

**Dobrý den,
zasíláme třetí email s pracovními listy, úkoly, tipy atd.**

1. PRACOVNÍ LISTY

- U prvního pracovního listu se zkusí děti zamyslet, jaké potraviny a proč se před jídlem musí umýt?

U ostatních pracovních listů máte vysvětlivky.

2. ZDRAVÁ PĚTKA

- Tuto elektronickou knihu stáhnete tady > <https://www.zdrava5.cz/materialy>

Vášim úkolem bude přečíst dětem první kapitulu - pohádka o Otylce. Knihu lze na stránkách zdravé pětky stáhnout i jako audio knihu a najdete zde i spoustu dalších vychytávek

→ <https://www.zdrava5.cz/materialy> (zdravá kuchařka, pracovní listy).

- Při čtení pohádky se zastavujte a děti se ptejte na různé otázky, například.

Co to znamená, když někdo otlýlý?

Co Otylka jedla?

Proč se děti s Otylkou přestaly kamarádit? Je toto chování správné?

Proč se Otylka zadýchávala, když šla do kopce? Proč dětem nestačila?

Atd.

S dětmi se také můžete pobavit nad ilustracemi, které v knize jsou. Povídejte si tom, co mají děti na sobě, jaké je na obrázcích roční období, co se na obrázcích děje atd.

3. NAMALUJ OBRÁZEK

- Po přečtení pohádky děti nakreslí dva obrázky.

První obrázek bude čistě na dětech, ale měl by být na téma této pohádky. Mohou např.

namalovat Otylku s kamarády, jak bobují nebo jídlo, které Otylka jedla - cokoliv.

Druhý obrázek bude talíř s jídlem - oblíbené jídlo dětí (nemusí být zdravé).

Obrázky můžete zaslat zpět na náš mail - **nevyhazujte je a přineste s pracovními listy po otevření MŠ.**

4. PRACOVNÍ LIST ZDRAVÁ 5 - NEMOCNÝ/ZDRAVÝ

- Z odkazu zdravé 5 posíláme staženou ilustraci, kde si s dětmi proberte jednotlivé rozdíly a změny na těle.

5. VIDEA

- Tato videa s dětmi shlédněte (jsou spíše pro starší děti), zkuste zodpovědět kvíz :).

https://www.youtube.com/watch?v=pEMrzyiHiok&ab_channel=V%C3%ADm%2Ccoj%C3%ADmapiju

https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAIMjhs&ab_channel=V%C3%ADm%2Ccoj%C3%ADmapiju

6. VÝŽIVOVÝ TALÍŘ

- Zasíláme omalovánku výživového talíře i předlohu - pobavte se s dětmi o jednotlivých potravinách.

Vymaluj svůj výživový talíř.

7. BÁSNIČKA S POHYBEM

- Protože jsme teď všichni většinou zavření doma a nemáme tolik pohybu, zkuste si tyto pohybové básničky.

Na výlet my jdeme spolu, *(stojíme a přešlapujeme na místě)*
do kopce a z kopce dolů. *(2x do dřepu a vstyk)*
Utíkáme z kopce klusem, *(rozběhneme se po místnosti)*
jak když jedem autobusem. *(v běhu rukama předvádíme "točení volantem")*
Utíkáme, utíkáme, *(stále běháme)*
na nikoho nečekáme. *(běháme a kroutíme hlavou "ne ne")*
Z výletu už nemůžeme, *(běh zpomalujeme až úplně zastavíme)*
nožičkám my pomůžeme. *(předklohneme se a chytíme nohy za kotníky)*
Jeden krok a druhý krok, *(takto chodíme po místnosti)*
takhle půjdeme domů rok.

Byl jednou jeden domeček, *(klekneme si a z rukou uděláme nad hlavou stříšku)*
v tom domečku stoleček. *(uděláme kočičku s rovnými zády)*
Na stolečku mistička, *(prohneme záda)*
v té mističce rybička. *(lehneme si na břicho, ruce podél těla, zvedneme do vzduchu hlavu a nohy)*
Rybku snědla kočička, *(uděláme nahrbenou kočku)*
pak se napila mlíčka, *(sedneme si na paty, ruce napřáhneme dopředu, opřeme je o zem a pomalu dopředu slízáváme mlíčko)*
až byla tlustá jak kulička. *(lehneme si na bok a rukama přitáhneme kolena co nejvíce k tělu)*

Hezký den,
Bára a Jana.