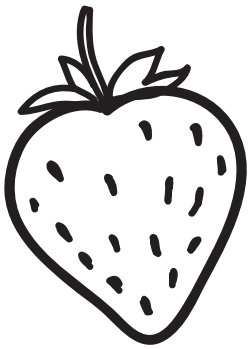
O ČERVENÉ KARKULCE

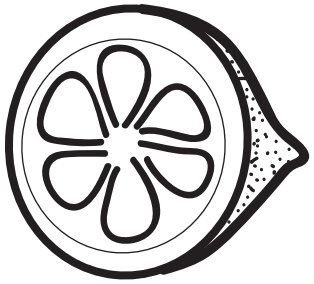
Červené Karkulce se tak říkalo kvůli červenému čepci karkulce, který dostala od babičky a měla ho tak ráda, že ho nosila každý den.

Vybarvi červenou pastelkou ovoce, které má také červenou barvu.

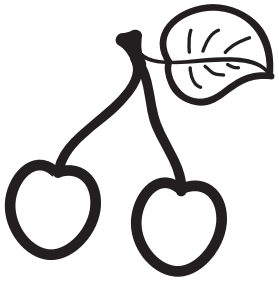
JAHODA

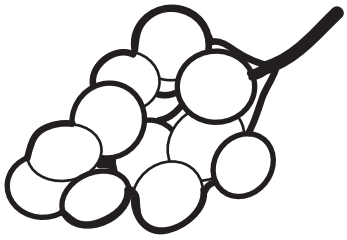


CITRON



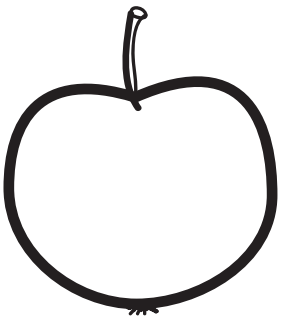
TŘEŠEŇ





HROZNOVÉ VÍNO

BANÁN



JABLKO

Přečti si s maminkou nebo tatínkem básničku o Červené Karkulce od Františka Hrubína. Dokážeš se jí naučit nazpaměť?

ČERVENÁ KARKULKA

FRANTIŠEK HRUBÍN

„Kam, Karkulko malá, kam?“
„Chodím lesem sem a tam.
Co ty, vlku, tady chceš?“
„Sháním na zub kousek trávy,
po trávě se dobře tráví.“
„Vlku, vlku, to je lež,
vlci trávu nejedí!“
„To holčičky nevědí!“
„Vědí, pane vlku, vědí,
ale odkud, nepovědí.
Náš pes také trávu nejí,
kosti on má nejraději.“

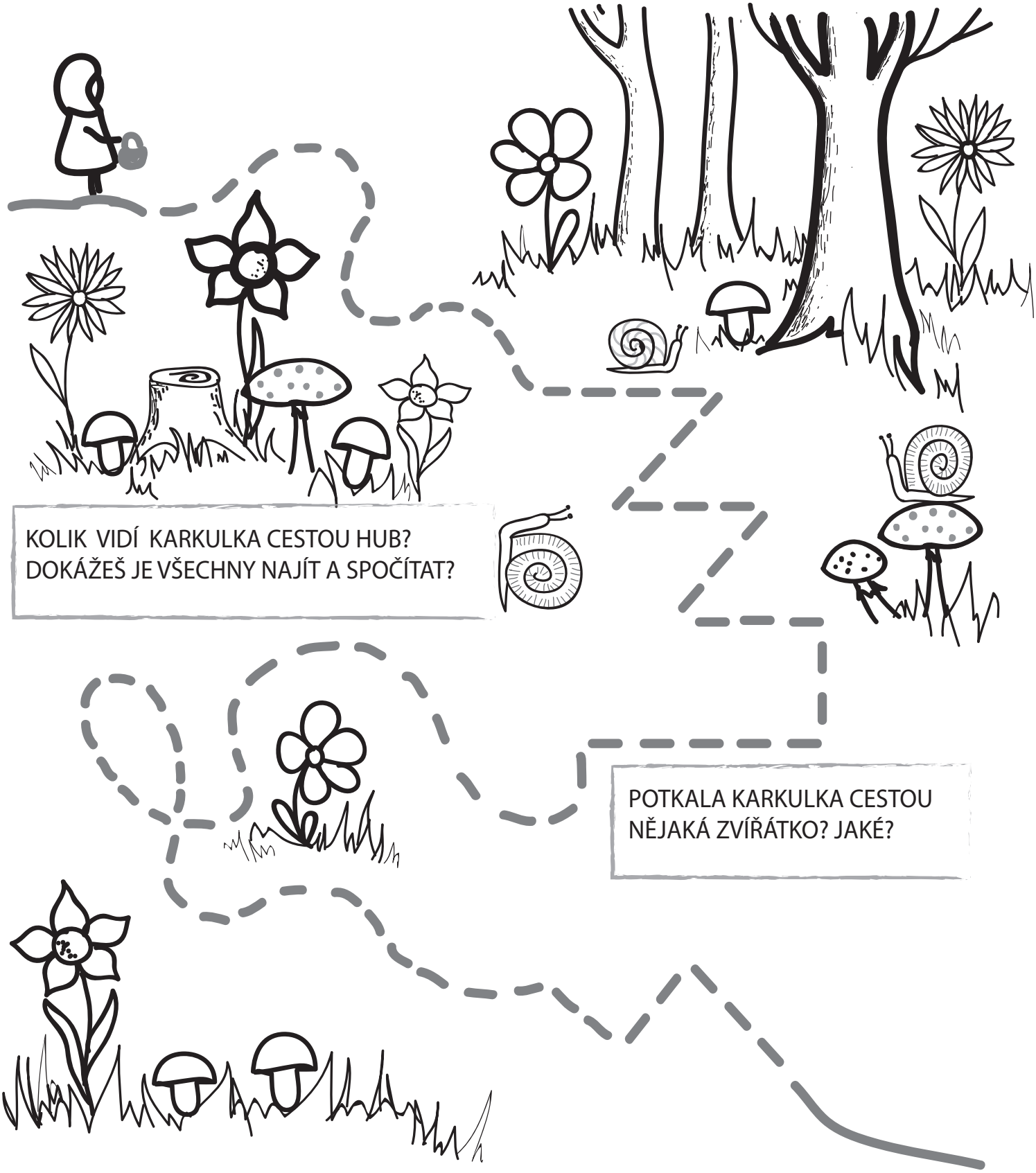
„Já jsem vlk, ne pes,
budu-li chtít, sežeru tě!“
„Trávu si jez, máš-li chutě,
je jí plný les!“
„Copak máš v tom košíčku?“
„Bábovku a kytičku“
„A kam neseš košíček?“
„K svátku babičce jej nesu.
Už jsem přešla sedm lesů,
bydlí támhle - kousíček“
„Chceš-li, já tě doprovodím.“
„I ne! Ráda sama chodím.“

