

Darček pre mamičku

18.5. – 22.5.2020

<i>Pondelok</i>	Aktivita č. 1	„Mamička“
<i>Utorok</i>	Aktivita č. 2	„Básnik“
<i>Streda</i>	Aktivita č. 3	„Malý tanečník“
<i>Štvrtok</i>	Aktivita č. 4	„Cvičme v rytme s tvojou mamou“
<i>Piatok</i>	Aktivita č. 5	„Darček pre mamičku“

Aktivita č. 1

Nauč sa krásnu básničku pre mamičku, ktorú je zarecituješ.

Pre mamičku moju milú,
ktorú rada / rád ja mám,
veľké srdce namaľujem,
k sviatku jej ho dám.

Na deň matiek darujem jej
jednu malú básničku,
mamička hneď bude mať
úsmev na líčku.

Aktivita č. 2

Farebnou pastelkou spoj slová, ktoré sa rýmujú

MAMA

HLÁSKA

LÁSKA

RAMA

DOM

GAZDINA

VLAS

STROM

RODINA

KLAS

Aktivita č. 3

Zatancuj mamičke tanec v ktorom využiješ svoju fantáziu a spontánnosť. Najskôr si premysli rôzne tanečné kroky, ktoré máš rád, alebo sa ti páčia, potom ich zatancuj na pesničku :

Sima Martausová – Len ma ľúb https://www.youtube.com/watch?v=kolbCQ_04ZM

Aktivita č. 4

Pomocou písmen si vyskladaj slová:

MAMA , SVIATOK, KVET, DARČEK, DEŇ MATIEK,
OSLAVA

POZOR CVIČIŤ BEZ PAPÚČ!

Pokiaľ máš možnosť zacvič si s rodičmi alebo súrodencami v prírode alebo na záhrade.

K cvičeniu si môžete pustiť aj tento mix :

https://www.youtube.com/watch?v=u9_q9WZjvWk

(Naše deti veľmi radi cvičia na modernú hudbu)

A Stoj spojný, pomalý predklon a záklon hlavy

Stoj spojný, pomalé otáčanie hlavy vľavo, vpravo

B sedia na zemi v tureckom sede, ruky pokrčia za hlavu, trup otáčajú vpravo, vľavo.

C na zemi si deti posilnia chodidlá. Rukami sa za chrbtom opierajú. Ak chceme obmenu tohto cviku, deti môžu za chrbtom držať napríklad tyč alebo kratší šál. Nohy si pokrčia k sebe a chodidlá (špičky aj päty) majú na zemi. Postupne špičky vztýčia a prepnú. Dbáme na to, aby päta bola počas cvičenia stále na zemi.

D Deti stoja v stoji mierne rozkročnom a ruky majú vzpažené. Hmitom sa predklonia smerom dopredu, ruky dávajú na šírku chodidiel. Ruky ďalším hmitom priblížia k palcom na nohách a

posledným hmitom dajú ruky až za päty. Cvičenie končí opäť vzpriamením.

E Deti sa postavia do stoji spojného a ruky upažia. Potom striedavo nohy švihom prednožujú. Raz pravá, raz ľavá. Pažami si udržiujú rovnováhu.

F Sed kľáčmo (sed na päty), výdych, ruky pripažiť, do kľaku, ruky vzpažiť, nádych

G Sed skrčmo skrížny (turecký), ruky pri sebe, nádych, chrbát vystrieť (zadržať dych), ruky hore spojiť, výdych, ruky dole, uvoľniť celé telo

H Ľah vzadu (ľah na chrbte), ruky z pripaženia cez upaženie k vzpaženiu, nádych, zadržať dych, pomalý výdych, ruky naspäť cez upaženie k pripaženiu

I Ľah vzadu, nohy mierne pokrčené v kolenách, ruky pripažené, hlboký nádych, pravá ruka do vzpaženia (zadržať dych), pravá ruka naspäť k telu, pomalý výdych a naopak.

J Stoj spojný, hlboký nádych a výdych s vyslovovaním hlásky (šš, áá, fú, fí...)

