



Základní umělecká škola
a Dům dětí a mládeže
Moravský Krumlov
příspěvková organizace

MILÉ MAMINKY A DĚTI,

Protože se ani v lednu nemůžeme
scházet na společných lekcích
Cvičeníčka tak, jak jsme zvyklí,
přináším vám inspiraci na cvičení
s dětmi doma. Tentokrát se vydáme
na zimní vycházku...

Krásné cvičení
vám přeje Eva

CVIČENÍČKO NA DOMA

ZIMNÍ VYCHÁZKA



Procházka v zasněžené zimní krajině je prostě přenádherná a pobyt na čerstvém vzduchu přímo blahodárný. Děti oblékáme přiměřeně a můžeme toto období využít i k otužování a to tím, že se oblékáme méně a zahřejeme se zdravým pohybem. To nám zlepší odolnost proti nemocem a to se v dnešní době opravdu hodí! Přináším několik inspirací jak se zabavit na zimní vycházce ...

Nejdříve malá rozvíčka, co takhle si dát pohybovou básničku?

BÁSNIČKA – MRÁZ

24

Mráz

Už je tady zima zas,
do tváří nás **štípe mráz**.
Venku sněží, **chumelí**,
nezůstanem v posteli.
Budeme si venku hrát,
lyžovat a sáňkovat.
Venku snížek padá,
na hlavu i záda.



Štípe mráz — štípeme se do tváří.



Chumelí — ruce s nataženými prsty dáme před sebe a jejich mírným pohybem napodobíme padání vloček.



Na hlavu — prstem ukážeme na hlavu.



Záda — prstem ukážeme na záda.

Víte, jak krásné jsou sněhové vločky?

Každá je jiná a pokud se na ně podíváte pod mikroskopem, uvidíte, že nenajdete dvě stejné.... Příroda, je prostě mocná kouzelnice...

Podívejte se na krásu sněhových vloček na YOU TUBE zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=dajnY3u-G5Y>

Věřím, že se vám video líbilo a tak si předvedeme, jak takové vločky padají k zemi a u toho procvičíme dýchání...

VLOČKA

Vločky na zem padají.

Fjú, fjú, fííí...

(třepotáme prsty z hora dolů,
na fííí co nejdéle vydržet s dechem)

Přistály mi na dlani.

Fjú, fjú, fííí...

(opakuje cvičení na délku dechu)

Když tu vločku zahřeji.

Hó, hó, hó...

(dýchneme teplý vzduch do dlani)

Na kapku se promění.

Hó, hó, hó...

(opakuje brániční dech)



ŽIVOT V LESE

Pokud se vydáme na procházku do lesa nebo parku, můžeme si vyprávět o tom, že v lese žijí různá zvířátka. Když si dopředu připravíme např. 6 obrázků zvířátek, můžeme pak na vhodném místě zvířátka rozmístit např. položit ke stromu apod. a vyslat dítě, ať nám všechna zvířátka najde a kartičky přinese...
Př: zajíc, veverka, medvěd, jelen, bažant, srnka

Nebo obměna:

OBĚHNI ZVÍŘÁTKA

Vyšleme dítě ať oběhne např. veverku a zajíčka, potom např. jelena a bažanta apod. Jde o to, aby si zapamatovalo správné pořadí zvířátek...

Nebo obměna:

KRMENÍ ZVÍŘÁTEK

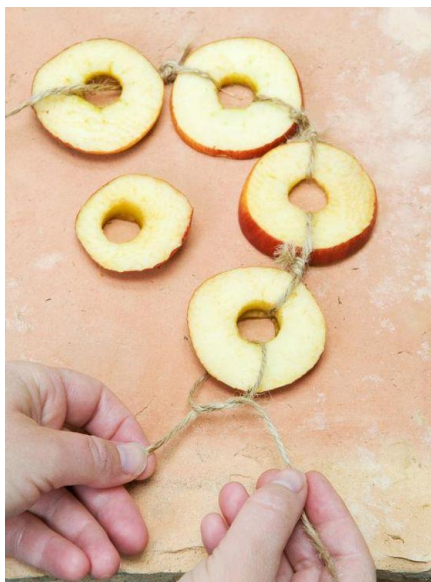
Zvířátkům může také nosit nějakou potravu. Cestou např. uvidíte šišky, které se nyní mohou hodit. Opět vyšleme dítě nakrmit např. veverku, to znamená, přinést šišku k obrázku zvířátka...



