

# VELIKONOČNÍ PROJEKT PRO PŘEDŠKOLÁKY

22. 3. – 5. 4. 2021

TÉMA: VELIKONOČNÍ SVÁTKY – ZVYKY A TRADICE

- Seznámení s velikonočními zvyky a tradicemi – týden před Velikonocemi (květná neděle, modré pondělí...), malování a zdobení vajíček, velikonoční pečení, pletení pomlázek, velikonoční koledy
- Procvičování časoprostorové orientace, pojmy den x noc, včera - dnes – zítra, dny v týdnu

## 1. SEZNÁMENÍ S VELIKONOČNÍMI SVÁTKY – SVATÝ TÝDEN



### KVĚTNÁ NEDĚLE

*Květná neděle je poslední nedělí půstu. Připomíná Ježíšův příjezd do Jeruzaléma. Před mší kněží žehnají palmové, jívové (lidově kočičky) či jiné zelené ratolesti. To jsou letošní výhonky stromů a keřů.*

*Průvod věřících s ratolestmi odchází z kostela a začíná svatý týden.*

**Tip na aktivitu:** Vyjděte si s dětmi na procházku do přírody, natrhejte si větvičky, které si pak můžete doma dát do vázy a ozdobit si je velikonoční nebo jarní výzdobou.

### MODRÉ PONDĚLÍ

*Na modré pondělí (někdy také žluté) se zdobily kostely modrým sukнем, ale nekonaly se žádné zvláštní obřady. Protože vrcholil půst, jedlo se o poznání méně. Jídlo se nemastilo a menší příděl jídla se nevyhnul ani hospodářským zvířatům. Oblíbené postní jídlo, které přišlo často na řadu, byla tzv. pučálka.*

**Úkol:** Kostel je třeba vyzdobit modrými stuhami. Najdi je mezi ostatními a spočítej je. Tento úkol si netiskněte.



**Tip na aktivitu:** Udělejte si s dětmi tzv. **PUČÁLKU** – tedy naklíčený hrách. Potřebujete nepůlený hrách, vodu a zavařovací sklenici. Hrách přeberte a ve sklenici ho zalejte dvojnásobným, množstvím vody než je hrachu. Sklenici zakryjte třeba fólií a postavte na světlé místo (ale ne na přímé sluneční světlo). Po 24 hodinách slejte zbylou vodu, hrách propláchněte a opět odložte. Třetí den už budou vidět klíčky. Naklíčený hrách opečte na másle. Hotové můžete buď osolit, nebo dokonce jíst na sladko.

## ŠEDIVÉ ÚTERÝ

*I na šedivé úterý byl v kostelech klid. Za to doma bylo rušno. Hospodyně vymetaly prach a pavučiny ze všech koutů. V úterý se také nejčastěji myla okna. A protože ze všech koutů domů létala oblaka šedivého kouře, jak hospodyňky uklízely, dostalo úterý přezdívku šedivé.*

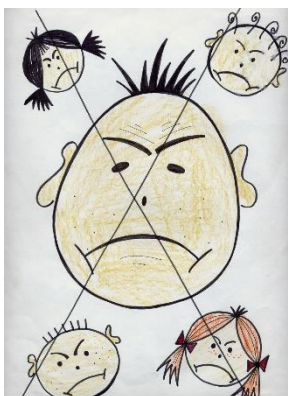
**Úkol:** Děti si už dlouho nehrály, nechaly na podlaze rozházené hračky a padal na ně prach. Když maminka hračky posbírala, aby mohla podlahu umýt, zůstaly na podlaze siluety hraček. Poznáš, kde která hračka ležela? Jedna z hraček ale na podlaze nebyla, která to je? Tento úkol si netiskněte.



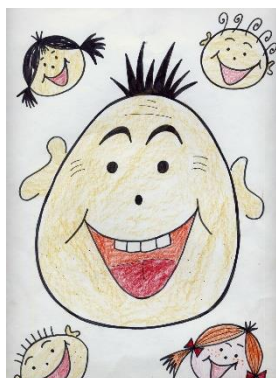
**Tip na aktivitu:** Můžete se také společně s dětmi vrhnout do úklidu a mytí oken ☺. A když budou okna pěkně umytá, co je také nějak hezky ozdobit. Na internetu najdete mnoho jednoduchých a hezkých nápadů.

