

Milé děti z naší školky Lískovecká,

jelikož nám současná situace neumožňuje, abychom trávili společně čas ve školce, připravily jsme pro Vás soubor činností k týdennímu tématu **Ovoce a zelenina pro ZDRAVÍ jsou vždycky prima** touto písemnou formou. Aktivity jsou určeny pro všechny děti (jak pro mladší, tak i pro předškoláky). Pokud bude pro děti některý z úkolů náročný, můžete jim pomoci a vypracovat jej společně.

Jakmile se vrátíte zpět do školky, popovídáme si, jak se Vám podařilo jednotlivé úkoly plnit. Budeme rády za fotografie, výrobky, vypracované pracovní listy, naučení básničky, prostě za cokoli, o co se s námi podělíte, až se opět setkáme ve školce.

Těšíme se na viděnou

Všechny paní učitelky



1. AKTIVITA – POSLECH POHÁDKY

Přečtete si společně pohádku.

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.

2. AKTIVITA – POROZUMĚNÍ TEXTU

Zjistíme, jestli jste měly při čtení příběhu ouška pozorně nastražená. Dokážete odpovědět na následující otázky?

- 1) Jak se jmenoval zlý čaroděj?
- 2) Komu zavolali rodiče nemocných dětí?
- 3) Co jim babička poradila?
- 4) Co děti musely slíbit kouzelníkovi Vitamínovi?

3) AKTIVITA – BÁSNIČKA

a) Básničku si přečtete, děti se ji mohou naučit z paměti.

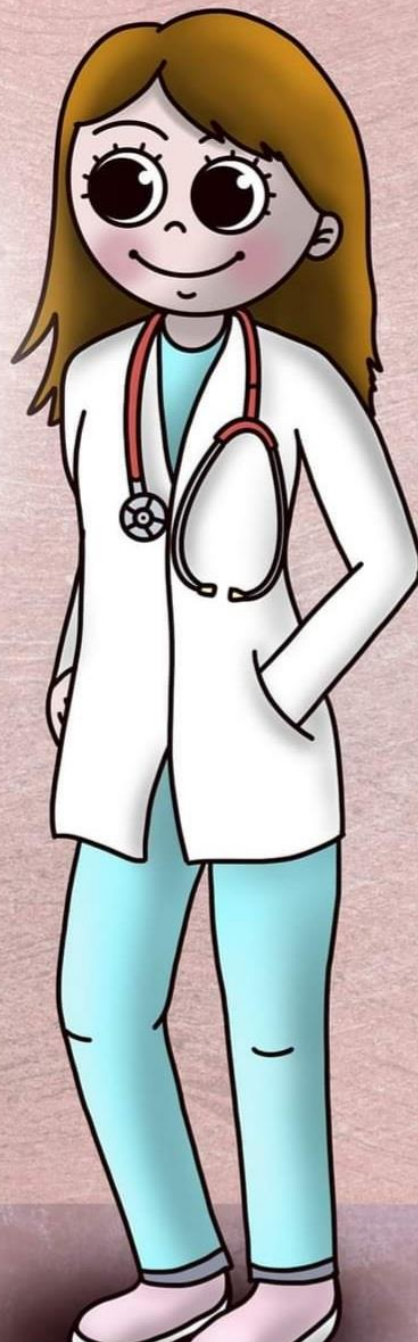
b) Děti, nakreslete obrázek pana doktora nebo nástrojů, které ve své práci používá.

LÉKAŘ

Kateřina Konvalinová

Když mě trápí kašel, rýma,
tak se vydám k lékaři.
Nebojím se, vždyť je prima,
vždy má úsměv na tváři.

Pečlivě mě vyšetří,
tak, jak to má být,
napíše mi receptis,
ať jsem brzy fit.



4) AKTIVITA – PŘÍSLOVÍ O ZDRAVÍ

Přečtěte si společně přísloví a vysvětlete, co znamenají. Povídejte si o zdraví – jak se o něj starat, co pomáhá k tomu, aby byl člověk zdravý?

Čistota – půl zdraví

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



Ve zdravém těle zdravý 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.