PŘIKRMOVÁNÍ ZVÍŘÁTEK

Zvířátkům můžeme také přinést něco na přilepšenou. Ale pozor ať nepřineseme něco, čím bychom jim mohli ublížit. Hodí se kaštiny, žaludy, šípky, bukvice, šišky, velmi mají rádi zeleninu jako mrkev, jablíčka, celer. Dají se koupit různá semínka, a lojové koule, které uvítají zase ptáčci.

Jablíčka můžete nakrájet na kolečka a zavěsit na strom, to zvládnou i malé děti a zvířátka to určitě ocení...



NA ZAMRZÍKY

Cestou na vycházce si můžeme zahrát hru: Na zamrzlíky. Ideálně když se zapojí celá rodina. Předem určíme, kdo bude Rozmrazovač. Kdykoliv během cesty může kdokoliv z rodiny vyslovit nahlas slovo: ZAMRZLÍK. Na toto slovo musíme doslova zamrznout v pohybu, právě tak, co právě děláme a nesmíme se hýbat. Nehýbáme se do doby, než přijde Rozmrazovač a dotykem např. na rameno nás nerozmrazí... Může to být docela legrace, číhat na vhodnou chvíli a nechat ostatní zamrznout.... Rozmrazovačem může být také ten, který zavolal slovo Zamrzlík...



KORUNY STROMŮ SE ZRCÁTKEM

Pojďme nyní zvednout hlavu a podívat se do nebe. Co uvidíme? Můžeme pozorovat mraky, povídat si o barvě nebe... Krásné jsou koruny stromů, podívejte se, třeba nahoře uvidíte sedět ptáčka nebo veverku...

Zajímavé je pozorovat korunu stromů pomoci zrcátka. Jak na to? Položte si na dlaň běžné kosmetické zrcátko, stoupněte si pod strom a podívejte se do zrcátka...děti budou nakukovat, tak je to nechte také vyzkoušet...



TREFOVÁNÍ DO STROMU KOULEMI

Pokud je sníh, je o zábavu postaráno. Když si naděláme zásobu sněhových koulí, můžeme se pak trefovat do stromu, počítat zásahy...



KOULOVAČKA

A co teprve sněhová koulovačka! Na začátku si vysvětlíme pravidla, že si neházíme sníh do obličeje a za krk, ale nejlépe na trup a nohy. Důležité je stanovit si pravidla hlavně pokud je nás venku více dětí nebo starší sourozenci, ať se nám koulovačka nezmění v pláč....



STAVĚNÍ SNĚHULÁKA

Nezapomeňte si ze sněhu postavit sněhuláka...



ZIMNÍ ÚKOLY

Cestou na zimní vycházce můžete také plnit např. tyto úkoly. Splněný úkol si můžete odškrtnout! Podaří se vám splnit všechny?

<h1>ZIMA</h1>	
NAJDI	DOTKNI SE
<input type="checkbox"/> Krmítko	<input type="checkbox"/> Sněhu
<input type="checkbox"/> Stopy ve sněhu	<input type="checkbox"/> Jehličí
<input type="checkbox"/> Rampouch	<input type="checkbox"/> Plodu šípku
<input type="checkbox"/> Zamrzlou kaluž	<input type="checkbox"/> Studeného nosu
<input type="checkbox"/> Havrana/vránu	<input type="checkbox"/> Ovčí srsti
POSLOUCHEJ	
<input type="checkbox"/> Krákání	
<input type="checkbox"/> Kapání tajícího ledu	
<input type="checkbox"/> Padání sněhu	
<input type="checkbox"/> Šustění saní	
<input type="checkbox"/> Křupání čerstvého sněhu	

www.GrowingHandsOnKids.com

**Užijte si krásnou zimní vycházku
a po návratu si uvařte třeba dobrý
ovocný horký čajík...**



