

Aktivity pro děti z Kotátek

Téma: Jak pečuji o své zdraví

1. Motivační pohádka: „Teta chřipka“

- *popros rodiče, ať ti přečtou pohádku*
- *pozorně poslouchej a pak si o pohádce pohovořte*

Teta chřipka chodí světem, k dospělým i k malým dětem. A když cítí správnou chvíli, zavolá si na bacily. Zeleninu, ovoce, kdo by neměl rád, toho tetka ráda vidí. A hned se má čile k dílu, aby se mohl rozstonat. A když se dá do práce, končí všechna legrace. Horko dělá, v krku škrábe, hrozná rýma z nosu teče. Tělíčko jen smutně leží. Jen tak chřipce neuteče. Z postele se zvedne stěží. Doktor vážně kývá hlavou. „Bylo málo ovoce, bylo málo zeleniny. Ted' nám malý marode, proto chybí vitamíny. Chceme – li se uzdravit, musíme to napravit.“ Odpočinek na lůžku, k tomu spousta ovoce, to je ten lék pravý. Než bys řekl švec, pacient je zdravý. Vitamíny na chřipku jsou statečný bič. Ona to ví. Když je vidí, vydá se hned pryč.

- otázky – Copak se stane, když někdo nejí zeleninu, ovoce a nemá žádné vitamíny?
 - Co mu teta chřipka provede?
 - Kdo pacientovi pomůže, aby se uzdravil?
 - Můžete brát prášky, které vám nepředepsal lékař?
 - Kdo z vás byl nemocný?
 - Co vás bolelo?
 - Jak to vypadá u doktora?
 - Kdo pomáhá panu doktorovi?
 - Co všechno může dělat?
 - Jak se můžeme léčit sami doma? Viz. příloha č. 1 – *grafomotorika horký čaj*

2. Hádanky

- Teplotu neměříme perem, ale(*teploměrem*)
- Pro chřipku je přímo jedem, teplý čajík s včelým.... (*medem*)
- Na nemoc a teploty, dává doktor.....(*tablety*)
- Naše tělo světem nosí, ať jsi obut nebo bosý.
Po cestě si pěkně jdou, vzorně jedna za druhou..... (*nohy*)
- Můžeš s nimi malovat, hrát si nebo pracovat.
Víš to dobře přece, jsou to tvoje.....(*ruce*)

Doplníte?

- Máš horečku, teplotu? To nezjistíš u plotu. Lékař si to na mou věru, přečte na svém .. (*teploměru*).
- Když pořádně nevidíš, musíš stále chodit blíž. Tak nadešla pravá chvíle, abys začal nosit .. (*brýle*).
- Když jsi bledý ve tváři a musíš jít k lékaři, víš kde dělá svoji práci? Přece ve své...(*ordinaci*).
- Když je v zubu díra, kaz, k zubaři jde každý z nás. Na kazy pak má svou hračku – sáhne nejspíš pro(*vrtačku*).

Kdo je to?

- Víte, která paní milá, v oblečení modrobílá, připravená ve dne v noci lékařům být ku pomoci?
(zdravotní sestra)

