

24. 5 . – 28. 5. 2021

Sluníčko praví, chraňte si zdraví

- seznámení se sporty, procvičování tělesné zdatnosti, opakování důležitosti správné životosprávy, jak pečovat o své zdraví.

Vzdělávací nabídka:

Hudebně – pohybová hra Hoky Koky (viz níže) - fyzický rozvoj, rozvoj pohybové koordinace, nápodoba pohybů, uvědomění vlastního těla

Dáme ruku sem a dáme ruku tam

dáme ruku sem a tak s ní zatřesem...

uděláme hoky koky rotaci, ať máme legraci!

(...postupně střídáme části těla - nohu, zadek, břicho, hlavu, vlasy,...)

„Protahovací říkanka“

Když já se natáhnu, až na strop dosáhnu.

A pak se skrčím, do výšky skočím.

A pak se zatočím, celý svět roztočím.

PH Kuba řekl – reagovat na pokyn – utíkej, poskakuj, zvedni ruku, skákej na jedné noze,...
Rozvoj pohybové koordinace, uvědomění vlastního těla, procvičování lokomočních i nelokomočních pohybů.

PH Na sochy – co všechno můžeme být – na bubínek běháme, stop – teď jsou z nás sochy např. pejsků, hadů,...různých sportovců (fotbalistů, hokejistů,...), Fyzický rozvoj, rozvoj pohybové koordinace, procvičování lokomočních i nelokomočních pohybů.

Překážková dráha – *chůze po balančních podložkách* (masáž nohou, rozvoj rovnováhy), *přeskok lana* (skok snožmo – nácvik skoku, posilování nohou), *přelézání bedny* (schopnost vylézt a slézt z bedny, koordinace rukou a nohou, překonání strachu), *válení sudů* (schopnost se přetočit bez použití rukou).

Cvičení s lavičkou

- **Chůze po lavičce** (rozvoj hrubé motoriky, pohybové koordinace a rovnováhy, lokomoční činnost).

- **Přitahování na lavičce** (posilování rukou, souhra rukou a zbytku těla, rozvoj hrubé motoriky, lokomoční činnost).

Hod míčkem – nácvik házení (hod horním obloukem, dolním obloukem, ve dvojicích, procvičení ramenního kloubu, nelokomoční činnost).

Volný tanec i řízený tanec s šátky – dětské písničky z cd, (rozvoj spontánního pohybu, orientace v prostoru, hrubé motoriky, procvičování lokomočních i nelokomočních pohybů,

Kresba lidské postavy (diagnostika, orientační zhodnocení grafomotorických schopností dítěte - pro porovnání s kresbou obrázku ze začátku školního roku)

Výtvarná činnost - malba bacila – zacházení s barvou a štětcem, správný úchop štětce, lepení detailů – rozvoj jemné motoriky, soustředění se na činnost, pojmenovávání barev.

Modelování bacila - vymodeluj si bacila – různé formování modelovací hmoty, jak asi může vypadat bacil? Rozvoj jemné motoriky, fantazie.

Přirozený volný pohyb ve třídě a zahradě MŠ – prostor pro samostatnou hru na základě vlastní volby dětí

Omalovánky – letní sporty - plavání, basketbal, fotbal, houpání na houpačce, skákání přes švihadlo,..., (rozvoj jemné motoriky, fantazie)

Povídání Co je dobré pro naše zdraví – dodržování hygieny – báseň To jsou prsty, to jsou dlaně. Proč je důležité dodržovat hygienu, na co je kartáček, pasta, mýdlo, šampon, hřeben – ukázka těchto věcí, prostor pro dotazy a příhody dětí (skupinová práce s didaktickou pomůckou – obrázky).

Barevné bacily – děti přiřazují bacily podle barev. Činnost je nejprve zahájena v kruhu a poté v menší verzi pracují děti u stolečku buď samostatně či ve skupince.

Opakování naučených básniček, říkanek a písniček – schopnost zapamatování a znovu vybavení textu

Jazyková chvílka – DC – vydýcháme se jako sportovci po cvičení - usměřňování výdechového proudu (nádech nosem, dlouhý výdech ústy)

GM – počítáme zoubky (jazykem přejíždíme po zubech, po rtech)

AC – hra na zvířátka – nápodoba zvuků zvířat, procvičení hlásek

RC – rytmizace slov spojených s tématem sportování

Třídění zdravých a nezdravých potravin - činnost v menších skupinkách. Motivace: Veselý zdravý kluk x nemocný, zamračený kluk. Správné rozpoznání zdravého a nezdravého.

Povídání o sportech (letní X zimní) – využití obrázků sportů, děti pojmenovávají různé sporty a říkají, zda je můžeme provozovat nyní na jaře (rozvoj slovní zásoby, plynulosti řeči, komunikačních dovedností).

