

Já a moje zdraví

ČINNOSTI

Básnička

Rozcvička

Jen tak si poskočím,
jednou se zatočím,
zadupám nohama,
zatleskám rukama,
přidám i hlavičku
a už mám rozcvičku.

Můj den

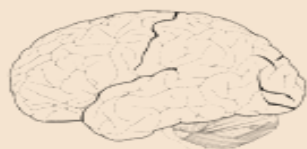
Ráno se probudíš, vstávat se nechce,
maminka na čelo zatuká lehce.
Připraví snídani, dobře to znáš,
chlebiček se sýrem, jak rád to máš.
Vede tě do školky, jsou tu už děti,
kreslíš a hraješ si, a čas ti letí.
K svačině mrkvičku, k obědu jablíčko,
abys byl veselý, měl zdravé tělíčko.

Ráno

Ráno, když otevřu oči,
celý svět se se mnou točí.

Protáhnu celé své tělo,
které by spát ještě chtělo.
Z postele rychle vyskočím,
tvářičku ve vodě namočím,
A pak už s úsměvem jen,
popřeji všem: „Pěkný den.“

MOJE TĚLO



*Moje tělo mozek řídí,
oči ty to dobře vidí.
Pod hlavou je krček malý,
na rukách jsou velké svaly.
Na nich máme prstů pět,
spočítáme si je hned.
V hrudním koši srdce máme,
do bříška si jídlo dáme.
Nohy obě procvičí se,
venku dobře skotačí se.*



Hádanka

Části lidského těla už určitě umíš pojmenovat. Uhodneš, o čem je tato hádanka?

Bez těch dvou kamarádek by byl svět smutný! Navíc má každá z nich pět malých pomocníků. Ti se jmenují palec, ukazováček, prostředník, prsteníček a malíček.

Už víš, kdo jsou ty dvě kamarádky? Ano – jsou to ruce!

Prstové cvičení

- Ukazovák a prostředník imitují chůzi nohou.

Nožky jdou, nožky jdou,

pěkně jedna za druhou.

Nožky jdou, nožky jdou,

pozor ať se nespletou.

Úkol pro tebe

Naše ruce toho umí spoustu. Dokonce díky nim můžeš i vidět a poznávat věci. Zkus to sám – popros rodiče, ať ti zaváží oči tak, abys vůbec nic neviděl, a dávají ti do rukou třeba tvé oblíbené hračky. Určitě je po hmatu a díky prstíkům poznáš. To je chlupatý měďa, to je auto, to je panenka.

Písnička

Ten, kdo žije zdravě,

rád si zacvičí.

Proběhne se v trávě

krokem opičím.

Umíš dřepy? Ukaž jaké.

Sportovcům je hej!

Dřepy udělej!

(melodizace písně Tluče bubeníček)

Hop a skok přes potok

U VODY

Hop a skok přes potok

Hudba i slova:

Jana Hlaváček

Verse

Chorus

Ská - ka - la ža - bka, ská - ka - la přes ka - me - ty,
přes po - tů - ček, ská - ka - la ža - bka tam i zpět.

2. Dej pozor, žabko,
nech toho, ať nespadneš do potoka,
pojď radši a námi posedět.
3. Smála se žabka,
smála se: „Co by to bylo za žabku,
kdyby se bála vodičky.“
4. Žabče si botky,
pojďte si se mnou skočit přes potůček,
vždyť taky máte nožičky.“



Pohádka

Tetka chřipka

Tetka Chřipka chodí světem, k dospělým, i k malým dětem. A když cítí správnou chvíli, zavolá si pro bacily. Zeleninu, ovoce kdo by neměl rád, toho tetka ráda vidí. A hned se má čile k dílu, aby se mohl rozstomat. 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 skutečný bič. Ona to ví. Když je vidí, vydá se hned pryč.