K Sed kľačmo (sed na päty), výdych, ruky pripažiť, do kľaku, ruky vzpažiť, nádych

L Sed skrčmo skrížny, vzpažiť ruky, povolením paže voľne spustiť do lona, uvoľniť chrbticu

M Stoj spojný, postupné uvoľňovanie pomalým predklonom hlavy, hrudníka, rúk, chrbtového svalstva, úplné uvoľnenie, pomalý prechod do stoja rovného (staršie deti)

N ľahnúť na chrbát, nohy skrčia, kolená si dajú až na hrud'. Nohy prednožujú a opätovne krčia. Paže sú voľne upažené na zemi.

O Stoj spojný, ruky skrížmo spojené, chrbát vystretý, tlak hlavy do rúk s nádychom (zadržať dych), uvoľniť tlak, výdych

P Sed znožný, nohy vystreté, prepnúť chodidlá a špičky nôh od seba, silno natiahnuť, naspäť k sebe (silno), mierna výdrž, uvoľnenie

R Sed znožný, nohy pokrčiť v kolene, rukami uchopiť stehenné svalstvo, chodidlá a špičky nôh prepnúť od seba, drobná chôdza (myška), späť, chodidlá prepnúť k sebe, ťažká chôdza (slon)

S chôdza v drepe, ruky vbok, chôdza v podrepe

T Ľah vpredu (ľah na bruchu), špičky nôh zaprieť o podložku, ruky skrížmo pod hlavu, čelo položiť na ruky, sedacie svalstvo stiahnuť, nádych, (v nádychu vydržať), pomalý výdych, uvoľniť sedacie svalstvo, špičky nôh

U Vzpor kľačmo, otočiť hlavu na nohy, posunúť ich vľavo, pozrieť na ne a naopak

V Lopta je pod hrudníkom, dieťa s pomocou inštruktora dvíha striedavo a krížmo horné a dolné končatiny. Hlava s trupom sú v jednej línii.

Z

v sede na zemi uchopí dieťa medzi stupaje nôh loptu a valká ju

PRÍKLAD NA VYSVETLENIE

N ľahnúť na chrbát, nohy skrčia, kolená si dajú až na hrud'. Nohy prednožujú a opätovne krčia. Paže sú voľne upažené na zemi.

A Stoj spojný, pomalý predklon a záklon hlavy
Stoj spojný, pomalé otáčanie hlavy vľavo, vpravo

T Ľah vpredu (ľah na bruchu), špičky nôh zaprieť o podložku, ruky skrížmo pod hlavu, čelo položiť na ruky, sedacie svalstvo stiahnuť, nádych, (v nádychu vydržať), pomalý výdych, uvoľniť sedacie svalstvo, špičky nôh

Á Stoj spojný, pomalý predklon a záklon hlavy
Stoj spojný, pomalé otáčanie hlavy vľavo, vpravo

L Sed skrčmo skrížny, vzpažiť ruky, povolením paže voľne spustiť do lona, uvoľniť chrbticu

I Ľah vzadu, nohy mierne pokrčené v kolenách, ruky pripažené, hlboký nádych, pravá ruka do vzpaženia (zadržať dych), pravá ruka naspäť k telu, pomalý výdych a naopak.

A Stoj spojný, pomalý predklon a záklon hlavy
Stoj spojný, pomalé otáčanie hlavy vľavo, vpravo

Cvičenie môžete opakovať každý deň s inými slovami alebo menami.

POZOR! Ak idete z ľahu do stoja vždy pomaly a cez sed. Čiže ležím , posadím sa aspoň 3 sekundy sedím až následne sa pomaly postavím.

