

## Naše zdravé jádro a co ho ohrožuje?

U Motýlků jsme v týdnu od 11. 2. - 15. 2. 2019 prohlubovali zábavnou a hravou formou zdravé životní návyky a styl.

### Pondělí: Co má a nemá rádo naše břicho

- vytvořili jsme si holčičku „Pyramidu“ zdravého jídelníčku, určili jsme jeho GT, stříhali jsme, lepili, malovali, kreslili, přemýšleli, co je ovoce, zelenina, pečivo, sladkosti, tučná jídla...
- zazpívali jsme si píseň Otesánek
- zahráli si hru Na zmrzlíka - Co našemu tělu prospívá/neprospívá?
- „Nakoupili“ jsme potraviny, které jsou zdraví prospěšné
- zatančili jsme si na píseň P. Nováka - Máme rádi ovoce
- během týdne jsme si četli z pohádek o zdraví

### Úterý: Co mají a nemají rády naše zoubky

- upevnili jsme správnou péči o náš chrup - čištění zoubků v praxi s naší básní „Čistím zoubky...“
- vyrobili jsme si deskovou hru „Moje zoubky“, při níž jsme procvičili matematické představy
- vyčlenili jsme potraviny, které našemu chrupu prospívají/škodí
- výtvarnou technikou jsme si vytvořili naše ústa a chrup

### Středa: Zas mě bacil bacil

- seznámili jsme se s ohleduplným chováním při nákaze rýmou, kašlem...
- s hygienickým kapesníčkem jsme procvičili nejen manipulaci - skládání, vytváření a určování geom. tvarů, ale také jsme se naučili zacházet s kapesníkem = správně usměrňovat výdech nosem
- naučili jsme se básně o rýmě, bacilu, chřipce a kašli

### Čtvrtek: Jak je to s pohybem?

- aktivní a relaxační pohyb, jaký je rozdíl? Uvolnili jsme si tělíčko při jógovém cvičení a správným dýcháním do břicha
- pověděli jsme si o svalech, kostech a vytvořili si výtvarnou technikou naši kostru, shlédli zajímavou interaktivní knihu o těle
- při básních jsme rytmizovali a používali různou intenzitu hlasu

### Pátek: U lékaře

- v rámci prevence onemocnění a úrazů jsme shlédli poučné video
  - dramaticky jsme předvedli pohádkovou báseň „Polámal se mraveneček“
  - vytvořili jsme si ordinaci s čekárnou k námětovým hrám
-

