

Co skrývá moje zdravé tělo – Distanční výuka

Předškoláci

Naučme se písničku

Pojďme si zazpívat písničku o lidském těle. Písnička je velice jednoduchá, a krásně se na ní naučíme a zopakujeme části lidského těla.

Zpíváme:

Hlava, ramena, kolena, palce,

kolena, palce, kolena, palce,

hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.



Zpíváme nebo recitujeme písničku Hlava, ramena, kolena, palce a dotýkáme se jmenovaných částí těla. Tempo postupně zrychlujeme.

Obtížnější obměna: Při každém druhém uchopení křížíme paže – hlavu si držíme normálně, ramen se dotkneme překříženými pažemi, kolen normálně, palců se dotkneme křížem...

Básnička 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.



Příslloví o zdraví

Poslechni si řadu přísloví, které se zmiňují o zdraví, jejich výklad. Povídej si s maminkou, tatínkem a sourozenci o našem zdraví, jak o něj pečovat, jak se chránit, co vše na naše zdraví působí. Příslloví ti umožní své tělo a zdraví lépe pochopit.

Čistota – půl zdraví

Ve vaně to tolik pění,
že mě ani vidět není,
Mamka o mně ale ví
- pokaždé mě objeví.



Není na světě bylina, aby na něco nebyla

Na nemoci, lidé zlatí,
bylinky i dneska platí.
Z hrnku voní černý bez
- bídna chřipko, jen se třes!



Ve zdravém těle zdraví duch

Cvičím, protože mě baví
mít dost síly a být zdravý.
Naopak být churavý
- to mě vůbec nebaví.



Veselá mysl – půl zdraví

Ráda si hraji, ráda cvičím
a netrápím se vůbec ničím.
Směju se každé hlouposti,
jsem zkrátka smíšek od kosti.



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 rozstnat. 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. Teď nám, malý marode, proto chybí vitamíny. Chceme-li se uzdravit, musíme to napravit. Odpočinek na lůžku, k tomu spoustu ovoce, to jen ten pravý lék. 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:

1. Copak se stane, když někdo není zeleninu, ovoce a nemá žádné vitamíny?
2. Co mu tetka chřipka provede?
3. Kdo pacientovi pomůže, aby se uzdravil?
4. Můžete brát prášky, které vám nedá pan doktor?
5. Kdo z Vás byl nemocný? Jak se to projevovalo?
6. Co Vám pan doktor předepsal? Jak to vypadá u pana doktora? Chodíš k panu doktorovi na pravidelné prohlídky?



Zábavné cvičení – procvičení těl

Pojďme se zábavně protáhnout po ránu, když vstaneme z postýlek, může se zapojit celá rodina.

Ted' dám pravou ruku sem (dáme pravou ruku dopředu)

a pravou ruku tam (dáme pravou ruku dozadu).

Sem tam sem (dáváme ruku dopředu, dozadu)

a tahle s ní zatřesem (zatřeseme rukama).

A ted' velká rotace (otáčíme se kolem své osy),

ať je velká legrace (tleskáme do rytmu),



Pohybová hra třídění vitamínů

Děti doma na zemi, budou mít rozmístěny různé vitamíny – barevné míčky. Jednotlivé barevné míčky představují určitý vitamín, např. vitamín C – žluté míčky, vitamín A – zelené míčky, vitamín D – oranžové míčky. Dítě bude mít na jedné straně místnosti misky označeny jednotlivými barvami, do kterých budou muset podle barev roztrdit jednotlivé vitamíny. Hra je pro zábavu, legraci, odreagování, vnímání jednotlivých vitamínů, které jsou tam potřebné pro naše zdraví a správný vývoj našeho těla.

Děti se naučí při hře budovat vztah ke zdraví a k pohybu, rozvíjí jemnou i hrubou motoriku, protáhne si tělo, naučí se vnímat jednotlivé vitamíny, kde jsou obsaženy a proč je naše tělo potřebuje.

Před hrou je dobré si s dítětem povídat o vitamínech:

1. Jaké jsou základní vitamíny?
2. Jaké vitamíny musíme dodávat našemu tělu více při podzimních i zimních měsících?
3. Jaké vitamíny najdeme v přírodních plodech. Vyjmenuj přírodní plody a ovoce.
Můžeme si zajít do přírody pro vitamíny. Nasbírat šípky – připravit si šípkový čaj, sušené křížaly z jablíček atd. Chodíš do přírody a sbíráš?