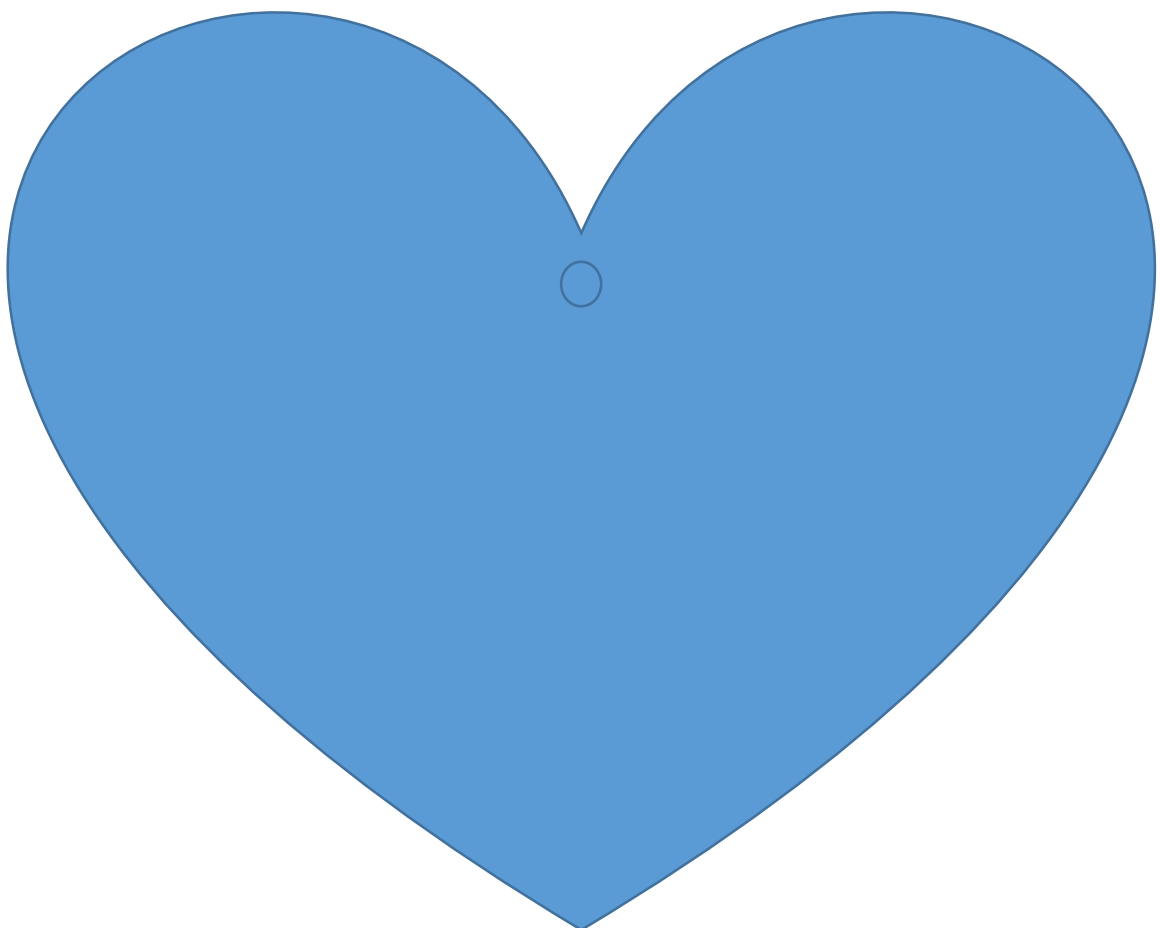
Ak pôjdeš do prírody, nezabudni si zobrať podložku alebo deku.

Aktivita č. 5

Vyrob si darček pre mamičku za pomoci rozmanitého materiálu. Čo budeš potrebovať?

- ✓ tenký kartón
- ✓ ceruzku
- ✓ nožnice
- ✓ lepidlo
- ✓ strukoviny (hrach , fazuľa, šošovica)
- ✓ maketu srdiečka (ktorú ti prikladám nižšie)
- ✓ povrázok / stužku

1. Najskôr si vystrihni maketu srdiečka.



2. Podľa makety nakresli obrys srdca na kartón. (Obkresli srdiečko)
3. srdiečko, ktoré máš nakreslené na kartóne vystrihni
4. Na vyznačenom mieste urob nožnicami malú dierku, cez ktorú prevlečieš povrázok alebo stužku.
5. Rozdeľ si strukoviny na 3 kôpky.
 1. šošovica
 2. hrach
 3. fazuľa

zaspievaj si pri tom pesničku :

šošovička, hrášok, fazuľka,
kde ste boli tetka Zuzuľka,
/: bola som ja na políčku,
natrhať si šošovičku /:

6. Nanes lepidlo po vonkajšom okraji srdca
7. Na vonkajší okraj prilep najskôr hrášok, potom smerom dnu prilep fazuľu a nakoniec šošovicu.
8. Strukoviny striedaj pokiaľ budeš mať dosť miesta.
9. Nechaj všetko pekne zaschnúť na nejakom teplom mieste napr. radiátor.
10. Výborne zvládol si to, teraz môžeš podarovať mamičke krásny a originálny darček a pri tom jej zarecitovať básničku, ktorú si sa naučil.