<https://cz.pinterest.com/pin/510947520196915519/>

<https://cz.pinterest.com/pin/551972498087573383/>



## ŠKAREDÁ STŘEDA



Škaredé středě se také někdy říká sazometná středa. V ten den naplno začínají svátky. Je to den, kdy Jidáš zradil Ježíše a prodal jej za třicet stříbrných. V tento den tradičně hospodyně chystají chutná, ale nevzhledná jídla, například potrhané bramboráky. Vymetaly se komíny. A pozor! Kdo se na škaredou středu mračí, bude se mračit každou středu po celý rok. V tento den se peklo velikonoční pečivo tzv. jidáše

### Tipy na aktivity:

I vy se můžete zkusit upéct třeba jidáše. Hezký recept najdete na této webové stránce:

<https://www.kucharkaprodceru.cz/velikonocni-jidase-recept/>

Ale děti by se určitě zabavily motáním jidášů z modelíny nebo slané těsta (na slané těsto potřebujete 2 sklenice hladké mouky, 1 sklenici soli a ¾ sklenice vlažné vody).

Můžete si také vytvořit ze skořápky od vajíčka velikonoční dekoraci. Na skořápku vajíčka nakreslete lihovými fixy veselé, zamračené či jinak bláznivé obličejy a dovnitř skořápky nasype zeminu a zasadte semínka řeřichy nebo velikonočního osení.



## ZELENÝ ČTVRTEK

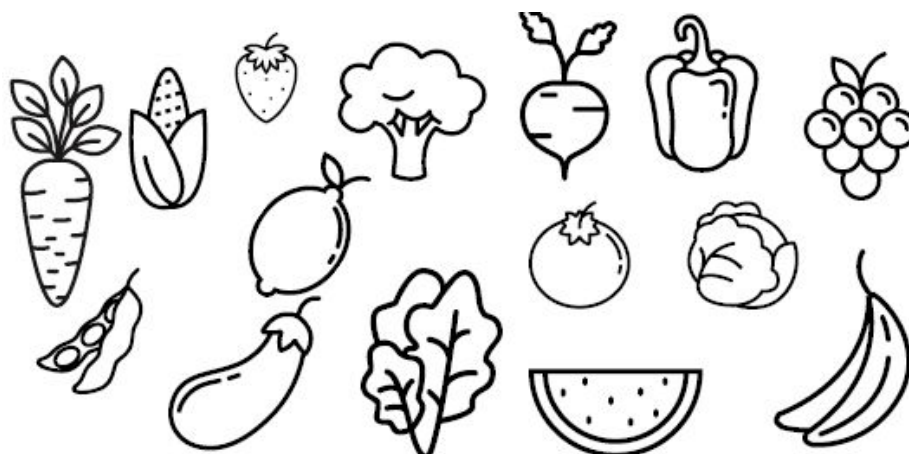
Zelený čtvrtek je pátý den svatého týdne a připomíná Ježíšovu poslední večeři, modlitbu v Getsemanské zahradě a jeho zajetí. Je to den milosrdenství a obdarování. Tento den by se mělo jíst zelené jídlo (třeba špenát, salát...) Umlkají zvony (ty se pak opět rozezvoní až na bílou sobotu). Prý odlétají do Říma. Jejich zvuk v této době nahrazují řehtačky.

### Úkol:

Poznáš ovoce a zeleninu na obrázku?

Ukaž, co je zelené a je vhodné právě k jídlu na zelený čtvrtek.

Tento úkol si netiskněte.



**Tip na aktivitu:**

K zelenému čtvrtku by se jistě hodilo zaspívat si nějakou písničku, aby nám bylo veseleji, když umlkly všechny zvony v kostelech. Kdo má doma řehtačku, může doprovodit zpěv i zvukem řehtačky. Co takhle písnička travička zelená? Však už se všichni těšíme, až se bude všude kolem nás zelenat.

Odkaz na písničku travička zelená:

[https://www.youtube.com/watch?v=8rZtcZ\\_3jnU](https://www.youtube.com/watch?v=8rZtcZ_3jnU)

## VELKÝ PÁTEK

*Velký pátek je nejdůležitějším svátkem křesťanských Velikonoc. Je to den ukřižování a smrti Ježíše Krista. Byl to den hlubokého smutku. Nesmělo se pracovat na poli, práť ani uklízet. Na Velký pátek prý země vydávala své poklady. Velký pátek je vrcholem půstu, v tento den se nesmělo jíst žádné maso. V tento den se hrají tzv. Pašijové hry.*

**Úkol:**

Tento úkol si pro děti vytiskněte v samostatném souboru PDF Úkoly k vytištění - **NAJDI CESTU K POKLADU**.