4. *Jaké vitamín je nejdůležitější pro naši imunitu? Vyjmenuj nejčastější formy důležitých potravin vitamínu C, které náš chrání před chřipkami a nachlazením. Vzpomeneš si, co našemu tělu prospívá a ochrání ho?*
5. *Společně s rodiči si připrav zdravý zeleninový či ovocný salát, který je plný vitamínů a prospěšných minerálních látek pro naše tělo. Vyfoť salát a ukaž nám fotografii.*

Výtvarné tvoření

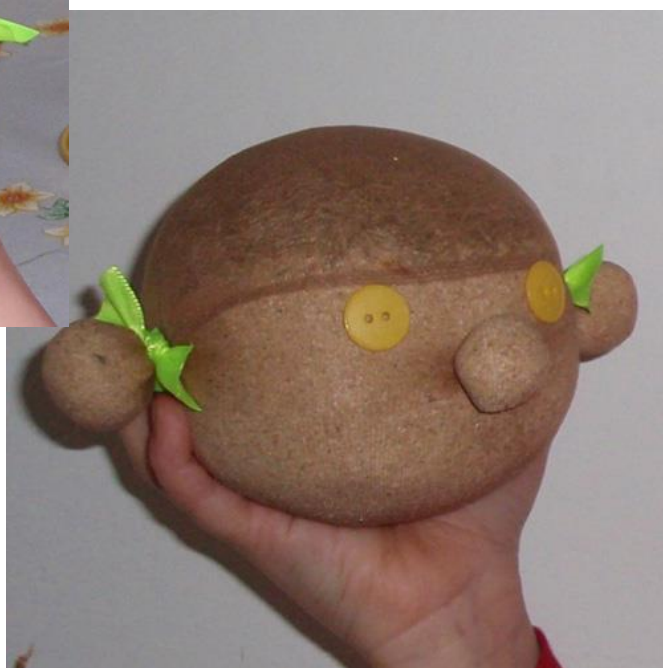
Veselá hlavička s vlasy

Co budeme potřebovat?

Punčochu, jemné piliny, provázek, knoflíky, travní semeno, kousky látek, kreativitu a fantazii

Jak na to?

Do punčochy se vloží jemné piliny, travní semeno a vytvaruje se hlavička. Nosík a uši stáhněte provázkem. Na očička použijete knoflíky, místo pusy nalepte kousek látky. Hotová hlavička se pravidelně zalévá a již za pár dní jsou vidět první vlásky. Vydrží až 2 měsíce a poté si můžete vytvořit hlavičku novou



Malované kameny

Co budeme potřebovat?

Akrylové barvy či temperové barvy, bezbarvý lak, štětce, kamínky

Jak na to?

Na kameny jsou vhodné barvy akrylové, ale pokud je nemáme, můžeme pro domácí potřebu kreslit i barvami temperovými. Po nabarvení je možno kamínky přelakovat bezbarvým lakem. A co malovat? Cokoliv. Zvířátka, různé geometrické tvary a ornamenty, nebo třeba obličejy, tak jako my. Nezapomeň pokud budeme dělat obličejy ať má kamínek vše co máme my na obličejí – pusku, oči, nos, řasy, vlasy ..

Na večery ideální zábava a tvoření pro velké i malé. Fantazie se meze nekladou.



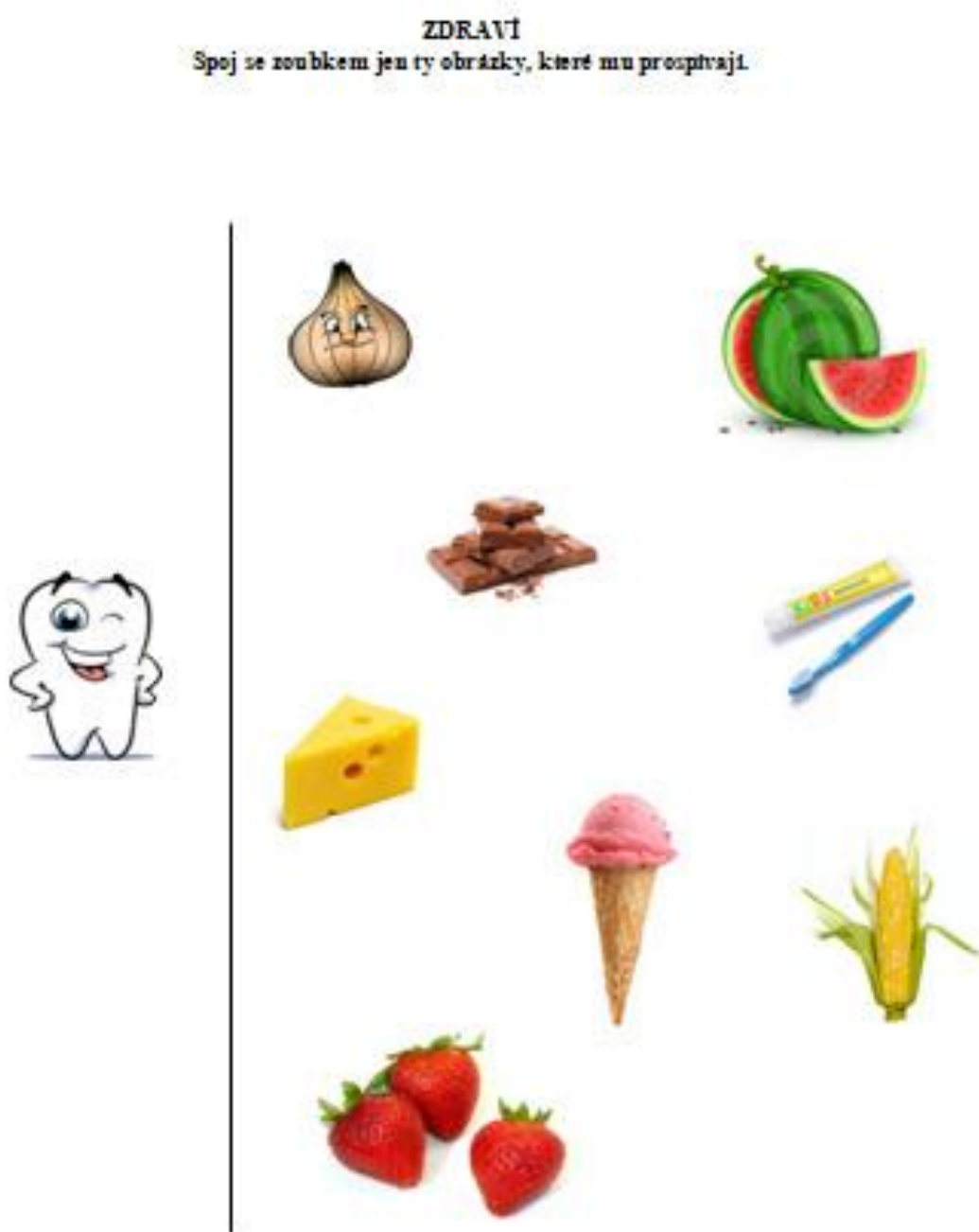
Spoj se zoubkem jen ty obrázky, které mu prospívají. Vysvětli mamince či tatínkovi, proč ses tak rozhodnul.

