



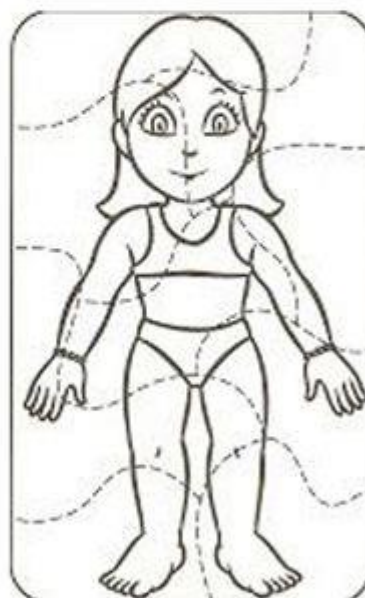
JÁ A MOJE ZDRAVÍ

Spočítáme vitamíny
1, 2, 3, 4,
má je v sobě zelenina,
ovoce i ryby.
Dejte mi pár vitamínů,
prosí naše tělo.
Nač je asi potřebuje?
Aby nebolelo!

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!

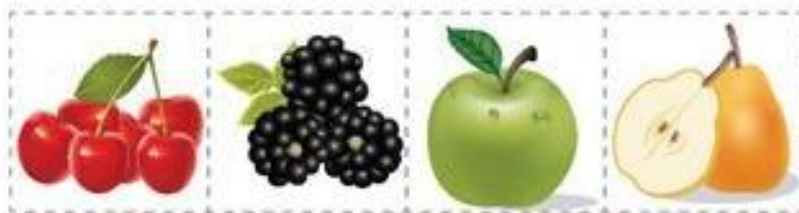
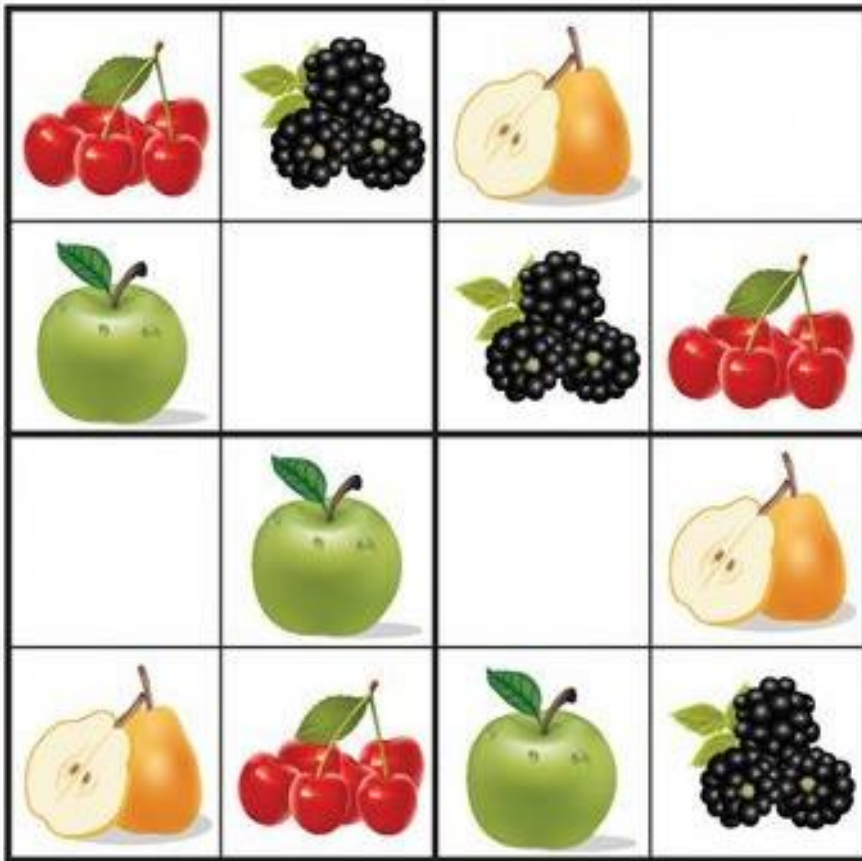
(melodizace písně Tluče bubeníček)

Kdo jí málo, nebo moc,
kdo nespí, když vládne noc,
kdo sedí a nehýbe se,
neví, jak to voní v lese.
Tomu se pak stává,
že ho bolí hlava.



Zdravě jím
a zdravě spím,
ničeho se nebojím.

