

Večerníček

Hlavní cíle	Rozvoj obratnosti, síly a vytrvalosti, orientace v tělesném schématu. Dítě by mělo umět napodobit jednoduché pohyby podle vzoru a přizpůsobovat se pokynům.
Pomůcky	Lavička, švihadlo/páska, „most“, kroužky, kužely, žíněnka
Motivace	V ranním kruhu si budeme povídat o Večerníčkově („ <i>Koukáte se večer na Večerníčka? Jaký je váš oblíbený? ...</i> “).
Rušná část (6 min)	<p>Večerníček a Budiček (obdoba hry na Mrazíka a Sluníčko)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nejprve se vybere „Večerníček“, který bude honič – jeho úkolem je uložit děti do postýlky a „Budiček“ – jeho úkolem je děti probouzet (zachraňovat) • Pokud se Večerníček někoho dotkne, chycený si musí dřepnout a přikrýt oči (spí) • Hráče může zachránit Budiček tak, že se dotkne jejich hlavy a třikrát zazvoní „crrr“ • Paní učitelka hraje na klavír písničku Večerníček (viz příloha 1) – po dohrání končí kolo – podíváme se, jak byl úspěšný Večerníček a jak Budiček a vybereme další dvojici • Hru si zahrajeme zhruba 4-5x • Podle potřeby můžeme upravit počet Budičků, nebo večerníčků
Průpravná část (10 min)	<p>„Vstávat a cvičit“ s Bobem a Bobkem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krátká rozcvička s dynamickými cviky, inspirovanými Bobem a Bobkem, (např.: velké kruhy rukama – vítáme slunce, napínání a krčení rukou nad hlavou – drbeme uši, úklony – natahujeme se pro snídani, skoky snožmo dopředu/dozadu, „vrtíme ocáskem“ (do podřepu) <p style="text-align: center;">...</p> <p>Součástí hlavní části bude i chůze po lavičce, proto si to nejprve vyzkoušíme (alternativa k lavičce, natažené švihadlo/na zemi nalepená barevná, tlustá páska).</p>
Hlavní část (15 min)	<p>Olympiáda Maxipsa Fíka – cviky na stanovištích</p> <ul style="list-style-type: none"> • Počet stanovišť přizpůsobujeme počtu dětí, tak, aby nikdo nemusel čekat moc dlouho (zhruba 6-8 stanovišť). Při vymýšlení stanovišť dále zvážíme obtížnost zdolání a prostorové možnosti. Nejprve vysvětlíme a ukážeme, co se má na každém stanovišti udělat. Za každý provedený úkol si může dítě vzít kartičku. Činnost probíhá proudově (všechny děti najednou), pořadí stanovišť není důležité • 1. stanoviště – přejdi lavičku/provaz a uprostřed tleskni (zde je paní učitelka) • 2. stanoviště – podle most • 3. stanoviště – skoky do kroužků • 4. stanoviště – slalom mezi kužely na všech čtyřech (jako pes) • 5. stanoviště – sudy přes žíněnku • 6. stanoviště – stoj na jedné noze (u toho říct – „Maxipes Fík“) – obě nohy • Na závěr si každý spočítá a zkontroluje kartičky
Závěrečná část (5 min)	<p>Odpočinek s Broučky – relaxace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zpíváme první sloku písničky „Na políčku v jetelíčku“ u toho paní učitelka, předvádí pohyby, které vedou k uvolnění (děti napodobují) <ul style="list-style-type: none"> <i>Na políčku v jetelíčku,</i> (pomalu chodíme po třídě) <i>tam kde potok pramení.</i> <i>Dobře je nám po těličku,</i> (pohládíme se po celém těle) <i>Zákonem jsme chráněni.</i> <i>Sosáčkama sosáme,</i> (uděláme si kolem sebe místo) <i>bez přestání to samé,</i> (jednou se zatočíme do kola) <i>do pěti, do pěti, do pěti, do pěti,</i> (pomalu si sedáme a následně leháme) <i>musíme být u maminky v doupěti.</i> • Děti necháme chvíli odpočívat v leže (zahrajeme například na klavír jednu z písniček)

