

Podtéma **Co skrývá moje zdravé tělo**

- Procvičovat seskok z vyšší roviny do dřepu bez dopomoci na měkkou podložku.
- Učit děti spojovat časové představy s činnostmi, které pravidelně vykonávají a toto období pojmenovat (ráno, poledne ...). Vědět proč vykonáváme určité činnosti v určité části dne s ohledem na své tělo a zdraví. Vysvětlit škodlivost obezity, nadměrného požívání sladkostí, nadměrného solení.
- Učit děti chápat význam pobytu venku a poledního odpočinku pro jejich zdraví.
- Učit se určovat vzájemnou polohu předmětů (nahore, dole, vlevo ...). Znat a pojmenovat části lidského těla a kde je máme, určit počet např.končetin, prstů, apod.
- Seznamovat děti s hudebními nástroji a hrou na ně. Nástroje dechové, strunné, bicí. Kterou část lidského těla při hře na ně používáme.
- Učit děti určovat vlastnosti hrdinů z pohádek, **např. Otesánek, Sůl nad zlato**.
- Nanášet barvu v ploše a postupně se vyrovnávat s vyjádřením prostředí (pozadí).

Pohádkový naučný seriál pro děti o našem těle: **Byl jednou jeden život**

<https://www.veselepohadky.cz/byl-jednou-jeden-zivot/>



Motivační pohádka **O zlém Bacilu a hodném Vitamínu**

Po světě chodil jeden maličký, zlý čaroděj. Jmenoval se Bacil. Byl tak maličký, že ho nikdo nemohl pouhým okem vidět. A čaroděj Bacil neměl nikoho rád. Miloval jen špínu a zimu. Jakmile potkal nějakou holčičku nebo kluka, začal ihned čarovat:

„Čaruji, čaruji svá kouzla zlá, ať je ta holka hned nemocná.
Čaruji, čaruji, své čáry máry fuk, ať je hned nemocný i tenhle kluk.“

A v té chvíli začalo holčičku i kluka bolet v krku, dostali teplotu, bolela je hlava i břicho. Zkrátka, začali být nemocní. Všechny maminky i všichni tatínkové začali být smutní, protože měli moc starostí, a protože nemocných dětí bylo stále víc.

„Co se to děje s našimi dětmi, že jsou stále nemocné,“ říkali si nešťastní rodiče.
„Musíme zavolat naší chytré babičce, ta nám vždycky poradila.“

Zavolali tedy a babička jim řekla: „Vaše děti začaroval zlý čaroděj Bacil. Zavolejte si hodného kouzelníka Vitamína. Ten by dětem mohl pomoci.“

Rodiče tedy zavolali hodného kouzelníka Vitamína. Ten znal uzdravovací kouzla. Začaroval se do ovoce a do zeleniny. Ale byl tak maličký, že nebyl vůbec vidět. Jakmile přišel k nemocnému klukovi nebo holčičce, začal odříkávat svoje uzdravovací kouzla:

„Za pomoci vitamínů odeženu kašel, rýmu.
Budeš zdravý jako buk, ať jsi holka nebo kluk.“

Děti se začaly rychle uzdravovat, ale musely kouzelníkovi Vitamínovi slíbit, že budou jíst ovoce a zeleninu, protože v nich jsou začarovaná uzdravovací kouzla, které lidé po kouzelníkovi nazvali vitamíny. A kam se poděl ten zlý čaroděj Bacil? Odešel tam, kde lidé nejedí ovoce a zeleninu, protože neznají jejich uzdravovací kouzla, tak tam může Bacil ukázat svou moc.



1. úkol: Zacvič si a hýbej se.

Pohybová hra: Vitamín honí Bacila

Děti stojí v kruhu, drží se za ruce. Jedno z dětí má na hlavě šátek, představuje čaroděje Bacila, je uvnitř kruhu. Druhé z dětí má na krku šátek představuje kouzelníka Vitamína, je vně kruhu. Při menším počtu dětí (např. v rodině) lze kruh nahradit třeba nakreslením kruhu venku na zemi křídou, doma např. položením švihadla na zem.

Bacil říká: „*Já jsem Bacil, to se mám, nemoc v těle udělám.*“

Vitamín na to říká: „*Já, Vitamín, hodný pán, tělo do pořádku dám.*“

Na to Bacil vyběhne z kruhu. Vitamín se ho snaží chytit. Pak se dvojice vymění.



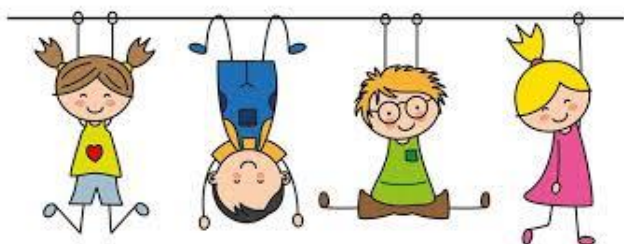
Ve zdravém těle zdravý duch. Vysvětli. Pojmenuj sporty z obrázků.



2. úkol: Poznej své smysly. Nauč se nové básničky.

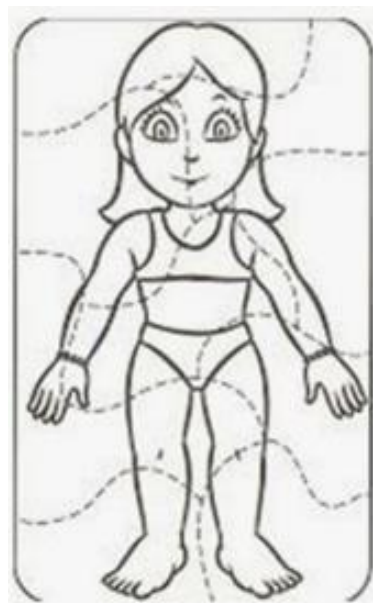
Já a moje zdraví

Spočítáme vitamíny 1,2,3,4.
Má je v sobě zelenina, ovoce i ryby.
Dejte mi pár vitamínů, prosí naše tělo.
Nač je asi potřebuje? Aby nebolelo.



Ten, kdo žije zdravě, rád si zacvičí.
Proběhne se v trávě krokem opičím.
Umíš dřepy? Ukaž jaké.
Nebuď líný, zkus to také.
Sportovcům je hej. Dřepy udělej!
(melodie Tluče bubeníček)

Kdo jí málo nebo moc, kdo nespí, když vládne noc,
kdo sedí a nehýbe se, neví, jak to voní v lese.
Tomu se pak stává, že ho bolí hlava.
Zdravě jím a zdravě spím, ničeho se nebojím.



