

## Rozvrh dne

### 6:30 - 8:30

- volná hra s využitím různých hraček, skládanek, stavebnic, leporel a didaktických pomůcek, individuální i společné výtvarné aktivity – modelování, kreslení, malování, lepení, stříhání

### 8:30 - 9:00

- uvítací kroužek na koberci, přivítání, seznámení, opakování jmen, povídání
- cvičení se zaměřením na správné držení těla, rozvoj hrubé motoriky a rozumových schopností, posílení a protažení jednotlivých svalových skupin, využití prvků jógy pro děti, masážních míčků, šátků, stuh, balančních kamenů, motivačních říkanek a písniček, tanečky, dětské pohybové hry, motorické dráhy s využitím padáku, gumy, tunelu, lavičky

### 9:00 – 9:30

- hygiena a svačina

### 9:30 – 10:00

- společné aktivity zaměřené na rozvoj rozumových schopností a dalších dovedností
- zpívání u piana nebo s kytarou s využitím obrázků, hry na tělo, rytmických nástrojů
- v létě brzký odchod ven (zpívání na zahradě...)

### 10:00 – 11:00

- pobyt a aktivity venku, na zahradě, na pískovišti, procházka parkem, městem, návštěva dopravního hřiště, různých prolézaček v našem okolí, návštěva knihovny, koncerty ZUŠ

### 11:00 – 12:00

- hygiena, příprava na oběd s říkankou, oběd, hygiena, příprava na odpočinek

### 12:00 – 14:00

- „peřinkový“ rituál před spaním, čtení pohádky, tichý zpěv ukolébavky, spánek (stane-li se, že některé dítě neusne, může vstát a věnovat se klidovým činnostem u stolečku)

### 14:00 – 14:30

- hygiena, převlékání, svačina

### 14:30 - 17:00

- volná nebo organizovaná hra, motorická dráha, hudebně-pohybová chvílka, individuální výtvarné činnosti
- aktivity v dolní herně – hra v kuličkovém bazénku, cvičení na balónech, jízda na odstrkovadlech, lezení po žebřině, trampolína
- pobyt na zahradě s využitím pomůcek jako látkový tunel, balanční chodníček, obruče, létací talíře, křídly, bublifuk, hra na pískovišti, zalévání, sprchování



Cesta pro rodinu, z. ú.

**Rodinné centrum a Dětská skupina MACEŠKA, Nádražní 22, Žamberk 564 01**

Tel.: +420 465 614 555 | Email: [centrum@cestaprorodinu.cz](mailto:centrum@cestaprorodinu.cz)

Bankovní spojení: 198498157 / 0300 | IČ: 612 39 330 | DIČ: CZ 612 39 330

[www.cestaprorodinu.cz](http://www.cestaprorodinu.cz)