

## Týdenní plán

**Téma: Co jsme našli na půdě? – Nemocnou panenku**

**Datum: 8.3. – 12.3.2021**

**Záměr:**

- **Chráním si své zdraví**
- **Rozvíjení hrubé motoriky**



- |  |              |
|--|--------------|
| - Poslech pohádky „Ježourek a Pírko“ – vyprávění o čtené pohádce   | příloha č.1  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Co dělal Ježourek v zimě?</li><li>▪ Co dal Ježourek na hlavu sněhulákovi?</li><li>▪ Co se stalo když přišli domů?</li><li>▪ Co Pírko uvařil Ježourkovi?</li><li>▪ Kam se Ježourek zachumlal?</li><li>▪ Co četl Pírko Ježourkovi?</li></ul> |              |
| - Najdi rozdíly na obrázku   | příloha č.2  |
| - Básnička o mytí rukou viz příloha  | příloha č.3  |
| - Grafomotorika: horní oblouk dbát na správné držení tužky!<br>(pletená šála)  | příloha č.4  |
| - Dokreslení postavy – kluk, holka – vybarvení obrázků   | příloha č.5  |
| - Lepení náplastí na bolavá místa – rozvíjení jemné motoriky –<br>nastříháme náplast a dolepujeme na postavu – obrázek   | příloha č.6  |
| - Opakování geometrických tvarů – pracovní list čepice – kruh –<br>trojúhelník – čtverec   | příloha č. 7 |
| - Třídění ovoce a zeleniny – pracovní list   | příloha č.8  |
| - Tvoření: výroba větrníku – foukání – procvičení si dechu   | příloha č.9  |

<https://www.youtube.com/watch?v=gal15n9B6TY>

- 
- Tělovýchovné aktivity: zdravotní cviky – viz příloha (rybka, had, káčátko, želvička, ještěrka)
- Hrubá motorika (náměty): poskoky na místě, přeskakování polštářků, podlézání pod židlí, válení sudů, slalom mezi plyšáky, chytání a házení míče
- Obkreslování prstů u ruky pravé i levé – vyprávění, která ruka se mi obkreslovala lépe
- Zpěv písně s pohybem „Hlava, ramena, kolena, palce“  
<https://www.youtube.com/watch?v=h0XcdGIKTIY>

příloha č.10

**Zdroje:**

- Moje zdravé tělo; Portál; 2/2014
- Beruška; Nomiland; ISBN 978-80-87358-08-5
- Pinterest
- Sluníčko
- YouTube

## JEŽOUREK, PÍRKO A VELIKÁ RÝMA



„Ježourku, ty jíš zmrzlinu v téhle zimě?“ zeptal se Pírko. „Vždyť budeš nemocný.“ Ale Ježourek jen mávl rukou a věnoval se zábavě. „To je krásný sněhulák!“



„Škoda, že nemá na hlavu hmec, ale to nevádí, já mu půjčím čepici,“ zasmál se Ježourek. Pírko už se opravdu rozzlobil: „Ježourku, bez čepice určitě nastyднеš!“



A měl pravdu. Když přišli domů, Ježourek začal kýchat a třást se po celém těle. „Pírko, mně je nějak špatně, uvař mi prosím trochu bylinkového čaje. Půjdu si lehnout.“



Ježourek se pořádně zachumrlal do peřin. Nos měl od té veliké rýmy jako bambuli z kulichu. Pírko mu četl pohádky, a dokonce našel jednu o neposlušném ježečkovi.



