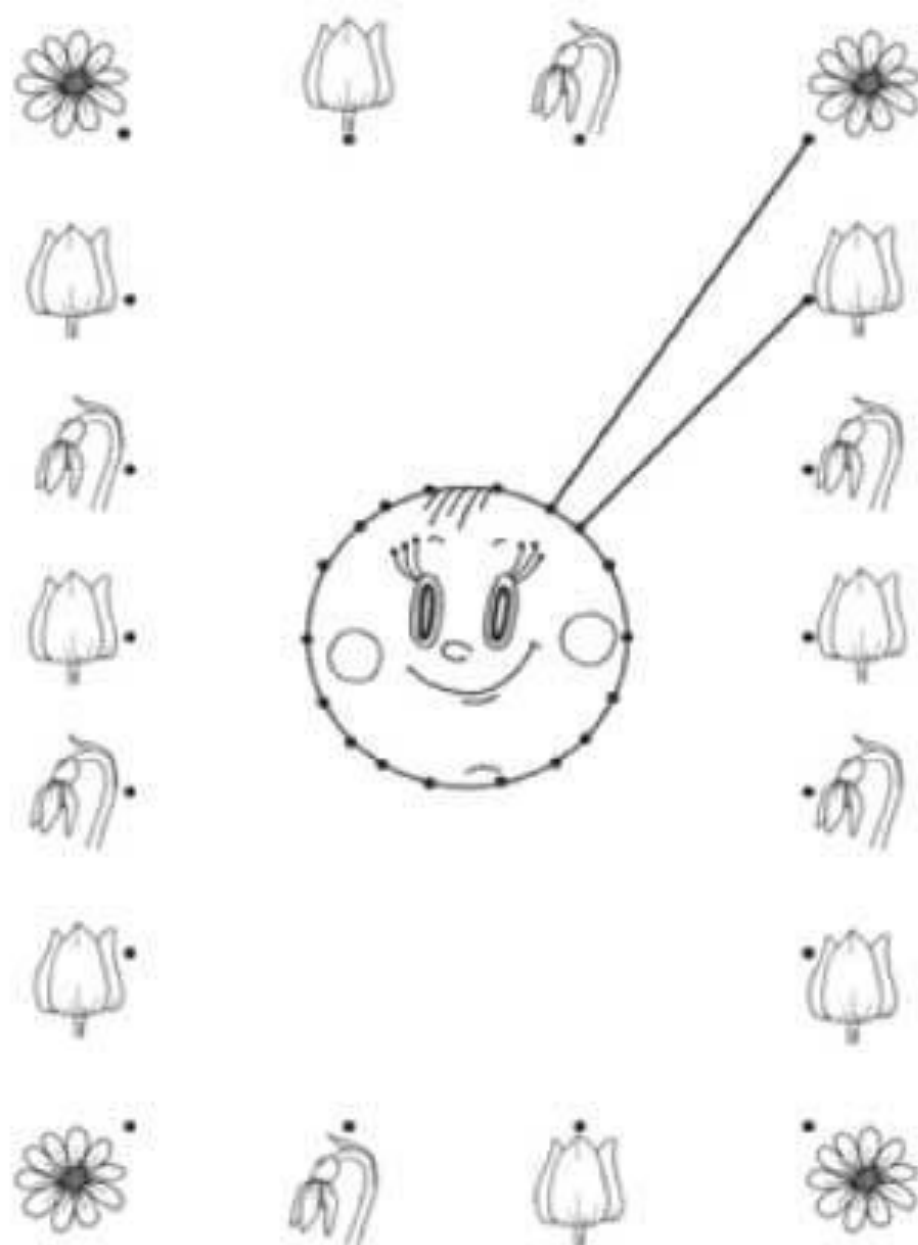
Sluněčko sedmitečné má mít sedm teček na svých krovkách. Sluněčkům některé tečky chybějí. Dokresli je.



