

# Co jíme

Distanční výuka

MŠ Vojkovice

## Čtení

- **Přečtěte si s dětmi pohádku O Otesánkovi a následně pracujte s textem, kdy dospělý se ptá dítěte na níže uvedené otázky. Zjišťujete tak, na kolik dítě textu porozumělo.**
- **Děti tímto rozvíjí pozornost, soustředění, sledování a zachycení hlavní myšlenky, posouzení slyšeného**

### **OTESÁNEK**

Daleko v lese žili spolu muž a žena. Byli moc smutní, protože neměli děti. Jednou šel muž do lesa sekat dřevo. Najednou uviděl malý pařízek, který vypadal jako malý chlapec. Vzal ho domů. Muž přišel domů a povídá: „*Mámo, tady máš malého Otesánka.*“ Máma měla velkou radost. Položila malého Otesánka do kolíbký a zpívala mu. Najednou se z kolíbký ozvalo: „*Mámo, já bych jedl!*“ Máma vyskočila a běžela uvařit kaši. Přinesla talíř kaše a Otesánek ji všechnu snědl. A za chvíli zase povídá: „*Mámo, já bych jedl!*“ Máma měla doma celý chleba a chtěla Otesánkovi kousek ukrojit. Ale Otesánek vyskočil a chramst! Celý chleba snědl. Za chvíli zase volal: „*Mámo, já bych jedl!*“ Ale máma už doma žádné jídlo neměla. Tak Otesánek otevřel pusku a chramst! Snědl mámu. Odpoledne přišel domů táta. Otesánek mu povídá: „*Táto, já bych jedl. Jedl jsem, snědl jsem: kaši, chleba, mámu a tebe taky sním!*“ A chramst! Snědl i tátu. Potom šel Otesánek ven. Na cestě potkal holku s trakařem. Přišel k ní a povídá: „*Jedl jsem, snědl jsem: kaši, chleba, mámu, tátu a tebe taky sním!*“ A chramst! Snědl holku i s trakařem. A šel dál. Potkal sedláka s koňmi. Přišel k němu a povídá: „*Jedl jsem, snědl jsem: kaši, chleba, mámu, tátu, holku s trakařem a tebe taky sním!*“ A chramst! Snědl sedláka i s jeho koňma. Na poli uviděl kluka s prasaty. Šel k němu a povídá: „*Jedl jsem, snědl jsem: kaši, chleba, mámu, tátu, holku s trakařem, sedláka s koňma a tebe taky sním!*“ A chramst! Snědl kluka i s prasaty. A šel dál. Uviděl babičku, jak okopává zelí. Šel k ní a povídá: „*Jedl jsem, snědl jsem: kaši, chleba, mámu, tátu, holku s trakařem, sedláka s koňma, kluka s prasaty a tebe taky sním!*“ Otevřel svou velikou pusku... ale babička byla rychlá a sekla Otesánka motykou do velikého břicha. Otesánek spadl na zem a z břicha mu vyskočil kluk s prasaty, sedlák s koňma, holka s trakařem, táta i máma, která nesla celý chleba. Všichni moc poděkovali babičce a šli domů.

#### **Práce s textem:**

- **Co našel tatínek v lese?**
- **Kam položila maminka Otesánka?**
- **Co mamince řekl Otesánek, když se vzbudil ?**
- **Co maminka dala Otesánkovi k jídlu?**
- **Kdo sekl Otesánka?**
- **Zkus postupně vyjmenovat všechno, co Otesánek snědl?**
- **Spočítej, kolik toho Otesánek snědl?**
- **Co bylo nejmenší, co Otesánek snědl? A co bylo naopak největší?**

## Písničky

- Dítě rozvíjí hudební sluch, správnou artikulaci a dýchání při zpěvu, zapamatování si textu písně a melodie, rytmizace písně
- Vyberte si jednu písničku, kterou se společně naučíte.