# NAJDI 7 ROZDÍLŮ



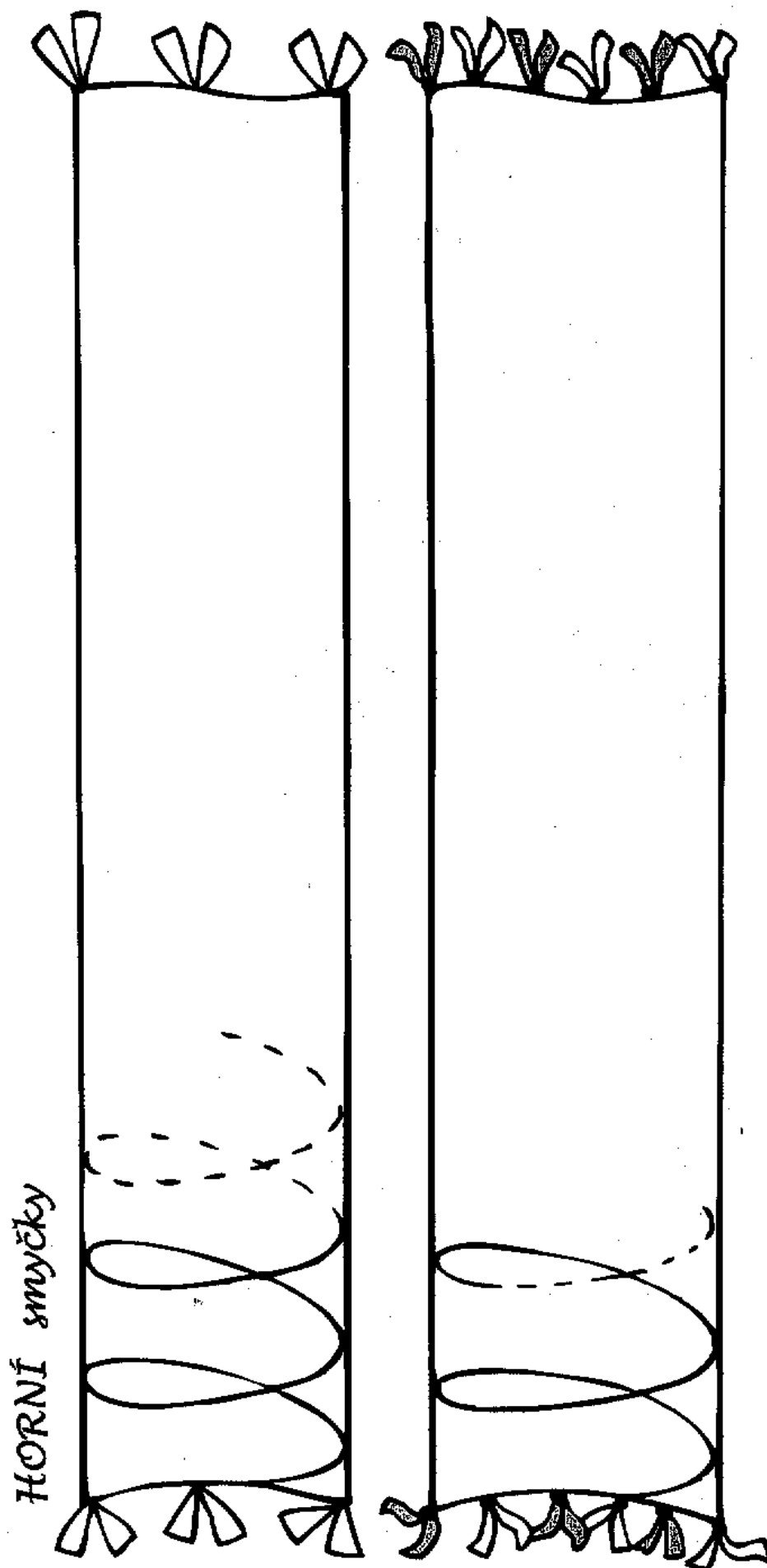
### MYTÍ RUKOU:

Celý den si ruce hrají,  
všechno možné osahají,  
hračky, písek, botičky...  
špinavé jsou ručičky!