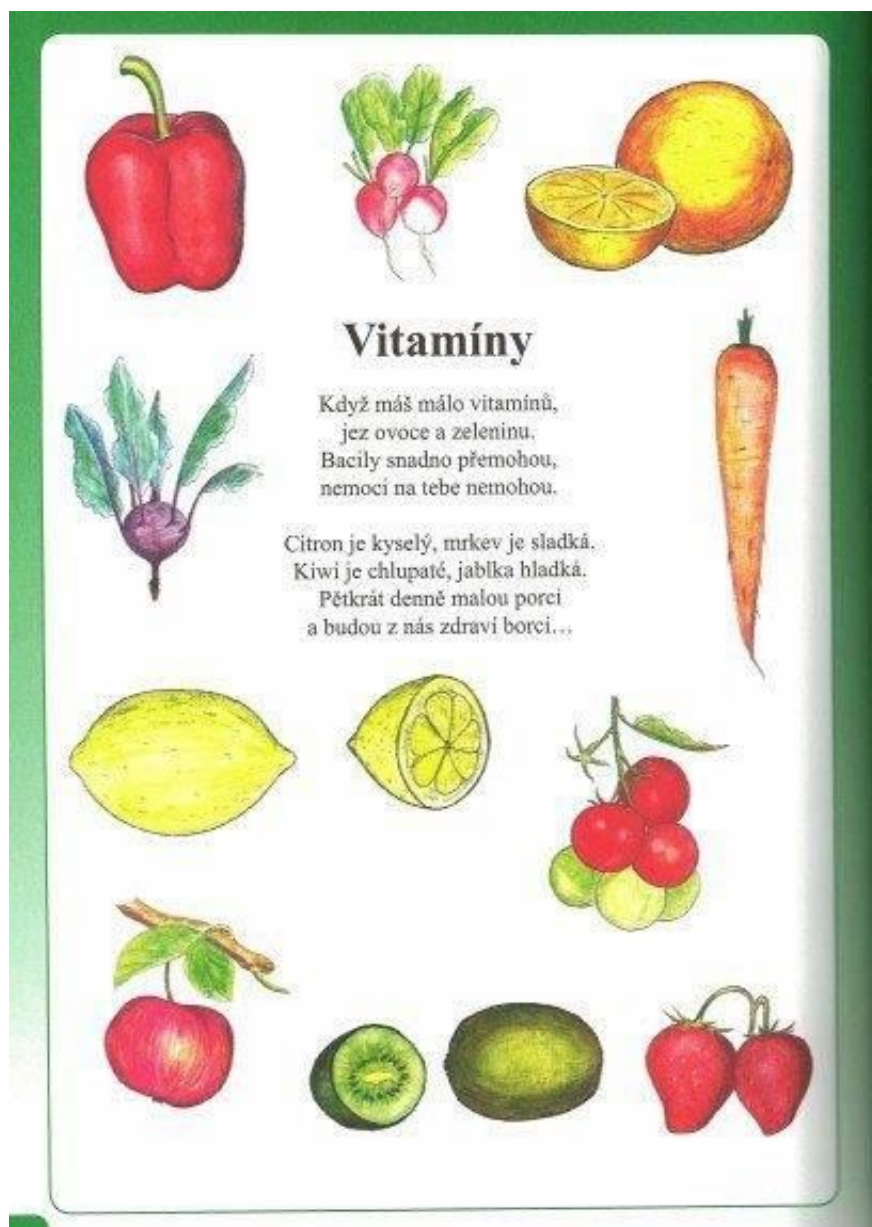
Co je to?

- Když lékař krev musí vzít, měl by k tomu všechno mít. Víš co je ta věcička, s jehlou celkem maličká? (injekce)

- Při nemoci pomáhají, v lékárně je prodávají. Od lékaře radu máme, tak je správně užíváme.
(léky)

- Víte na co doktor tiše, správné léky předepíše? Do lékárny s tím pak jdeš, léky za to dostaneš?
(recept)

3. Nauč se básničku „Vitamíny“



4. Pojmenuj některé druhy ovoce a zeleniny a zkus je vytleskat na slabiky.
(např. Ja-bl-ko, mr -kev, po - me- ranč) viz. příloha č. 2

5. Poskládej rozstříhaný obrázek ovoce viz. příloha č. 3

6. Logopedická chvilka - „Pohádka o jazýčku“

Byl jednou jeden dům (převedeme si prstem po rtech)

v tom domě bydlel jazýček. (vyplazujeme jazyk)

Každý den čekal, kdo přijde na návštěvu. (několikrát za sebou vyplázneme jazyk)

Podíval se na všechny strany (jazykem pohybujeme vpravo, vlevo, nahoru, dolů)

a opravdu kamarádi přišli, zaklepali na dvířka. (klepeme jazykem na horní patro s otevřenou pusou a přidáme zvuk)

Nejdřív přišla rybička (otevřeme pořádně ústa a vyšpulíme)

potom přišel slon, slon má dlouhý chobot, (pohybujeme jazykem ze strany na stranu)

přišla i kočička (rty namažeme džemem nebo medem a pak pomalu olizujeme rty jazykem horní, dolní, dokola tak, abychom olizovaly rty od jednoho koutku ke druhému.

Přiklusali i koníci, starý i mladý (jazyk přitlačíme o horní patro a mlaskáme s ním nejdříve pomalu – jako starý, potom rychle - jako mladý.

