

## Kos



**Po trávníku chodí kos,  
černý kabát, žlutý nos.**

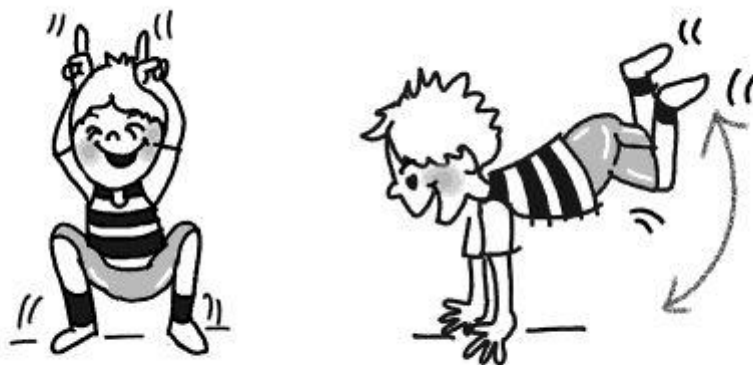
*(Ve stoji vzpažíme a chodíme se zvýrazněnými koleny.)*

**Skočí sem, skočí tam,  
skáče, ani neví kam.**

*(Poskakujeme snožmo do stran a vpřed a vzad.)*

V první části je důležité dbát na správné držení těla, ve druhé části posilujeme dolní končetiny. Rovněž se zdokonaluje koordinace pohybu. Pokud dětem hned nepůjdou skoky "do čtverce", zkusíme jim na zem namalovat tečky - jako vrcholy čtverce postaveného na jeden roh (křídou - z koberce ji lehce vykartáčujeme, z linolea nebo dlažby umyjeme). Děti potom skáčou na tečky.

## Zajíček



**Já zajíček ušatý,  
když si dupnu na paty,**  
*(V dřepu dělají děti zajíčka, ukazováčky mají vztyčené na hlavě (= uši).)*

**běžím, jak když vítr fičí  
po mechu a po jehličí.**  
*(Rozběhnou se prostorem a vracejí se k nám.)*

**Já zajíček maličký  
vyhazuji pacičky,  
jistě se vám bude zdát,  
že jsem akrobat.**  
*(Děti si dřepnou, ruce opřou o zem, "vyhazují" nožičky vzhůru - odrážejí se, ruce mají stále opřeny o zem.)*

U čilejších dětí musíme dávat pozor, aby se neodrazily moc a nepřepadly!  
Cvičením posilují děti dolní končetiny (odrazy) a kyčelní klouby, prostorovou orientaci a reakci na povel (na daná slova říkanky se rozběhnou).

## Datel



**Co to t'uká v našem lese,**

*(Stojíme v mírném stoji rozkročném a se vzpaženýma rukama se ukláníme stranou.)*

**t'uky, klepy, t'uky, klep?**

*(Ťukáme prstem do dlaně dospělého nebo tleskáme do rytmu.)*

**At' to t'uká, nebojte se,  
je to datel drvoštěp.**

*(Letíme jako datel po lese - ruce jsou v upažení a běháme prostorem.)*

Říkanou mohou větší děti využívat třeba i k nácvičku vytleskávání slabik - slabikování. Procvičíme také orientaci v prostoru.

# 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



## OCHUTNEJ

\_\_\_ | Mazanec

\_\_\_ | Kopřivovou nádivku

\_\_\_ | Pažitku

\_\_\_ | Pampelišku

\_\_\_ | Hluchavku

## PŘIVOŇ SI K

\_\_\_ | Tulipánu

\_\_\_ | Sedmikrásce

\_\_\_ | Modřenci

\_\_\_ | Trávě

\_\_\_ | Jarnímu vzduchu

## A TROCHU POHYBU...

\_\_\_ | Proběhni se po trávě.

\_\_\_ | Vylez na strom.

\_\_\_ | Zaskákej si panáka.

\_\_\_ | Zaježdi si na kole.

\_\_\_ | Házej si míčem.



# Jarní hledací procházka










Venku začíná být teplo a sluneční paprsky nás lákají na procházky. Vyzkoušejte s dětmi jednoduchou hledací hru, která je zabaví a naučí je dívat se a pozorovat okolí. Je to takové cvičení pozornosti.

Pokud si vytisknete černo-bílou verzi, můžete ji využít jako omalovánku a o jednotlivých položkách si před procházkou povídat.

*Kde asi budeme hledat žížalu? Co tam žížala dělá? Můžeme si žížalu vzít do ruky?*

## Jarní procházka

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

Slunce  <input type="checkbox"/>	Narcis  <input type="checkbox"/>	Žížala  <input type="checkbox"/>
Včela  <input type="checkbox"/>	Pampeliška  <input type="checkbox"/>	Kos  <input type="checkbox"/>
Mravenci  <input type="checkbox"/>	Kaluž  <input type="checkbox"/>	Kočky  <input type="checkbox"/>