3. úkol: Pojmenuj smysly a orgány lidského těla. Uveď další příklady, co můžeš vidět, slyšet, cítit, ochutnat nebo vnímat hmatem.

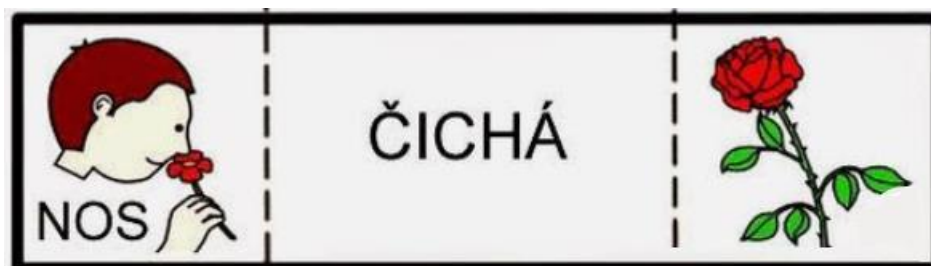
ZRAK



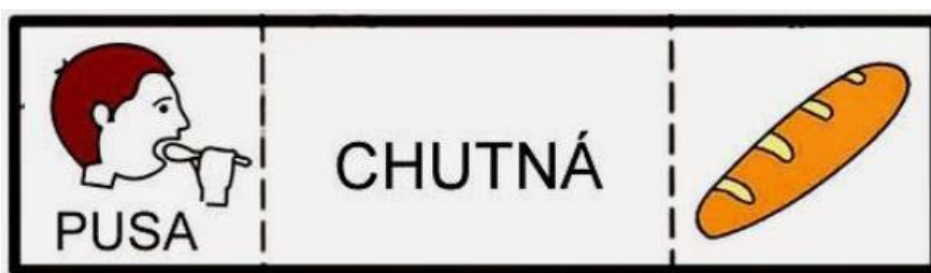
SLUCH



ČICH



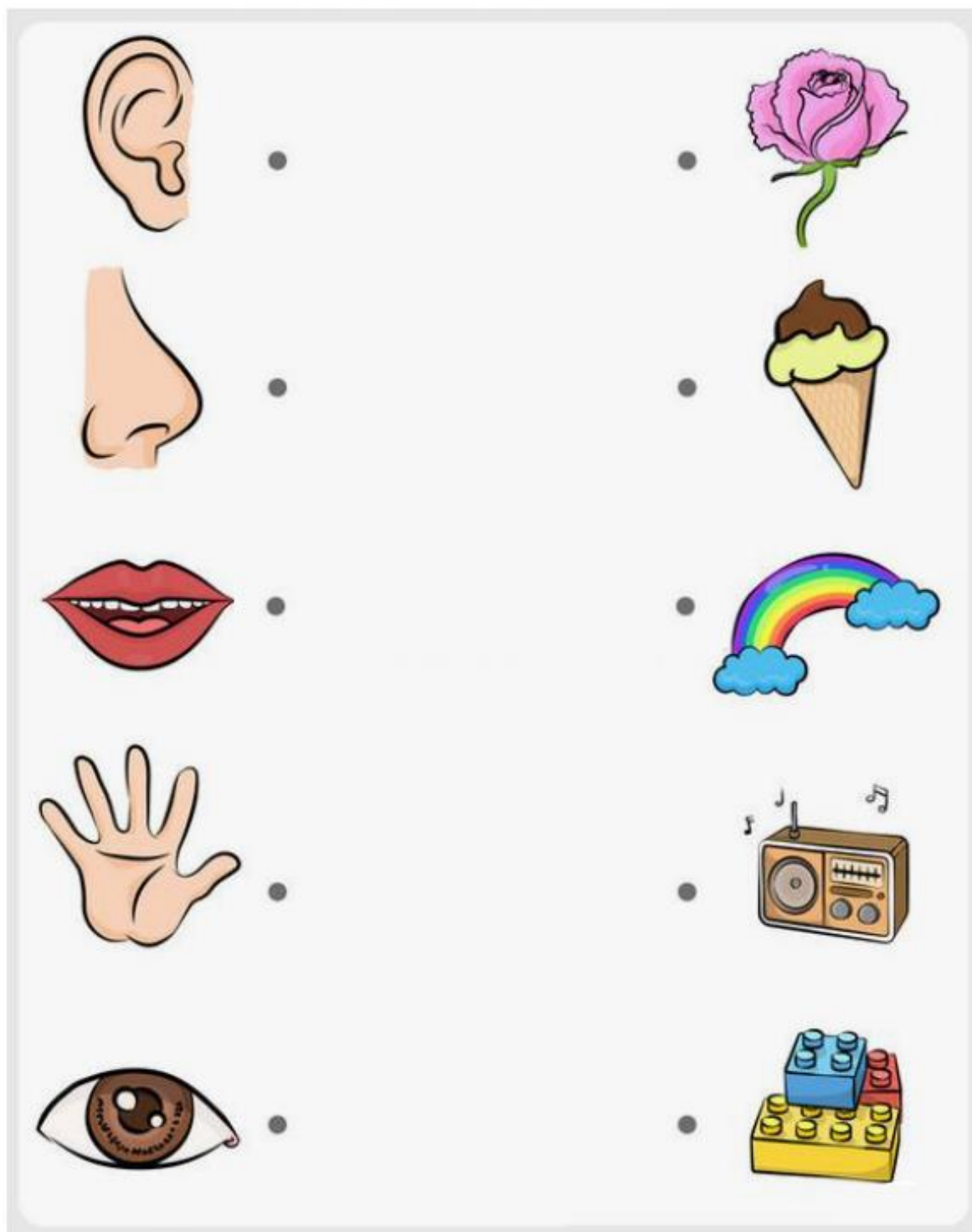
CHUŤ



HMAT



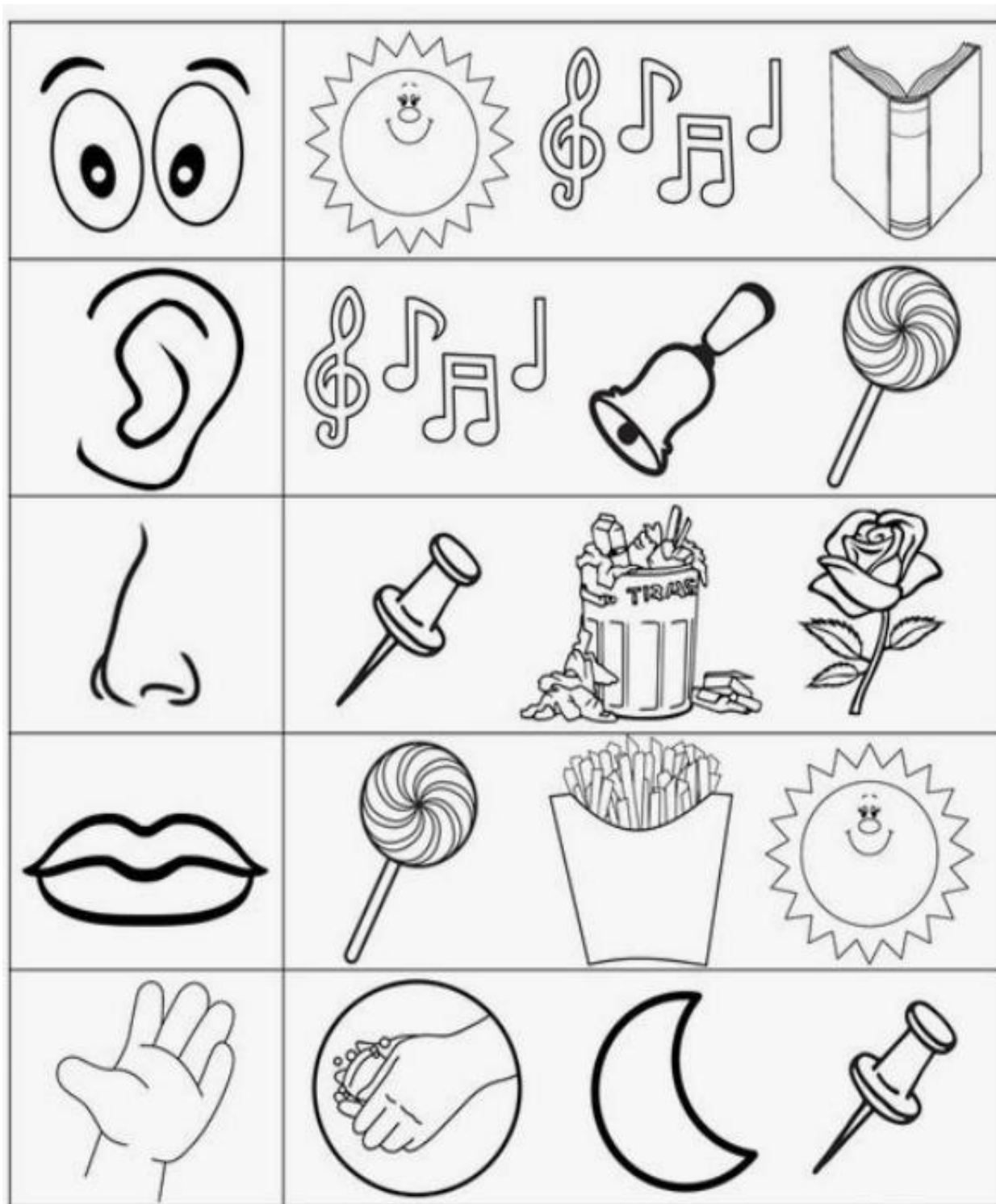
4a. úkol: Spoj části těla podle smyslu vnímání s předmětem vpravo (lehký pracovní list pro mladší děti).



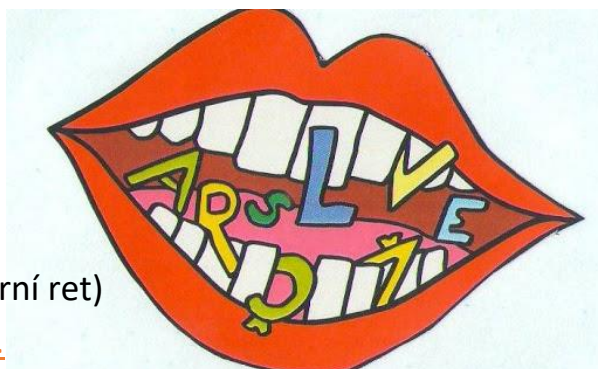
4b. úkol: Zahraj si hmatovou Kimovku.

Z minulého týdne už umíš Kimovu hru – její sluchovou a vizuální (pohledovou) podobu. Zahraj si ji třeba se sourozencem. Kimovka může mít podobu hmatovou (pod šátkem jsou věci poznáváš je, aniž bys na ně viděl, jen dotekem).

4c. úkol: Co vnímáš konkrétní částí těla vlevo vybarvi na řádce ve sloupci vpravo (těžší pracovní list pro předškolní děti).



5. úkol: Logopedický příběh – orofaciální cvičení



Byl jednou jeden dům.

(olízeme jazykem oba rty)

V tom domě bydlel jazyček.

(zaťukáme jazykem zvenku na horní ret)

Každý den čekal, že přijde někdo na návštěvu.

(několikrát vyplázneme jazyk)

Tak nejdřív v domečku pořádně uklidil.

(jazykem přejedeme zvnitřku horních i dolních zubů)

Pak se podíval před dům, rozhlédl se na všechny strany.

(pohybujeme jazykem na strany a nahoru a dolů)