KuliFerdá

7

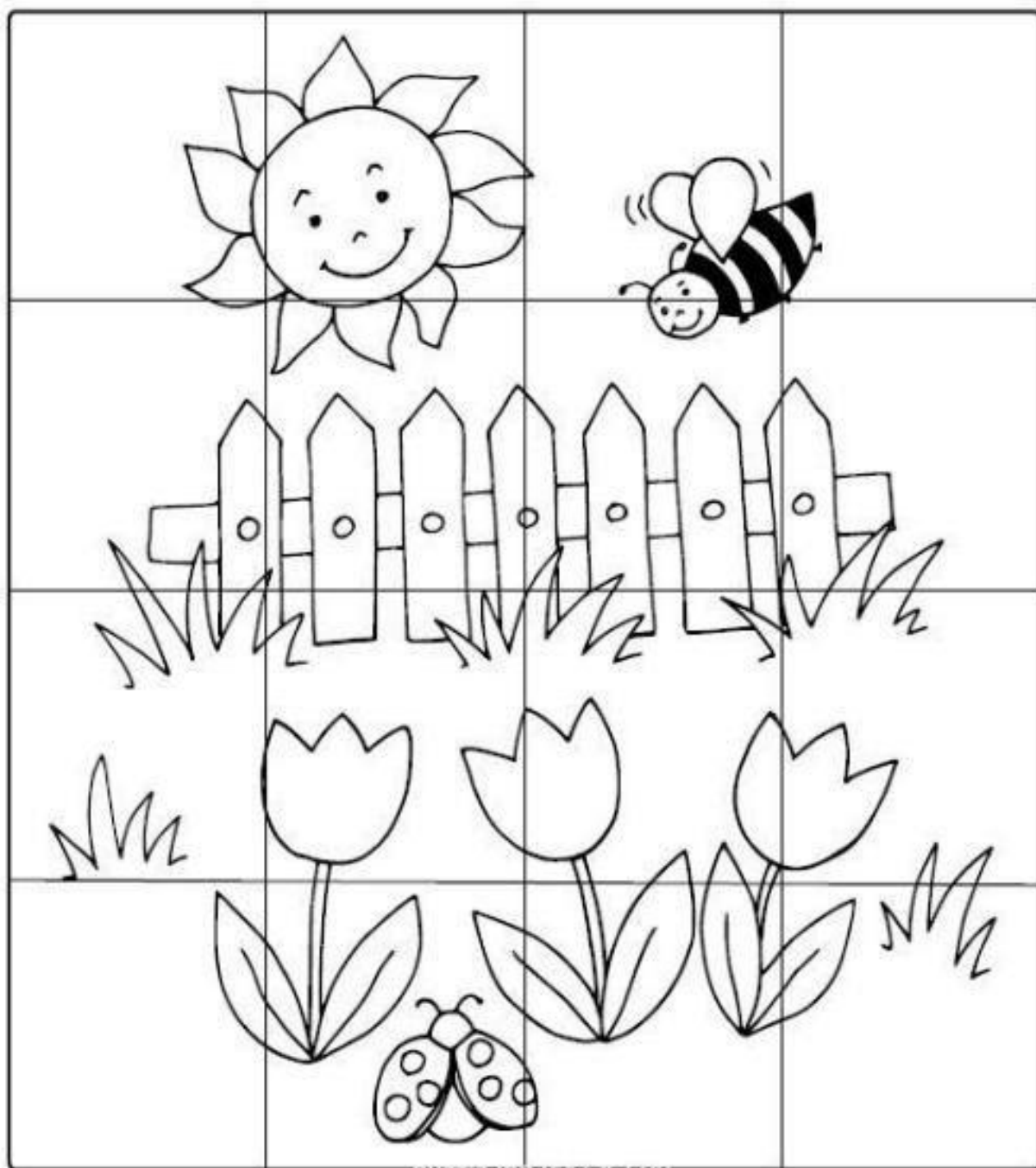
pracovní list **SLUNÍČKO SVÍTÍ NA KYTIČKY**
nakresli, jak vedou paprsky od sluníčka k jednotlivým kytičkám



Jméno dítěte _____

PUZZLE

Vyfarbite obrázok, rozstrihnite ho na štvorčeky,
štvorčeky pomiešajte a môžete skladat' puzzle.