Práce s pohádkou

- Copak se stane, když někdo nejí zeleninu, ovoce a nemá žádné vitamíny?
- Co mu „tetka Chřipka“ provede?
- Kdo pacientovi pomůže, aby se uzdravil?
- Můžeme brát prášky. Které vám nedá pan doktor?
- Kdo z vás byl nemocný?
- Jak se to projevovalo?
- Co vám pan doktor předepsal?
- Jak to vypadá u pana doktora?

A ted' něco pro naše jazýčky

Pokusíš se několikrát za sebou opakovat tuto větu?

ČISTÁ S ČISTÝM ČISTILI ČINČILOVÝ ČEPEC 😊

HRY

Slepovaná

Hru si můžete zahrát doma s maminkou, tatínkem či sourozencem. Jeden vždy určí, jakou částí těla se k sobě dva hráči spojí. Například...“*Kolena!*“ a spojíme se k sobě kolenem.

Hlava ramena

Tuto hru děti už znají, pouze zpíváme písničku „*Hlava ramena kolena palce, kolena palce, kolena palce, hlava ramena kolena palce, oči uši pusa nos.*“ Postupně melodii zrychlíme.

Co chybí?

Najděte doma pět věcí, které dáte na stůl a necháte dítě, aby si je zapamatovalo. Pak věci zakryjte. Jednu věc odeberte. Dítě vyjmenuje věci, které by měly být na stole, zjistí, která věc chybí. Pokračujeme do té doby, až bude stůl prázdný. Pokud budete zvládat pět věcí, můžete přidat další.

VÝTVARNÁ ČINNOST

Hrníček s čajem

Pomůcky: tvrdý papír, vodové barvy (temperové, pastelky, fix,..), lepidlo, sáček od čaje.

Děti si vystříhnou z papíru obdélník, který si různě vykreslí, pomalují, vyzdobí. Pak obdélník nalepí na čtvrtku tak, aby připomínal hrníček. Do hotového hrníčku vsune sáček od čaje, ozdobí citrónem z papíru.

Samá ruka, samá noha

Pomůcky: papír, nůžky, pastelky

Děti si obkreslí obrysy rukou a nohou. Pokud to zvládnou, mohou je vystříhnout. Poté si je všichni rozloží na koberec a prohlíží si je. Dívají se, která ruka nebo noha je největší nebo naopak nejmenší, popřípadě kdo má stejně velké nohy. Nakonec si děti své ruce a nohy dozdobí pastelkami nebo barvami podle fantazie.

Hrníček s čajem



PRACOVNÍ LISTY



Vybarvi čtverečky v dolní síti přesně tak, jak jsou v horní síti.