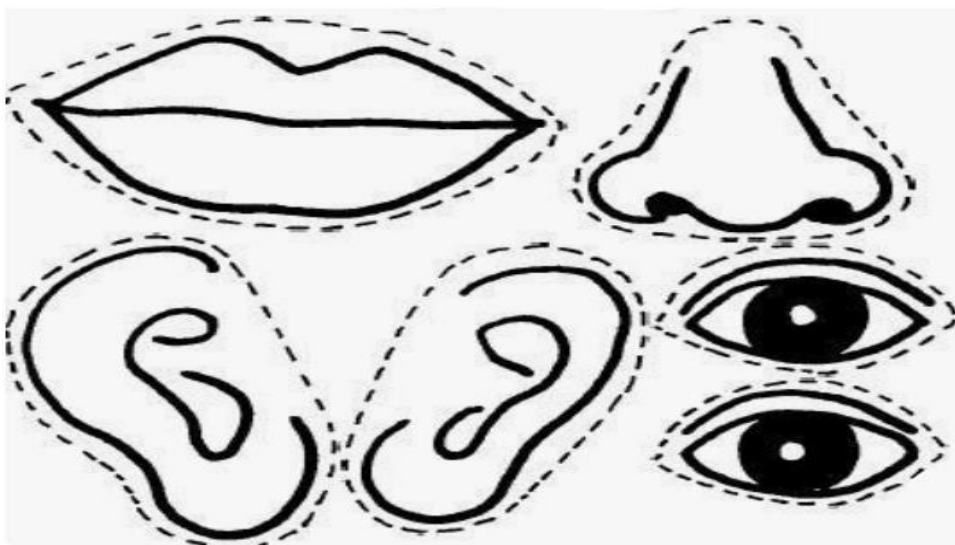
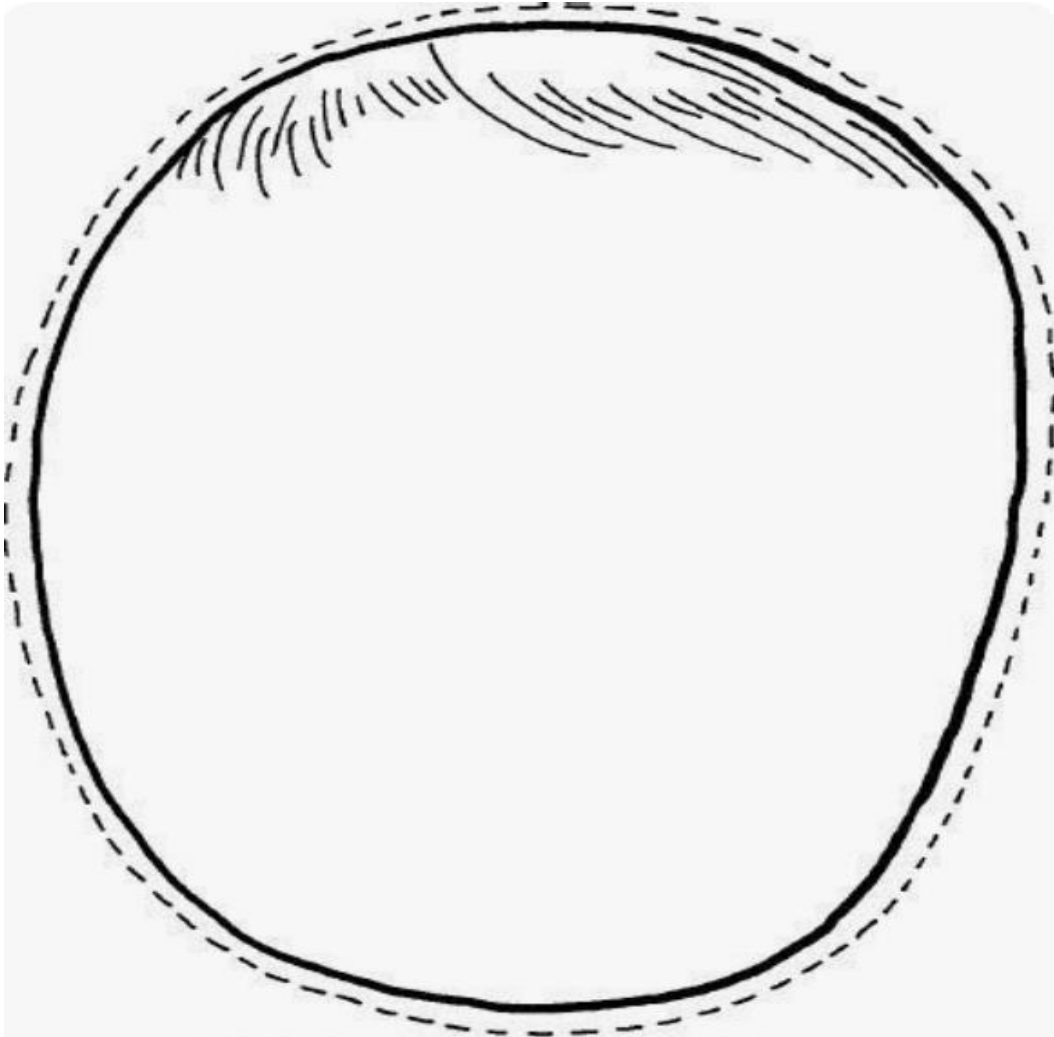
5) AKTIVITA – PRACOVNÍ LIST

