

## DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

### ÚKOLY A PLÁN PRÁCE PRO 1. TŘÍDU MATEŘSKÉ ŠKOLY ZLÍN

Úterý 16. března 2021

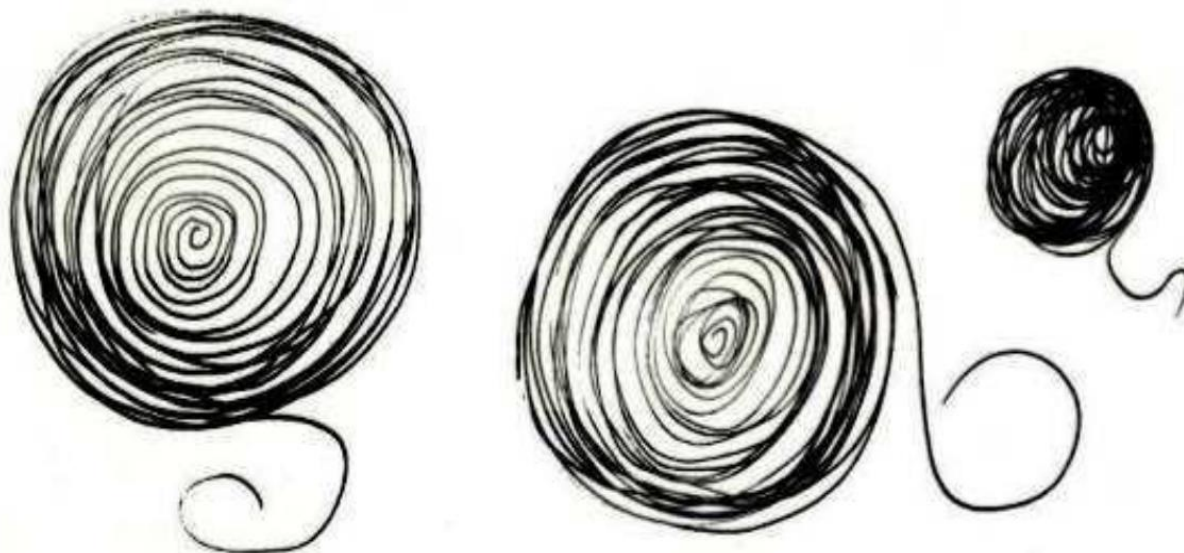
#### TÉMA TÝDNE: „JARNÍ HRÁTKY SE ZVÍŘÁTKY“

1. Zopakuj si správný nádech, zadrž dech, dlouhý výdech. Opakuj několikrát!  
Dbej na provedení správného nádechu nosem.
2. Ukaž rodičům, jak cvičíme v MŠ: ruce v bok, mírně se rozkroč a cvičíme:
  - Tik tak budíčku, zavři svoji hubičku
  - Tik tak hodiny, odbíjejí vteřiny
  - Kočička se protahuje...
  - Pejsek se rozhlíží...
  - Leh na záda a jedeme na kole:

*Na kole já jedu sám,  
ničeho se nelekám.  
Rychle jako vítr jedu,  
Pomalou jet nedovedu*

Všechny cviky opakuj 3 – 4x.

3. Vezmi si barevnou pastelku a tužku a namaluj na papír klubíčko nití pro kočičku. Učili jsme se, že začínáme od tečky a kroužíme. Nezapomeň uvolnit zápěstí!



4. Nezapomeň:

- Před každým jídlem si vždy umyj ruce
- Při každém jídle si hezky sedni ke stolu, správně drž lžící, hrníček
- Večer se sám vysleč, oblékni si pyžámko a ulož papučky hezky vedle sebe.
- Víš dobře, že jsme si několikrát četli pohádku „Bačkorák“ – papučky by se ti do rána mohly ztratit ☺

Autor: Helena Rosmanová – zpracováno v rámci distančního vzdělávání dětí.