**Jaro:**

**Říkanka: JARO**

„Už jsem tady – volá jaro.

Doufám, že jsem nezaspalo.

Musím vzbudit broučky,

Ať jdou na paloučky.

Tak jako broučci po zimě i Ty si zacvič v přírodě nebo na hřišti.

**Pohybová hra**

Věková kategorie: 4-6 let

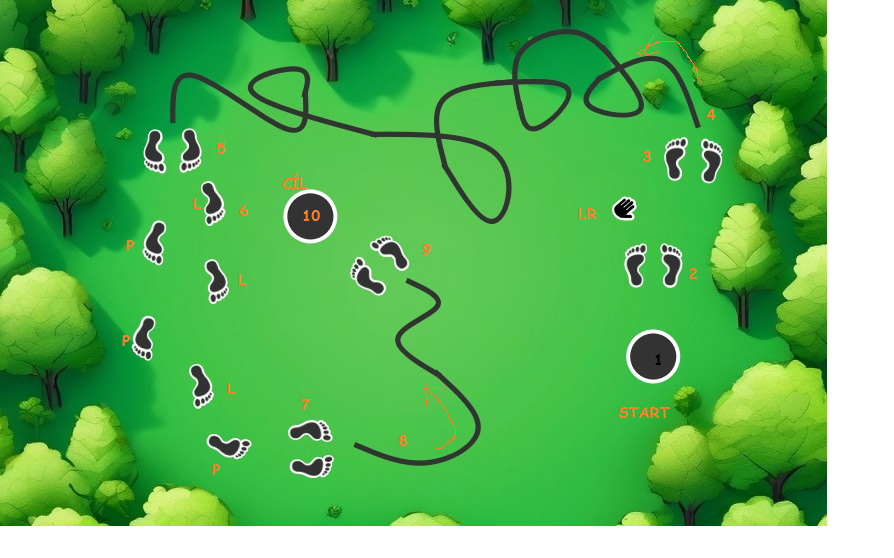
Pomůcky: barevné křídy

Nakresli si dráhu pomocí křídy a Tvých šikovných rukou – nejlépe dle vlastního uvážení.

Pro ulehčení najdeš jeden nákres zde.

Dráha: 1-10 úkonů

1. START – sedíš v dřepu
2. skok snožmo + levou dlaní se dotkni země
3. skoč snožmo
4. běž po linii
5. skoč snožmo
6. prováděj skoky – střídej L a P nohu
7. skoč snožmo
8. běž po linii
9. skoč snožmo
10. CÍL - skoč do dřepu, vyskoč



Praktická ukázka:

**Jarní procházka:**

Věková kategorie : 3-6 let

Klidná jarní procházka v probouzející se přírodě, (lesem, parkem, okolo řeky), může být zajímavá i zábavná.

Úkol:

Proběhni se po trávě.

Přeskakuj větve v lese.

Vyskoč na pařez.

Dej si s rodiči závody na lesní pěšině s určeným cílem či slalom mezi stromy.

Vylez na strom.

Proběhni se kaluží.