### Ten, kdo žije zdravě

- Zpívejte na melodii písně Tluče bubeníček

Ten kdo žije zdravě, rád si zacvičí.  
Proběhne se v trávě krokem opičím.  
Umíš dřepy? Ukaž jaké!  
Nebud' líný, zkus to také.  
Sportovcům je hej! Dřepy udělej!

### Zubní kaz

- Zpívejte na melodii písně Šla Nanyňka do zelí

Kazík by chtěl do zubu, do zubu, do zubu,  
Já mu bránit nebudu, ani trochu.  
Karamelku chci si dát, bez čištění půjdu spát....  
Ty, ty, ty, ty, ty, ty, ještě nejsi umytý.  
Zuby prosí o pomoc, o pomoc, o pomoc,  
Neříkej nám dobrou noc, bez čištění.  
Kartáček máš v kelímku, poslechni svou maminku!  
Už to vím, už to vím, zuby si hned vyčistím!



## Pohybová improvizace

- Děti se učí zapamatovat si krátký text, spojit řeč s pohybem, procvičují si hrubou motoriku, pohybový aparát, nápodobu pohybu

### Natrháme jablíčka

- Před pohybovou improvizací si řekněte, proč je ovoce zdravé, jaké ovoce dítě zná...

**Natrháme jablíčka,**                    (*trhat ve výponu*)

**Posbíráme hrušky,**                    (*sbírat v podřepu*)

**Nakreslíme mandarinku,**    (*do stoje, před tělem kroužit dlaněmi*)

**Vezměte si tužky.**                    (*vystrčit ukazováčky*)

**Vybarvíme jablíčka,**                    (*jednou rukou dělat kruhy*)

**Vybarvíme hrušky.**                    (*druhou rukou naznačit hrušku*)

**Pak obrázek vystřihneme,** (*ukazováky a prostředníky naznačit nůžky*)

**Vezměte si nůžky.**                    (*prsty naznačit stříhání*)



## Kdo nežije zdravě

Kdo jí málo nebo moc, ( ze stoje udělat dřep a následně sed s nataženýma nohama)

Kdo nespí, když vládne noc, ( leh na zad)

Kdo sedí a nehýbe se, (turecký sed)

Neví, jak to voní v lese, ( stoj, ruce rozpažené)

Tomu se pak stává, ( výskok s tlesknutím nad hlavou)

Že ho bolí hlava ( ruce připažené, otáčení hlavy střídavě vlevo a vpravo)

## Básničky

- Vyberte si s dětmi básničku, které se naučí.
- Děti se básničkami učí zapamatovat si krátký text, frázování, rozvíjí správnou výslovnost

## Zoubky

Čistím zoubky řízy, řízy,

Ať jsou bílé jako břízy.

Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,

Horní a pak dolní řadu.

Ať jsou bílé jako sníh,

Ať má každý radost z nich



## Letí Bába Perníková

Letí Bába Perníková,  
Ať se před ní každý schová!  
Ráda peče perníčky,  
Láká na ně dětičky.  
My se Báby nebojíme,  
O sladkosti nestojíme.  
„ Máme rádi zeleninu!“  
Řekneme jí na rovinu.

## Hádanky

- Dítě za pomoci hádanek rozvíjí výslovnost, gramatickou správnost řeči, pochopení mluvené řeči, dorozumívání
- Dospělý čte, dítě vždy na konci hádanku doplní správnou odpovědí.