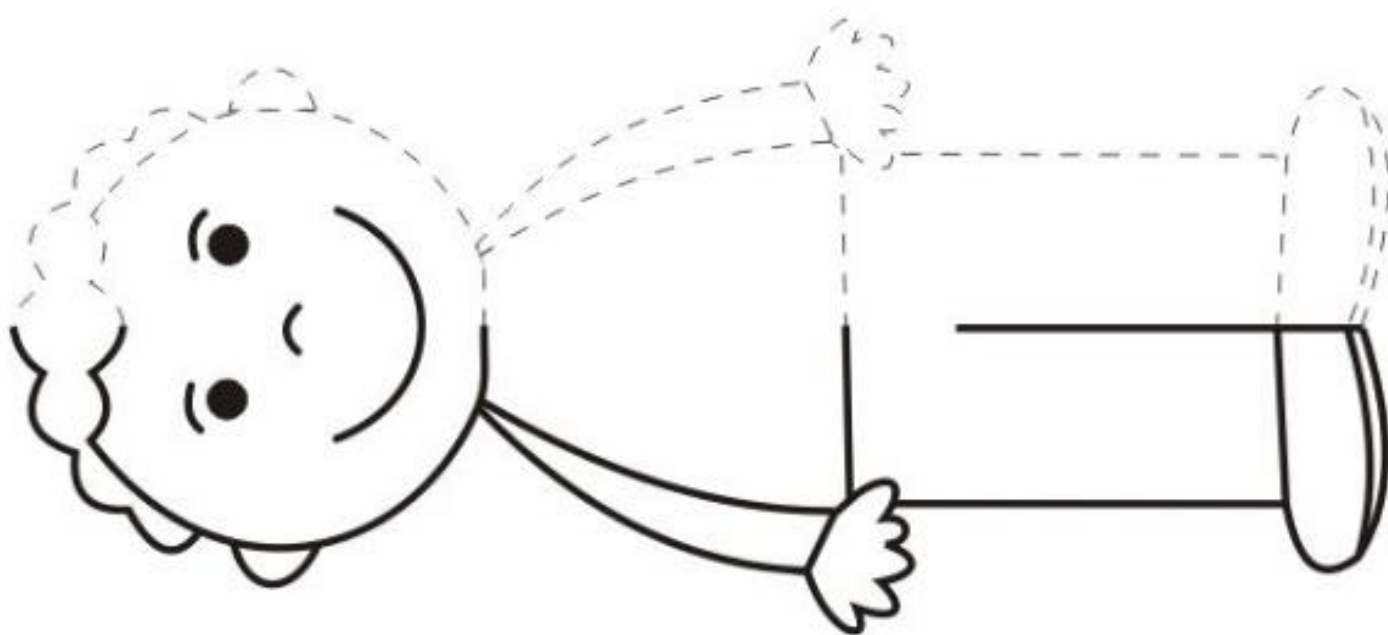
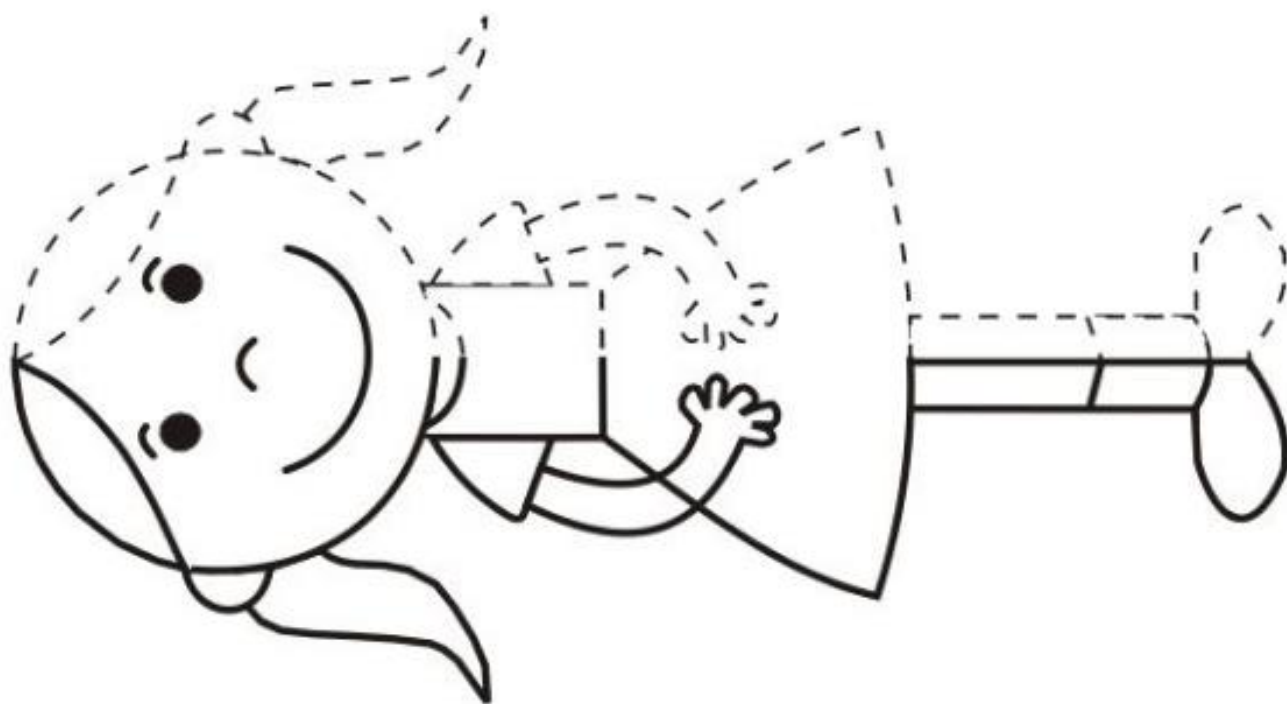
Copak ručkám pomůže  
a tu špínu přemůže?