Na tomto pracovním listu jsou znázorněny lidské smysly. Spojte smysl vnímání s příslušným předmětem vpravo.

	•	•	
	•	•	
	•	•	
	•	•	
	•	•	

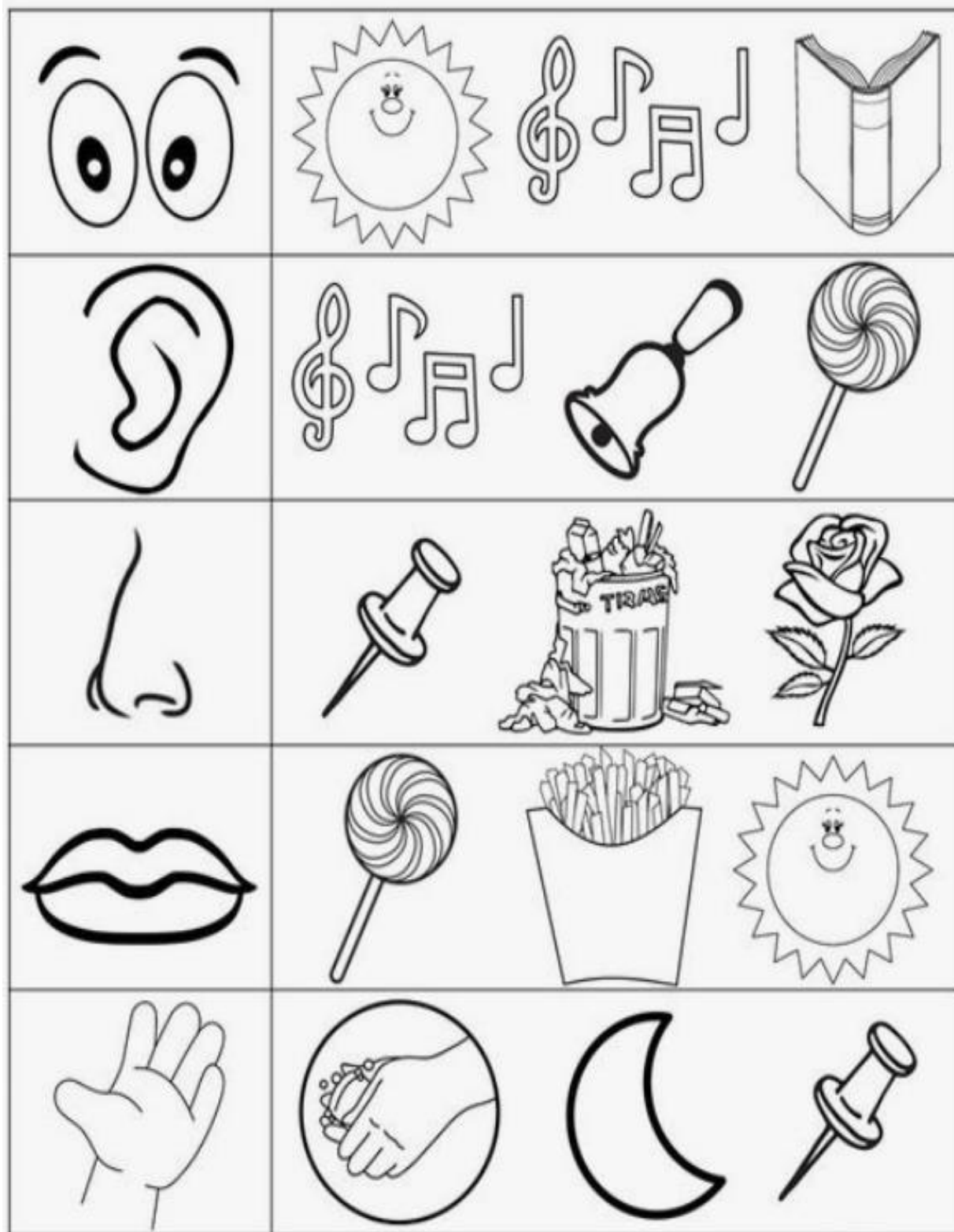
6) AKTIVITA – PRACOVNÍ LIST

Vystříhnete smyslové orgány a nalepte je