

Projekt CHŘIPKA

Celé téma Chřipka je propojené výchovou ke zdraví. Všechny aktivity nabízí dětem dozvědět se něco, co jim bude užitečné jak v péči o sebe a své zdraví, tak i zdraví svého okolí.

Pohybová aktivita:

Honička Chřipka

- venkovní aktivita, je vhodné se před samotnou hrou rozehrát/ rozcvičit
- s dětmi si také řekneme/ zopakujeme co je chřipka, vitamíny, nakažení...

Jedno dítě (Chřipka) hodí ostatní děti. Koho se Chřipka dotkne, ten je nakažený, stojí na místě a kašle do lokte (návčik správného kašlaní). Zachránit ho může jen Vitamín (určíme na začátku), který ho např. pohladí po hlavě.

Pravidla můžeme obměňovat: více honičů, zachránců, místo pohazení více pohybové prvky (podlézání, obíhání, pumpování...)

Cíle:

- uvědomění si vlastního těla, rozvoj fyzické zdatnosti
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky (koordinace pohybu, dýchání)
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

- osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání jednoduchých činností v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před jeho nebezpečnými vlivy
- rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám
- zvládat běžné činnosti a požadavky kladené na dítě i jednoduché praktické situace, které se doma a v MŠ opakují (hygiena)
- uvědomovat si, že způsobem, jakým se dítě chová, ovlivňuje vlastní zdraví

Aktivity týkající se výchovy ke zdraví a zároveň pohybu:

Sběr šípků na čaj

venkovní aktivita, podzimní (období před nemocemi)

S dětmi jsme se během vyprávění a diskuze dozvěděli, že před nemocemi můžeme různě bránit. Mimo jiné správnou stravou a pitím čajů. V encyklopedii si děti vyhledají, jak vypadá šípkový keř (popř. jim obrázky poskytneme). Spolu s obrázky jdou děti hledat a sbírat šípkové keře. S pomocí paní kuchařky si šípkový čaj pak uvaříme.

Tvoření bacilů

venkovní aktivita (zahrada, les)

Zde děti využijí svoji představivost a množství přírodních materiálů. Mohou pracovat i ve skupinách. Představí si, jak by takový zlý bacil, který napadá naše tělo v nemoci, mohl vypadat.

Z přírodnin tvoří bacily podle své fantazie.

Špinavé ruce

aktivita ve třídě i venku, potřebujeme temné místo (krabici), UV lampu, gel na ruce

S dětmi se hravou metodou učíme umývat ruce (pomocí obrázků, básniček, demonstrací pomocí rukavic a barvy...)

Děti si pak samy vyzkouší, jak důkladně si ruce umí mýt. Pracují ideálně ve dvojicích. Jeden si umyje ruce gelem a druhý pak pomocí světla zkontroluje umyté ruce a vynechaná místa.