**Tip na aktivitu:**

Připravte dětem třeba dobrodružnou výpravu za pokladem, pěkně zakopaným, aby jim jej mohla vydat sama země.

## BÍLÁ SOBOTA

*Na Bílou sobotu si křesťané připomínají den, kdy byl Kristus uložen do hrobu. Vrací se zvony z Říma a noční obřady přecházejí do nedělních oslav zmrtvýchvstání. Přes den se žádné mše ani svátosti nekonají. Jediné místo, které zůstává v kostele osvětleno, je tzv. Boží hrob. Až se západem slunce se kostel rozsvítí velikonočními svíčkami, kterým se říká paškál. Na bílou sobotu se uklízelo, bílily se stěny a dokončovala se velikonoční výzdoba. Barvila se vajíčka, chlupci pletli pomlázky, pekl se velikonoční beránek a mazanec.*

**Úkol:** V kostele po západu slunce hoří mnoho svíček. Každá má svoji dvojče – stejnou svíčku. Jen jedna jediná je samotná. Najdeš ji. Pozor, dvojčata mohou mít ale různé velikosti.

Tento úkol si netiskněte.



**Tip na aktivitu:**

Upečte si s dětmi třeba beránka, nemáte-li na něj formu, můžete třeba zkusit velikonoční mazanec. A že se v tento čas barví vajíčka a pletou pomlázky, není třeba připomínat 😊.

## BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ

**Boží hod je jeden z nejvýznamnější církevních dnů, a proto jsou bohoslužby v tento den nejslavnostnější. Věřící si na celém světě připomínají zmrtvýchvstání Krista. Do kostela by věřící měli přijít v novém oblečení a přinést beránka či mazanec, aby jej kněz posvětil. V domácnostech se slaví nic neděláním. I hospodyňky si mohly odpočinout, protože v tento den by neměly uklízet, zametat ani mýt nádobí. Ale zdobení vajíček a pečení velikonočního pečiva bylo dovoleno.**

**Úkol:** Vybarvi správně vajíčka v tabulce. Sloupec ti ukazuje barvu a řádek vzor, jak mají vajíčka vypadat.

Tento úkol si pro děti vytiskněte v samostatném souboru PDF Úkoly k vytištění – **MALOVÁNÍ VAJÍČEK**

## VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

**Velikonoce pro křesťany vrcholí v neděli, k Velikonočnímu pondělí už nepatří žádné zvláštní bohoslužby. Oslava se tedy spíše vztahuje k oslavám jara, které má ještě předkřesťanskou tradici. Dnes chodí chlapi a muži s pomlázkou vyšupat především mladá děvčata. Dříve dostali našleháno i dospělí muži a ženy a třeba také dobytek. Vyšlehání má zaručit mládí, krásu, zdraví a plodnost. Tu symbolizují i nabarvená vajíčka.**

**Úkol:**

Spočítej vajíčka v každém košíku z pondělní koledy. Ukaž, ve kterém košíku je nevíce vajíček, ve kterém naopak nejméně. Ukaž košík s čtyřmi vajíčky a košík s šesti vajíčky.

Tento úkol si netiskněte.



### Tip na aktivitu:

Samozřejmě, za normálních okolností, je program na pondělí jasný. Kluci jdou na koledu a děvčata vítají koledníky. Letos je situace jiná. Tak co třeba alespoň dětem vajíčka a dobroty poschovávat? Nebo společně vymyslet koledu? A odpoledne pak můžete zasadit pomlázku. Ale než půjde do země, nechte ji pár dní ve vodě, aby pustila kořínky.

## NABÍDKA VELIKONOČNÍCH KOLED

Možná některé neznáte a zalíbí se vám natolik, že se nějakou naučíte.