*Sladká je a oranžová,  
Do země se snadno schová.  
Pamlsek pro králíčka,  
Je to přeci ....(mrkvička)*

*Kulatá a červená,  
Do země je schovaná.  
Petr, Jan i Pepa,  
Ví, že je to ....(řepa)*

*Uvnitř bílá, z venku červená,  
Je kulička v zemi zrozená.*

*Kdo přemýšlí chvíličku,  
Jistě pozná ....(ředkvičku)*

*Na stromě se z květů rodí,  
Červeňoučké malé plody.  
Kuličky, v nich pecičky,  
To jsou přece ....(třešničky)*

*To ovoce kulaté,  
Bývá hodně šťavnaté.  
Každý kluk i holčička,  
Má rád sladká ....(jablíčka)*

*Sladoučké jsou ohromně,  
Visí spolu na stromě.  
"tyhle žluté družky  
Jmenují se....(hrušky)*



## Výtvarné činnosti

- Na obrázcích jsou náměty výtvarných prací, které si děti mohou doma vyzkoušet a zároveň si tím procvičí jemnou motoriku, stříhání dle linie, práci s lepidlem, skládání papíru
- Děti si mohou zkusit vymodelovat ovoce nebo zeleninu z modelovací hmoty/plastelíny



- Děti si mohou vyrobit Bedýnku plnou zdraví – do vyrobené bedýnky mohou vystřihnout i jinou zeleninu a ovoce





- Děti se pokusí vymalovat omalovánku bez přetahování
- Je nutné dbát na správný, tzv. „špetkový úchop!“

