

NÁVOD

K ADVENTNÍMU KALENDÁŘI SKŘÍTKA ŠTĚSTÍKA

Před 1.12. připravte základ domečku podle návodu a rozstříhejte kartičky s úkoly. Kartičky můžete umístit do krabiček, nebo pytlíčků- na každý den je jeden úkol. Můžete je také nechat srovnané podle čísel na kupičce vedle základů domečku.

Každý adventní den přečtěte příslušnou kartičku a najděte její číslo ve vystřihovance. Tam bude vše potřebné k dokončení úkolu. Ke každému úkolu vás ještě čeká tématické cvičení. Cvičte podle sebe, nebo podle návodu...Přeji krásný adventní čas, hodně radosti při cvičení a tvoření...

PŘÍPRAVA- před 1.12.

1. Rozstříhejte kartičky
2. Vystřihněte domečky A a B
3. Přeložte je napůl- podélně
4. Nastřihněte spodní dělící čáru
5. Čtverec označený tečkovaně vložte dospodu a domeček postavte
6. Přilepte zadní pravou polovinu domečku A na zadní levou polovinu domečku B
7. Vyzdobte a vybarvěte přední část domečku A a zadní část domečku B – obě jsou prázdné
8. Vystřihněte a sestavte loutku skřítky -označena ve vystřihovance jako C.
Nastřihněte podstavec loutky na naznačených místech a nástřihy vsuňte do sebe.



Až bude domeček celý hotový, můžete ho **složit a použít jako knížku** s sebou, třeba při vánočních návštěvách.

Složení domečku do knížky: podlahové čtverce slepte k sobě a vyznačte na nich uhlopříčku. V domečku A z levého spodního rohu do pravého horního rohu podlahového čtverce. V domečku B z pravého spodního rohu do levého horního rohu čtverce. Vypsanou propiskou, nebo příborovým nožem podle pravítka uhlopříčku trochu vyryjte. A pak podlahu zvedněte nahoru a domeček sklapněte- zavřete.



1.12. Najdi číslo 1 ve vystřihovance a přidej skřítkovi do domečku stůl

Stůl: sedni si na zadek, pokrč kolena a celá chodidla opři o zem. Ruce dej za záda a dlaně polož celé na zem tak, aby tvoje prsty ukazovaly k tvému zadečku. Zatlač do chodidel a odlep zadek od země a zvedni ho co nejvýš. Je tvůj stůl rovný? To je dobře, skřítek si něj určitě bude chtít položit něco dobrého...



2.12. První adventní neděle, na stůl přijde věnec se svíčkami- hledej 2 ve vystřihovance

Svíčka: Podlně se posad' a spoj dlaně k sobě. Propleť prsty mezi sebou (zaklesni je do sebe). Pak zvedni ukazováčky nahoru. Ty se teď stanou tvojí svíčkou. Chceš si pohrát s jejím plamínkem? Nadechni se nosem a jemně dlouze vydechuj pusou. Plamínek tvé svíčky vesele tancuje. Dávej pozor, jak dýcháš, aby nezhasl. Nech plamínek pomocí svého dechu tancovat tak dlouho, dokud tě to bude bavit a pak plamínek vybarvi i na skřítkově věnci v domečku.



3.12. Najdi ve vystřihovance číslo 3 a umísti do domečku kobereček

Kobereček: Lehni si na zem tak, abys měl(a) kolem sebe dost místa. Nejprve jsi zbalený kobereček, který je dost těžký a tak se posouvá na správné místo místo v pokoji válením, koulením. Začni se tedy koulet a nezapomeň, že kobereček nemá ruce ani nohy, takže to koulení vyzkoušej bez jejich zapojení. Koulej se na obě strany, nebo tak, jak ti to umožní místo kolem tebe. Až se dokoulíš, lehni si na záda. Teď je potřeba kobereček pořádně natáhnout, vyrovnat a položit, tak aby jeho rohy směřovaly do rohů pokoje. Roznož tedy nohy a upaž ruce. S nádechem se vytáhni za rukama a nohama do dálky (kobereček se pěkně natáhne) a s výdechem se uvolni a nech své tělo vrátit do původní polohy. Několikrát zopakuj.



