7. dubna 2020

**Milé děti,**

minulý týden jsme se začali zabývat zdravým životním stylem. Společně jsme dali dohromady úžasnou kuchařku plnou zdravých dobrot. Mám z vás velikou radost, jak jste se pustili do kuchtění a uvařili tak krásná a chutná jídla. Dnes jsem ve škole vaše výtvory ukazovala ostatním paním učitelkám, kterým se sbíhaly chutě a určitě si něco z toho uvaří.

Dneska se podíváme na další z důležitých věcí, které ovlivňují naše zdraví.

A co to je? Pusťte si tuto písničku a dělejte to, co uslyšíte. Už víte, jak máte dýchat?

<https://www.youtube.com/watch?v=cbq8Sp5BSfc>

Tak a teď se do toho můžeme pustit pořádně. Vezměte si do ruky své oblíbené plyšátko a jdeme do ŠKOLY ZVÍŘÁTEK. Udělejte si kolem sebe místo tak, abyste mohli poskakovat, posadit se na zem a viděli u toho na monitor.

<https://www.youtube.com/watch?v=kAUiMM9eCBw>

**ÚKOL:** Zkuste si udělat uprostřed dopoledního učení malou přestávku a zacvičit si.

**1. 5x se protáhnout** a napnout se na špičkách, ruce vzpažit a pomalu předklon, kam to jde

**2. Sed: 5 x se přitáhnout** k propnutým nohám (nehmitat, ale natahovat se)

**3. Leh:** udělej ze sebe „prkno“ – zpevni se a popros sourozence nebo rodiče, aby tě zvedl za nohy na 3 x 30 vteřin a ty musíš držet jako prkno pěkně napnutý.

**4. Dřep** 10 x

**5. Běh** – oběhni dům či zahradu

**PRACOVNÍ SEŠIT:** str.35

**UČEBNICE na straně 83 – 38 ☺** Přečti si povídání o Velikonocích a vyplň si v pracovním sešitě str.48