33. Kapesník

5+

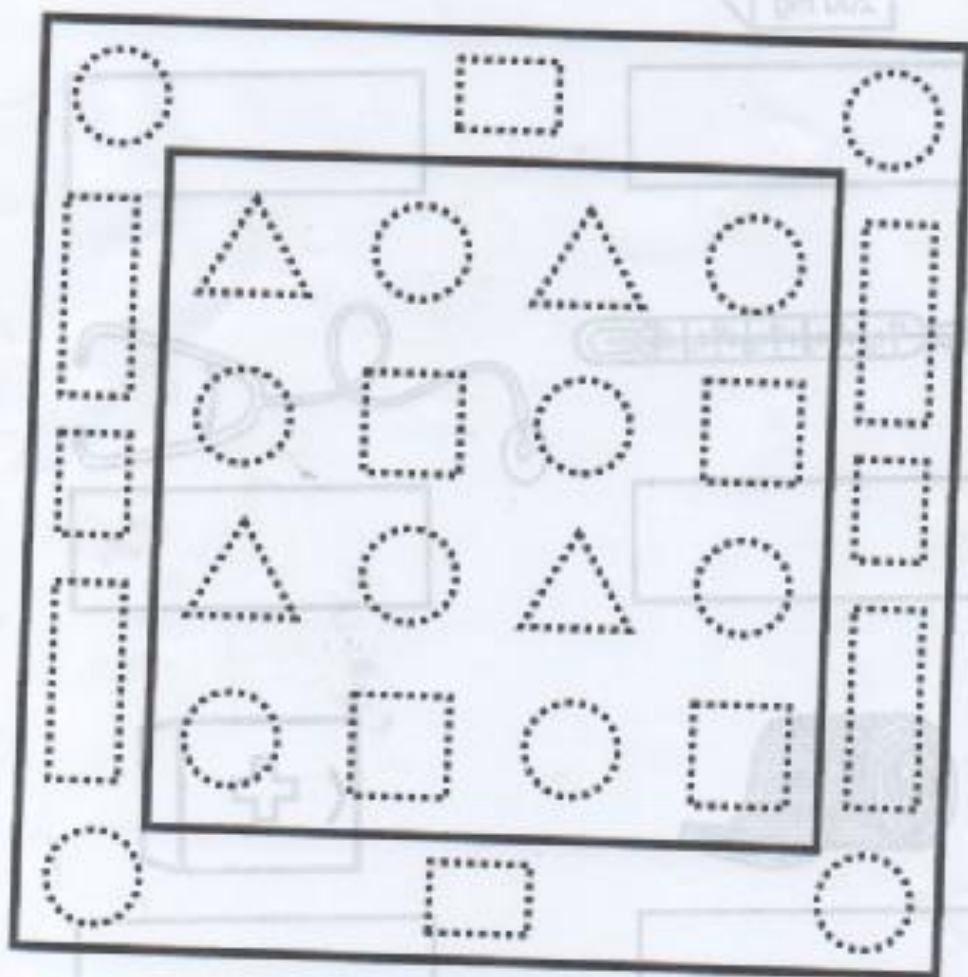
BIO

PSY

ENV



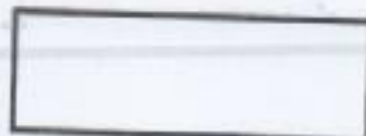
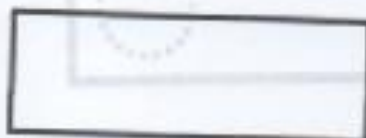
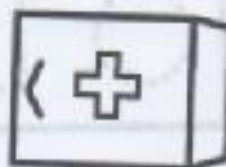
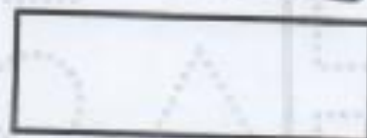
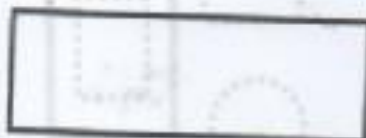
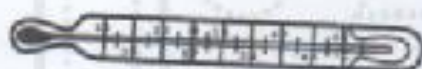
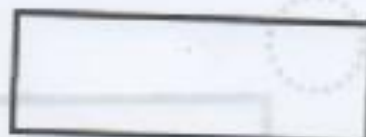
Obtáhní ozdoby na kapesník a pojmenuj jednotlivé geometrické tvary. Potom si kapesník vymaluj pastelkami podle zadání.