**Koleda, koleda proutek z vrby,  
mlsný jazýček mne svrbí,  
Koleda, koleda holoubek,  
dejte něco na zoubek.**

**Ben, ben, ben,  
blechy ven  
a vajíčka do košíčka,  
sem, sem, sem.**

**Upletl jsem pomlázku,  
je hezčí než z obrázku.  
Všechny holky, které znám,  
navštívím a vymrskám.  
Než mi dají vajíčko,  
vyplatím je maličko.**

pro děvčata:  
**Kropenatá slepička, snesla bílá vajíčka.  
obarvím je, vymaluji,  
všechny chlapce obdaruji.  
Pentličky si nastříhám,  
na pomlázku jim je dám.**

**Hody, hody zdravíčko,  
dejte klukům vajíčko,  
na pomlázku mašli,  
že k vám cestu naši.**

**Koledníci jdou, pomlázku nesou,  
zpívají koledy: „Vajíčko dejte mi.“  
Ať je pěkně malované,  
od srdíčka darované.**

## **2. PŘIPOMENUTÍ VELIKONOČNÍHO TÝDNE S JEHO ZVYKY A TRADICEMI V PRACOVNÍM LISTĚ**

Tento úkol si pro děti vytiskněte v samostatném souboru PDF Úkoly k vytištění – **VELIKONOČNÍ ZVYKY A TRADICE**

Vždy dítěti přečtete krátký text na pracovním listě a potom společně vyhledejte obrázky, které s tímto textem souvisí. Spojte je ke správnému textu, zde dítěti musíte pomoci.