4.12. Do domečku přibude větvička Barborka-číslo 4 ve vystřihovance

Kytička: začni v sedě s pokrčenými koleny a chodidly opřenými o zem. Nadechni se, vytáhni se nahoru za hlavou a zvedni nohy ze země. Balancuj na zadečku a pomalu přesuň ruce k vnitřní straně kolen a protáhnete je pod nimi. Představuj si, že rozkvétáš...zůstaň na několik dechů



5.12. čekání na Mikuláše- číslo 5 ve vystřihovance

Anděl: lehni si na záda a představ si, že jsi v měkkoučké sněhové závěži. Roznož nohy a rozpaž ruce. Lehce je nadzvedni a maluj na podlaze andělovi křídla (rukama) a šaty (nohama).



6.12. Najdi číslo 6 ve vystřihovance a přilep do domečku peříčko

Peříčko: Lehni si na záda, nebo se pohodlně posad'. Tvé prsty na ruce se proměnily v peříčko, velice jemně si s nimi začni přejíždět po obličeji. Jemně si pohlad' čelo, zavřené oči, nos, tváře...Můžeš třeba pohladit i někoho blízkého, nebo mu něco svými peříškovými prstíky nakreslit na záda.



7.12. Kam posadí skřítek návštěvu- najdi číslo 7 ve vystřihovance

Polštářek: Skřítkovi kamarádi už se mají na návštěvě kam posadit, nebo si můžou i lehnout. A co tvůj oblíbený plyšák, má svůj polštářek? Já o jednom vím, je to tvoje břicho. Vezmi plyšáka, polož si ho na břicho a svým dechem ho jemně houpej. Při tvém nádechu bude plyšák nahoře a s tvým výdechem klesne dolů. Opakuj, dokud tě to baví, nebo dokud plyšák neusne 😊



8.12. Zařizování kuchyně-hledej číslo 8 ve vystřihovance

Trouba: posad' se na zem a natáhni nohy. A teď se předkloň a zavři tak dvířka trouby...dýchej a chvíli tak zůstaň. Teď je ještě trouba prázdná a byla to jen zkouška, jinak by bylo potřeba nechat ji zavřenou dokud by se cukroví v troubě neupeklo 😊 Raději ale ta dvířka vyzkoušej několikrát...



9.12. Druhá adventní neděle- najdi číslo 9 ve vystřihovance

Svíčka: Lehni si na záda a zvedni nohy nahoru (kolmo k zemi). Zahýbej špičkama- to je plamínek tvé svíčky. Chvilku ho pozoruj, pak se zhluboka nosem nadechni a dlouze pusou plamínek sfoukni. Podařilo se ti to hned na poprvé? Možná svíčka ještě hoří, tak ji sfoukni ještě jednou, nebo klidně dvakrát 😊



10.12. Sněží-najdi číslo 10 ve vystřihovance

Padající vločky: Pohodlně se posad', nebo si lehni. Představ si, že jsi vločka, která právě vyskočila z mráčku a padá, a padá. Je lehoučká a pluje si vzduchem, kam se jí chce, nebo kam jí vítr nasměruje. Vnímej tu lehkost a svobodu, kterou jako vločka zažíváš. Pluj dál a dál a užívej si lehkosti a podpory větry, jak dlouho chceš.



11.12. Skřítkova domácí klouzačka- nejdeš ji pod číslem 11 ve vystřihovance

Klouzačka: Sedni si na zadek a opři se rukama o zem. Prsty na rukách směřují k tvému zadečku. Pomalu zvedej zadek nahoru a natáhni nohy. Proměnil(a) ses v klouzačku. Představ si, jak se po ní skřítek sklouzne...



12.12. Do domečku přibude postýlka- hledej číslo 12 ve vystřihovance

Postel: Dnes bude spát skřítek ve své postýlce poprvé. Aby se mu hezky spalo použije svůj kouzelný prach. Chceš to také vyzkoušet? Pohodlně se usad', nebo si lehni. Nadechni se a představuj si, že se tvůj dech promění ve tvém bříšku v třpytivý kouzelný prach. Dlouze vydechuj a naplň tímto prachem postupně celý pokoj. Bude to chtít tak minimálně pět nádechů a výdechů. Pak se na zadívej do pokoje naplněného prachem a vytvaruj do podoby toho, co chceš, aby se to zdálo. Nebo si do prachu nakresli v představě své přání.