Práce s pracovním listem:

Vyjmenuj všechny zdravé a nezdravé potraviny na obrázku.

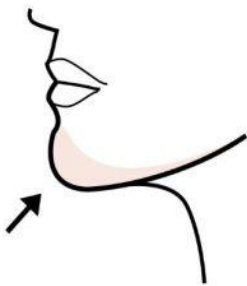
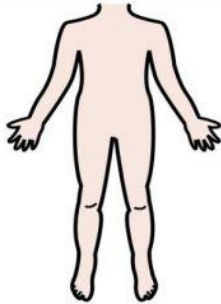
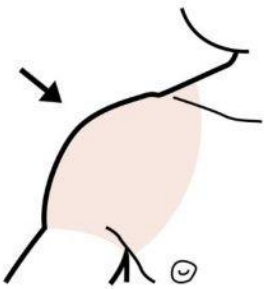
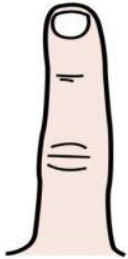
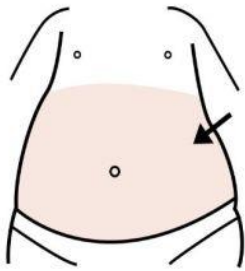
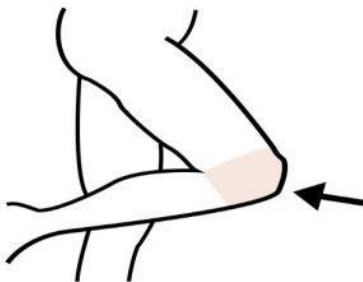
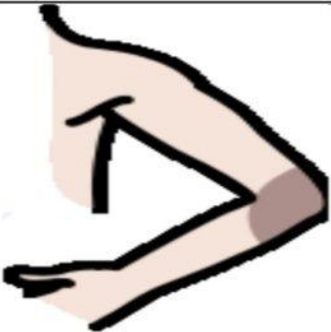
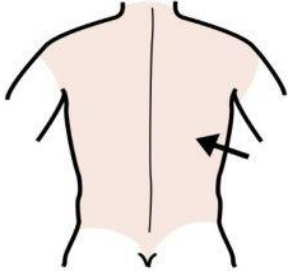
Povídejte si o správném čištění zoubků. Jak a kdy zoubky čistit? Jaký kartáček je vhodný k čištění zoubků? Kolikrát si čistíš zuby denně?

Jaké potraviny škodí a prospívají? Jmenujte potraviny. Kolik zoubků má dítě a dospělý člověk?



Lidské pexeso

Maminka či tatínek ti okopíruje obrázky. Vzniknout tak dvojice obrázků. Společně si můžete zahrát pexeso. Při pexesu si zopakuješ části lidského těla. Ukaž na svém těle to, co je na obrázku. Veselou zábavu!!

		
BRADA	ÚSTA	TĚLO
		
RAMENO	PRST	BŘICHO
		
CHODIDLO	PATA	KOLENO
		
LOKET	ZÁDA	DLAŇ