



## TEMATICKÝ PLÁN

**TÉMA: Zdravý životní styl**

**Časová realizace: 4. 11. – 8. 11. 2024**

**Záměr:** Vysvětlit dětem co je to zdraví, vysvětlit pojem životní styl. Rozvíjet u dětí pohybové dovednosti posílením tělesného zdraví a uvědoměním si vlastního těla. Vést děti k osvojení poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví a bezpečí. Otuzováním dětského organismu přispět k posílení imunitního systému. Vést děti ke zdravému stravování jako základu péče o své zdraví a seznámit je s významem zeleniny, ovoce a vitaminů v naší stravě. Podporujeme psychickou a fyzickou zdatnost.

### DÍTĚ A SPOLEČNOST

#### Oblast sociálně kulturní

Tvůrčí činnosti výtvarné, hudební, literární, dramatické, podněcující tvořivost a vztah k umění a kultuře

### DÍTĚ A SVĚT

#### Oblast enviromentální

Přírodní, kulturní společenské a technické prostředí, živá a neživá příroda, ekologie, životní prostředí a vztah k němu.

♥ **Píseň** „Zdravé tělo“.

**Potravinová pyramida.**

**Nácvik** čištění zoubků.

**Správná technika** mytí rukou.

**Oblékání** dle ročního období.

**Dodržování** pitného režimu.

**Počasí.**

♥ **Dodržovat pravidla** při stolování a hygieně.

Na vycházce sledovat okolí a počasí.

Jak se oblékneme na vycházku?

Cvičit na čerstvém vzduchu.

Procházka do lesa.

♥ **Didaktická hra:**

Na kouzelníka.

**Puzzle** ovoce.

**Smyslová hra:** Zkoumání zeleniny, ovoce hmatem, vůní, chutí.

**Třídění** zdravého a nezdravého jídla.

♥ **Rozehrátí**, protažení těla, vytrvalost, zdatnost.

**PH:** Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum.

**Taneček:** Cib, cib, cibulenka.

**Venku** – jízda na odstrkávadlech, zdolávání překážek, honičky.

♥ **Básnička:** Veselá mysl – půl zdraví.

**Pohádka:** Otesánek - rozbor pohádky.

Shromáždíme obrázky různých jídel a děti třídí – zdravé x nezdravé.

Logopedická chvilka.

### DÍTĚ A TEN DRUHÝ

#### Oblast interpersonální

Hry na posilování prosociálního chování, kooperativních a interaktivních dovedností.

### DÍTĚ A JEHO TĚLO

#### Oblast biologická

Pohybové, pracovní, hudebně-pohybové, smyslové hry a činnosti, sporty a péče o zdraví a naše tělo

### DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA

#### Oblast psychologická

Hry na posílení komunikačních a poznávacích schopností, myšlení, citů, vůle, paměti.