

# TÉMA: „Zimní sporty“

- Co u dětí rozvíjíme:**
- fyzickou i psychickou zdatnost
  - pohybové dovednosti v oblasti jemné i hrubé motoriky
  - uvolňujeme ramenní kloub, zápěstí pomocí grafomotoriky
  - manipulaci s běžnými pomůckami a nástroji denní potřeby
  - řečové schopnosti a jazykové dovednosti
  - schopnosti a dovednosti vyjádřit pocity, dojmy a prožitky
  - zapamatovat si krátké básničky
  - experimentujeme s vodou
  - vyjádření hudby pohybem
  - poznatky o světě kolem nás

**Milé děti, protože tu máme zimu a venku plno sněhu, ukážeme si, jak můžeme sportovat a hrát si se sněhem. Nejen venku, kdo nemůže ven, určitě to zvládne doma s maminkou a tatínkem.**

## BÁSNIČKA

**„Ať je zima, ať je mráz,  
nebojí se žádný z nás,  
ať si mrzne, ať je zima,  
zimní sporty ty jsou prima.“**

### Vyjmenujte:

- sporty a pohybové aktivity, které můžeme provádět jen v zimě, tj., pouze když máme sníh a led. (bruslení, lyžování, sáňkování, koulování, stavění sněhuláků...)

### Rytmizujte:

- některé názvy aktivit zkusíme vytleskat, či použít nějaké kuchyňské náčiní (vařečky, sklenička+lžička...), určíme počet slabik, počáteční hlásku slova

### Vyprávějte:

- kterou zimní činnost máte nejraději a proč?
- jaký sport můžeme provádět na ledě? (viz. obrázky 1. níže)
- kdy je bezpečné a kdy nebezpečné pohybovat se na ledě?
- nějaký zajímavý zážitek z lyžování, bobování, sáňkování...

## BRUSLENÍ

Protože na stadionech bruslit nemůžeme, pokusíme se napodobit bruslení doma na podlaze. Vezmeme jeden papír, rozstříháme na polovinu, každou nohou si stoupneme na jeden papír, kloužeme se po podlaze a doprovázíme básničkou:

## BÁSNIČKA

**„BRUSLÍM, BRUSLÍM PO LEDU,  
BÁJEČNĚ TO DOVEDU.  
NESMÍM SPADNOUT ANI JEDNOU,  
POJĎTE BRUSLIT VŠICHNI SE MNOU.“**

## POKUS: jak vzniká led?

- dejte vodu do mrazáčního boxu a pozorujte co se s ní stane, zjistěte, jaký led je (barva, struktura...)
- pohybujte se na podlaze ladným pohybem (jako po ledě), třeba podle hudby (krasobruslení)

## PRACOVNÍ A VÝTVARNÁ AKTIVITA:

### Ledová plocha:

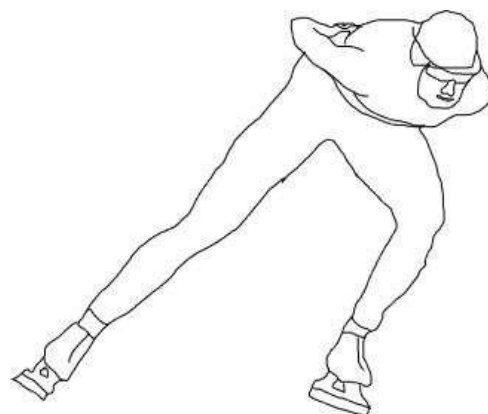
Vezmi si papír velikosti cca A3, polož jej na tvrdou podlahu a pastelkou kresli volně pohyby bruslí na ledu (viz. obrázky 2. níže)

Ledová plocha je připravená pro sportovce. Nyní si vyber sportovce, který se ti líbí (viz. příloha), vykresli jej (pečlivě vykreslovat, nepřetahovat, netlačit na pastelku, volné zápěstí, správný úchop pastelky), když je sportovec vykreslený, pečlivě jej vystříhni podle linie k vystřihování a nalep na ledovou plochu.

### Nyní mohou hokejisti a krasobruslaři bruslit!

Předškoláci si práci sami podepíší.

1.



2.

