

ZDRAVÝ BUDULÍNEK VE ZDRAVÉM TĚLE

Pohybové činnosti

- Hrajeme pohybové hry ve třídě i na zahrádce (PH „Naše zdraví“, HPP „Hlava, ramena, kolena“)
- Cvičíme v tělocvičně (sběr vitamínů, rozcvička, překážková dráha, přeskok/podlézání tyče, kotoul, hry s padákem)

Rozumové činnosti

- Učíme se básničku „Vitamíny“
- Povídáme si o tom, co je pro naše tělo zdravé a co méně, co mu prospívá a co mu naopak škodí, o tom, co je důležité pro naše zdraví (cvičení, strava, spánek atd.)

Výtvarné činnosti

- Vybarvujeme omalovánky se zimní tematikou
- Vyrábíme obrázek lidského těla – lepení obrázků zdravých a méně zdravých potravin

Hudební činnosti

- Zpíváme píseň „Zdravé tělo“, „Sněhulák“ s doprovodem klavíru
- Rytmizujeme na nástroje

Komunitní kruh

- Co prospívá našemu zdraví a co ne?
- Co děláme pro to, aby naše tělo bylo zdravé?
- Jaká známe zdravá jídla?
- Co jsou to vitamíny?
- Co musíme udělat, když jsme nemocní? Proč býváme nemocní?
- Jakými nemocemi se může nakazit naše tělo?