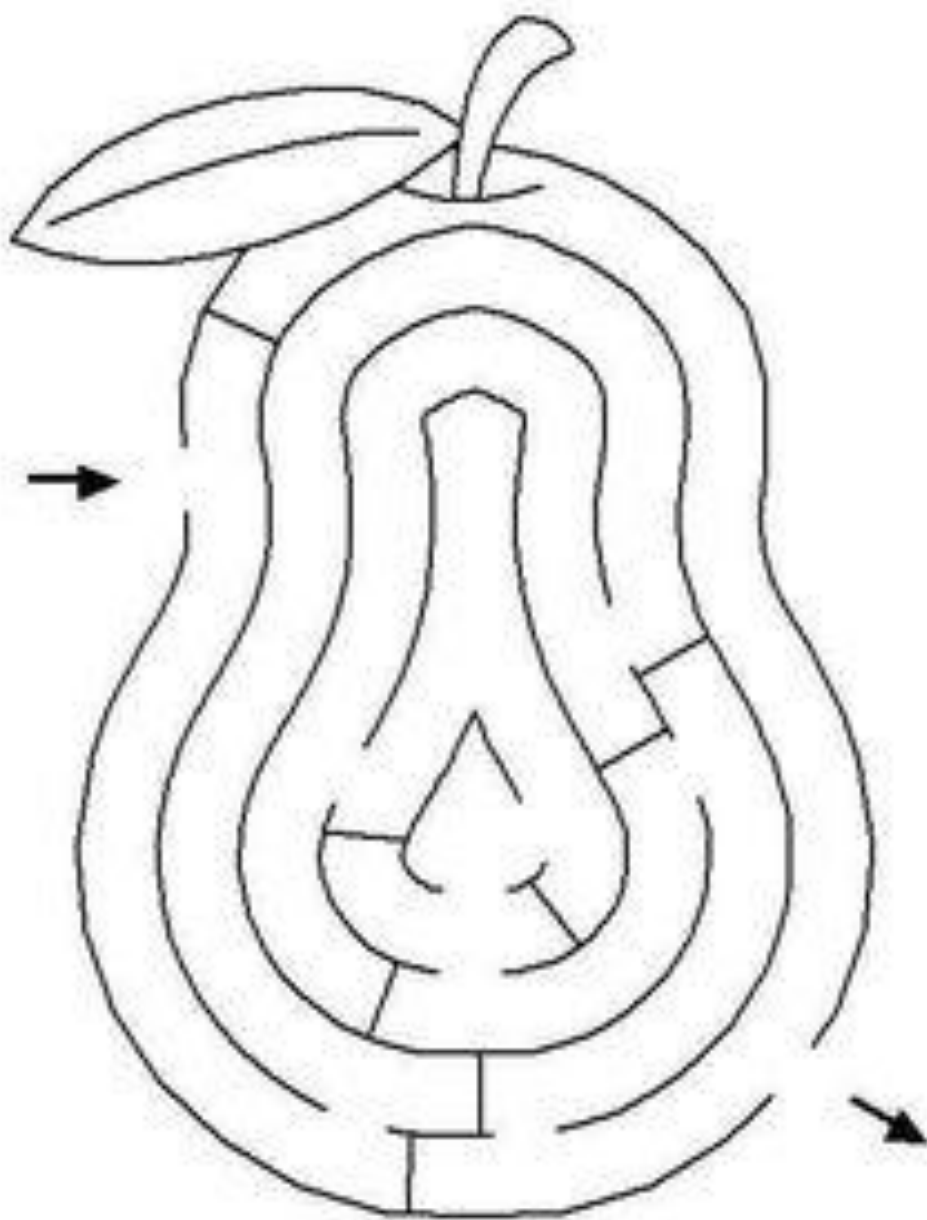


## Pracovní listy

- ! PRACOVNÍ LISTY OZNAČENÉ ČERVENĚ, PROSÍM, S DĚTMI VYPLŇTE A ODEVZDEJTE VYPLŇENÉ A PODEPSANÉ DO BOXU U MŠ! DĚKUJEME

### Pracovní list 1

- Barevnou pastelkou najděte cestu doprostřed hrušky a jinou barevnou pastelkou pak cestu ven



## Pracovní list 2

- Dítě má za úkol vystříhnout obrázky ve spodní části dle linie a doplnit správně do vět.

**Zdravá strava** Pracovní list číslo 2  
Vytvořila Mgr. Iveta Šedivá [www.citakulturni.cz](http://www.citakulturni.cz)

Úloha 1: Doplně věty. Obrázky ti pomohou.

Ovoce a zeleninu musíme vždy dobře opláchnout .

Některé si dáme do . Z ovoce mám nejradši .

Někdy si ale pochutnám i na .

Chroupu ji jako zajíček. Maminka mi někdy rozkrájí  na měsíčky. Je dobré a šťavnaté. Mám ráda i vařené  s čerstvým máslem a kyselým .

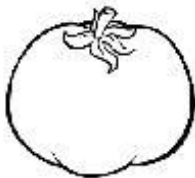
Ze zeleniny si ještě pochutnám na .

Je zdravé jíst  a .