Dokonce i slimák se připlazil (konec jazyka opřeme o dolní zuby, zdvihneme a co nejvíce uvolníme)

Když se zvířátka potkají, pusinku si dají. (pusinka 1x, 2x, 3x)

7. Pojmenuj jednotlivé části lidského těla viz. příloha č. 4

8. Zazpívej si písničku „Ten kdo žije zdravě“ (melodie na píseň Tluče bubeníček)

Ten, kdo žije zdravě, rád si zacvičí.

Proběhne se v trávě, krokem opičím.

Umíš dřepy? Ukaž jaké.

Nebud' líný, zkus to také.

Sportovcům je hej!

Dřepy udělej.

9. Ranní hygiena – pojmenuj a vybarvi věci, které potřebuje Nomík ráno, než jde do MŠ. viz. příloha č. 5

10. Básnička: „Ruce, ruce, ručičky“

Ruce, ruce, ručičky, máte malé prstíčky.

Máte hebké dlaně, zatleskáme na ně.

„To jsou prsty, to jsou dlaně“

To jsou prsty, to jsou dlaně,

mýdlo s vodou patří na ně.

A po mýdle dobré jídlo,

a po jídle zase mýdlo.

11. Najdi zdravé a nezdravé jídlo

Požádej maminku, ať ti dá leták s potravinami, zkus najít zdravé a nezdravé potraviny a pak je společně vystříhejte a nalepte na vystřižené zoubky podle toho, co zubům prospívá a co škodí.



12. Pohybové koordinace – procvičení plosky nohou

- stojíme střídavě na patách a na špičkách

Houpy, hou, houpy, hou, houpu já se na nohou.

- kreslíme nohama kroužek

- ploskou nohy válíme molitanový míček po zemi

Koulím, koulím knedlíky, ty už budou veliký.

- sedíme na zemi a oběma chodidly se snažíme zvednout míček ze země

- vsedě na zemi spojíme plosky nohou k sobě a takto spojenýma nohama jezdíme po koberci dopředu a dozadu

Sem a tam se naježdím, než to všechno vyžehlím.

- šlapeme na kole do kopce – pomalu, po rovině – zrychlujeme, z kopce – rychle

- zahraj si hru – **Hlava, ramena, kolena, palce** – provádět pohyby, pojmenovat jednotlivé části těla. Postupně se zrychluje.

Hlava, ramena, kolena, palce,

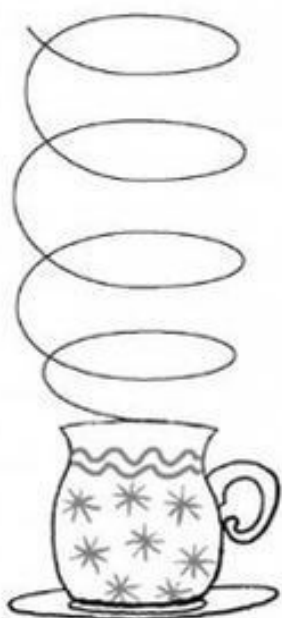
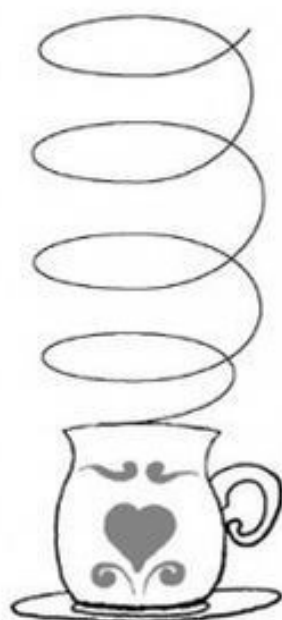
kolena, palce, kolena, palce.