A doopravdy. Kamarádi přišli, zaklepali na vrátka. (ťukáme jazykem na horní patro za zuby s otevřenou pusou a přidáme zvuk „ddd“)

Nejdřív připlavala rybička. (otevřeme pořádně ústa a vyšpulíme)

Potom přišel slon a na uvítanou krásně mával chobotem.

(kýváme jazykem ze široka zleva doprava)

Potom přišla i kočička.

(rty oblizujeme nejdříve jazykem, pak horním rtem spodní ret a naopak ► můžeme motivovat dítě tak, že rty namažeme medem nebo nutelou)

Přiklusali koníci, starý i mladý. (mlaskáme – jazyk přitlačíme na horní patro a luskáme s ním, nejprve pomalu jako starý koník, pak rychle jako mladý koník)

Dokonce se připlazil šneček. (konec jazyka opřeme o přední dolní zuby, zvedneme a necháme ho vyklouznout ven z pusy, co nejvíce uvolníme)

Když se zvířátka potkají, pusinku si dají. (uděláme rty několikrát pusinku)

Domluvili se, že so zahrají fotbal.

(zavřená ústa, jazykem střídavě tlačíme do tváří – dáváme góly)

Pak se pohoupali na houpačce. (zapřeme jazyk za horní zuby a prostředkem jazyka kýveme nahoru a dolů, aniž by se špička odpojila od zubů)

Ještě si udělali spolu malou vycházku, i když foukal vítr. (nadechneme se nosem, našpulíme rty se zavřenými ústy vydechneme pusou a vyslovujeme „hůů“)

A když končil den, unavená zvířátka se spolu rozloučila (pusinky)

a každé si šlo odpočinout do svého pelíšku. (zíváme)

6. úkol: Rozvíjíme fantazii: vybarvi kouzla čaroděje Bacila.