13.12. Najdi přáníčko na konci návodu

Vánoční přáníčko: Vezmi si přáníčko, které jsi od někoho dostal nebo přáníčko, které budeš někomu posílat anebo si vezmi to skřítkovo. Chytni jednu stranu přeloženého přáníčka. Pomalu zavírej přáníčko a vydechuj, nadechuj nosem a přáníčko zase otevři. Otvírej a zavírej přáníčko a chvílku v rytmu dýchej...jak se teď cítíš?



14.12 Hurá cukroví- hledej číslo 14 ve vystřihovance

Těsto: sedni si a roznož nohy-vytvoříš tak mísu na těsto. (Pokud vás cvičí víc, sedněte si tak, aby se vaše nohy dotýkaly – vytvoříte velkou mísu). Rukama teď kolem sebe jakoby „sbírej“ suroviny do těsta a házej do mísy. Pak si představ ve svých rukách vařečku-pevně ji chytni a pečlivě míchej. Pořádně se při tom předkláněj i zakláněj, aby bylo těsto dobře promíchané. Míchej na obě strany.



15.12. Skřítkova čepička na tebe čeká pod číslem 15 ve vystřihovance

Červené uši: Pohodlně se posad', dej si ruce dlaněmi k sobě a tři je o sebe. Až budou dostatečně teplé, přilož si je na uši. V klidu sed' a poslouchej...v klidu dýchej a vnímej, co slyšíš...



16.12. Kdo přijde ke skřítkovi na návštěvu? Hledej číslo 16 ve vystřihovance

Sova: Máš svoji podložku na cvičení? Nebo si půjč tu maminky. A nemusíš ji ani rozbalovat, bude nám totiž sloužit jako větev pro sovu. Sedni si tedy na bobek na složenou podložku (nebo na polštářek). Z rukou udělej malá křídélka (prsty dej na ramena) nebo velká křídla (dej ruce do strany). Nadechuj nosem a zvedej křídla nahoru a při dlouhém výdechu pusou vracej křídla zpět. Několikrát zopakuj a pak se z větve odlep a prolet' se...než odletíš někam daleko, vybarvi ještě skřítkovi plamínek na svíčke.



17.12. Skřítek potřebuje teplý svetr- najdeš ho pod číslem 17 ve vystřihovance

Svetr: Posad' se a představ si, že si navlékáš zapínáš svetr. Vezmi jednu ruku a strč ji do rukávu a pak tu druhou. Ted' se rozhodni, zda má tvůj svetr knoflíky, nebo zip a začni pomalu zapínat. Nezapomeň, že to půjde jen s rovnými záda, jinak se bude svetr všelijak kroutit a zapnout nepůjde. Tvůj svetr je tak heboučkový, že neodoláš a obejměš sám sebe. Pořádně stiskni a pak se celý (á) uvolni a nech odejít vše, co tě trápí. A dej si takových uvolňovacích objetí třeba několik...



18.12. Připrav skřítkovi něco dobrého do hrnečku- číslo 18 ve vystřihovance

Nápoj: Vybarvi hrníček a představ si, že v něm je teplý nápoj pro skřítku. Hrníček nalep na vyznačené místo a pak si vyzkoušej dechové cvičení. Udělej si z dlaní mističku a představ si, že v nich máš hrníček třeba s teplým kakaem, nebo čajíkem. Pití je ale horké, tak nadechni nosem a dlouze pusou vyfoukni studený dech, aby se tvoje pití ochladilo (udělej dlouhé fůůůů). Cítíš na dlaních, jak je tvůj dech studený, když chceš? Ještě to několikrát vyzkoušej.



19.12. Kdo přijde ke skřítkovi na návštěvu? Hledej číslo 19 ve vystřihovance

Tlapky: Včera jsi vyzkoušel(a) ochladit teplé pití. Dnes potřebuješ zahřát kočičce tlapky. Dej si dlaně pře sebe, zhluboka nosem nadechni a pusou vydechni co nejteplejší vzduch-udělej dlouhé haaa. Několikrát zopakuj, aby se tlapky kočičce opravdu prohřály. A až se kočičce zahřejí tlapky, může si protáhnout i celé zmrzlé tělo. Postav se na všechny čtyři a pomalu, jako kočička se podívej na bříško a pak zase nahoru. Tlapky tlač do země.