Voda, mýdlo, umyvadlo,  
to je správné zaklínadlo!





*Smyčky si vyzkoušej nejprve ve vzduchu a potom na šálech. Vždy použij jinou pastelku.*





příloha č.6 – medvídek má červená bolavá místa – zalep mu je





**nastříhej si náplasti a přilep medvědovi na bolavá místa**

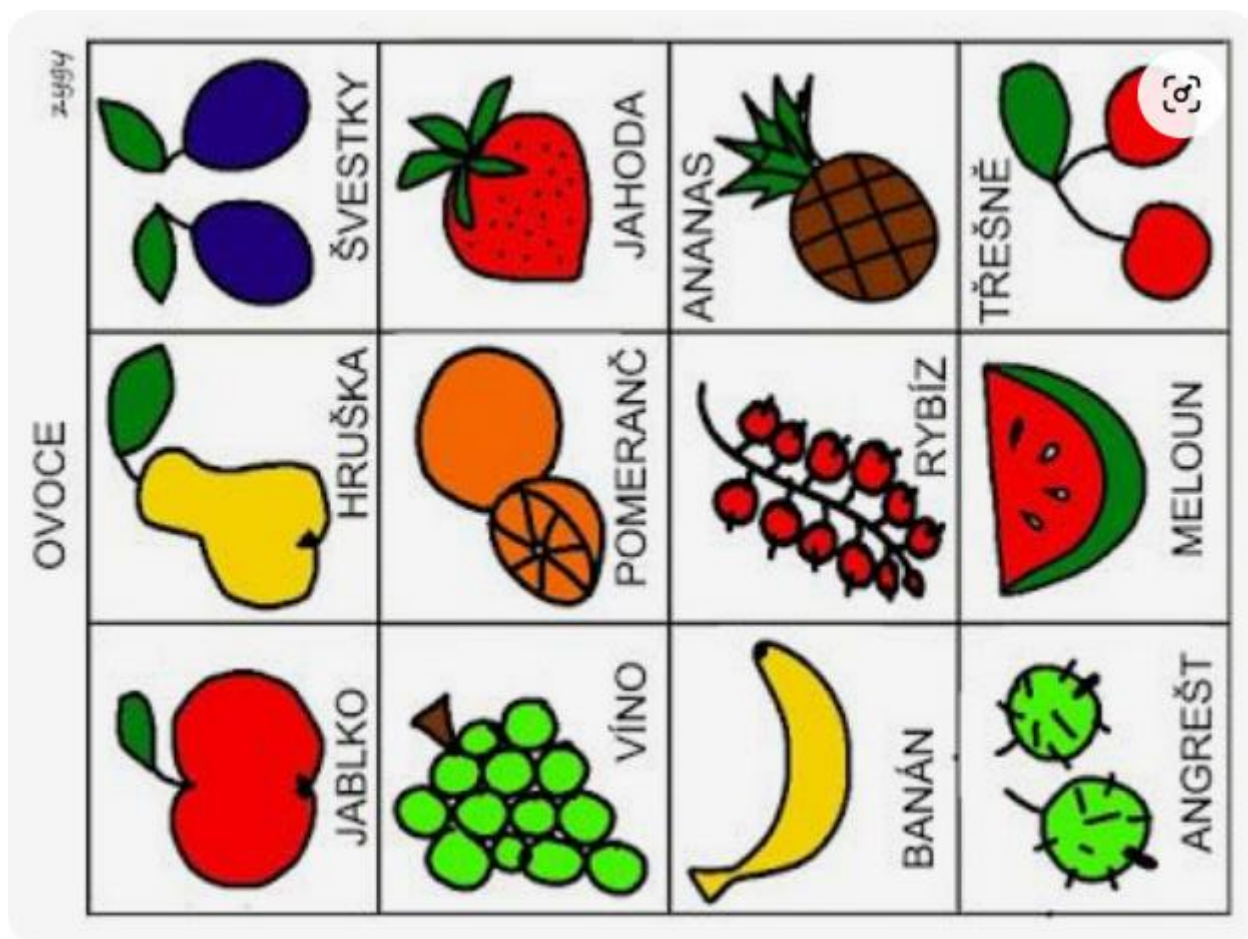
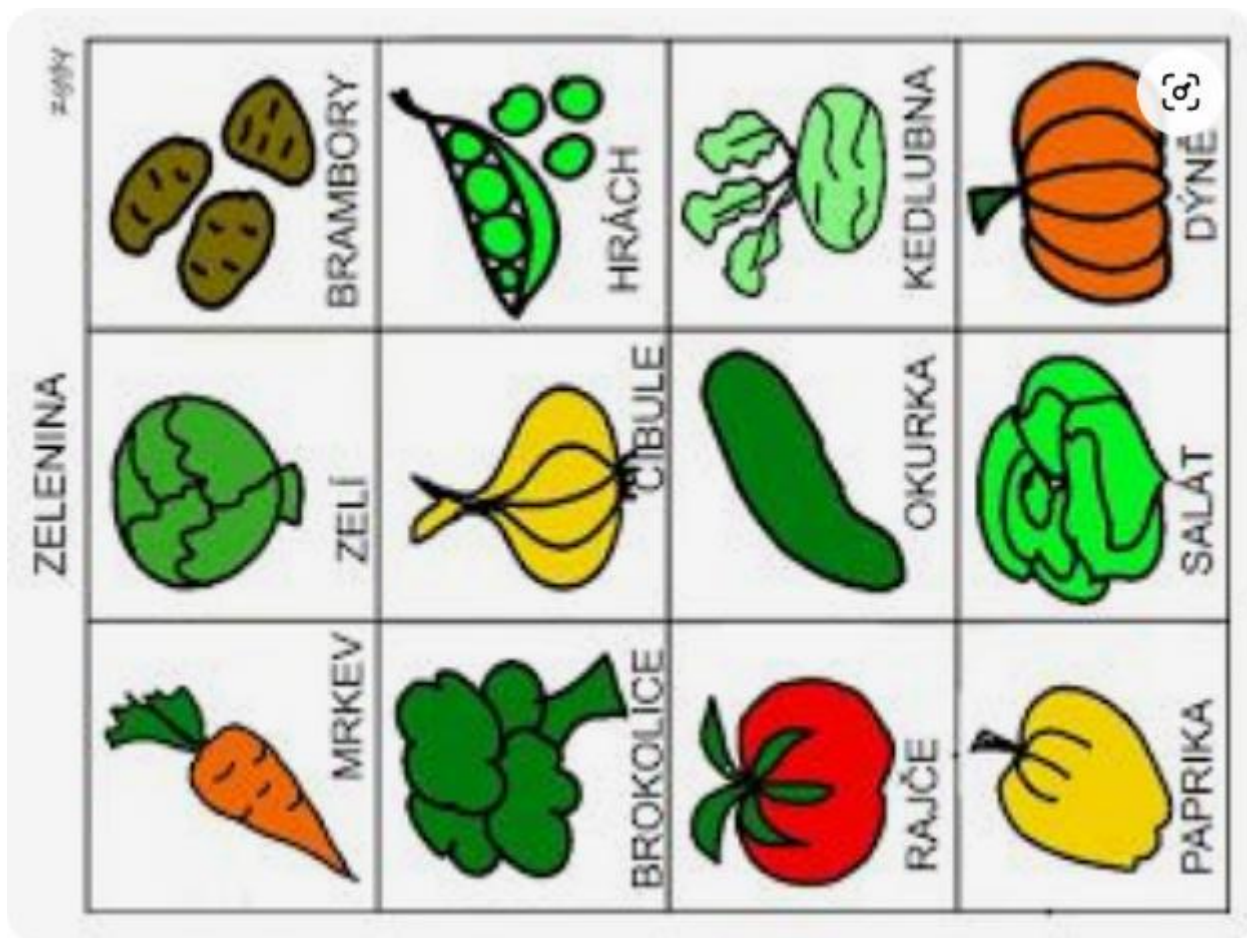