První se jmenují: Škodibílek rýmový, Chrchlanka nenasytná, Přísavek chřipkový.

► **vymysli další jména, jak se jmenují vykouzlení pomocníci kouzelníka Bacila:**

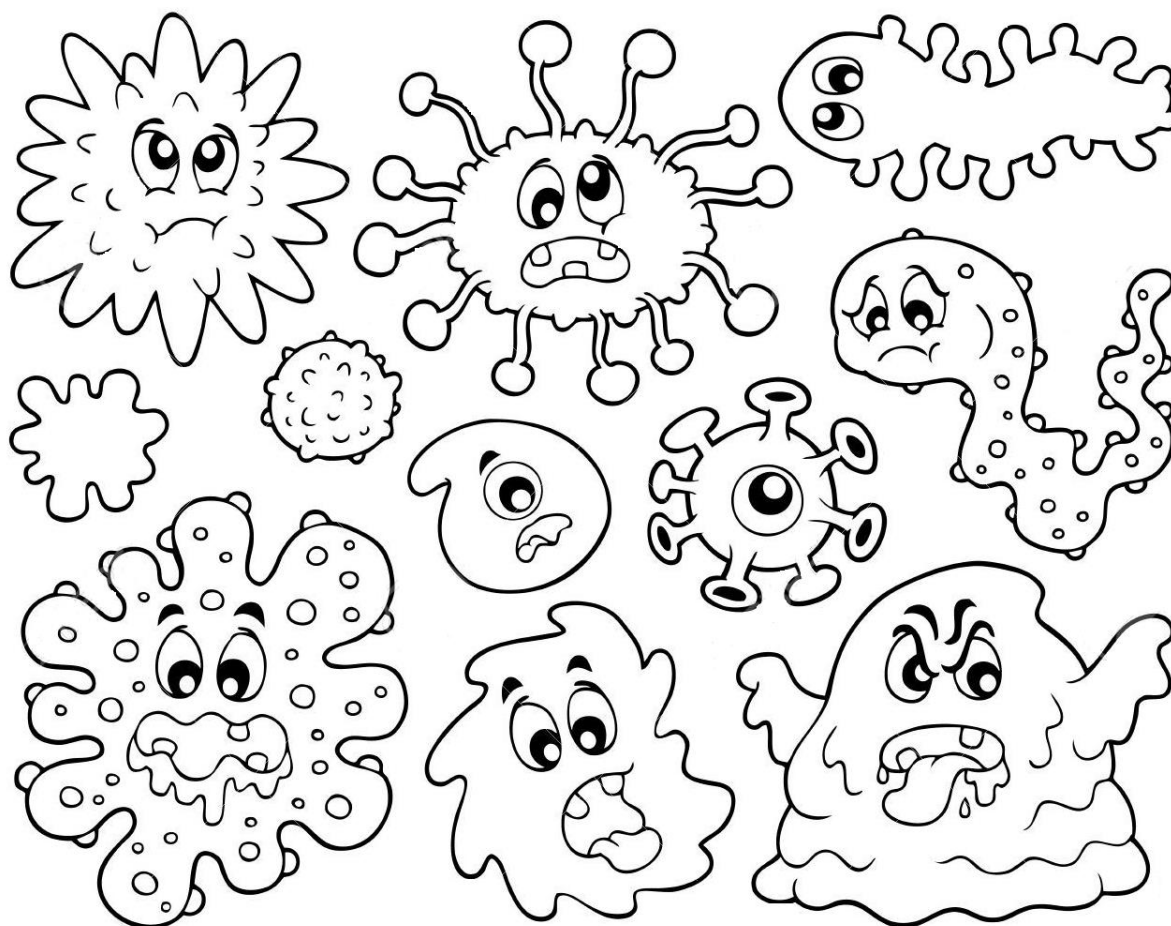
Sourozenec nebo rodiče Ti sem mohou pomoci dopsat jejich jména.

○ ○

○ ○

○ ○

○ ○



Rozhovor:

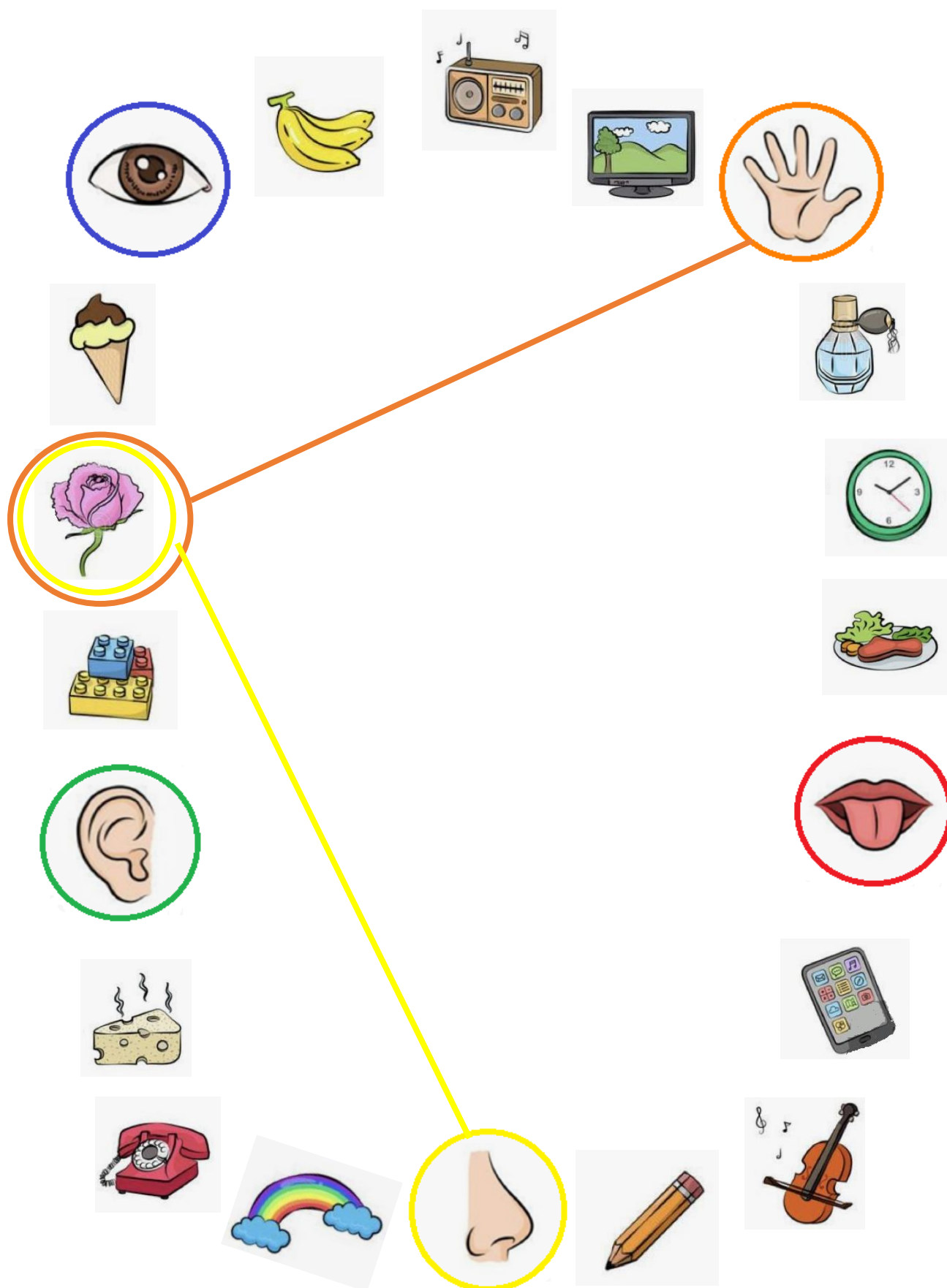
Umíš pojmenovat některé nemoci? Ale teď opravdu tak, jak se jmenují.