### Pracovní list 3

- Dítě má za úkol barevnou pastelkou správně přiřadit stíny k zelenině



## Pracovní list 4

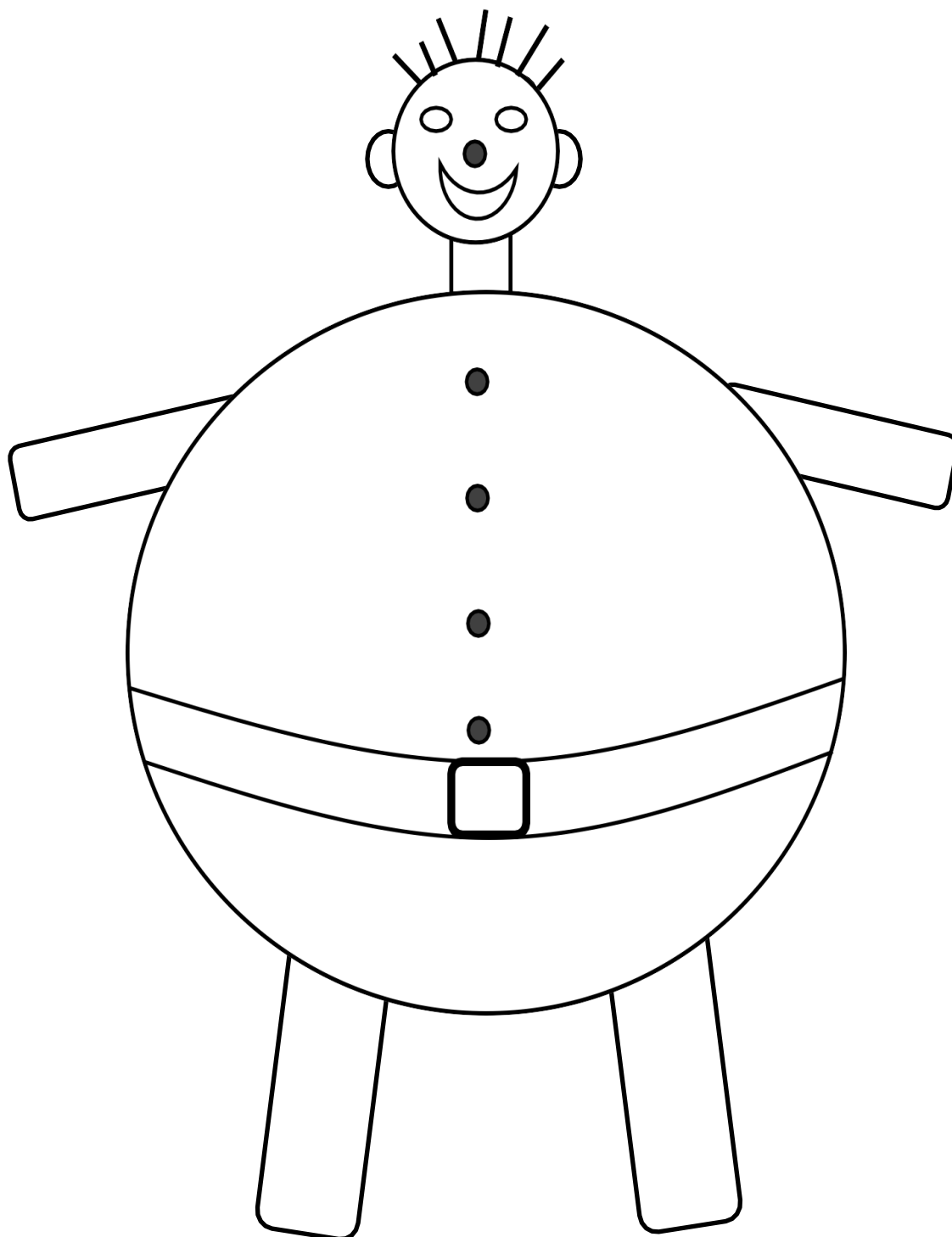
- Dítě má za úkol vymalovat zdravé potraviny bez přetahování
- Důležité je dbát na tzv. „špetkový úchop!“



Formuj a porovnej potraviny na obou polovinách stolu a vyber si tu, kterou více prospektuje tělu, aby si tělo udrželo. O polovinách, které se více chutnají, nezávisle na prospěchu, se porovnej a rozhodni se, které z nich je lepší, aby tělo měl člověk jen do někdy a v malém množství.

## Pracovní list 4

- K tomuto úkolu je nutné nejdříve, např. z letáků, vystříhnout obrázky potravin( dítě vystřihá samo)
- Dítě má poté za úkol nalepit zdravé potraviny Otesánkovi do břicha