## TVAR KULATÝ, HRANATÝ, ŠPIČATÝ

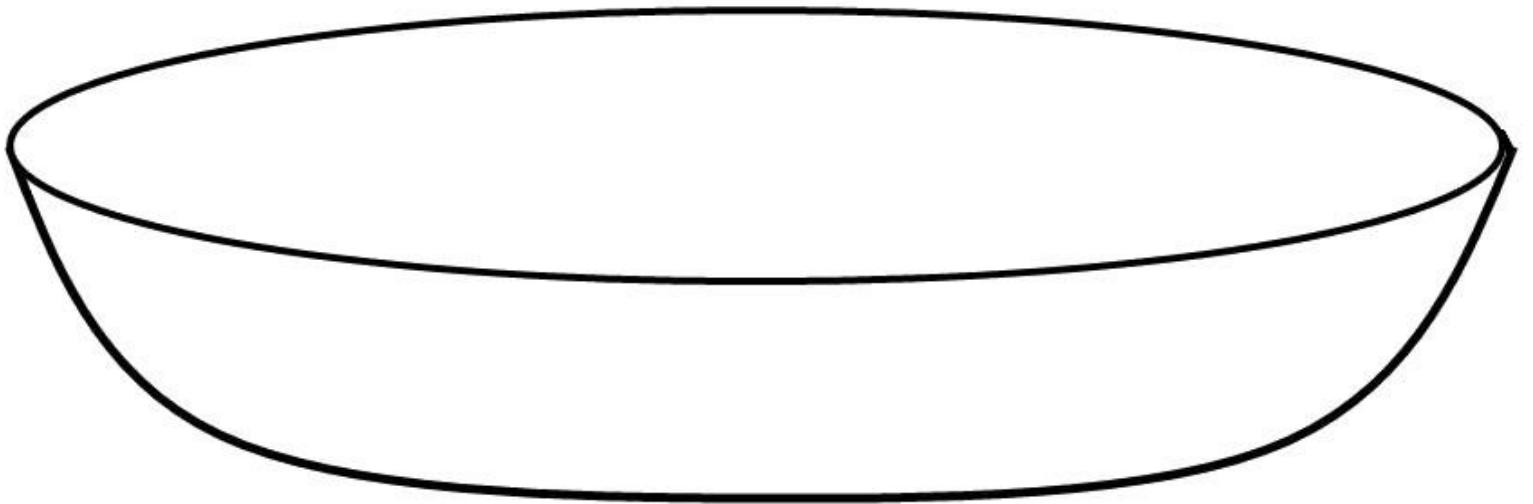
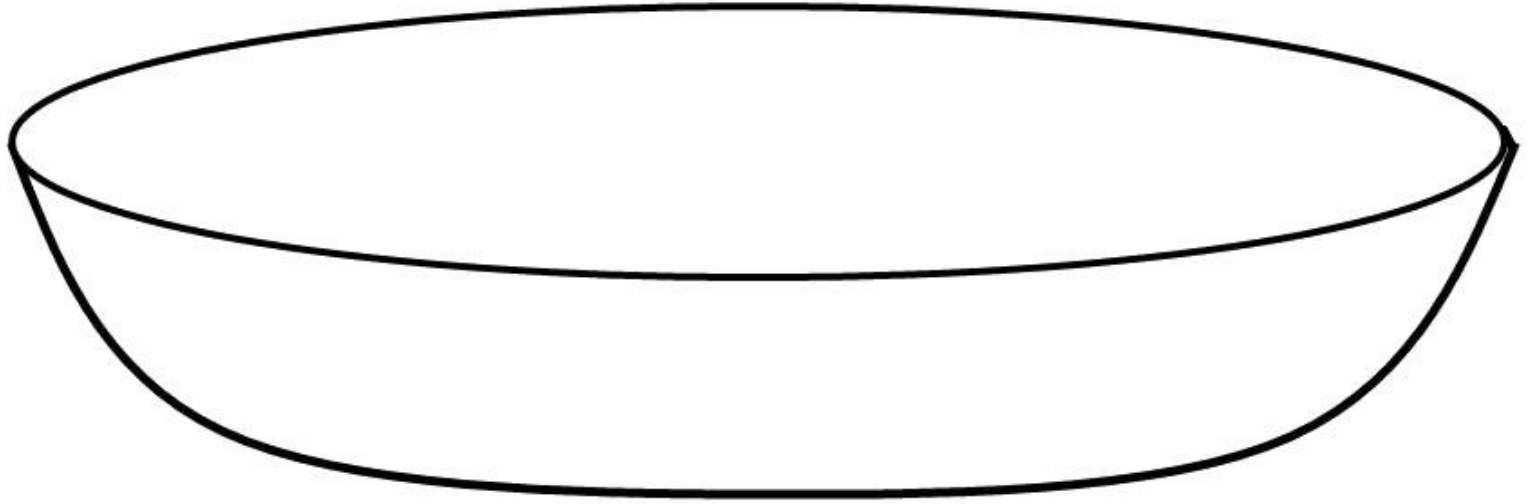


- Krásnou zimní čepici vybarvi tak, že kulaté tvary budou např.: červené, špičaté žluté a hranaté zelené.