41. Lékařské potřeby

5+	BIO	PSY	ENV	
----	-----	-----	-----	--

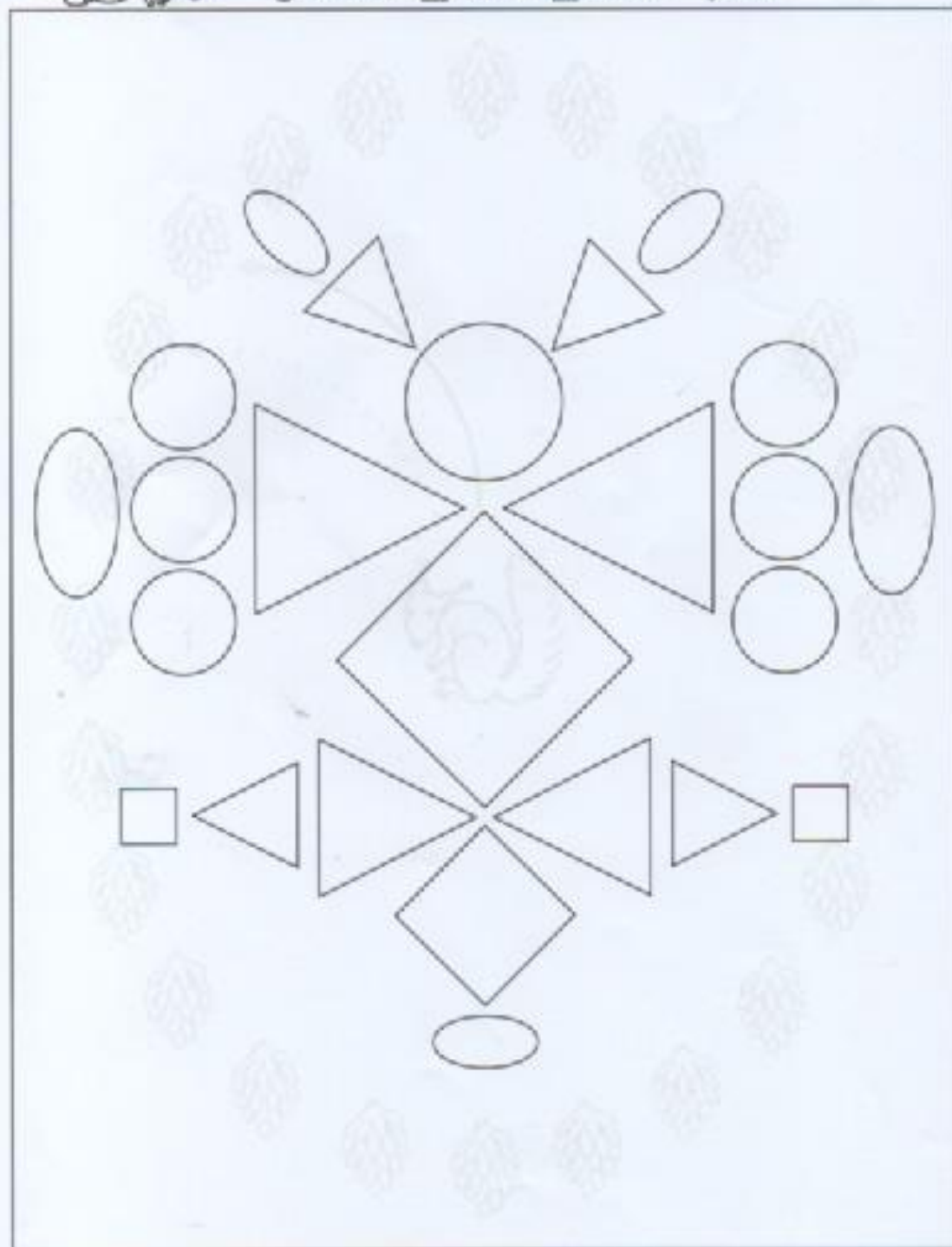
Pojmenuj potřeby pro lékaře. Vytleskej jednotlivé slabiky a zakresli pomocí puntíků. Potřeby vymaluj pastelkami. (Vitamíny, injekce, teploměr, stetoskop, obvaz, lékárníčka).





Vybarvi motýlka z geometrických tvarů:

○ červeně, △ zeleně, □ modře, ○ žlutě.



Použitá literatura:

HAŠPACHOVÁ, Jana. *Veselé hry s malými dětmi*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1071-9

KONVALINKOVÁ, Kateřina. *Jaro, léto, podzim, zima, ve školce je pořád prima*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0620-0

LIŠKOVÁ, Marie. *DO-RE-MI*. Praha: SPN, 2015. ISBN 978-80-7235-554-9

VARGOVÁ, Taťána. *Nové Hráškovy nejoblíbenější úkoly pro předškoláky*. Olomouc: Agentura Rubico, 2014. ISBN 978-80-7346-173-7