Sněhové řádění

Hlavní cíl	Děti se seznamují s různými způsoby hodů (spodem, vrchem). Koordinace oko-ruka. Dále také rychlost, obratnost...
Pomůcky	Plyšové nebo plastové míčky (velikost tenisového míčku), koš/velká mísa, papír (zmuchláme do koule), obruče, molitany
Motivace	(dobré je si tuto aktivitu nechat na den, kdy sněží) „Dneska nám napadl krásný sníh... Co bychom mohli dělat až půjdeme ven? (děti říkají různé nápady) „A taky bychom si mohly zahrát koulovačku – ale na to se musíme nejprve připravit.“
Rušná část (5 min)	<p>Sněhová neplecha (obměna hry „Na veverka a kuny“)</p> <ul style="list-style-type: none"> Podle počtu dětí určíme počet „Darebů“, kteří chtějí překazit sněhovou bitvu – ti mají za úkol, vyházet všechny míčky Doprostřed třídy umístíme koš/mísu s míčky = stroj na sněhové koule Následně podle počtu dětí vybereme ty, které budou v roli „Darebů“ a jejichž místo bude u stoje na sněhové koule Ostatní děti se pohybují po třídě. Na povel dospělého začnou „Darebové“ vyhazovat sněhové koule ven. Děti vyházené koule sbírají a rychle je nosí zpět do ke stroji, kam je položí. Pozor, sněhové koule se musí klást na zem po jednom, nikoli házet (to by se rozbily). Podstatou hry je to, kolik míčků, zůstalo po časovém intervalu v hnízdě. „Dareby“ párkrát vystřídáme, popřípadě upravíme jejich počet
Průpravná část (12 min)	<p>Sněhové koule</p> <ul style="list-style-type: none"> Zakroužíme rameny, velké oblouky rukama, malé kroužky zápěstím Nejprve si vytvoříme z papíru sněhové koule – zmačkání S dětmi si ukážeme správný úchop – blikání (viz příloha 2) Hod ze spodu - „Snažte se hodit kouli nad hlavu, ale pozor – nedávejte ruka musí být stále před hlavou“ Hod horem – „Zvládneš přehodit tuto překážku?“
Hlavní část (12 min)	<p>Trefa!</p> <ul style="list-style-type: none"> Připravíme několik kroužků/obručí různé velikosti a v různé vzdálenosti od startovní čáry Každé dítě bude mít k dispozici 10 sněhových koulí (zmuchlaných papírů – viz předešlá aktivita) Děti mají za úkol trefit se dovnitř kruhu/obruče. Na každém je, jakou obtížnost zvolí (předškoláci by měli zkusit nejvyšší obtížnost). <p>Sněhová bitva</p> <ul style="list-style-type: none"> Vytvoříme dva týmy, každý z týmů si z molitanů postaví hradbu Za hradby si připravíme papírové sněhové koule Na signál se děti mohou začít „koulovat“ (děti zůstávají za hradbami a trefují se z větší vzdálenosti)
Závěrečná část (5 min)	<p>Rampouchy</p> <ul style="list-style-type: none"> Děti si lehnou na zem, na cinknutí mají za úkol zpevnit celé tělo = proměnit se v rampouch (paní učitelka děti obchází a zkouší, jak jsou zpevněné – zvedá ruce/nohy/tělo...). Na slovní pokyn (př.: „Jaro přichází“) se děti uvolní (opět obcházíme děti a kontrolujeme, jak jsou uvolnění)

VEČERNÍČEK

HUDBA, ZPĚV: KAREL ČERNOCH, TEXT: PAVEL ŽÁK

$\text{♩} = 112$
C

Dřív - ve než vám us - nou víc - ka,
Než - li brou - ček slo - ží krov - ky,
těs - ně před spa - ním,
a - niž ře - kl smím,
u - vi - dí - te Ve - čer - níč - ka,
z te - le - viz - ní ob - ra - zov - ky

4

C7 F C F C

jak se u - klá - ní. Po - kud vám ne - ní moc, do - brý ve - čer, do - brou noc, za - má -
krokem Rum - caj - sím lou - pež ník vy - kro - či, s kaž - dým pá - nem za - to - či, Man - ku

7

G7 C F C F C

vá če pič kou. Z kou - zel ných hro - má - dek há - že líst - ky po - há - dek za - má -
má co - pa tou. Za - hvíz dá, za - pís - ká, vždy - ky naj - de Ci - pís - ka, bra - du

11

G7 C C#

vá ru - čič kou. Čer - ve - ná se mu - cho - můr - ka, le - tí - mo - tý - lek,
má vou - sa tou.

Příloha 2

