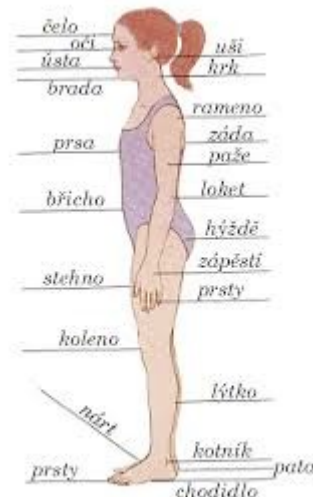


LIDSKÉ TĚLO

ANEB

Bylo jedno tělo, to dvě nohy mělo.
Každá noha prstů pět, věděl o tom celý svět.
A když budeš chvíli potichu, uslyšíš, jak ve tvém hrudníku,
srdíčko se skrylo, aby ti tam bilo !
Nad srdíčkem ramena, co to ale znamená ?
Z ramen nám dvě ruce trčí, na konci se prsty krčí.
A pak ještě velká koule, a v té kouli hned dvě boule.
Je to hlava, co se točí, a ty boule, to jsou oči.
Stále je tam místa dost, aby se tam vešel nos.
A pod nosem zuby v puse, co se smějí v jednom kuse !



- **Jak vypadá a funguje naše tělo ?**

Pomocí rozhovoru, prohlížení obrázků v encyklopediích budeme hledat odpovědi na otázky z čeho se naše tělo skládá, jakou roli mají jednotlivé orgány v těle.

- **KOSTRA – co drží naše tělo vzpřímené, jak se nazývají některé kosti, co nám pomáhá se pohybovat?**

/ ukazujeme a popisujeme na obrázku kostry – páteř, hrudní koš, pánev, lebka / Jsou kosti pevné, dají se zlomit? / přiblížíme si nebezpečí, při nichž si můžeme kost zlomit / .

- **KLOUBY – tam, kde můžeme ohýbat tělem, máme kloub.**

Hýbáme hlavou, rukama, nohama, loktem a vždy si ukážeme, kde kloub máme.

- **SVALY – čím jsou kosti pokryty, co máme pod kůží ?**

Uvědomění si svalů – cviky na břicho, kdo chce mít velké svaly musí cvičit. Svaly máme i na obličeji, kdybychom je neměli, vypadali bychom takto : / obličej bez výrazu, nemohli bychom se smát,... /
Procvičíme si mimické svaly – usmějeme se, zamračíme, nafoukneme se, vyplazujeme rychle jazyk .

POHYBOVÁ HRA S HUDBOU

HLAVA, RAMENA, KOLENA, PALCE – napodobujeme pohyby v zrychlujícím se tempu, snažíme se držet rytmus.

- **OBKRESLENÍ POSTAVY KAMARÁDA** – uvědomění si tvaru těla, vybrané děti se položí na papír a obkreslíme je. Sledujeme, jak vypadá obrys našeho kamaráda. Pak je společně vybarvíme.
- **Skládačka lidské tělo** – rozstříhaný tvar těla na části složíme a nalepíme na čtvrtku.
- **Návštěva tělocvičny základní školy** – vyzkoušíme si cvičení na různých nářadích / žebřiny, kruhy, velké žíněny, lavičky apod. / Zahrajeme si pohybové hry s využitím velkého prostoru .
- **NAŠE SMYSLY A JEJICH ORGÁNY** – kolik máme smyslů a k čemu nám slouží ? /čich, chuť, zrak, hmat, sluch /
Smyslové hry – Slepá bába, Na kukačku, Co je sladké, slané, kyselé a hořké.
- **ORGÁNY V TĚLE** – nejdůležitější z nich srdce, plíce, žaludek - k čemu slouží ? Povíme si o nich a ukážeme na obrázku. Využijeme kresleného seriálu Byl jednou jeden život .
- **Jak o svoje tělo musíme pečovat ? Význam správné hygieny a zdravého stravování. Vytvoříme koláž ze zdravých potravin, nezdravých potravin.**