na správné místo. Obrázek si můžete vybarvit.



7) AKTIVITA – PRACOVNÍ LIST

Vybarvěte, co vnímáte konkrétní částí těla.



8) AKTIVITA – PRACOVNÍ LIST

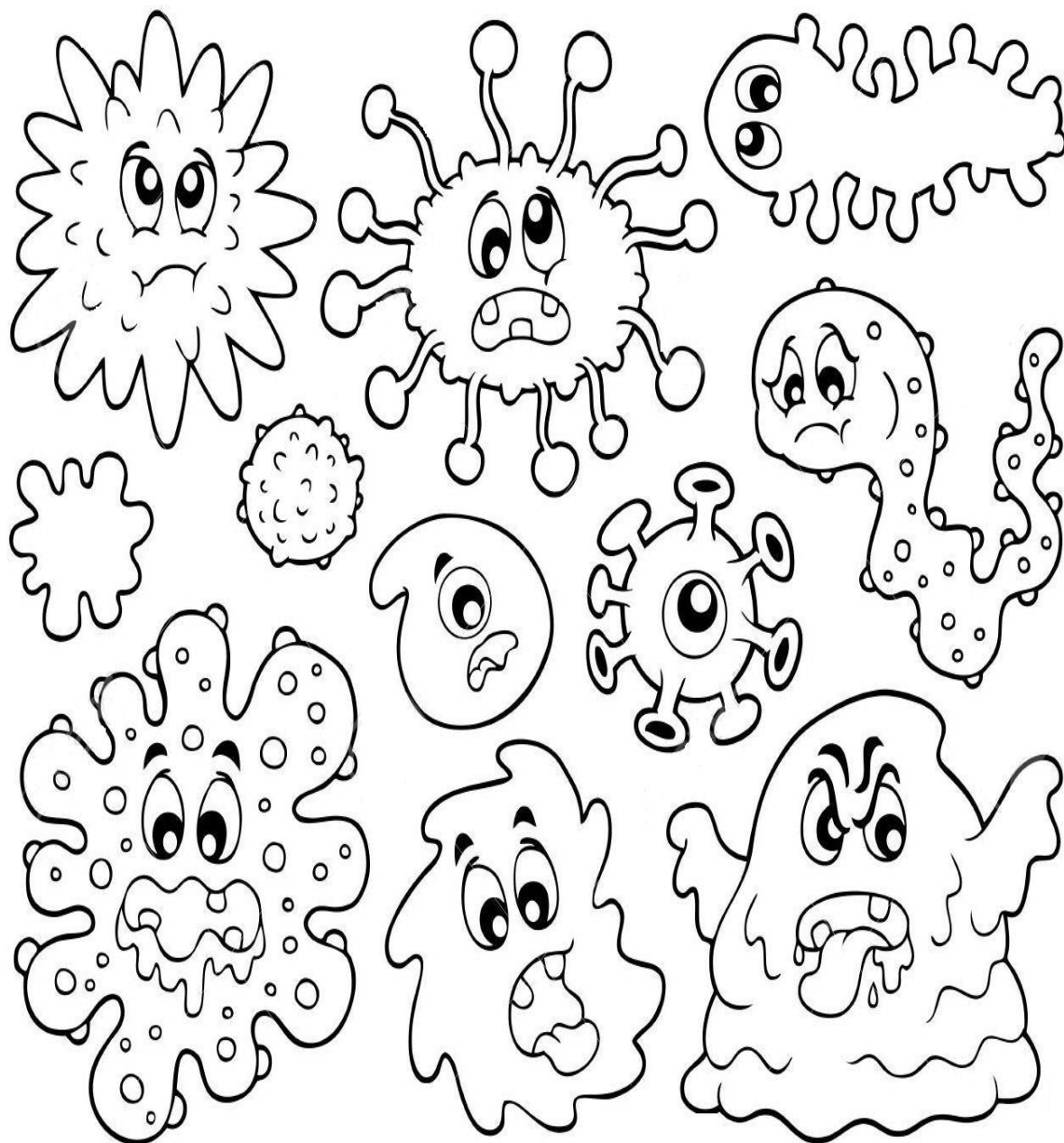
Vybarvěte si bacily a odpovězte na následující otázky:

Jak se projevuje, když jsi nachlazený, máš chřipku?

Čím nemoc vyléčíme?

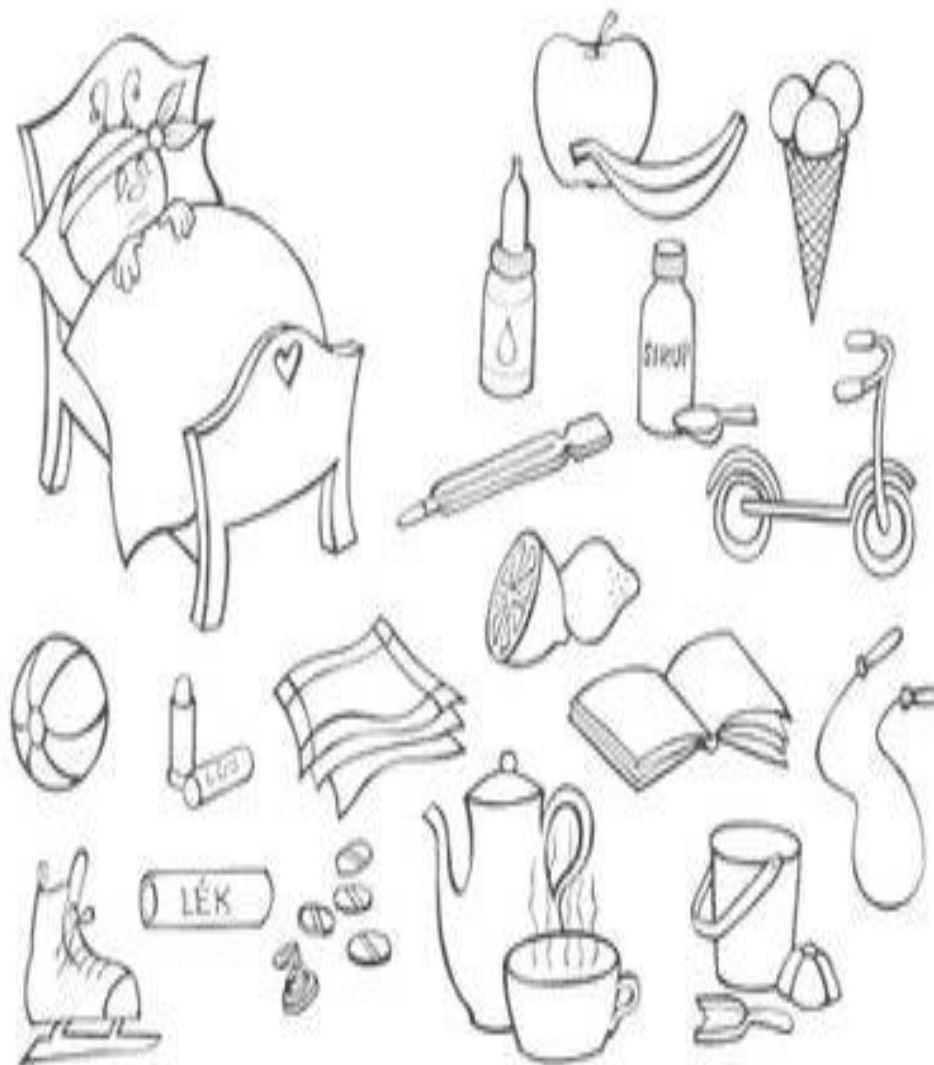
Co naopak našemu zdraví škodí?