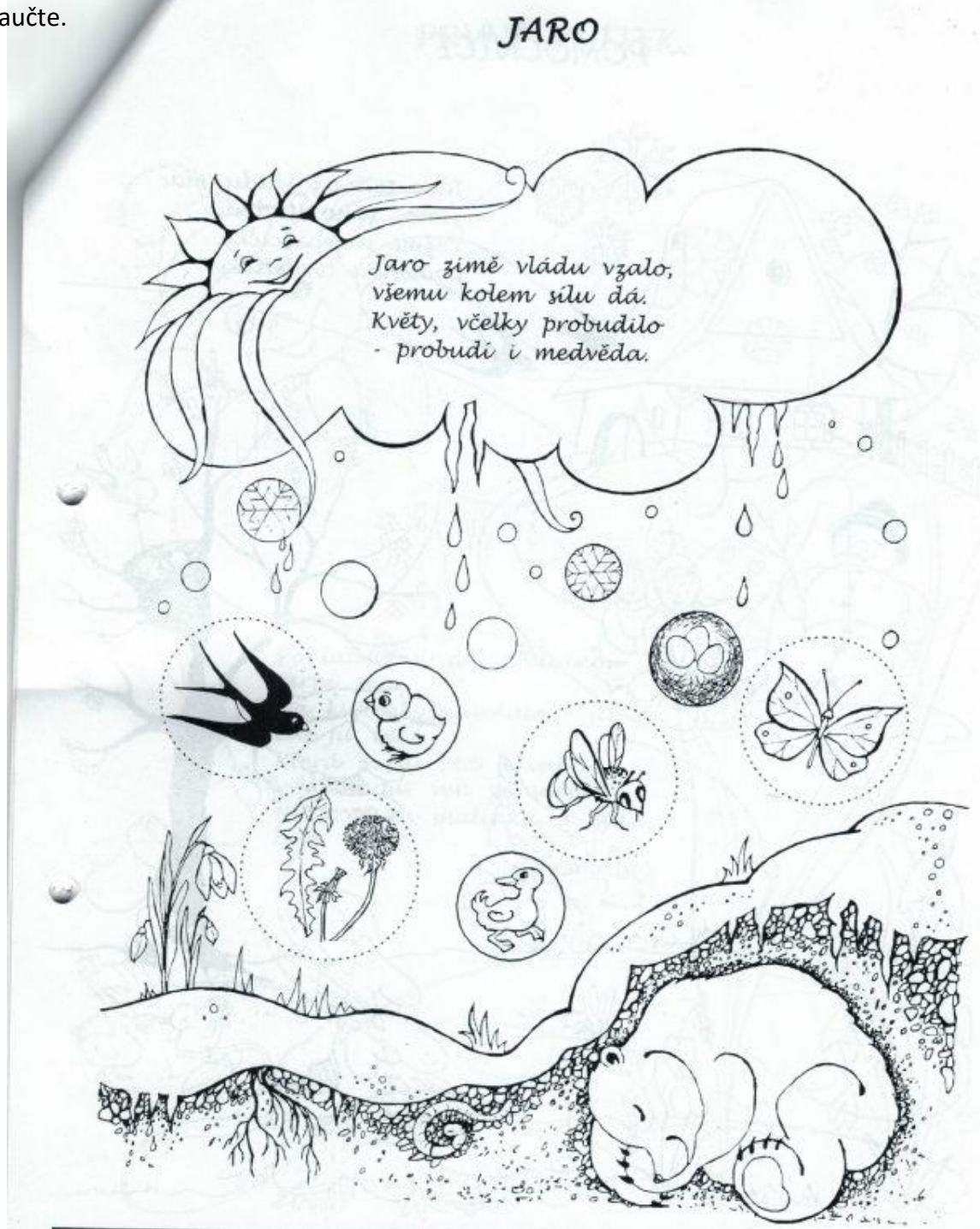
## **3. GRAFOMOTORICKÉ CVIČENÍ – ZDOBENÍ VAJÍČKA PODLE TEČEK**

Tento úkol si pro děti vytiskněte v samostatném souboru PDF Úkoly k vytištění – **ZDOBENÍ VAJÍČKA**

## 4. VELIKONOCE - SVÁTKY JARA

### Charakteristické znaky jarního období

Celá příroda je po dlouhé zimě unavená a touží po teple a barvách. Sluníčko to dobře ví a svými hřejivými paprsky zahání zimu. Od této chvíle se začíná měnit život lidí, zvířat i rostlin. Prohlédni si obrázek a vyprávěj, co přineslo jaro. S dětmi se tuto jednoduchou říkanku nauče.



## 5. POHYBOVÁ CHVILKA – MEDVĚD SE PROBOUZÍ



Hřejivé sluníčko probudilo i spícího medvěda ze zimního spánku, a protože je po dlouhé zimě celý ztuhlý a polámaný, musí si své tělo dobře protáhnout. Pojďte, zacvičte si spolu s ním.

POHYBOVÉ CVIČENÍ – MEDVĚD SE PROBOUZÍ NA JAŘE

POMŮCKA PŘI CVIČENÍ: PAPIŘOVÁ TYČ VYROBENÁ SRULOVÁNÍM NOVIN NEBO ČASOPISU A UPEVNĚNÁ IZOLEPOU

PRŮPRAVNÁ ČÁST (8 - 10 cviků)


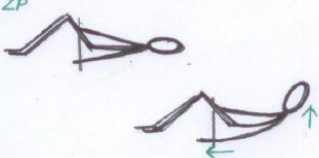
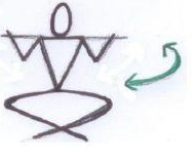
při cvičení využití cvičební pomůcky - papírová tyč vyrobená z novin

| grafický náčrt                                                                                                                        | názvoslovný popis, průběh cviku, dýchání, počet opakování                                                                             | subjektivní pocity/chyby                                                                                   | fyzilogický význam (uvolnění, protažení nebo posílení)                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) motivace: <i>zvoneček zvoní – jaro je tu!</i><br> | stoj rozkročný - vzpažit, tyč nad hlavou, mírný úklon hlavy v P, L<br>počet opakování: 8x na každou stranu                            | - nebezpečné břišní svaly a hýždě<br>- předsunutí hlavy<br>- povolené ruce                                 | - osvojení SDT v základní poloze<br>- protažení paží<br>- protažení krčních svalů                     |
| 2) motivace: <i>medvěd se probouzí, vrtí se</i><br> | lež pokrčmo - pokrčit upažmo („svícen“), ruce drží tyč, úklon vlevo, vpravo sunem po podložce<br>počet opakování: 8x na každou stranu | - nedostatečné vytažení páteře z pánve<br>- nedostatečná fixace pánve<br>- zvedání nohou<br>- záklon hlavy | - posilují se svaly páteřního korzetu na straně úklonu, na opačné straně dochází k jejich protahování |