Jak se chováme, když je člověk nemocný?

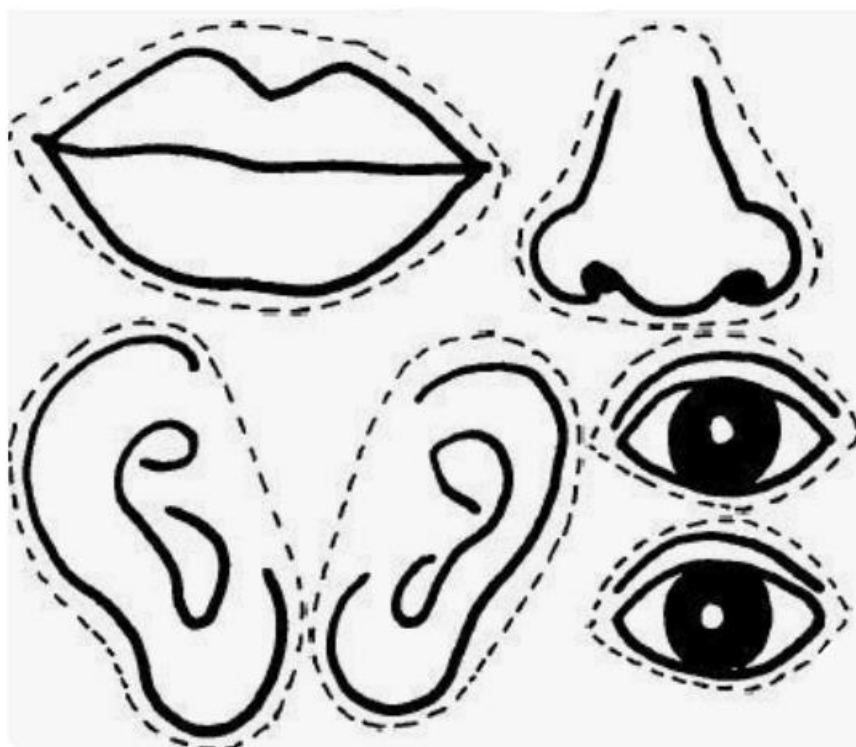
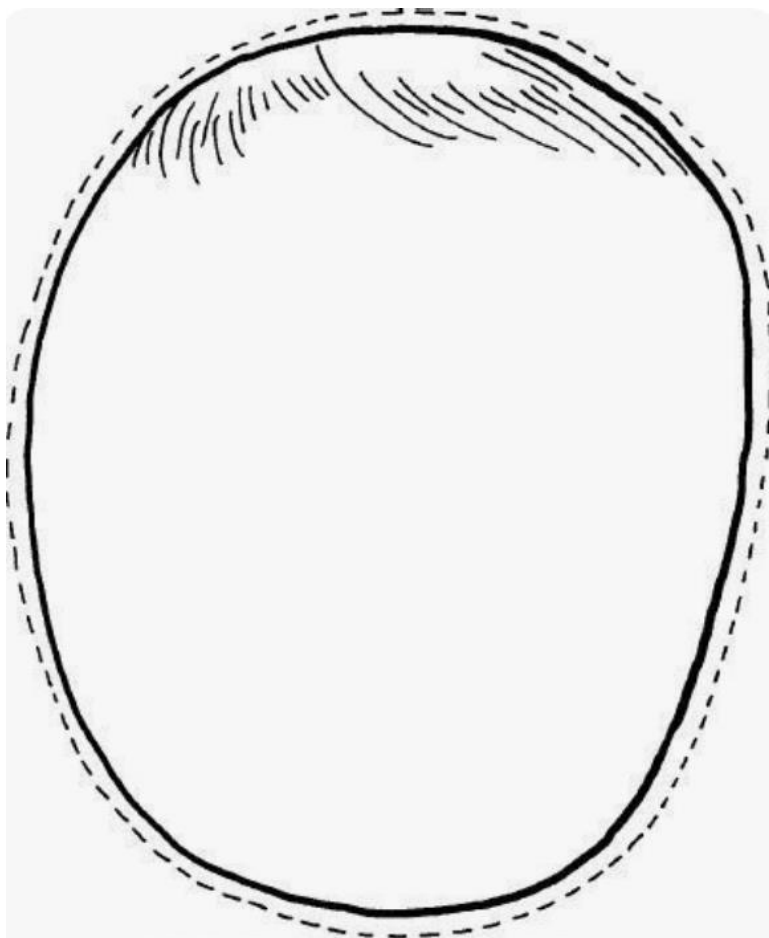
Co máme dělat, abychom se co nejdříve uzdravili?

A co naopak dělat nemáme dělat, co našemu zdraví škodí?

7. úkol: Spoj obrázky smyslových orgánů s tím, co umí a co jejich funkci vystihuje. Zakroužkuj a spoj podle barev co k čemu patří (3 předměty k jednomu orgánu, ale některé mohou patřit k více, k těm udělej více barevných kruhů).



8. úkol: Vystříhni smyslové orgány a dolep je na obličej tam, kam patří.



