Distanční výuka 16. – 20.11. 2020

Pan doktor praví, chraňte si zdraví

V tomto týdnu se zaměříme na ochranu a prevenci zdraví. Budeme rozvíjet schopnost pečovat o svoje zdraví a vědomí, proč je to tak důležité. Ke zdraví nepochybně patří i pohyb a radost z tělesné aktivity, takže si s dětmi můžete i zasportovat.

Povídání

* Co je to ZDRAVÍ/NEMOC?
* Jak poznám, že jsem ZDRAVÝ/NEMOCNÝ?
* Koho navštívím, když se necítím dobře?
* Proč je důležité být zdravý?
* Co můžu dělat pro své zdraví? (pitný režim, zdravé a pravidelné jídlo, dostatek spánku, pravidelný pohyb,…)
* Jak se chovám, když jsem nemocný? (Při kašli ruka před ústa, klidový režim, zvýšená hygiena rukou,…)

Písničky

Můžete si zazpívat i zatancovat ☺.

<https://www.youtube.com/watch?v=d0SUJvzsJBA>

<https://www.youtube.com/watch?v=t-ysCfrP550>

Básničky

**Potvrdí vám všichni moudří doktoři,**

**že smíškové jen málokdy ochoří.**

**Ten, kdo není mrzout a rád směje se,**

**každou nemoc z těla smíchem vytřese.**

**Je to pravda. My už jsme se vysmáli**

**z chřipky, z rýmy, z neštovic i ze spály.**

**Tak se smějte! Už ani den bez smíchu!**

**Někdy nahlas, jindy stačí potichu…**

**Legrace je nejlepší lék na světě,**

**pomáhá víc než vitamin v tabletě**!

V básničce se zaměříme na porozumění textu:

Co se v básničce dozvíme? (Legrace je nejlepší lék na světě.)

Jaký je lék na každou nemoc? (Smích, dobrá nálada.)

Jaké nemoci se objevují v básničce? (Chřipka, rýma, neštovice, spála.)

V básničce se objevuje slovo VITAMÍN – Co je to?

Kdo je to doktor?

Kdy jsi naposledy navštívil/a doktora?

Básničku si můžete několikrát zopakovat. Kdo chce, tak se ji může i naučit – celou nebo jen její část.

Tvoření

**Zdravotní sestra/bratr**

Kdo je to zdravotní sestřička? Proč je u pana doktora nepostradatelná a nenahraditelná?

Můžete si společně vyrobit čepici pro zdravotní sestřičky/bratry.

**Lékařský kufřík**

Které předměty potřebuje pan doktor k vykonávání své práce? Jaké náčiní má pan doktor ve svém zdravotnickém kufříku? Podívejte se i u sebe doma – projděte celý dům/byt. Určitě najdete špachtličku, náplast, dezinfekci… Společně pojmenujte co to je a k čemu se to používá. Pokud je to možné, pak si to nalepte do svého lékařského kufříku. Ostatní věci nakresli ☺.

Dramatika

Společně si zahrajte na pana doktora. Pojměte to jako situační hru s reálným příběhem. Předejte dětem cenné informace prostřednictvím hry.

* Jsi s kamarádem venku a zlomíš si nohu. Co uděláš?
* Mamince se udělá hodně špatně. Jak se zachováš? (Nácvik volání 155 – jak vytočíš číslo, co musíš říct do telefonu,…)
* Odřeš si koleno. Jak ho ošetříš?

Pohyb

* **Hlava, ramena, kolena, palce**

<https://www.youtube.com/watch?v=xSCdWymIveE>

* **Doktor**

Nakreslete nebo vytiskněte 10 obrázků s tématikou „doktor“ a ukryjte je po bytě. Dítě má za úkol během 5 minut všechny obrázky najít. Využijte minutku nebo jiný časovač, aby Vaše dítko přesně vědělo, kolik mu ještě zbývá času.

* **Ranní rozcvička**

Zkuste si Váš den odstartovat zdravou rozcvičkou ☺. Můžete ji zkusit jednou nebo klidně i každý den.

<https://www.youtube.com/watch?v=7VhSsTr4aX0>

Preventivní logopedické chvilky

*Gymnastika mluvidel:*

* Tváře – vtáhnout jednu tvář, vtáhnou tobě tváře, kreslit prstem po tváři
* Rty – špulení a usmívání rtů

*Dechová cvičení:*

* Nádech nosem a dlouhý výdech ústy
* Nádech nosem a prudký výdech ústy

*Artikulační cvičení:*

* Opakování vět/slov jako ozvěna
* Tvořit věty na určená slova (MAMINKA – Maminka peče koláč.)

*Fonematický sluch:*

* Určování prvního písmene ve slově
* Určování posledního písmene ve slově

Grafomotorika

Dolní oblouk – Doporučuji začít nejprve na velkém oblouku (jeden na A4). Ruka jede tam a zase zpátky. Několikrát obtáhnout. Dbáme na uvolněný a správný úchop tužky.



Předmatematické představy

Pojmenuj obrázky a najdi části těla na sobě. Spočítej, kolik čeho máš? Podle správného počtu vybarvuj tečky.

**Zrakové vnímání**

Poznej části těla.


Které předměty na obrázku nám pomáhají si zachovat pevné zdraví?

Sluchové vnímání

Obrázky si můžete vybarvit, vystřihnout a přiřazovat k sobě rýmy.

Zadávejte dětem úkoly. Děti samostatně vyhledají správný obrázek a zvolí barvu.