Stránka 1 z 3

POHYBOVÉ CVIČENÍ – MEDVĚD SE PROBOUZÍ NA JAŘE

POMŮCKA PŘI CVIČENÍ: PAPIŘOVÁ TYČ VYROBENÁ SRULOVÁNÍM NOVIN NEBO ČASOPISU A UPEVNĚNÁ IZOLEPOU

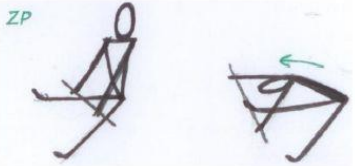
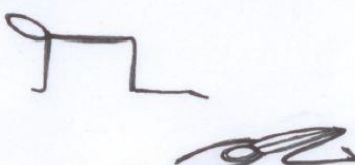
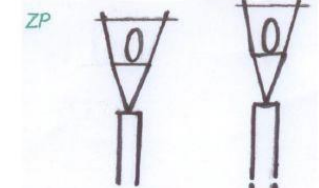
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 3) motivace: <i>medvídek má přežežená záda, protáhne se</i><br>  | lež pokrčmo - připážit, tyč na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidly, držet v dlaních na konci, zvednout pánve, zpět do ZP<br>počet opakování: 2 x 8                                                                                                | - nedostatečné zpevnění hýžďových a břišních svalů<br>- nedostatečné zvednutí pánve                               | - posilování břišních a hýžďových svalů<br>- protažení stehenních svalů |
| 4) motivace: <i>medvídek se pomalu zvedá</i><br>                 | lež pokrčmo - připážit, tyč na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidly, držet v dlaních na konci, předklon hlavy, rolovat tyč cca 20 cm směrem k chodidlům, zpět do ZP<br>počet opakování: 8x<br>cvik určen předškolákům - náročnější provedení cviku | - nepodsazená pánve<br>- nedostatečné zpevnění břišních svalů<br>- záklon hlavy<br>- nepřitažená brada k hrudníku | - posilování břišních svalů                                             |
| 5) motivace: <i>medvídek se rozhlíží, hledá něco dobrého</i><br> | sed zkrřížný skrčmo („turecký sed“) - skrčit upažmo, tyč za ramena držet v dlaních na koncích, pomalá rotace trupu a hlavy na jednu stranu, zpět do ZP, opakovat na druhou stranu<br>počet opakování: 8x na každou stranu                             | - nedostatečná fixace pánve<br>- předsunutí hlavy<br>- brada nesvírá pravý úhel s podélnou osou                   | - posílení mezilopatkového svalstva<br>- zapojení rotátorů              |

Stránka 2 z 3



## POHYBOVÉ CVIČENÍ – MEDVĚD SE PROBOUZÍ NA JARĚ

POMŮČKA PŘI CVIČENÍ: PAPIROVÁ TYČ VYROBENÁ SRULOVÁNÍM NOVIN NEBO ČASOPISU A UPEVNĚNÁ IZOLEPOU

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6) motivace: <i>medvídek si prohlíží dráčky</i></p> <p>ZP</p>       | <p>sed rozkročný - předpažit dolů, tyč držet v dlaních na koncích, úklon k L noze, tyč se dotýká špiček prstů, zpět do ZP, opakovat na druhou stranu</p> <p>počet opakování: 8x na každou stranu</p> | <p>- sed v zákřonu<br/>- kulatá záda<br/>- nedostatečné vytažení páteře<br/>- pokrčené nohy</p>                                                                      | <p>- protažení svalů na zadní straně nohou<br/>- protažení zádočných svalů</p>                                      |
| <p>7) motivace: <i>medvídek si protahuje záda</i></p> <p>ZP</p>        | <p>vzpor klečmo – klek sedmo, předklon, hlava mezi pažemi, zpět do vzporu klečmo</p> <p>počet opakování: 8x</p>                                                                                      | <p>- propadlý hrudník<br/>- prohnutá bedra<br/>- záklon a předsun hlavy<br/>- pokrčené ruce</p>                                                                      | <p>- protažení trapézového svalu<br/>- protažení paží</p>                                                           |
| <p>8) motivace: <i>medvídek si protahuje celé tělo</i></p> <p>ZP</p>  | <p>stoj spojný - vzpažit, tyč nad hlavou – výpon spojný</p> <p>počet opakování: 8x</p>                                                                                                               | <p>- nedostatečné podsazení pánve<br/>- nedostatečné zpevnění břišních a hýžďových svalů<br/>- nesprávná poloha hlavy – brada nesvírá pravý úhel s podélnou osou</p> | <p>- osvojení si SDT v základní poloze<br/>- posílení lýtkového svalu<br/>- zpevnění břišních a hýžďových svalů</p> |

Stránka 3 z 3

## 6. VÝTVARNÁ ČINNOST DEN A NOC

Vytvořte si s dětmi obrázek na téma DEN/NOC.

