

Leden – ZIMA A ZDRAVÍ

1. týden: Zima kolem nás

Témata: sníh, mráz, led, zimní počasí

Činnosti

- Pozorování počasí – „mrazivé okénko“, pozorování sněhu, ledu.
- Jednoduché pokusy: tání ledu, voda–led.
- Malování zimní krajiny (křídou, temperami, prstem do krupice).
- Pohybové hry: „Sněhové vločky“, „Koulovaná“ (papírové koule).
- Písničky a básničky o zimě, pohádka „O sněhové vločce“.

2. týden: Zdraví a zdravé návyky

Témata: hygiena, nemoci, vitamíny, otužování

Činnosti

- Povídání „Co je to zdraví?“ – obrázky, modelové situace.
- Třídění ovoce a zeleniny, ochutnávky, výroba smoothie/ovocného salátu.
- Nácvik správného kašlání, smrkání, oblékání do zimy.
- Hygienické návyky – správné mytí rukou (praktická ukázka).
- Výtvarná činnost: „Zdravý talíř“, koláž vitamínů.

3. týden: Sporty a pohyb v zimě

Témata: bruslení, lyžování, sáňkování, pohyb venku

Činnosti

- Povídání o zimních sportech – ukázky obrázků, videoukázek (dle možností).
- Pohybová překážková dráha „Zimní olympiáda“.
- Hry: „Na lyžaře“, „Na bruslaře“, skoky do „sněhu“ (měkké podložky).
- Výroba papírových lyží/bruslí, dekorativní zimní medaile.
- Rozhovor: Jak sportem posilujeme zdraví?

4. týden: Zvířata v zimě

Témata: ptáci, lesní zvířata, potrava, zimní spánek

Činnosti

- Povídání: Jak přežívají zvířata zimu?
- Třídění zvířat – spí zimním spánkem / nespí / odlétají.
- Pozorování ptáků u krmítka, dosypávání semínek.
- Výtvarná činnost: modelování ježka, malba zimního lesa.
- Pohybová hra „Na zvířátka v lese“.