Pohádka: „**O zlém Bacilu a hodném Vitamínu** - z příběhu plyne poučení o správné životosprávě a oblékání. Využití didaktických loutek. Motivace dětí k jedení ovoce a mytí rukou apod.

Didaktická kniha a skládánka – Moje tělo - poznávání lidského těla, pojmenovávání částí těla, logické myšlení, sestavování puzzlí.

Závody papírových vlaštovek – společné pouštění vlaštovek na zahradě MŠ - navazování kamarádských vztahů zvládnout pohyb hodů vlaštovkou

Četba leporela Polámal se mraveneček - přečtení leporela, kladením otázek besedovat o příběhu - co se asi mravenečkovi stalo, proč, jak se zachovali kamarádi, jak se mravenec asi cítil, jak mu pomohl pan doktor, kdo mu ještě pomohl a potěšil ho, jak se cítil mravenec jako nemocný a jako zdravý (mít povědomí o významu péče o zdraví) – (pozorné vyslechnutí pohádky, rozvoj slovní zásoby, poučení z pohádky), ukázka obrázků k textu, doplňující otázky k pohádce, převyprávění pohádky.

CČČD – Martínkova čítanka – „Děravý zoubek“, „Jak Honzík stonal“, Alenčina čítanka – „Alenka stůně“, Pohádky pod polštář – „O Vítkovi“ (str- 134),

Hudební činnost – zpěv a rytmické vyjádření nové písně „Zdravé tělo“ (viz níže) - klavírní doprovod, hra na Orffův instrumentář, vytleskávání rytmu, zpěv.

Pozorování květin a stromů na školní zahradě či vycházce – pojmenovávání květin, přivonění k nim, poučení, že květiny zbytečně netrháme,...

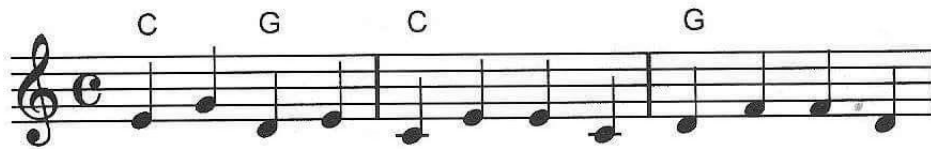
Hry s přírodninami – vaření z přírodnin v zahradní kuchyni, stavba ohniště z klacíků, kamenů, kreslení klacíkem do písku,....

Pozorování drobných zvířat. – pozorování broučků v trávě, pozorování, jak se chová šnek, poučení dětí o tom, jak se chováme ke zvířátkům, že jim neublížíme, necháváme je v přírodě (vedeme děti ke kladnému vztahu k přírodě, snaha o to, aby děti rády přírodu navštěvovaly,...)

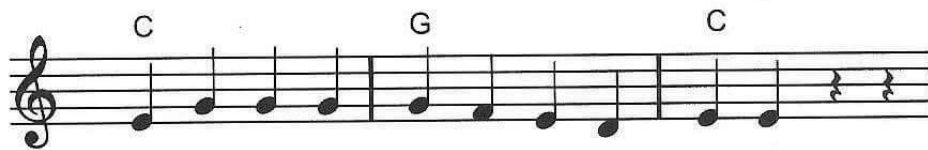
Kde máme srdce – zeptat se dětí, kde máme srdce, děti se navzájem poslouchají, jak jim tluče srdce, pak se na chvíli proběhnou, posadí se na zem a položí si ruku na srdce. Teď mohou cítit, jak jim srdce bije rychleji (získání nových poznatků, sociální informovanost)

Zdravé tělo

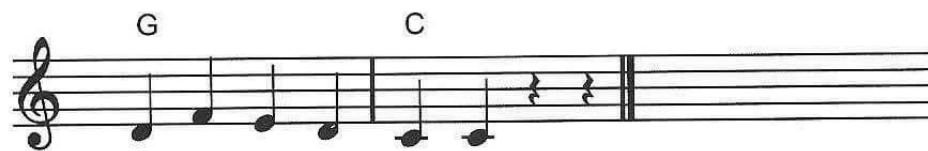
Text a hudba:
Marie Kružíková



1. Dobré jídlo, dobré pití, spokojené



živobytí. Občas by to chtělo



procvičit si tělo!

2. Čtyři řízky, dva lívance –
po těch není moc do tance.
Občas by to chtělo
procvičit si tělo.
3. Těžké břicho, těžké nohy,
to pro fotbal nejsou vlohy.
Proto by to chtělo
procvičit si tělo.
4. Dobroty, co tělu dáme,
venku rychle vyběháme.
Zdravý bude ztěží
ten, kdo jenom leží.