Přeložte čtvrtku nebo pevnější papír na půl. Jedna půlka je určená pro den a ta druhá pro noc. Nejdříve nakreslete voskovkou slunce, mraky, hvězdy, měsíc, dítě může dokreslit i jiné objekty, které ho napadnou, fantazii se meze nekladou. Nakonec přetřeme obrázek vodovými barvami.



Den a noc vnímáme jako dva protiklady. Hledejte s dítětem protiklady k dalším slovům např. velký, špinavý, veselý, zdravý, silný, hubený, hloupý, tvrdý, krátký, úzký, hluboký, bohatý, pomalý, pilný, mladý, teplý ...

## 7. PRACOVNÍ LIST PŘÍŘAZOVÁNÍ OBRÁZKŮ S ČINNOSTMI K ČÁSTI DNE

Tento úkol si pro děti vytiskněte v samostatném souboru PDF Úkoly k vytištění – DEN A NOC

### Trochu teorie k vnímání času u předškolních dětí

#### Vnímání času

U dítěte se vnímání času rozvíjí velice pozvolna. Předškolní dítě žije především **přítomností (co se děje teď)**. **Minulost** (co prožilo, jaké má vzpomínky) vnímá dítě až ve druhém sledu a **budoucnost** si velice obtížně představuje.

#### Vnímání plynutí času

Je pro předškolní dítě vymezeno událostmi, které ho obklopují, které se pravidelně střídají. Dítě tak vnímá plynutí času pomocí charakteristických činností pro den, noc, ráno, poledne, večer a v mateřské škole na základě řazení denních činností (ranní spontánní hry, tělovýchovná chvílka, svačina, hlavní činnost, procházka, oběd, odpolední spánek, svačina, hry, odchod domů). Dítě by však mělo vědět, co následuje po určité činnosti. Čím je časový úsek delší, tím je pro děti obtížnější vytvořit si představu trvání daného úseku (např. délka týdne, měsíce, léta, jara...). Postupné vytváření představy delších časových úseků dokládají dotazy dítěte: „Kolikrát se ještě vyspím do Vánoc, narozenin?“ atd.

#### Vnímání časové posloupnosti, časového sledu

Čím je dítě starší, tím lépe dokáže ze sledu událostí vyvodit událost následnou, situaci očekávat a být na ni připraven. Tento algoritmus usnadňují každodenní činnosti, dávají dítěti jistotu a bezpečí. Zároveň s přibývajícím věkem dítě dokáže zpracovat více informací následně za sebou.

#### Rozvoj časových pojmů

**posloupnost denních činností (věk 4 - 5 let):** Rozvíjíme při individuálních rozhovorech s dítětem nebo „Co děláme (děláš) ráno? Co v poledne? Co odpoledne? Co dopoledne? Co večer? Můžeme pracovat i s obrázky.

**činnosti obvyklé pro roční období (věk 5 – 6 let):** Pracujeme s obrázky (děti se koupají, staví sněhuláka, pouští draka...). Děti říkají, o jaké roční období se jedná a co je pro dané roční období typické.

**začátek orientace ve dnech v týdnu (věk 5 – 6 let):** Dítě může přiřazovat k sobě činnost a den, ve kterém ji dělá (otázky typu „Co děláme v neděli? Který den chodíš na plavání?...“). Děti mohou již umět vyjmenovat dny v týdnu, jak jdou za sebou, ale schopnost vědět, že před středou je úterý a po středě je čtvrtek, je dovednost většinou až školního věku.

**pojmy včera dnes, zítra (věk 6 let):** Aktivní užívání těchto pojmů sledujeme především v řeči, chápání pojmů si můžeme ověřit otázkami: „Co jsi dělal včera? Co budeme dělat zítra?“

## 8. ZÁZNAMENÁVÁNÍ POČASÍ

Kalendář pro zaznamenávání počasí je jedna z možností jak praktickým a nenásilným způsobem procvičovat vnímání a plynutí času u dětí předškolního věku.

Vytiskněte si jej v samostatném souboru PDF - **ZÁZNAM POČASÍ**