Znáš číslo na záchranou službu?



9) AKTIVITA – PRACOVNÍ LIST

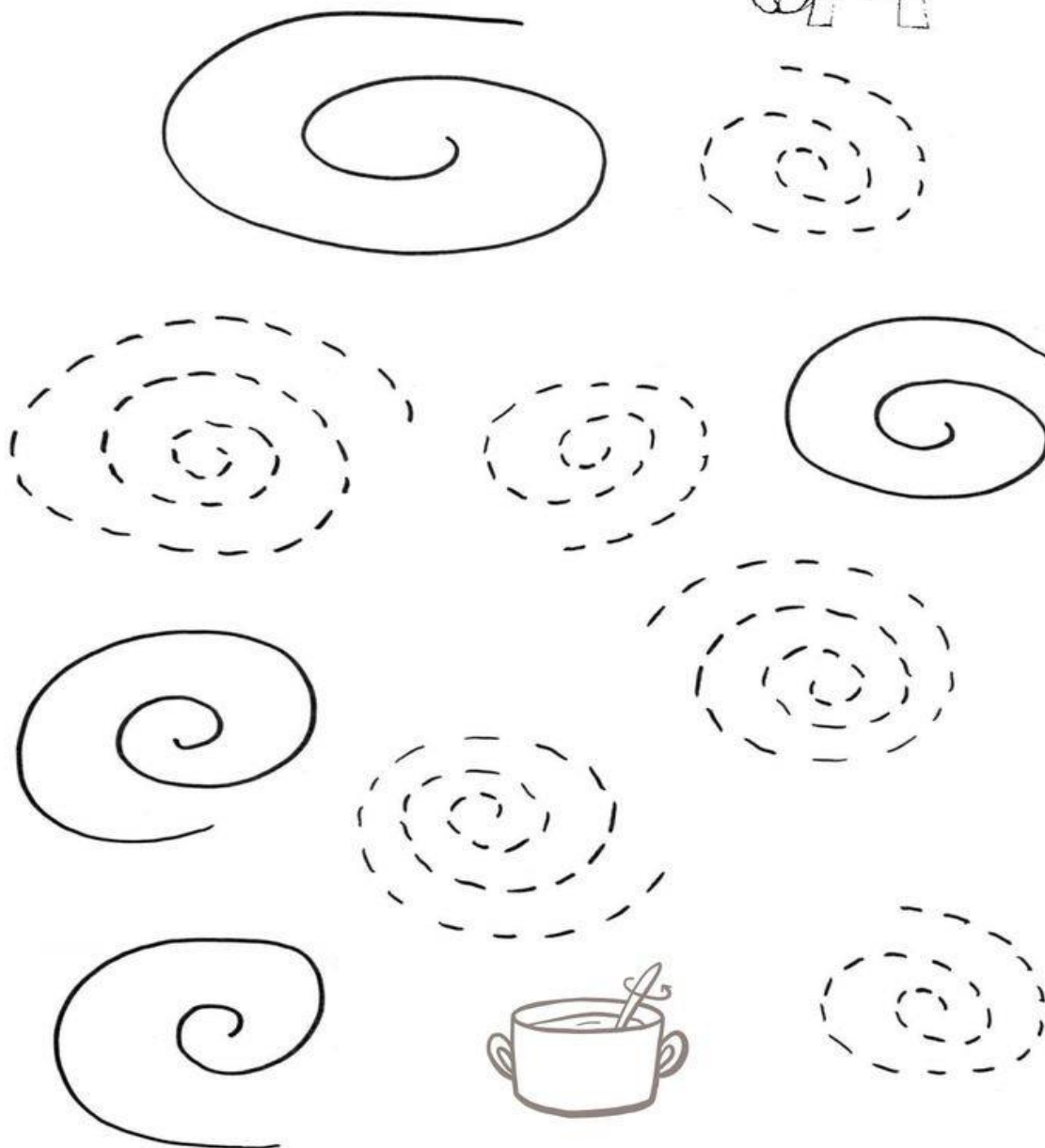
Brouček je nemocný a potřebuje tvou pomoc. Vybarvěte jen ty předměty, které bude brouček potřebovat k uzdravení.



