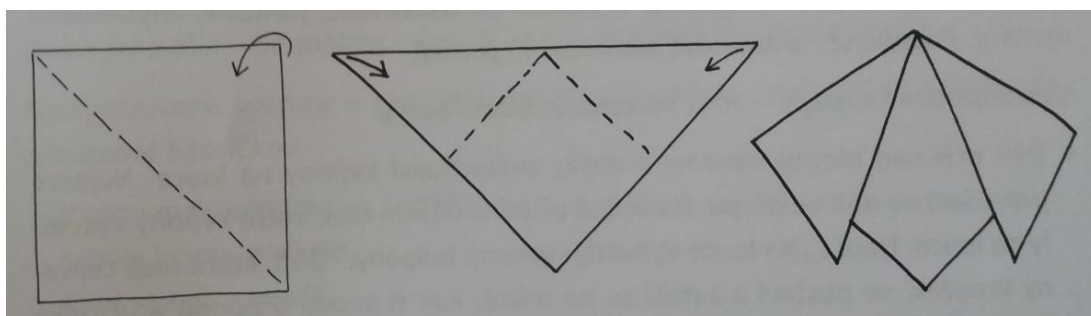


### 1. Skládání z papíru

= budeme používat bílý papír, z kterého poskládáme květ sněženky. Poskládaný květ nalepíme na papír a dokreslíme (kdo má, může barvou, kdo nemá, postačí ho dokreslit pastelkami) stonek a list sněženky.



### 2. Básnička

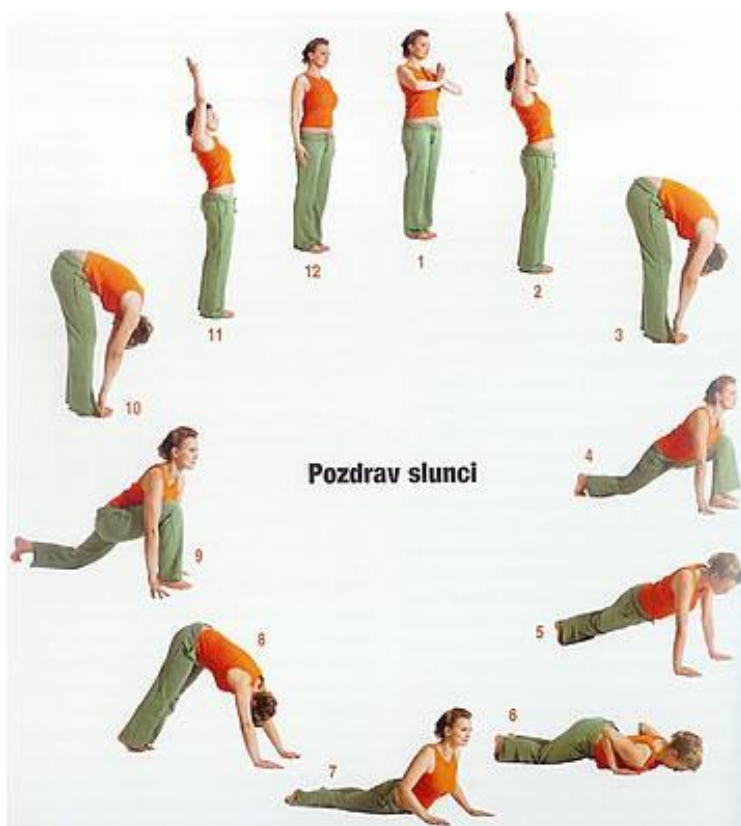
= naučíme se básničku Jaro od Františka Hrubína

Jaro  
František Hrubín

Táta včera na venku  
našel první sněženku,  
vedle petrklíč,  
zima už je pryč.

3. Zacvičíme si a přivítáme sluníčko:  
Pozdrav slunci

= budeme správně pravidelně  
rytmicky dýchat a uvolníme se  
po dlouhé zimě



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 nechte 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. 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 břicho 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.