*Kvítkům bzučí písničky
pracovité ...
(včelíčky)*



*Okvětní lístky nakreslí pomocí klíček jedním tahem. Střed kvítků tvoří spirála.
Každý kvítek vybarví jinou barvou.*

Mám nápad, co by to bylo za přivítání jara bez nějaké té písničky. Pojd'me si společně zazpívat písničku o sluníčku, určitě jí moc dobře znáte.

[Čiperkové - Sluníčko, sluníčko - YouTube](#)

Jé, vy jste šikovní! Za odměnu se spolu naučíme písničku, kterou si můžeme zpívat po celý rok, protože je o všech ročních obdobích. To je paráda. Na tomto odkazu je karaoke hudba k písničce, klidně to můžete zkusit s ní.

<https://www.youtube.com/watch?v=EBwDAY3NgEc>

JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA

Ja-ro, lé-to, podzim, zima, to je ce-lý rok,
stejně letos, ja-ko lo-ni, tak i na-přes- rok,
Po ja-ru je vždycky léto, podzim po lé- tu,
a než-li se na-dě-je-me, zi-ma už je tu.

1. Jaro, léto, podzim, zima,
to je celý rok,
stejně letos jako loni,
tak i napřesrok.
Ref.:
Po jaru je vždycky léto,
podzim po létu,
a nežli se nadějeme,
zima už je tu.
2. Když je jaro v plné kráse,
když má zelenou,
na trávníku kluci hrají
s míčem kopanou.
3. Když se hlásí horké léto,
rostou jahody,
sejdeme se všichni spolu
někde u vody.
4. Na podzim, když padá listí
z lip a z javorů,
páni draci koukají se
lidem do dvorů.
5. A když je tu bílá zima,
už jsme na konci,
chcete-li, tak nashledanou
někde na kopci.

A že byste si rádi i zatancovali? Žádný problém, pojdte s námi.

[Míša Růžicková - Děti Slunce \(Cvičíme s Míšou 1\) - YouTube](#)

Mám nápad, už jsme cvičili naše tělíčka, hlavičky, prstíky, ale ještě jsme si spolu nic nenamalovali. Co si tento týden spolu namalujeme? **No, přece jarní kytičky.** Vybrala jsem tulipány, protože jsou krásně barevné, a kdo máte zahrádku, uvidíte, že už na nás brzy určitě vykouknou. ☺

Tulipány – otisk vidličky

(Námět: Kids Play Box)



Co budeme potřebovat?

tvrdý papír – nejlépe čtvrtku formátu A4 nebo menší A5

štětec

talířek (papírový talířek, tácek...)

vidličku se třemi hroty

tekuté temperové nebo vodové barvy



Jak si vytvoříme krásné a veselé tulipány?

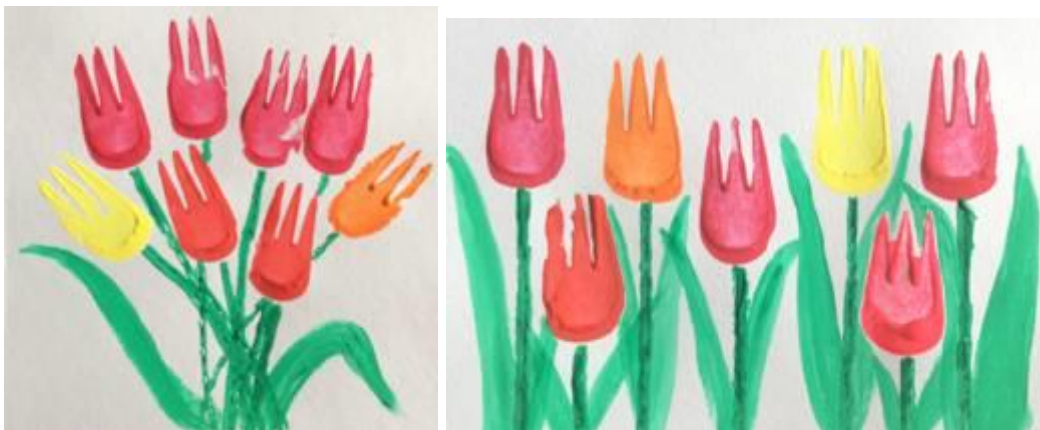
Na tácek si připravíme barvy, které budeme používat.

