

LISTOPAD

JÁ A MOJE TĚLO – Moje tělo, Počasí, Péče o zdraví, Naše smysly

Záměr: Podporovat fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou a pohybovou zdatnost.

Dílčí cíle:

- uvědomování si vlastního těla
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- poznávání sebe sama
- ochrana osobního soukromí a bezpečí
- zdokonalování schopností spolupracovat s kolektivem
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Nabídka:

- lezení v podporu dřepmo vpřed, vzad, pod překážkami
- procvičování skoků – na místě, z místa, do výšky, jednoož.....
- procvičování házení lehkými předměty
- učení převalů na žíněnce
- poznávat charakteristické znaky vlastního těla
- funkce těla a jeho hygiena
- péče o zdraví, ochrana před úrazem
- co prospívá zdraví, správná životospráva
- bezpečné zacházení s nůžkami – vystřihávání
- rozlišování pravé a levé strany
- rytmicky přesné zpívání, rytmizace, melodizace
- přednes básniček
- upevňování pojmů ráno, poledne večer a označení činností, které se pravidelně konají
- rozlišování a pojmenování geometrických tvarů - kruh, čtverec, obdélník, trojúhelník
- uvědomování si co je nebezpečné
- dorozumívání se s ostatními dětmi – neubližovat si, pomáhat si
- charakteristika počasí – vliv počasí na roční období
- význam životního prostředí
- vedení dětí k sebeobsluze při oblékání a svlékání, při stolování
- upevňování hygienických návyků
- zpravidla výuka plavání pro děti předškolního věku

Konkretizované výstupy:

- běhat, skákat, udržovat rovnováhu na jedné noze
- pohybovat se bezpečně ve skupině dětí
- tužku držet správně, tj. dvěma prsty, třetí podložený, s uvolněným zápěstím
- vést stopu tužky při kresbě, apod.
- pečovat o osobní hygienu, samostatně zvládat pravidelné běžné denní úkony (např. používat toaletní papír a splachovací zařízení, mýt si a utírat ruce, umět používat kapesník)
- pojmenovat viditelné části těla včetně některých dílčích částí (např. rameno, koleno, loket, zápěstí) a některé vnitřní orgány (např. srdce, plíce, mozek, žaludek)
- znát základní zásady zdravého životního stylu, (např. o pozitivních účincích pohybu a sportu, hygieny, zdravé výživy, činnosti a odpočinku, pobytu v přírodě, otužování) a o faktorech poškozujících zdraví včetně návykových látek
- vědět, jak se vyhnout nebezpečí (být opatrné, obezřetné, kam se v případě potřeby obrátit o pomoc, koho přivolat)
- sledovat a zachytit hlavní myšlenku příběhu, vyslechnutý příběh převyprávět samostatně, věcně správně, popř. dokázat odhadnout, jak by mohl příběh pokračovat
- vnímat jednoduché písně, rýmy, popěvky v cizím jazyce
- rozlišit zvuky a známé melodie, rozlišit a napodobit rytmus
- rozlišit hmatem vlastnosti předmětu (např. strukturu povrchu), určit tvar, materiál, počet, velikost
- zapamatovat si pohádku, děj, příběh a převyprávět ho
- zapamatovat si různé zvuky zvířat, běžně užívaných předmětů – sklo, papír, kov, dřevo, ale i události – kroky, dveře, tekoucí voda, vítr, déšť, bouřka apod., melodie (zvuky hudebních nástrojů), jednoduché taneční kroky, pořadí cviků nebo úkonů (např. skákání Panáka), krátký rytmický celek
- spontánně vytvářet zážitky ze svého okolí, z různých vyprávění, či co dítě prožilo příjemného i nepříjemného
- s materiály, barvami (např. vytvořit koláž, smíchat barvy, zapouštět barvy do klovatiny)
- rozlišit vpravo – vlevo na vlastním těle, v prostoru s oporou o nějaký předmět
- orientovat se v časových údajích v rámci dne (např. dopoledne, poledne, odpoledne)
- rozlišovat základní časové údaje, uvědomit si plynutí v čase (např. noc, den, ráno, večer, dnes, zítra, včera, dny v týdnu)
- rozpoznat geometrické tvary – čtverec, kruh, trojúhelník, obdélník
- samostatně se rozhodnout v některých činnostech
- odložit splnění osobních přání na pozdější dobu
- přiměřeně reagovat ve známých situacích, umět se zklidnit, ovládnout se, potlačit projev agrese
- rozhodovat sám o sobě
- chápat a respektovat názory jiného dítěte, domlouvat se, vyjednávat
- orientovat se v rolích a pravidlech různých společenských skupin (rodina, třída, mateřská škola, herní skupina apod.) a umět jim přizpůsobit své chování
- pozorně poslouchat a sledovat se zájmem uměleckou produkci (např. literární, filmovou, výtvarnou, dramatickou, hudební)
- zajímat se, co se v okolí děje, všimat si dění ve svém okolí (např. v přírodě), proměny komentovat, přizpůsobit oblečení – rozlišení pocitu chladu a tepla, chování
- získat kladný vztah k vodě a pobytu a pohybu ve vodním prostředí
- seznámit se a adaptovat na vodní prostředí (volnost a radost z pobytu ve vodě)