9. úkol: Doplň podle počtu slabik. Na dlouhou slabiku použij čárku, na krátkou tečku.

modrá



oko



červená



ústa



žlutá



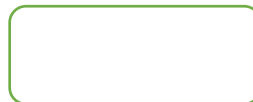
nos



zelená



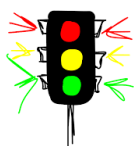
ucho



oranžová



ruka



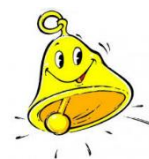
semafor



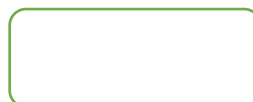
zmrzlina



krb



zvonek



vločky



obrázek



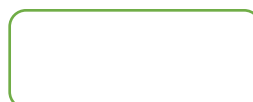
citróny



oheň



ptáček



kuličky



sluně



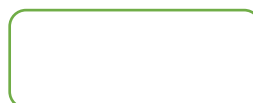
jablko



voňavka



sanitka



kočička



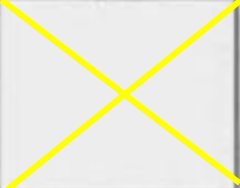
10. úkol: Zakřížkuj správnou barvou pole, které platí pro oba dva obrázky (ve sloupci i v řádce).

OČI modrá

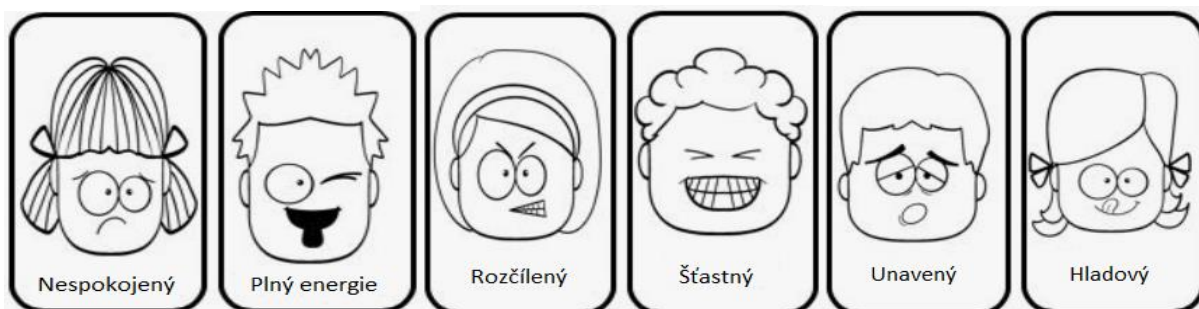
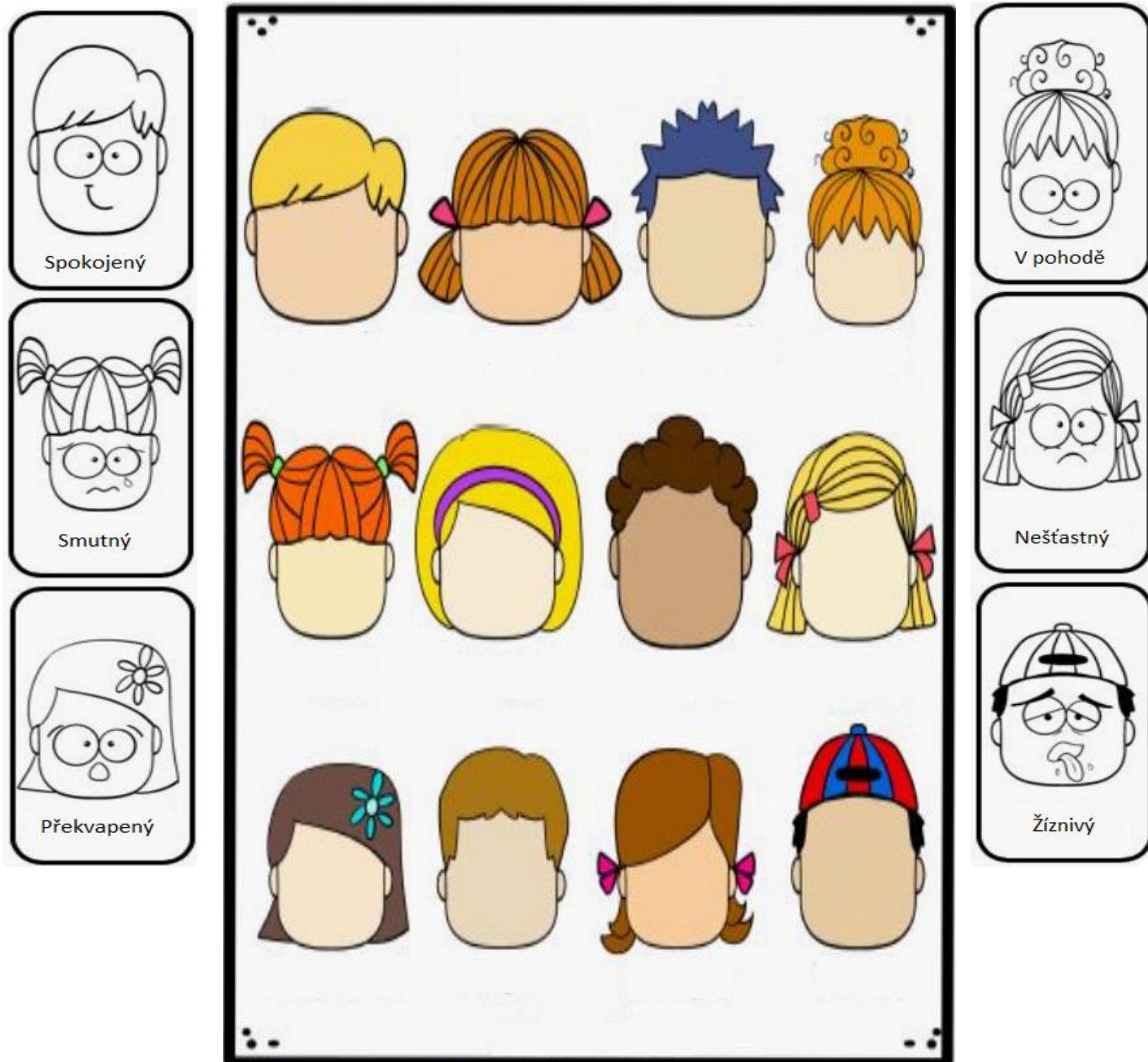
NOS žlutá

ÚSTA červená

UŠI zelená

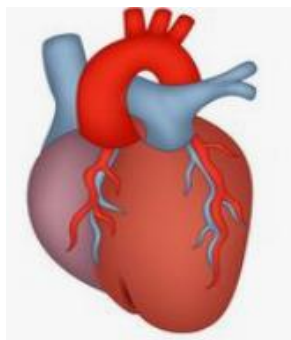
11. úkol: Hra na detektivy. Naše tělo jsou i emoce. To je to, co cítíme uvnitř, když nám je příjemně, nebo když nás něco bolí. Dokresli k obličejům, co jim chybí, co lidé vnímají. Náповěda najdeš v černobílých obrázcích (těžký úkol pro předškoláky). Černobílé obrázky vybarvi podle barevných.