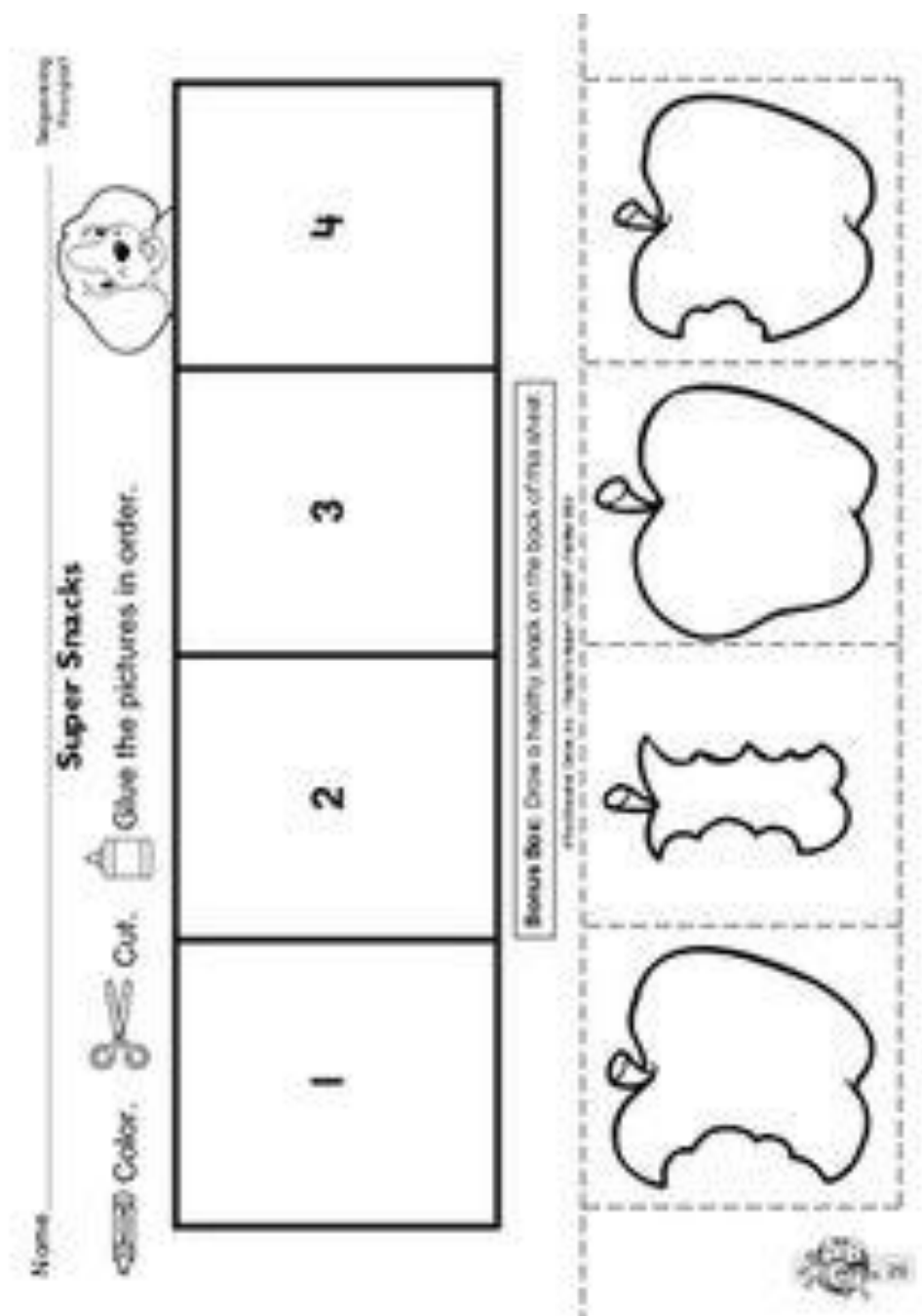
## Pracovní list 5

- Dítě má za úkol pexeso dle línie vystříhnout
- Společně si pak můžete pexeso zahrát
- Pexeso se také může využít k tzv. „Kimové hře“ – dítě si pozorně prohlédne všechny obrázky, potom se otočí, aby obrázky nevidělo a dospělý jeden z obrázků schová. Dítě má za úkol, poté, co se otočí zpět a obrázky si zběžně opět prohlédne, říci, který obrázek do dvojice chybí