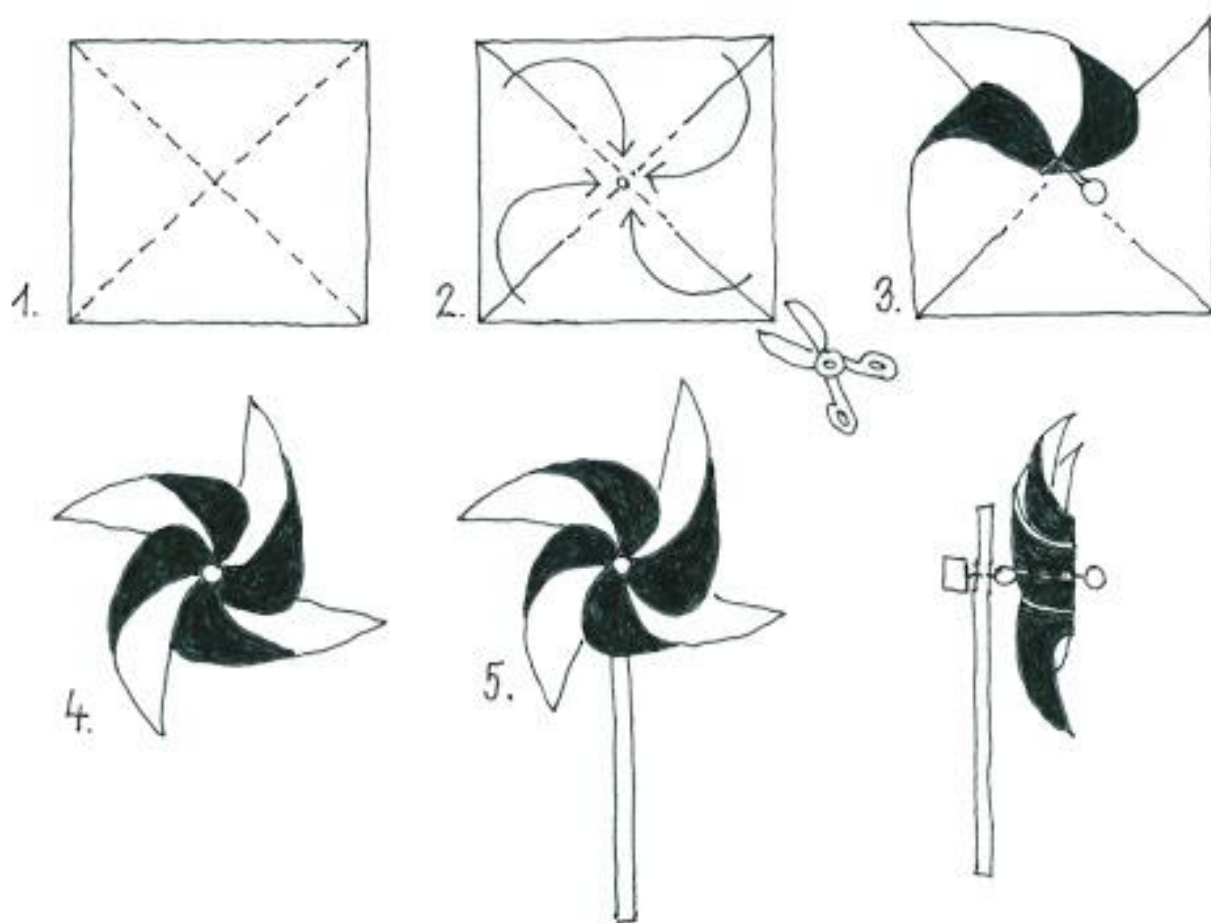
příloha č. 8 – rozstříhej si obrázky a dolep do misek v jedné bude ovoce v druhé zelenina







příloha č.9





**Rybka** – vleže na břiše a třepetáním končetinami ve vzduchu si procvičíte zádomé a mezilopatkové svaly.



**Had** – plazením pouze rukama se pohybujte vpřed, nohy jsou spojené u sebe, procvičíte si více paže a zádomé svaly v horní polovině trupu.

**Káčátko** – ve dřepu s rukama na ramenou jako křidélky přejdeme třídu tam a zpět. Tento cvik posiluje klenbu nohou, zádomé svaly, svaly nohou i rukou.



**Želvička** – přelezte třídu tam a zpět po čtyřech, ale s krunýřem-polštářkem na zádech, posílíte kyčle, ramena a svaly trupu.



**Ještěrka** – plazte se i pomocí nohou, které vysunujete pokrčením kolene bokem vpřed, zadeček se nadzvedává co nejméně od podložky, střídavě pravou a levou – procvičíte si i kyčle a bedrokyčelní klouby.

