**Milí rodiče starších dětí,**

v týdnu 1. 3. – 5. 3. 2021 se zaměříme na téma: **MOJE TĚLO, MOJE ZDRAVÍ**

**Moje tělo:**

- pojmenovávat části těla, určovat jejich počet (máme jednu hlavu, dvě uši, pět prstů na jedné ruce, deset

 prstů na obou rukách….)

- početní hra – ukaž mi dva prsty, čtyři prsty,…; ukaž mi na jedné ruce jeden prst a na druhé tři prsty,…;

 ukaž mi na jedné ruce dva prsty a na druhé o dva více (o jeden méně)….

- pravolevá orientace – procvičování pravá x levá ruka; hra – sáhni si levou rukou na pravé koleno, sáhni

 si pravou rukou na levé ucho…

- pojmenovávat některé orgány (srdce, mozek, plíce, žaludek, ledviny...), vědět, kde se nachází, znát

 jejich hlavní funkci

- srdce – poslech tlukotu srdce s rodičem navzájem, udělat 10 dřepů – poslechnout jestli se tlukot zrychlil

- plíce – foukání brčkem do vody

**Moje zdraví:**

- zdravá strava – co je zdravé (mléko, vejce, maso, ovoce, zelenina…), co je méně zdravé - může se jíst

 občas (bonbóny, zmrzlina, čokoláda, chipsy, hranolky…)

- co je nezdravé, pro děti nevhodné (alkohol, káva…)

- smyslová hra - ochutnávka různých potravin se zavázanýma očima

**Ochrana zdraví:**

- hygiena – péče o tělo (mytí rukou, mytí celého těla, stříhání nehtů), péče o čistotu oblečení, domova;

 přiměřené oblékání; opatrnost při sportu – používání ochranných prostředků (helma, chrániče), při

 cestování autosedačka

- při nemoci – zůstat doma (ohleduplnost vůči okolí), zakrývání úst při kýchání, smrkání, zacházení
 s kapesníkem, správné užívání léků

Hra „Na bacila“ - házení míče (polštáře) v rychlém tempu (nikdo si nechce bacila nechat)

**Výtvarná a pracovní činnost:**

- kresba postavy (dbát na nakreslení všech částí těla – prsty, vše na hlavě – obočí, uši…)

- vystřihování obrázků potravin z nabídkových letáků, nalepování na dva papíry zdravé x nezdravé

- nakreslit sebe s větším břichem a do břicha nalepit vystřižené obrázky potravin, které mám rád (viz

 obrázek v příloze)

**Pohádka** „Otesánek“ - vyprávět dítěti, nechat dítě převyprávět

- obrázkové čtení (viz příloha)

- veršovaná pohádka Fr. Hrubína (viz příloha) – v čem se liší od klasické pohádky

**Básničky:**

Na oběd i na svačinu každý den jím zeleninu.

Mrkev, salát, rajčátka – vitamínů hromádka.

Navařila bába Zima spoustu bílé kaše. V hrncích tady bublá rýma, pod pokličkou kašel.

Dej si uši do čepice, ruce do rukavic, ať ta bába uličnice, nezmůže tu pranic.

**Pohybová hra:**

„Moje tělo, tvoje tělo (ukazujeme na sebe, na druhého), není, co by neumělo. Moje tělo umí . ..“ (skákat, tleskat, mrkat, otočit se dokola, ….) - před každým úkonem zopakujeme básničku

**Časová posloupnost:**

 – řekni a ukaž, jak jdou obrázky správně za sebou (co se stane nejprve, co potom, co nakonec)

**ODKAZY:**

[Henrieta Richterová - Bacil ( CD PODZIM - ZIMA - Písničky pro děti 2. Henrieta Richterová ) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs)

[Bacil Emil a chřipka - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=-fEpx4ubH9s)

[Bacil Emil a zubní kaz - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=p2EBP3UKB2o)

[Hlava, ramena, kolena, palce - Písničky pro děti a nejmenší - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=j_4qhWNpIJQ)

[Míša Růžičková - Hlava, ramena (Minidisko Cvičíme s Míšou 8) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=h0XcdGIKTIY)

[Doktora se nebojíme, bacily a viry porazíme - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=t-ysCfrP550)

https://www.youtube.com/watch?v=mmwWZCDniis&list=PLFIbO1sZwgV1BDuSNzBu0xDQPpd1TPuzi







 

 

 

 