## Pracovní list 6

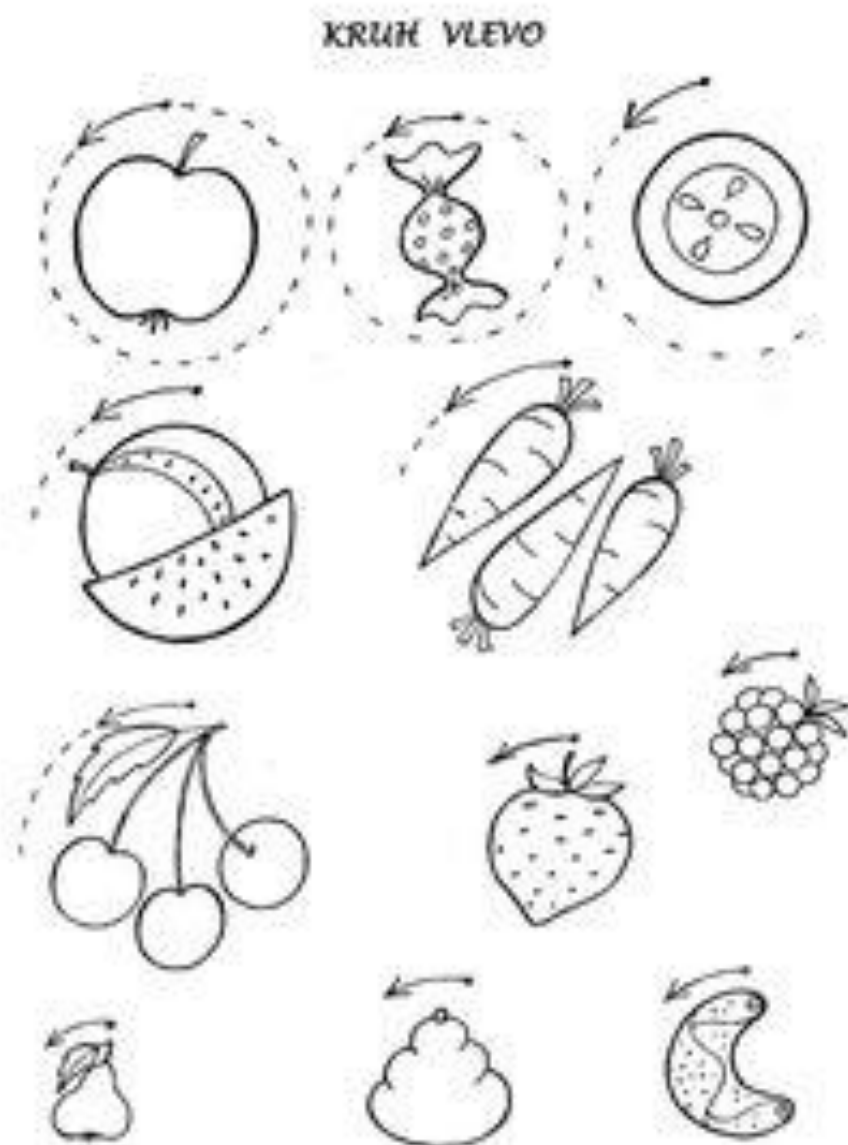
- Jablíčka ve spodní části obrázku dítě vystřihne, vybarví a nalepí do rámečku tak, aby na začátku bylo jablíčko nesněžené a na konci ohryzek
- Dítě tak trénuje dějovou a časovou posloupnost





## Pracovní list 7

- Dítě má za úkol pastelkou, nebo tužkou obkroužit nepřerušovaně alespoň 3x dokola obrázky
- Rozvíjí se tím grafomotorika, jemná motorika, koordinace ruky a oka
- Je důležité, aby rodič kontroloval správný, tzv. „špetkový“ úchop