Hlava, ramena, kolena, palce,

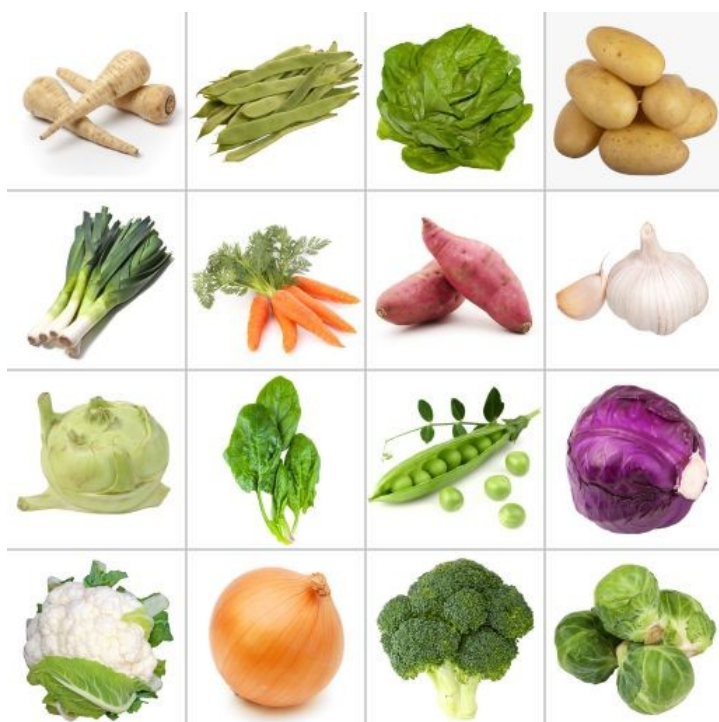
oči, uši, pusa, nos.

Příloha č. 1

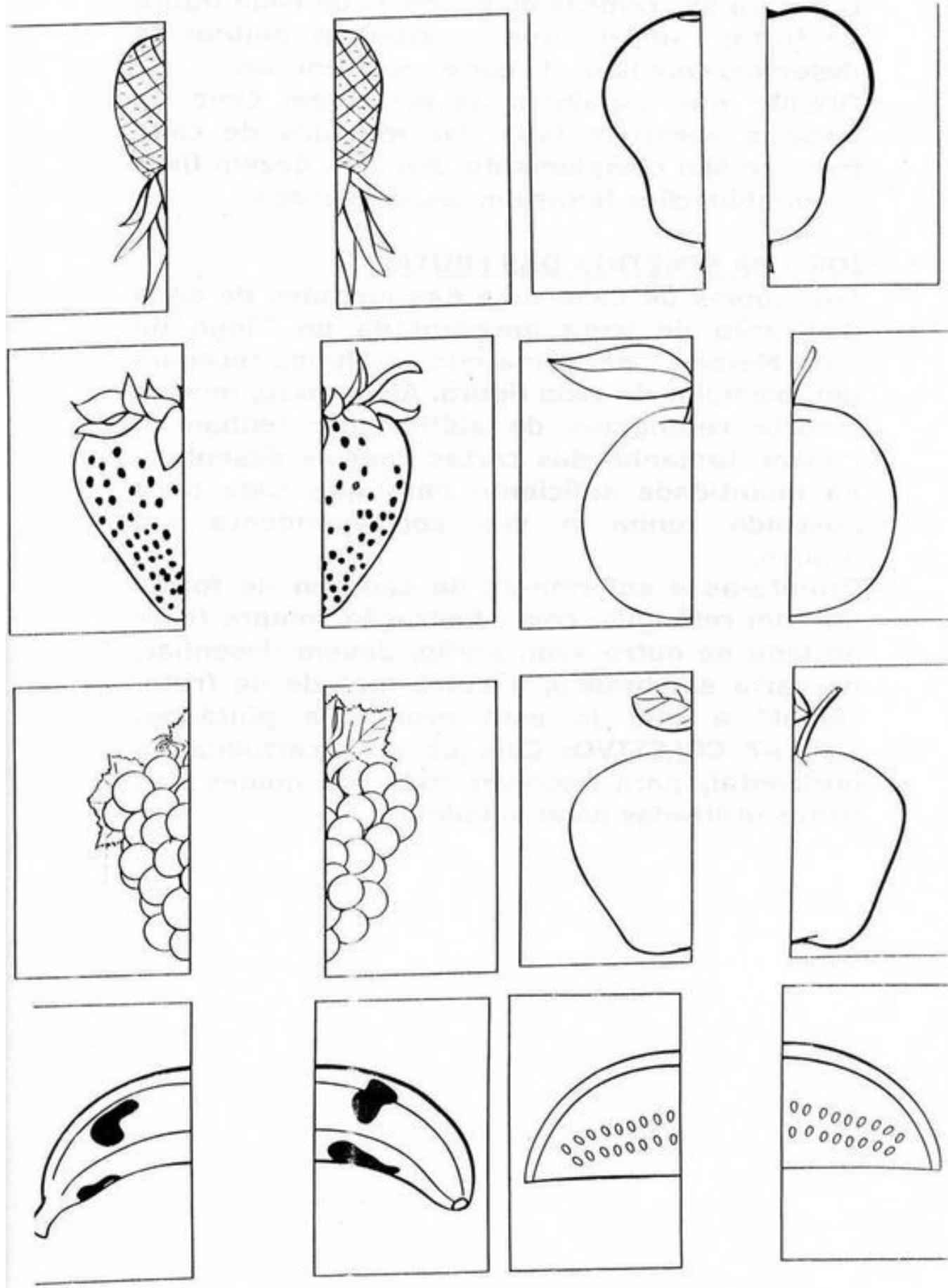
змывки в нем поставені.