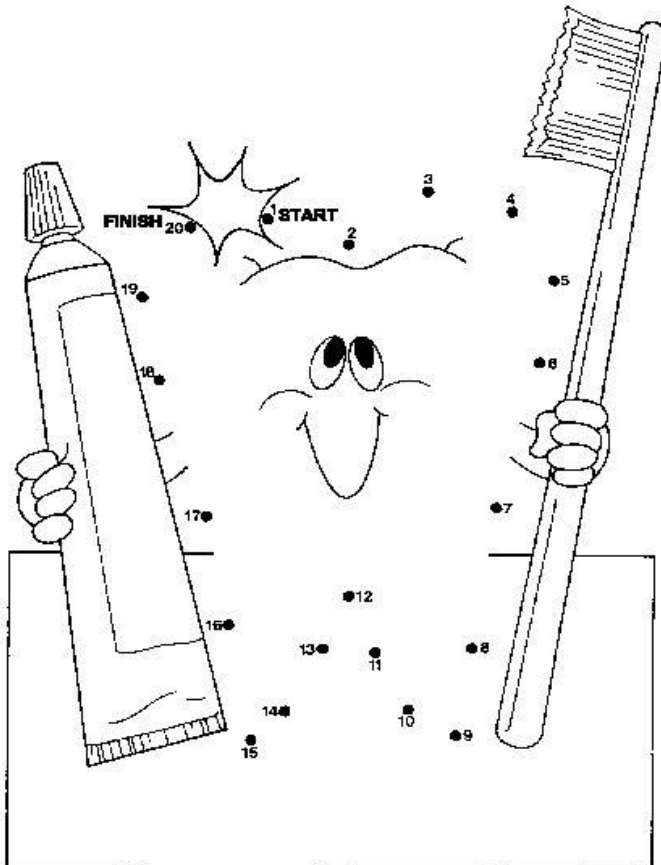
Zkus vyřešit ovocné sudoku. V řádce a sloupku musí být vždy jeden druh od každého ovoce.