(obr. a postup převzat z <http://icecream.blog.cz/0704/joga-pro-zacatecniky-pozdrav-slunci>)

#### 4. Pohádka

= podívejte se na pohádku Jak Křemílek a Vochoomůrka zasadili semínko

= odkaz na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6VGOa1YR0U>

#### 5. Jak rostou květiny

= budeme pozorovat, jak klíčí rostlina. Nasypte semínka pšenice (nebo kdo by měl semínka řeřichy) na tácek s vatou. Starejte se o vlhčení semínek. A pozorujte, jak semínka začínají klíčit. Kdo použil pro naklíčení řeřichu, může, až bude dost vysoká, ji nastříhat na chleba a udělat si ochutnávku.

#### 6. Vystřihovánka

Příloha č. 27

= pokud si budete chtít vyzdobit pokojíček jarem, tak si vyberte jeden obrázek buď jarní víly, nebo jarního domečku, vystřihneme si ho, vymalujeme a slepíme. A jarní dekorace je hotová a teď již najít jen pěkné místo v pokoji pro umístění.

### 1. Povídání si o Velikonocích

= Začátkem dubna jsou Velikonoce. Jsou to svátky jara, které mají spoustu symbolů. Znáte některé? Správně: Jsou to např.

Pomlázka (také se v některých částech republiky říká: mrskačka, mrskut, šmigrust, tatar, hrudovačka, šlaháčka ...) – symbol předávání síly, zdraví a svěžesti, omlazení, šlehány jsou ženy a dívky, aby byly zdravé, veselé, pilné, odměnou za pomlázku jsou malovaná vejce.

Vajíčko: je o Velikonocích odměnou koledníkům, darem a předmětem zdobení, červené vejce – červené barvy byly nejoblíbenější, nazývaly se "krasnaja", odtud zřejmě vznikl název "kraslíce", ale možná i od slova "krásniti" či "krásliti".

Velikonoční pečivo: na Velikonoce se peklo pečivo v podobě ptáčků nebo slepic, kuřátek, kohoutků, ježků, tzv. Jidáše (byl to tvar různých figur, točánek, preclíků), mazance, beránek z piškotového těsta.

### 2. Vystřihovánka: Velikonoční slepička

Příloha č. 28

= překreslíme si šablonu na přeložený papír (velikost velkého sešitu). Vystřihneme si ji a peří vytvoříme nastřihováním. Obě poloviny stočíme k sobě (podle velikosti vejce) a přilepíme je k sobě. Slepičku si dotvoříme přilepením zobáku, dokreslením očí a křídel.

### 3. Pracovní list

Příloha č. 29

= spočítejte, kolik je velikonočních vajec v misce. Potom si vystřihneme vejce, které je mimo misku. To vystřižené vejce vám bude sloužit jako šablona pro obkreslení dalších vajec. Obkreslíme tolik vajec, kolik jich je v misce. Vezmeme si pastelku a vejce velikonočně vyzdobíme. Až je budeme mít nazdobené, tak je nalepíme do misky a misku také vyzdobíme.

### 4. Stolní hra s počítáním kytiček

Příloha č. 30

= najděte si doma někoho, kdo si s vámi zahraje hru. Potřebujete jednu hrací kostku, modelínu (nebo třeba vršky od PET lahví na zakrývání kytiček) a vytisknutý herní plán.

### Pravidla hry:

Hra je určena pro dva hráče.

Každý hráč si vybere svou hrací stranu (hráč 1, hráč 2) na hracím plátně.

Hru začíná mladší hráč nebo hráč, který hodí vyšší číslo na kostce (podle vzájemné dohody).

První hráč hodí kostkou, spočítá tečky na kostce a označí modelínou (nebo vrškem s PET lahve) kytičku s příslušným počtem teček.

Takto pokračuje i druhý hráč.

Pokud hráč hodí číslo a nemá už žádnou volnou kytičku na označení, neoznačí nic a pokračuje další hráč.

Vyhrává ten hráč, který má první označeny všechny kytičky na svém hracím plátně.

### 5. Pracovní list

### Příloha č. 31

= sluníčko svítí na kytičky. Vezmeme si tužku a nakreslíme, jak vedou paprsky od sluníčka k jednotlivým kytičkám. Potom si připravíme pastelky a kytičky se sluníčkem vykreslíme.