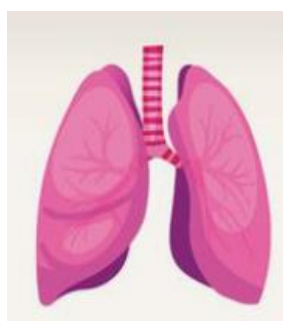
12. úkol: Co skrývá ještě naše tělo? Poznej orgány svého těla. Napiš do rámečku první písmeno slova.



Mozek



1 - Srdce



2 - Plíce



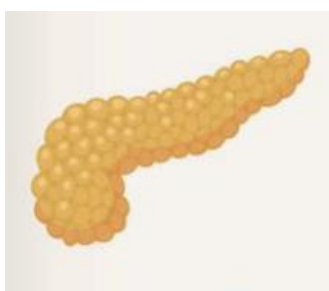
3, 4 - Játro a žlučník



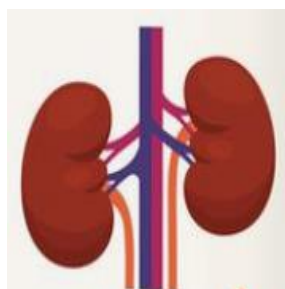
4, 5, 9 - Žlučník, žaludek, slinivka



6, 7, 8 - Tenké střevo, tlusté střevo, konečník



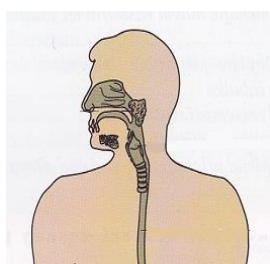
9 - Slinivka



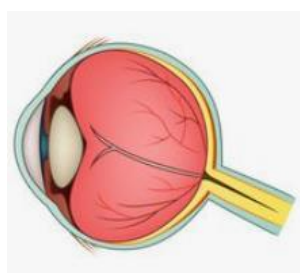
10 - Ledviny



11 - Močový měchýř



12 - Jícen

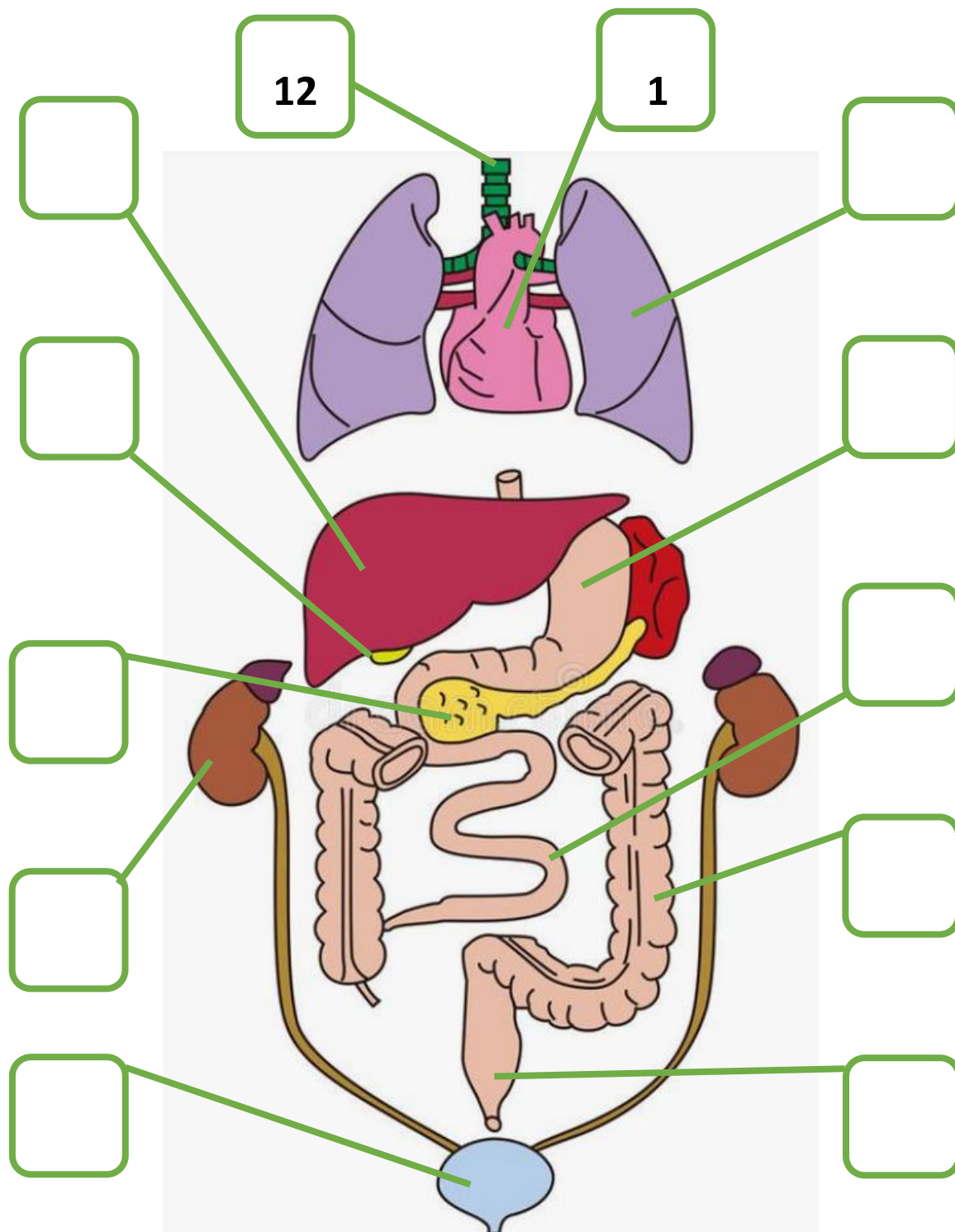


Průřez oka



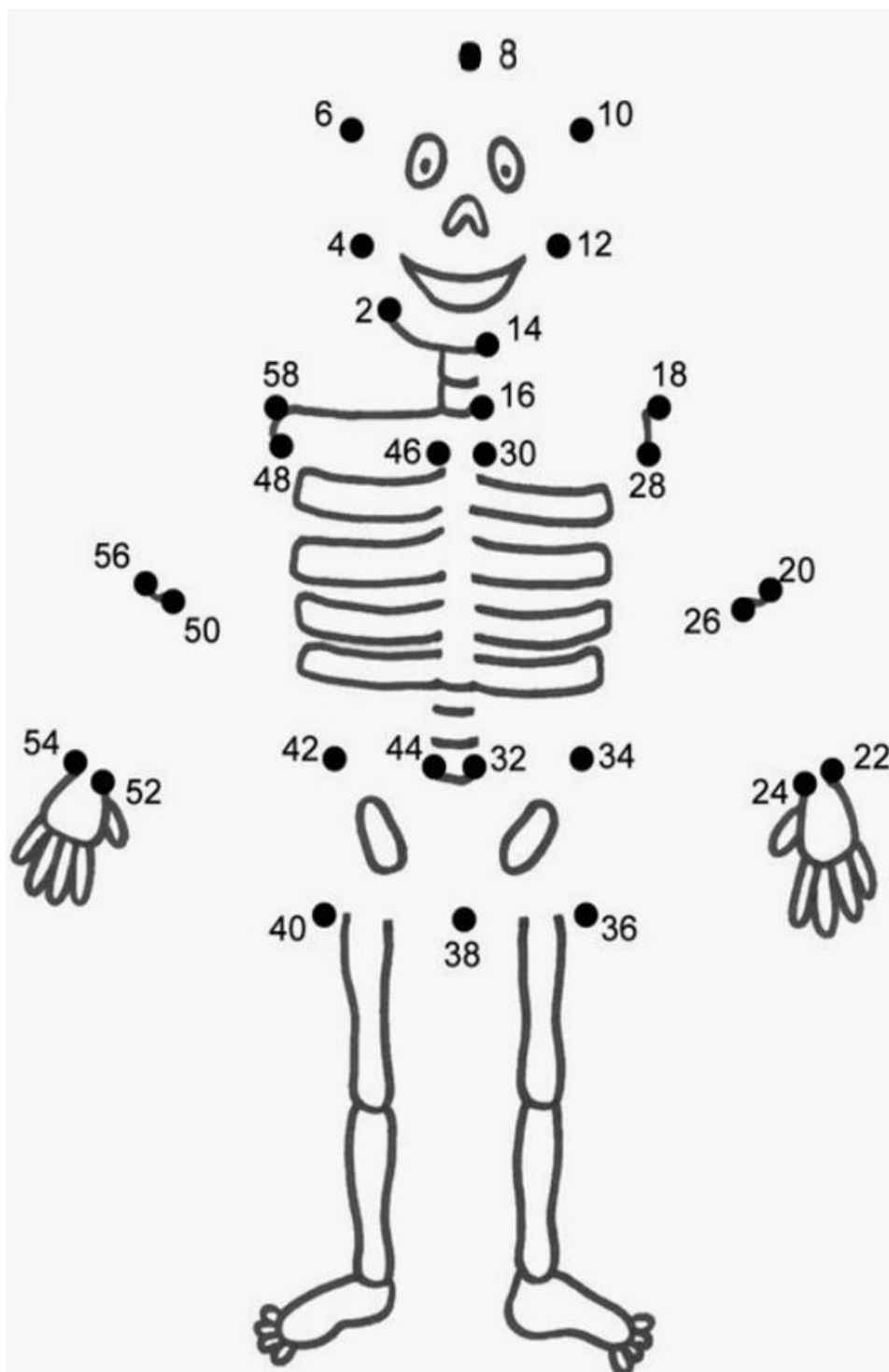
Průřez zubu v dásni

13. úkol: Poznej vnitřní orgány svého těla. Doplň podle obrázků v předchozím úkolu číslice k jednotlivým částem vyobrazeným na tomto listě (velmi těžký úkol).



Tady můžeš vidět, kde se v těle skrývají různé orgány. I když zatím moc neznáš jejich funkci, dobře víš, že když Tě něco bolí, tak Tvé tělo tím říká: něco mi chybí.

14. úkol: Spoj mezi sebou číslice (velmi těžký úkol pro předškoláky). Takhle nějak vypadá lidská kostra (velmi těžký úkol).



Číslice jdou za sebou po dvou, vždy jedna chybí. Zde je nápověda:

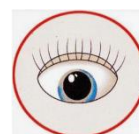
2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58 ► 2.

15a. úkol: Zazpívej si píseň



Pokud nikdo okolo Tebe neumí noty, můžeš text říct jako básničku:

1. Z malých jamek pod obočím dívají se moje oči
(prstem obkreslit oční jamky, obočí, ukázat na oči),
kdybych jen trochu chtěla, můžu mrkat zvesela
(mrkat nebo naznačit mrkání rukou).
2. Moje tvář už není pustá, pod nosem mám ještě ústa
(prstem obkreslit ovál tváře, nos a ústa),
a v těch ústech jazyk mám, zpívám, křičím, povídám.
