**ŠTVRTOK**

Milí rodičia,

Dnes sa zameriame na zdravý životný štýl, ako dôležitý faktor zdravého všestranného vývinu detí. Skúsme sa dopoludnia odpútať od televíznej obrazovky a v dobe , keď sa menej venujeme pohybovým aktivitám, zaktivizovať dieťa k pohybu, hoci aj v interiéroch bytov. Môžeme ho motivovať rôznymi pohybovými hrami, v ktorých si bude rozvíjať napr. beh, skok, rýchlu a pohotovú reakciu, súťaživosť, túžbu po pravidelnom športovaní ap. Popoludní zasa upriamime detskú pozornosť na zdravý životný štýl, v zmysle zdravej výživy.

**1.VZDELÁVACIA AKTIVITA (dopoludnia)**

Téma: „ Športové šantenie“

**Cieľ: Rozvíjať pohybovú a telesnú zdatnosť, súťaživosť, rýchlu reakciu a osvojiť si základné polohy, postoje prostredníctvom súťaživých hier.**

1.hra: Oberačka

* Postavíte stoličku a oproti na zem, vo vzdialenosti 2m, obrázok stromu, na ktorom sú rozmiestnené (8-10) papierové guľaté jabĺčka. Úlohou bude podliezť stoličku, bežať k stromu, vziať jedno jablko a bežať s nim ku stoličke, na ktorej je košík. Takto po jednom kuse odkladáme jabĺčka do košíka. Môžete zapojiť dve deti, ktoré súťažia vo dvojici- kto skôr oberie strom. (posielam videoukážku )

 

2.hra

* Pripravíte si kruhové farebné papierové podložky 12 ks (z kartónu) a rozložíte na zemi v tvare veľkého obdĺžnika 4 ks x 3 ks. Dieťa sa postaví na jednu podložku a ďalej skáče znožmo podľa smeru šípky, ktorá je na zemi a vy meníte jej smer (skok vpred, 2 skoky vpravo, krok vzad atď.). Sledujte technickú stránku prevedenia cviku – odraz, mäkký dopad znožmo, pohyb paží.

3.hra

* Jeden z rodičov sedí na stoličke a pohybuje pomaly plynule palicou po podlahe. Dieťa túto palicu plynule preskakuje.

Posielam niekoľko ďalších videoukážok. Takže prajem príjemné zábavné cvičenie.

**2.VZDELÁVACIA AKTIVITA (popoludňajšia)**

Téma: „Zdravá maškrta“

**Cieľ: Rozvíjať vedomosti z rôznych oblastí, dopĺňať informácie prostredníctvom iných zdrojov- z kníh. Pracovať s kuchárskou knihou, vnímať ich rôznorodosť, využitie.**

* Ukážte dieťaťu rôzne kuchárske knihy z Vašej police, spoločne si ich prezerajte, rozprávajte o ich obsahu
* Skúste zároveň poukázať na zdravé a nezdravé potraviny
* Pripravte si spoločne nejakú zdravú maškrtu na olovrant, pričom budete do prípravy zapájať aj dieťa (lúpať, strúhať, miešať, umývať ap.)
* Dieťa spoznáva pomocníkov v kuchyni (rôzne pomôcky), rozvíja rôzne pracovné zručnosti
* Zdravú maškrtu môžete odfotiť a prezentovať na mojej stránke

 Teší sa p. uč. Táňa