„Čímpak je tvůj tatínek?“
„Hádej! Dělá ohýnek,
ten ohýnek rudě šlehne,
kam dopadne, nic se nehne.
Tatínek je myslivec.“
„Aha, to je jiná věc!
A kdepak je v tuhle chvíli?“
„Kousek odtud vlky střílí,
tamhle u těch velkých stromů.
Počkej na něj chviličku!“
„Už nemám čas, musím domů.
A pozdravuj babičku!“

O ČERVENÉ KARKULCE

Červená Karkulka potřebuje tvoji pomoc s cestou lesem za babičkou.

Spoj pastelkou nebo fixou cestičku, kterou má jít.
Pomoz Karkulce nasbírat po cestě všechny kytičky pro babičku tím, že je vybarvíš.



KOLIK VIDÍ KARKULKA CESTOU HUB?
DOKÁŽEŠ JE VŠECHNY NAJÍT A SPOČÍTAT?

POTKALA KARKULKA CESTOU
NĚJAKÁ ZVÍŘÁTKO? JAKÉ?

Podívejte se rodiči na pohádku s písničkami na youtube.cz: https://youtu.be/ZA5wJzkzXUg

O ČERVENÉ KARKULCE

Ve školce jsme cvičili pozdrav sluníčku, zacvičte si ho doma a naučte to maminku i tatínka.
A co další cviky? Pamatujete si pozice zvířátek? Připomeňte si je s rodiči:

JEŽEK

Základní postavení: leh na zádech
Přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejblíže k tělu

Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům
Nádech: vrátíme se do lehu

Účinky: cvičením protahujeme svaly v bederní oblasti, posilujeme svaly krční a břišní, podporujeme pohyblivost křížokyčelního kloubu a funkci střev

SRNKA

Základní postavení: leh na břiše, lokty opřené o podložku a hlava je v dlaních

Uvolníme celé tělo a pohled nám směřuje vpřed. Po chvilce střídavě zanožujeme skrčmo levou a pravou nohu

Účinky: cvičením se výborně uvolňuje tělo a harmonizuje mysl, zlepšuje naší koncentraci, zklidňuje žaludek a pozitivně ovlivňuje páteř

ZAJÍC

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Nádech: vzpažíme
Výdech: zvolna se předkláníme, až se čelem opřeme o podložku a uvolníme celé tělo. V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak je nám to příjemné a po tu dobu normálně dýcháme.
Nádech: vzpažíme a pomalu se vrátíme do základního postavení
Varianta:po zaujmutí pozice přeneseme paže a položíme je podél nohou, dlaně vytočíme vzhůru

Účinky: cvičením posilujeme a uvolňujeme záda, ramena i šíji. Toto cvičení přispívá ke správnému držení těla, příznivě působí na trávení. Také zklidňuje tělo i mysl a zlepšuje schopnost koncentrace