Vidličku otiskneme do barvy a na papír.

Tisk začínáme od hrotů směrem k základně vidličky.



Na závěr domalujeme stonky s listy. Tradá a máme hotovo! Tak co povedlo se? 😊
Jsem si jistá, že ano, protože máme samé šikovné děti.



A nyní se spolu prozatím rozloučíme. Úkoly nám přineste do školky, až se znovu otevře a společně si je zhodnotíme. Necháme na každém z vás, kolik úkolů zvládnete a budete chtít splnit 😊.

Že jsi unavený? Není divu, zvládl/a jsi toho spoustu. Jsi šikula 😊 Za odměnu ti posílám pohádku „O jarním sluníčku“ a pár úkolů, které tě čekají, když se vydáš s někým na procházku 😊

Pohádka „O jarním sluníčku“

Vykouklo sluníčko za bílým obláčkem, který plul po modré obloze. Sluníčko se protáhlo, zamrkalo a usmálo se na svět. Letos nastal jarní čas nějak brzy, ale kytičky už vykukují z hlíny, ptáčci začínají zpívat, tak se sluníčko dalo do práce. Rozzářilo se na celou oblohu, zahnal obláčky a začalo pomalu prohřívát zemi. A jaro může začít. Další den však bylo pošmourné ráno plné mraků a sluníčku dalo moc práce najít aspoň skulinku a nakouknout na svět. Mraky měly však převahu, a tak sluníčko raději nabíralo síly, aby mraky přemohlo další den.

A skutečně, další ráno se sluníčko plnou silou nadechlo, mraky se polekaly a na mnoha místech se potrhaly. Tak sluníčko s úsměvem posvítilo na nový den. Všimlo si, že ptáčků i kytíček zase trochu přibýlo, objevilo se i několik berušek, které také zvědavě nahlédly, jestli už je dost teplo, aby se mohly proletět. A tak jaro

pokračovalo.

Brzy se všechno začalo zelenat, bzučely včelky a bylo stále tepleji. Sluníčko z jasné oblohy sledovalo, jak se mu práce daří a spokojeně se usmívalo, protože jaro je tu.

Úkoly pro měsíc březen, zvládneš všechny? 😊

JARO

NAJDI

- ___ | Sedmikrásku
- ___ | Pupen
- ___ | Hnízdo
- ___ | Kvetoucí strom
- ___ | Žížalu

DOTKNI SE

- ___ | Kůry stromu
- ___ | Trávy
- ___ | Kočičí srsti
- ___ | Květu tulipánu
- ___ | Kamene