10) AKTIVITA – ROZVOJ GRAFOMOTORIKY, UVOLNĚNÍ RUKY

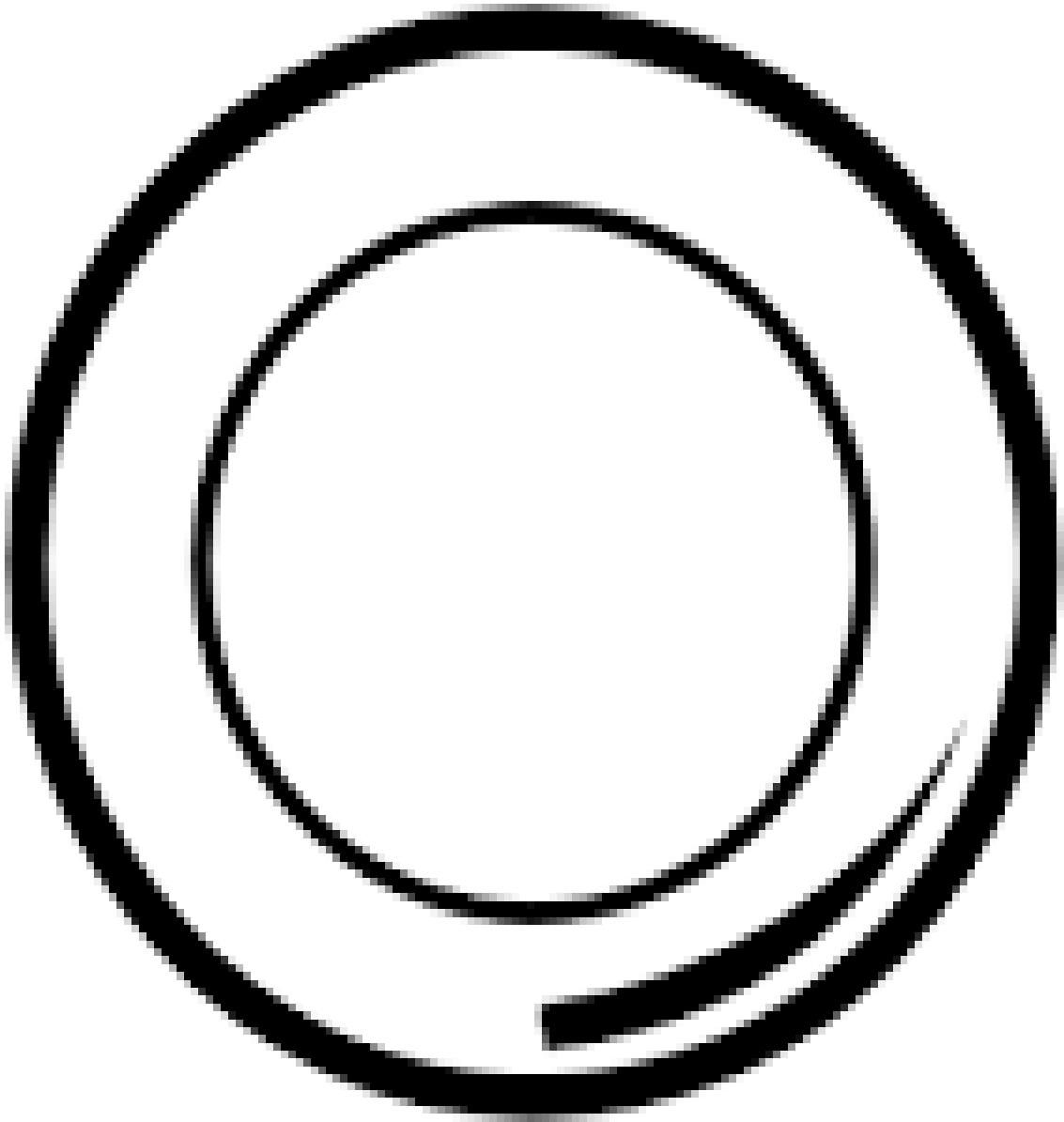
Křemílek a Vochomůrka vařili
šípkový čaj.

