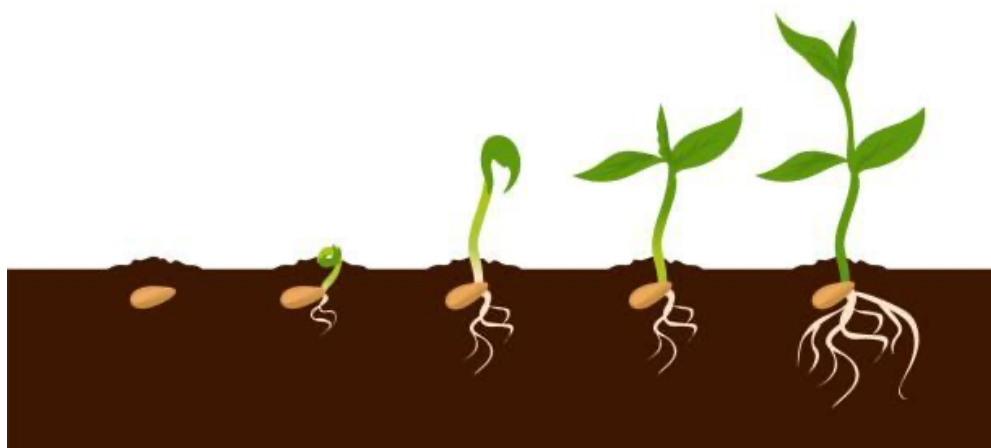


RŮST SEMÍNKY



CO POTŘEBUJETE:

Pohodlné oblečení a dobrou náladu.

POSTUP:

Nejprve si s dětmi na obrázku ukažte, jak semínko roste, co potřebuje k tomu, aby rostlo. Jako předloha Vám může posloužit obrázek. Děti si kleknou a položí hlavičku čelem na zem. Začněte vyprávět, ať si představí, že jsou malá semínka zavrtnaná v hlíně a spinkají (děti zavřou oči). Dále postupujte dle popisu.

„Sluníčko se probudilo a semínko pošimrá.“ – děti se začnou probouzet, otevřou oči a posadí se na paty

„Začal trochu pršet deštičky, a tak si semínko déšť užívá.“ – děti pohybují hlavou doleva, doprava

„Semínko začalo vystrkovat kořínky.“ – děti se postupně uvolňují a protahují nohy do sedu před sebe

„Poté už vykoul první lísteček.“ – děti natáhnou jednu ruku nahoru a pohybují dlaní a prsty

„Postupně další a další lístečky.“ – děti přidávají druhou ruku, dlaň a prsty

„Rostlinka nám začne růst výš a výš.“ – děti si stoupnou, rukama se natahují nahoru až na špičky

„Teď se nám začíná už tvořit květ.“ – děti spojí dlaně a prsty nad hlavou a pomalu dlaně rozevřou

„Najednou ale přišla velká bouřka a vítr.“ – děti se hýbou doprava i doleva celým tělem

„Teď už nám ale zase vysvitlo sluníčko.“ – děti se krásně narovnají a spustí ramena dolů

Po protažení se s dětmi můžete naučit i kratší básničku s pohybem:

V zemi malé semínko, (dřep)

spinká jenom malinko.

Když sluníčko zasvítí,

začne pěkně klíčiti. (pomalu zvedáme ruce nad hlavu)

Klíčí stále výš a výš, (zvedneme ruce až nad hlavu)

až poupátko uvidíš. (ruce sepnuté nad hlavou)

A pak z toho poupěte

nádherný květ vykvete. (roztáhnout ruce)

CO PROCVIČUJETE:

Zdravotním cvičením se děti krásně protáhnou a procvičí si koordinaci těla, tedy hrubou motoriku. Růst semínka je určitě dobré opakovat několikrát do týdne. Samozřejmě můžete do cvičení přidat i své nápady a cvičení tak udělat delší.

Naučením básničky děti potrénují paměť.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Důležité je u cvičení nespěchat a vést ho pomalu.

Zdroj obrázků: <https://www.istockphoto.com/cs/vektor/p%C4%9Bstov%C3%A1n%C3%AD-rostlin-proces-r%C5%AFstu-v%C3%BDhonk%C5%AF-kroky-sekvence-kl%C3%AD%C4%8D%C3%ADc%C3%ADch-semen-pro-sazenice-gm1306769808-397259212>

Zdroj nápadu a básničky: KONVALINOVÁ, Kateřina, 2014. *Jaro, léto, podzim, zima, ve školce je pořád prima*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0620-0.