(krátce vypláznout jazyk, ukázat na něj,
zpěvem vyjádřit zpívání, krk, vyprávění).
3. Mám i ruce, mám i prsty, berušku si schovám v hrsti
(ukázat ruce, zahýbat prsty, sehnout se,
vzít ze země „jako“ berušku),
vypustím ji, ale hned, leť, beruško, k nebi leť
(ukázat prsty, jak beruška leze ke slunci,
dát dlaň na čelo – zastínit si oči a podívat se vzhůru).
4. Já mám nohy, milé děti, já mám špičky a mám paty
(ukázat nohy, stoupnout si na špičky, zadupat),
dupat, skákat celý den, běhat, chodit někam ven
(na špičkách, na chodidlech, skákat, běhat na místě).



15b. úkol: Ještě jedna píseň:

ZDRAVÉ TĚLO Marie Kružíková



1. Dob-ré jíd-lo, dob-ré pi-tí, spo-ko-je-né ži-vo-by-tí -
ob-čas by to chtě-lo, pro-cvi-čit si tě-lo...

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.
Přesto by to chtělo,
procvičit si tělo

4. Dobroty, co tělu dáme,
venku rychle vyběháme.
Zdravý bude stěží
ten, kdo jenom leží!



Co se nikam nevešlo a mohlo by se hodit:

V případě zájmu o výrobu kostky s smyslovými orgány:

<https://cz.pinterest.com/pin/389420699034115236/>

<https://cz.pinterest.com/pin/459789443211049459/>

Kostka na cvičení:

<https://cz.pinterest.com/pin/744008800925143123/>

Pracovní list - chuť

<https://cz.pinterest.com/pin/750693831620350314/>

Pracovní list - sluch

<https://cz.pinterest.com/pin/382735668333428768/>

Pracovní list - hmat

<https://cz.pinterest.com/pin/382735668333428767/>

Výborně, pokud jsi už na této straně, své úkoly máš skvěle zvládnuté.

Zasloužíš POCHVALU!!!



Správné řešení emocí:



Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/35677022038503243/>



Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/681028774892114452/>