Pomoz jim ho pořádně zamíchat.
Obtáhni čáry, jako když mícháš
vařečkou v hrnci.



11) AKTIVITA – PRACOVNÍ ČINNOST

Vytvořte si zdravý či nezdravý talíř. Vystříhněte z letáků potraviny, které jsou zdraví prospěšné nebo naopak nezdravé a nalepte je na talíř.



12) AKTIVITA – PRACOVNÍ AKTIVITA

Pomůcky: tvrdý papír formátu A3 či A4, tužka, lepidlo, materiál na dosazování: např. kamínky, fazole, čočka, kosmetické tampónky atd.

Postup: Nakreslete na výkres obrys zubu, bacilu, nějaké zeleniny nebo ovoce, prostě cokoliv, co souvisí s tématem zdraví. Na tento obrys dosazujte materiál, který máte dostupný doma, můžete si výrobek vybarvit.



13) AKTIVITA – POHYBOVÁ ČINNOST

Jak jistě víte, zdravý životní styl není jen spojen s tím, co jíme, ale také je velice důležitý pohyb. V současné chvíli není možné cvičit venku, proto si zacvičte doma.

Medvědí kroky:

Dospělý se postaví za dítě, chytne ho za ruce a dítě si stoupne na jeho nohy. Tak společně můžeme chodit po bytě.

Házení papírových koulí na cíl:

Vytvořte si z papíru koule a házejte je na cíl – na dveře, do hrnce atd.

Papírová bitva:

Využijte papírové koule ke společné papírové bitvě.

DĚTSKÉ CVIČENÍ

1



TRHANÍ
JABLEK

2



ČÁP

3



DĚLÁNÍ
KLUBÍČKA

4



HORA

5



KROKODÝL

6



SPÍCÍ ŽELVA

7



KOČIČKA

8



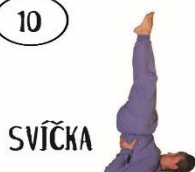
KOUKÁNÍ
PO SRNKÁCH

9



PŘEMÝŠLENÍ

10



SVÍČKA

11



PLACKA

12



KLANĚNÍ
SLUNCI



MEDVÍDEK



MRTVOLA

14) AKTIVITA – POHYBOVÁ ČINNOST PRO STARŠÍ DĚTI

TĚLOCVIK S ABECEPOU

Dej si krátkou rozvíčku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

A	Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.	H	Mávej rukama jako pták 22x.
B	Kutálej balón pouze pomocí hlavy.	I	Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.
C	Vyskoč 10x na místě.	J	Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.
D	Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.	K	Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.
E	Běž k nejbližším dveřím a zpět.	L	Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.
F	Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.	M	Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.
G	10x poskoč po levé noze.	N	Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.
H	7x vyskoč jako žabák.	O	Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.
I	Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.	P	Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.
J	Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.	Q	Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.
K	Chod jako medvěd a počítej do 10.	R	Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.
L	Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.	S	Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.
M	Pochoduj jako voják a počítej do 12.	T	Udělej 10x poskoč po pravé noze.
		U	14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.
		V	
		W	
		X	
		Y	
		Z	

15) AKTIVITA – HUDEBNÍ AKTIVITA

Poslechněte si písničku od Henriety Richterové s názvem Bacil. Je doplněná velice pěkným videem, které souvisí s tímto tématem.

Odkaz k písni – <https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs>

Zde je pár otázek k písničce:

- 1) Jak se jmenoval chlapeček, na kterého sedl bacil?
- 2) Kde na chlapečka bacil číhal – na jakém místě?
- 3) Co doporučil pak doktor chlapečkovi, aby se uzdravil?
- 4) Jaké vyplývá z příběhu ponaučení?

*Při plnění úkolů přejeme mnoho zábavy
a těšíme se na Vás. Všechny paní
učitelky.*