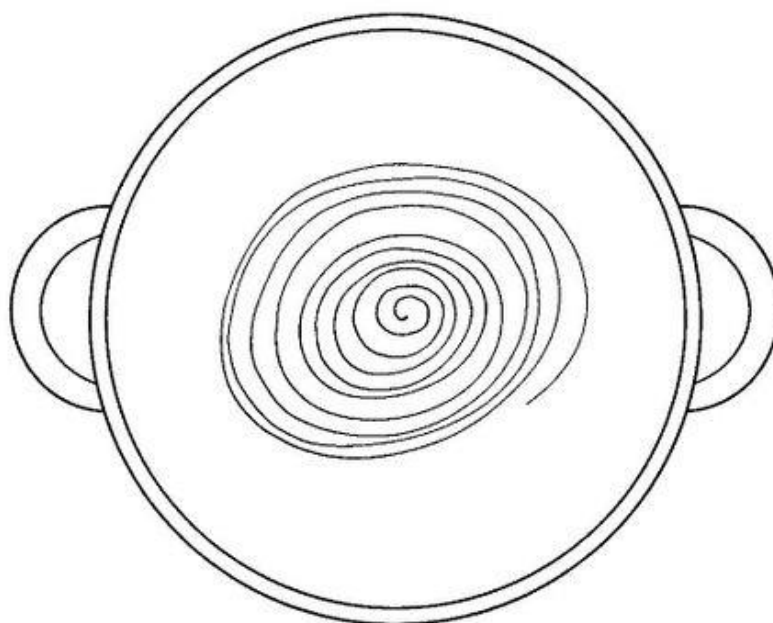
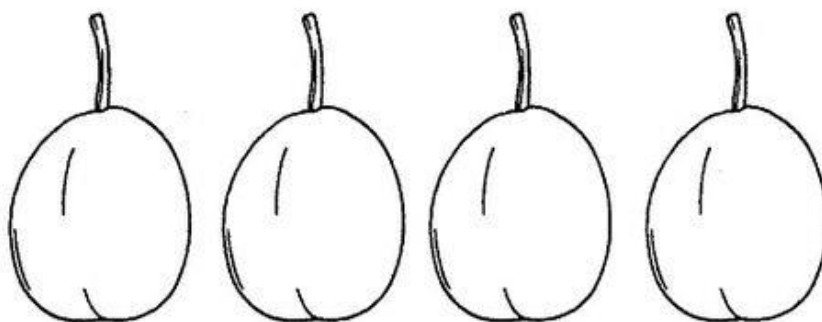


• Kreslení se provádí špetkovým úchopem kuličky pastelky v obou rukách dítěte.

## Pracovní list 8

### Vaříme povidla

Maminka vařila v hrnečku povidla ze švestek. Pomoz je mamince zamíchat



## Pracovní list 9

- Prohlédněte si s dětmi Zdravou Pyramidu, povězte si, proč jsou zdravé a pro tělo důležité potraviny dole a nezdravé potraviny až ve vrchní části pyramidy ( zdravé věci je potřeba jíst více než nezdravé)
- Ať dítě jednotlivé potraviny vyjmenuje řekne, které z těch zdravých má rádo



➤ **Tipy na závěr:**

1. Můžete si s dětmi uvařit nebo upéct něco zdravého ( zeleninový salát....)



2. Z luštěnin si děti mohou vytvořit barevné obrázky, tzv. „Koláčky“ – vtlačení do plastelíny
3. Z těstovin si děti mohou navlékat na šňůrku „náhrdelníky“

➤ **Webové odkazy:**

<https://www.youtube.com/watch?v=gx1yeV8bMbg>

<https://decko.ceskatelevize.cz/video/e217543110100007>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/979-pohadka-otesanek>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/5222-proc-mame-jist-zdrave?vsrce=predmet&vsrce=lidske-telo-a-zdravi>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/2331-za-lekarem-zubni-kaz?vsrce=predmet&vsrce=lidske-telo-a-zdravi>

<https://www.youtube.com/watch?v=fHoE5g8HpjE>

<https://www.youtube.com/watch?v=d0SUJvzsJBA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IAKOgepF8tQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sk-FWYGVCzk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ps3YHsJ3H8c>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ph0hzjLMbJw>