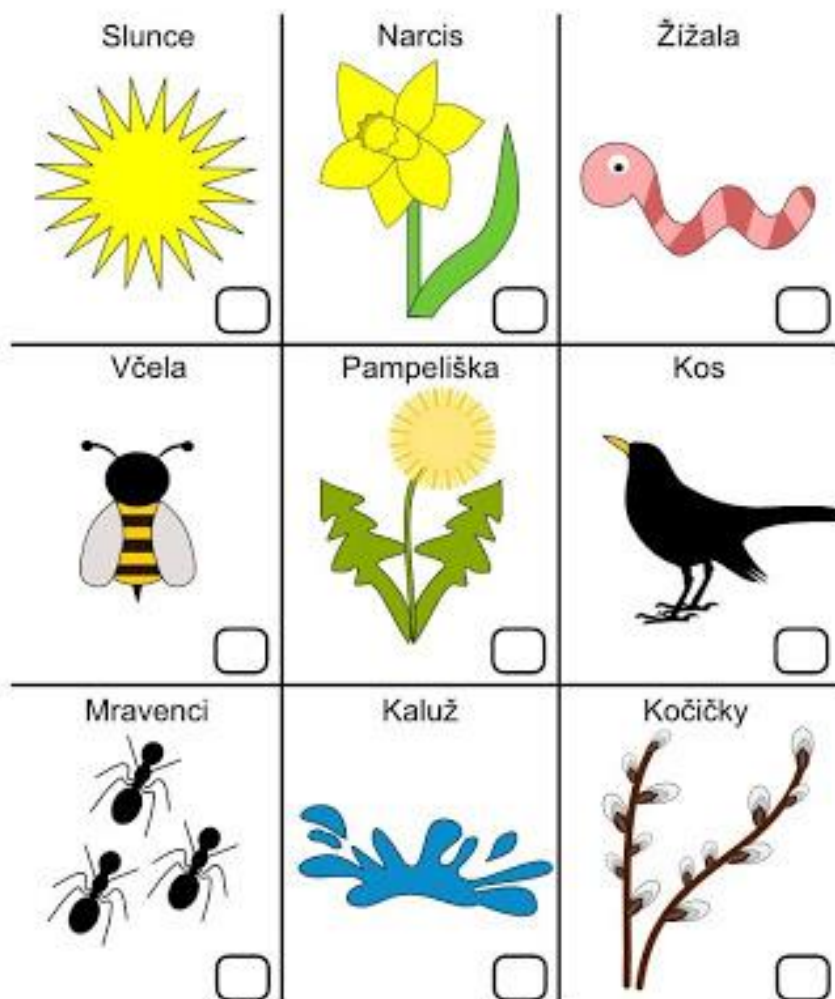
POSLOUCHEJ

- ___ | Zpěv ptáků
- ___ | Tekoucí vodu
- ___ | Rostoucí strom
- ___ | Bzukot včel
- ___ | Mňoukání koťat



Jarní procházka

Zkus najít venku na procházce vše, co vidíš na obrázku.
Své objevy si poznač a vybarvi.



KUNČICKÁ.CZ

Pokud jste společně se svými dětmi došli až sem, mám nesmírnou radost! ☺
Jste jedničky! Myslím si, že námětů pro práci s dětmi máte spoustu, ale pokud byste se přeci jen nudili, přikládám další inspiraci pro volné chvíle. ☺

Na těchto webových stránkách naleznete spoustu další inspirace, nápadů a námětů pro práci s vašimi dětmi:

1) Předškoláci:

<https://www.predskolaci.cz>

2) Česká televize- hry a pořady pro děti

<https://decko.ceskatelevize.cz/hry>

<https://decko.ceskatelevize.cz/porady>

3) Česká televize – EDU- předškoláci:

<https://edu.ceskatelevize.cz/stupen-vzdelani/predskolni>

4) Předškoláci- Veselá chaloupka:

<https://www.vesela-chaloupka.cz/klicove-slovo/predskolaci/1>

5) Nápady, náměty, odborná literatura, aplikace pro děti, aj.:

<https://www.uceni-v-pohode.cz/category/pro-rodice/>

6) Omalovánky, zrakové vnímání, logické hry, aj.:

<https://www.minicestovatel.cz/blog/grafomotoricke-cviceni-djeco-ke-stazenizdarma/>

7) Školákov – dávejte pozor – musíte vybrat cvičení určená pro předškolní děti! :

◦ <https://skolakov.eu/cesky-jazyk-1-trida/zrakove-vnimani>

◦ <https://skolakov.eu/cesky-jazyk-1-trida/zrakova-pamet>

◦ <https://skolakov.eu/cesky-jazyk-1-trida/sluchove-vnimani>

◦ <https://skolakov.eu/matematika-1-trida/mnozstvi-a-porovnavani>

◦ <https://skolakov.eu/matematika-1-trida/trideni-a-razeni>

◦ <https://skolakov.eu/matematika-1-trida/prostorova-orientace>

◦ <https://skolakov.eu/matematika-1-trida>

Mějte se krásně, užívejte jarního sluníčka, brzy na viděnou ve školce! ☺