



## Veverka Čiperka



Autor/ka fotografie: Niklas Jeromin: <https://www.pexels.com/cs-cz/foto/les-zvire-roztomily-kozesina-9641497/>

Veverka Čiperka se jednoho dne probudila a zjistila, že ze stromů už začíná padat barevné listí.



Autor/ka fotografie: Pixabay:  
<https://www.pexels.com/cs-cz/foto/silnice-priroda-les-stromy-33109/>

To je pro ni čas, kdy si sbírá zásoby na zimu, aby měla co jíst. Nejraději ze všeho má oříšky.

Víš, ve kterém ročním období padá listí?

Poznáš, jaké jsou to oříšky?



Autor/ka fotografie: Engin Akyurt: <https://www.pexels.com/cs-cz/foto/jidlo-hneda-matice-vlaskse-orechy-10111741/>



Autor/ka fotografie: Pixabay: <https://www.pexels.com/cs-cz/foto/jidlo-liskove-orisky-matice-orisky-68483/>

Víš, co ještě veverka jí?

Víš, kde bydlí?

Víš, na co má ocas?

Pokud to nevíš, zkus si to společně s rodiči nebo sourozencem najít v encyklopedii nebo na internetu.



## Jak asi vypadá takový den veverky?

Pojď si to vyzkoušet.

*"Jak se veverka Čiperka ráno protahuje" (možná motivace -říkat místo nohou rukou - přední, zadní packy, tlapky)*

### 1. cvik

klekni si a pak si sedni na paty, měj nohy pěkně u sebe, sed' s rovnými zády, protáhni se – levá ruka nahoru ke stropu, pravá ruka nahoru ke stropu, opakuj na každou ruku 3x

### 2. cvik

stále sedíš na patách s rovnými zády - protáhni si krk – předkloň hlavu dopředu a pak zakloň mírně dozadu, opakuj 3x, dále otáčej hlavu doleva a doprava (jako když se rozhlížíš), pohyby dělej pomalu a opatrně, opakuj 3x

### 3. cvik

udělej vzpor klečmo (jako kočka) a jako první si protáhni ruce, zvedni pravou ruku, poté levou, pak si protáhni nohy, zvedni pravou nohu, poté levou, cviky stříděj, opakuj 3x, můžeš zkusit zvednou současně pravou ruku a levou nohu a naopak

### 4. cvik

zůstaň ve vzporu klečmo a vyhrb záda nahoru, stejně jako to dělá kočka, chvílku drž a pak se vrať zpátky, měj rovná záda, opakuj 3x

### 5. cvik

nech ruce na zemi, napni nohy, zadek směřuje nahoru (udělej takovou střechu, komín), chvíli v této poloze vydrž, pak si klekni zpátky na zem, dej zadek na paty a zabal se do klubíčka (někdo to zná pod názvem kamínek)

### 6. cvik

z této polohy suň ruce po zemi, co nejvíc dopředu, můžeš vystrčit zadek, chvíli v této poloze vyčkej, krásně si protáhneš celé paže (ruce) a záda

### 7. cvik

udělej dřep, ruce polož na zem, zvedni se do předklonu, úplně se vyvěs a pak pomalu roluj záda, hlavu nahoru do stoje

**Ještě zkus vyskočit jako veverka co nejvýše a co nejdále.**

*Když ses hezky protáhl/a, můžeš se jako veverka proběhnout „po lese“ a nasbírat si oříšky.*

- Nejprve si vytvoř les (překážkovou dráhu) z toho, co najdeš doma, popros o pomoc rodiče.
- Můžeš například skákat jako veverka, chodit po vyvýšené ploše, jako když chodí po větvích, prolézat pod popadanými větvemi či prolézat kmenem stromu, kličkovat mezi stromy apod.
- Na tvorbu překážkové dráhy můžeš využít židle, stůl, pohovku, svou postel či palandu se žebříkem, deky, hrnce a kbelíky nebo květiny „jako stromy“, dále to, co Tebe, rodiče nebo sourozence napadne.
- Maminka, tatínek nebo sourozenec Ti může poházet „po lese“ oříšky, Ty je budeš sbírat a odnášet do pelíšku, který si předem vytvoříš.
- Pokud nemáš doma opravdové oříšky, můžeš si je vyrobit - namačkat, vystřihnout z papíru, můžeš použít dřevěné korálky, nějakou stavebnici, co Ti oříšky připomíná, knoflíky, kuličky apod.
- „Oříšky“ pak můžeš s rodiči počítat – třeba dávat na určené místo tolik oříšků, kolik Ti ukáží na prstech.

*Nakonec dne si dá veverka Čiperka něco k snědku.*

Dej si i Ty něco k snědku a zkus to jíst jako veverka.

*Řekni mamince či tatínkovi, co Tě nejvíc bavilo, co ses všechno naučil/a, co se Ti povedlo nebo co bys příště udělal/a jinak.*

*Zajdi si do opravdového lesa, třeba tam uvidíš veverku, můžeš pro ni s sebou vzít nějaké dobroty.*