

Vážení rodiče,

velmi nás těší Vaše zapojení do pohybového projektu „**Hýbeme se s Notýskem.**“ Věříme, že děti plnění zimních výzev bavilo a byla to pro ně zábava. A když už zvládly výzvu se švihadlem, tak je jen tak něco nezaskočí.

Nyní se zaměříme na jarní výzvy.

Až se Vám podaří v rámci rodiny splnit nějakou výzvu, Vaše dítě si vybarví příslušnou omalovánku **a společně nám to řeknete ve školce.** Za odměnu dostane Vaše dítě pochvalu. Po splnění všech jarních výzev nám přineste celý tiskopis k nahlédnutí a my Vám připravíme podrobnější instrukce k letním výzvám. Moc by nás potěšilo zaslání alespoň jedné fotografie z jarního období (z jedné aktivity dle vašeho výběru).

JARNÍ POHYBOVÉ VÝZVY PRO KAŽDOU RODINU

Opět budeme plnit výzvy i ve školce.

Děkujeme za spolupráci.

paní učitelky ze školky



1. Když jaro tancuje

Vždyť to musí radost být, najít si ten správný hit a na sítích se prosadit!

Jste připraveni na tanec k vítání příchodu jara?

Ukažte pomocí tance, jak jste se těšili na příchod jara a jakou máte radost, že zase slunce pořádně svítí a začíná hřát! To se musí chtít do tance každému - babičce, mamince, tatínkovi nebo i dědečkovi! Rozhýbejme zatuhlá těla ze zimy všichni společně!

2. Všichni ven za jarem

Komu se to podaří? Kdo nejvíce lidí zlanaří?

Zorganizujte pěší výlet pro více lidí. Využijte lákadla rozkvétající přírody - jarní květiny, zpěv ptáků, zelenající se louky a lesy. Ukažte dětem, jak se krajina po zimě mění a jak vypadají místa, která doteď byla zasypana sněhem a chyběl tam život. Narazíte po cestě na nějakou zvířecí rodinky s prvními mláděťky? Udělejte si fotku, sbírejte přírodniny, procházku si užijte.

3. Bosá stezka

A dnes zase pod oblohou, se zajíčkem bosou nohou.

Chodit naboso je skvělý způsob, jak se na jaře znovu propojit s přírodou.

Cítit každý krok na trávě, mechu nebo písku je tak příjemný pocit, se kterým by měl být seznámen každý človíček. Děti i dospělí si tak mohou užít nové vjemy a

zejména posílit klenbu nohy. Zkuste to na procházce nebo při hře na zahradě. Uvidíte, jak vám to zpříjemní den a přinese spoustu příjemných pocitů!

4. Hide and seek

A crow hid behind a slender tree, This wasn't such a mystery.

Clearly, you could see her beak, She wasn't skilled at hide and seek.

Přivítejte jaro s oblíbenou hrou na schovku! Je to skvělá aktivita, kterou můžete hrát kdekoli – na zahradě, na výletě, nebo i doma. Nezáleží na tom, kde se právě nacházíte, schovka je vždy plná zábavy a dobrodružství! Nechte děti skrývat se mezi stromy, za keři nebo doma za záclonou, zatímco vy se stanete detektivem a budete je hledat. Tato hra vás nejen pobaví, ale také skvěle rozhybe, zvýší adrenalin a fantazii dětí i rodičů!

5. Parkour

Ten, kdo zvládne překážky, nebojí se porážky!

Parkour, parkour!

Pokud není tanec nic, čím byste chtěli po zimě rozhybat své tělo, zkuste parkour! Ať už doma nebo venku v přírodě, parkour vám nabídne spoustu možností, jak se s dětmi pořádně rozhybat a užít si pohyb v každém prostředí. Přejděte přes lavičky, skákejte přes malé překážky, běhejte mezi stromy nebo skládejte různé přírodní objekty do složitějších překážek pro celou rodinu. Parkour vám pomůže rozvíjet obratnost, sílu a kreativitu, a navíc je to skvělá zábava! Stačí začít, a brzy zjistíte, jak snadno může i obyčejná procházka nebo zahradní hra přerůst v dobrodružství.

6. Chyt' a hod'

Tak už pojd' a připrav míče, vezmi dědu, babičku, házet, chytat, to nás baví, máme dobrou fyzičku.

Po zimních sportech přichází oteplení a s ním i příležitost ke hraní různých míčových her! Oprašte míče, vezměte je ven a potrénujte různé dovednosti! Začněte s jednoduchým házením a chytáním – zkoušejte to spodem, vrchem, nebo jednou rukou. Děti si mohou počítat, kolikrát si míč hodí, aniž by jim spadl na zem - kdo zvládne nejvíce hodů?

Kromě házení můžete s míčem vyzkoušet třeba **kutálení, míčovou dráhu, přenášení na hlavě, tancování s míčem...**