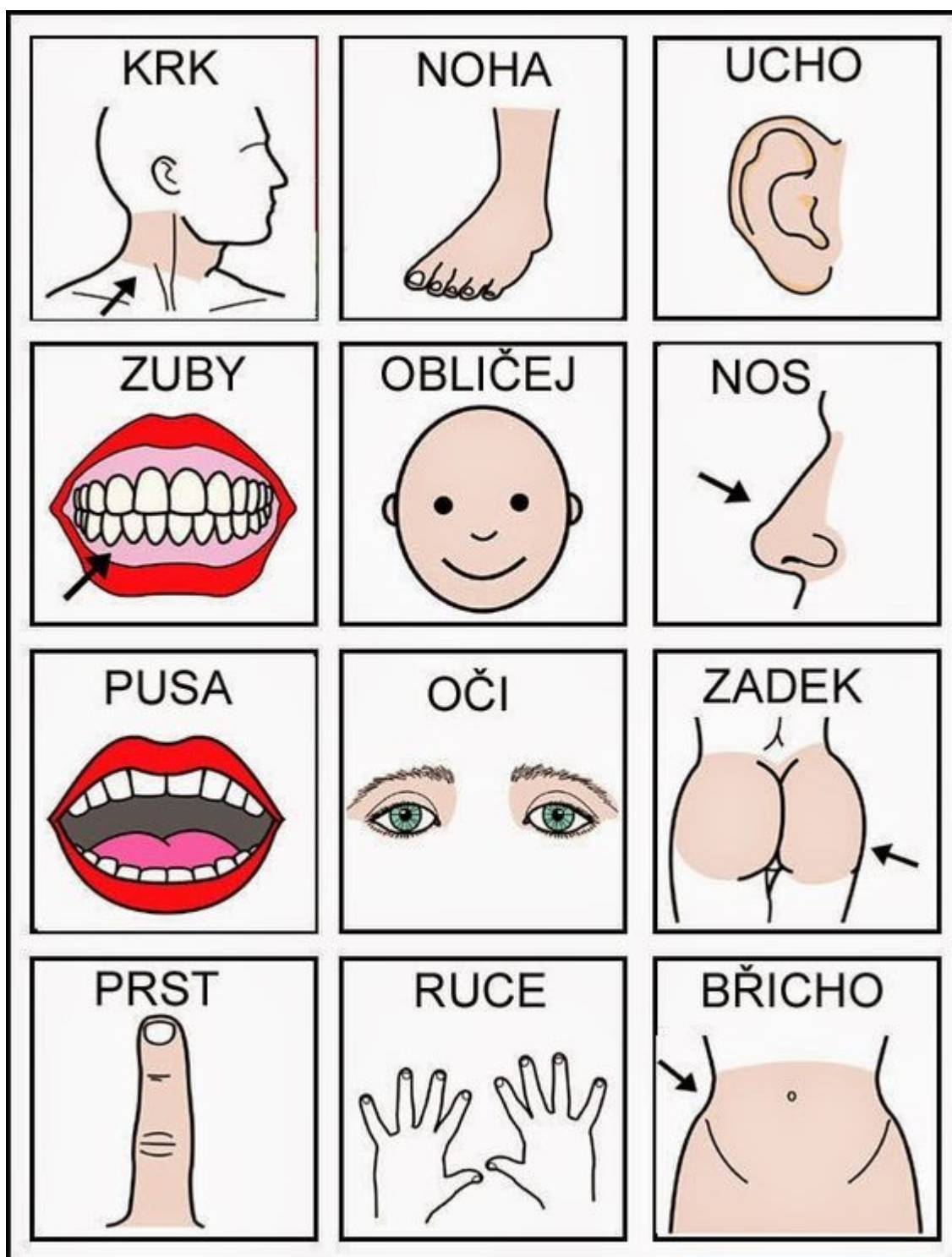


Příloha č. 2



Příloha č. 3

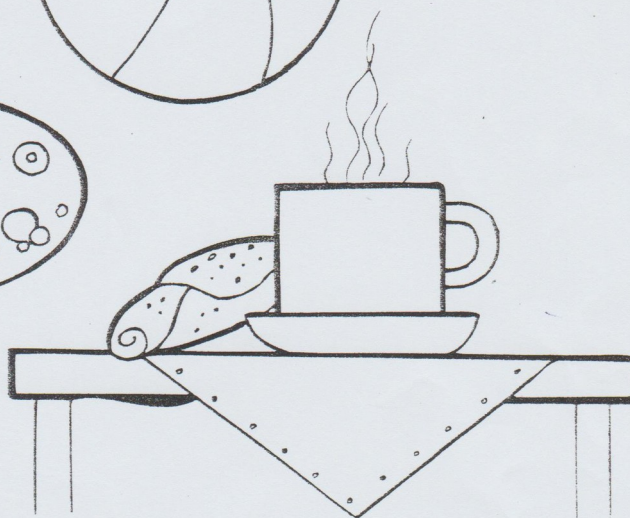
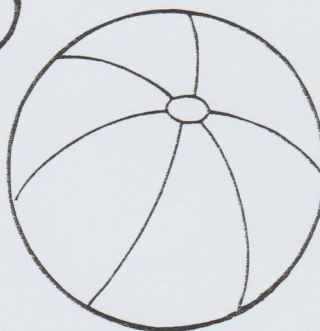
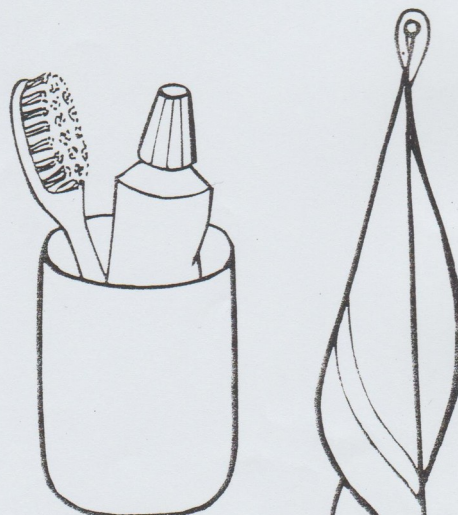
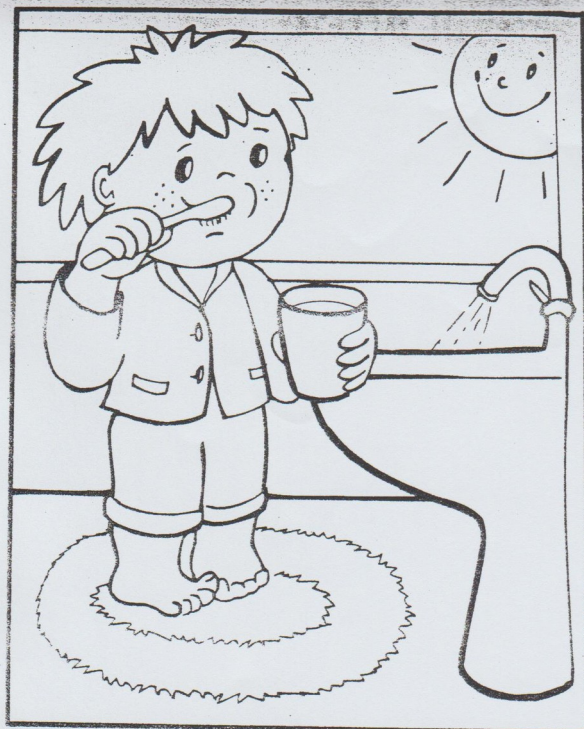




5

RÁNO

NOMÍK VSTÁVÁ SE SLUNÍČKEM,
HNED SI ZOUBKY ČISTÍ.
ČEŠE VLASY, MYJE TVÁŘE,
TO SI BUĎTE JISTÍ.



• Nomík právě vstal a chystá se do mateřské školy. Pojmenuj a vybarvi jen věci, které potřebuje RÁNO.