20.12. Přidej do domečku kouzelné zrcadlo- najdeš ho pod číslem 20

Zrcadlo: Skřítkovo zrcadlo je kouzelné, ukazuje každého tak, že zdůrazní všechno dobré, co v sobě má. Jak by zrcadlo ukázalo tebe? Co máš na sobě rád(a), co tě baví, co bys nejraději děl(a) pořád?



21.12. Máš už doma jmelí? To pro skřítku najdeš pod číslem 21 ve vystřihovance

Jmelí: pohodlně se posad' a dej si dlaně tam, kde cítíš, že máš srdce. Zhluboka nadechuj a vydechuj a říkej si: „přeji si lásku a radost“...pak si vzpomeň na někoho, koho máš rád a při nádechu i výdechu na něj myslí a říkej: „Přeji ti lásku a radost“...a pak si představ celou planetu, všechny lidi i bytosti...nadechuj a vydechuj a říkej si: „Přeji všem lásku a radost“. Opakuj třikrát, jak se ted' cítíš?



22.12. Příprava na zdobení stromečku- najdi stromeček pod číslem 22 a vyzdob ho kouličkami

Koulička na stromeček: Někdy se při zdobení stane, že ozdoba vyklouzne z ruky a spadne. Když to je koulička, můžeš ji hledat i pěkně dlouho. Umí se dobře kutálet. Vyzkoušej si to. Sedni si na zem, pokrč kolena a přitáhni si je k sobě. Podívej se, že za tebou je dostatek místa a pak se zhoupni dozadu a pak zase zpátky nahoru. Chvilku se houpej, jako koulička, do které někdo strčil.



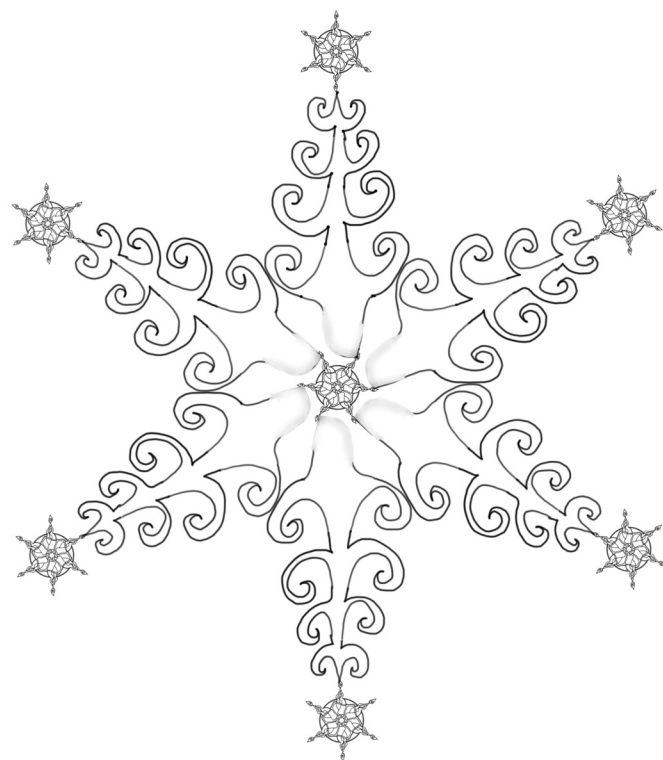
23.12. Dnes je čas na poslední svíčku a hraní pexesa. Najdeš ho na koci návodu.

Pexeso: Na konci návodu najdi pexeso. Podle ho čtvrtkou, nejlépe barevnou, vybarvi, rozstříhej a hraj si. Můžeš hrát jako normální pexeso, nebo si každou dvojici zacvič, podle obrázku.



24.12. Najdi stromeček pod číslem 24 ve vystřihovance

Stromeček: Rovně se postav a představ si, že z tvých nožiček rostou do země kořeny. Stojíš tedy pevně. Pak jednu nohu zvedni a chodidlem ji opři o druhou-klidně jen dole nebo třeba výš, ale ne o koleno. Ruce můžeš dát nahoru, jako větve, nebo je spojit nad hlavou, nebo před hrudníkem. Ve stromečku chvilku zůstaň. Zacvič stromeček i na druhou stranu...a pak hurá ke tvému vlastnímu stromečku...Krásný Štědrý den!



VESELÉ VÁNOCE A
ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK