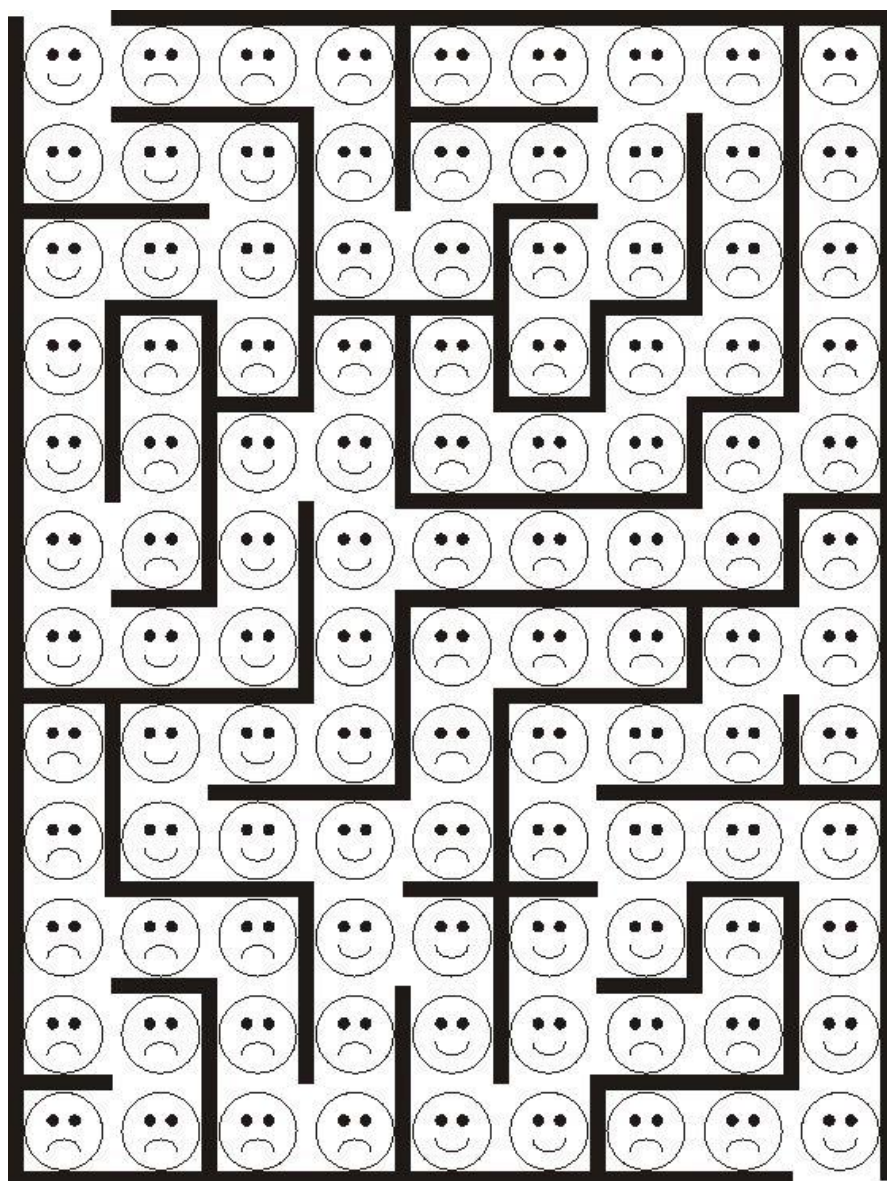


**Čistím zoubky, řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy.**

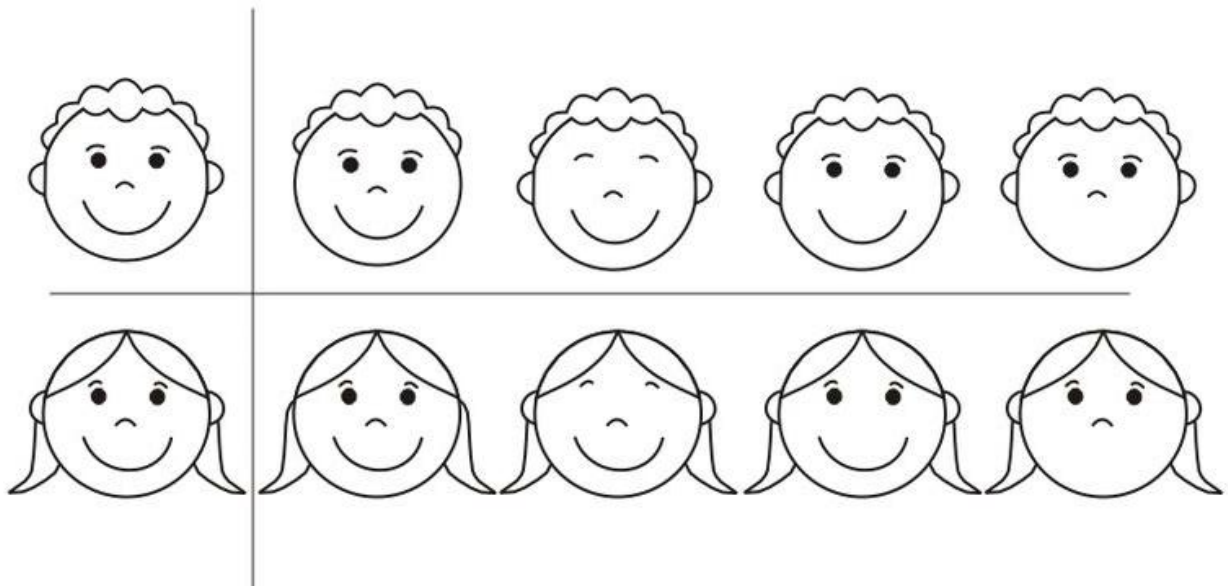
Spoj čísla od 1 do 20:



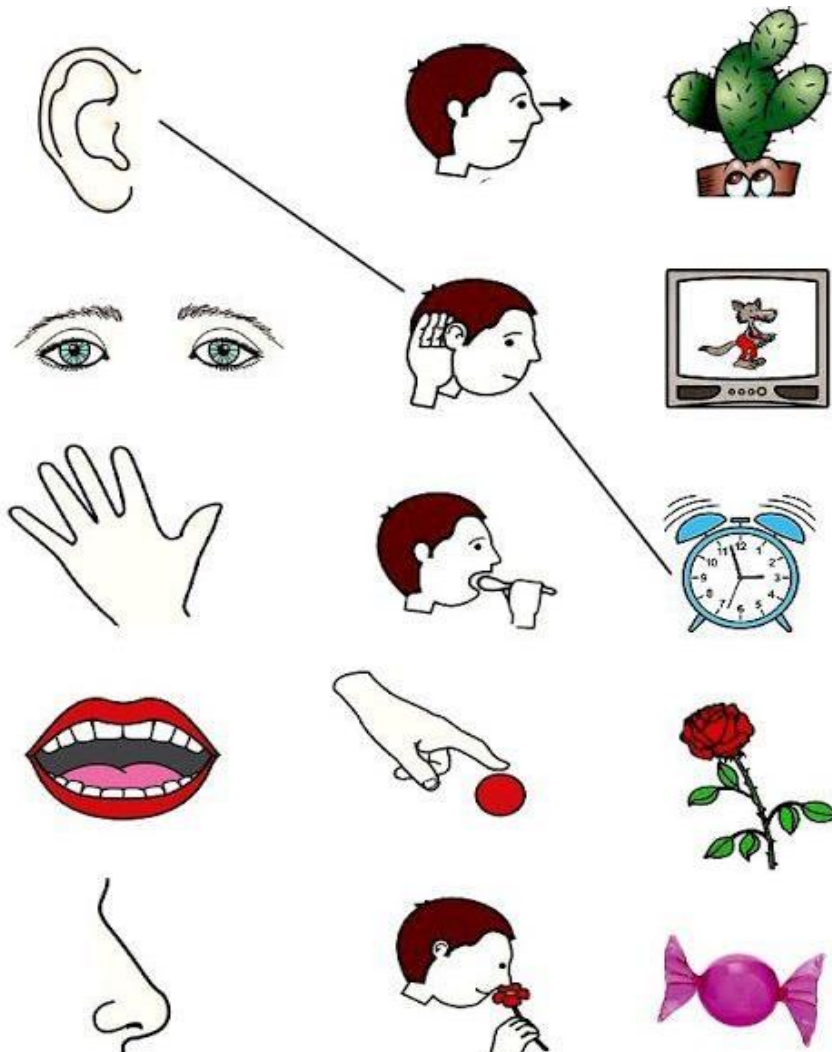
Projdi bludištěm po cestě úsměvů:



Co chybí na obličejích? Domaluj je:

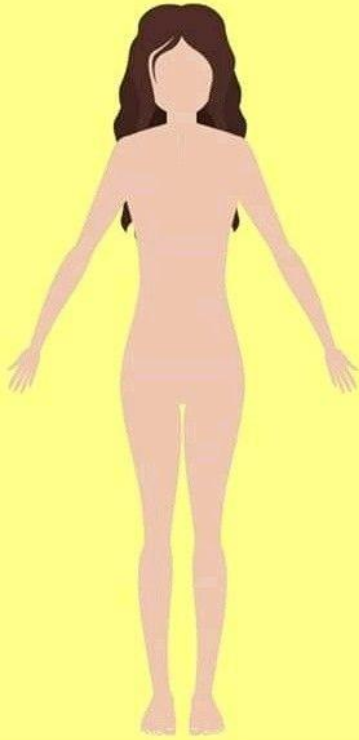


Máme pět smyslů: sluch, zrak, hmat, chuť a čich. Spoj, co k sobě patří:



SPOJ JEDNOTLIVÉ VĚCI SE SMYSLEM,
KTERÝM SE O NICH MŮŽEŠ NĚCO DOZVĚDĚT...





POPIS TĚLA

Hlava řídí celé tělo,
jak by všechno dělat mělo,
Krk ten hýbe, točí hlavou,
ruku máme levou, pravou.

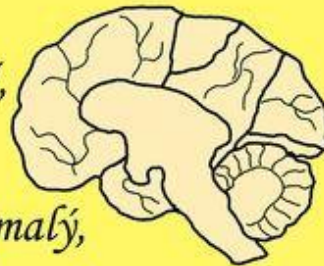
Díky ní můžeme psát,
držet, chytat, nosit, hrát.
Na piano, na housličky,
na tkaničkách dělat smyčky.

Trup poklady těla skrývá,
otáčí se, do stran kývá.

Nohy opět v páru jsou,
kam chceme nás dovedou.



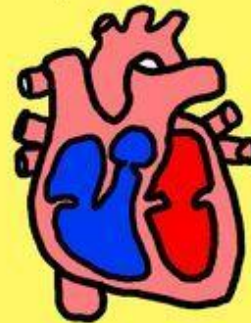
*Moje tělo mozek řídí,
oči ty to dobře vidí.*



*Pod hlavou je krček malý,
na rukách jsou velké svaly.
Na nich máme prstů pět,
spočítáme si je hned.*

*V hrudním koši srdce máme,
do břicha si jídlo dáme.*

*Nohy obě procvičí se,
venku dobře skotačí se.*



Zazpívej si písničku a ukazuj při tom na jednotlivé části těla.

Hlava, ramena, kolena, palce

The image shows a musical score for the song 'Hlava, ramena, kolena, palce' in 2/4 time. The score is divided into four systems, each with a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are written below the notes, and colored dots are placed under the notes to indicate which body part is being pointed to. The colors are: purple for 'Hlava', teal for 'ramena', yellow for 'kolena', red for 'palce', and orange for 'uši'. The lyrics are: 'Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce, hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce, o - či, u - ši, pu - sa, nos.'

Na tomto odkaze najdete tuto písničku a spoustu dalších:

https://www.youtube.com/watch?v=j_4qhWNpIJQ

A tady je písnička Hlava, ramena od Míši Růžičkové zase trochu jinak 😊:

<https://www.youtube.com/watch?v=h0XcdGIKTIY>

Zdroje: abcmaterskeskoly.sk, pinterest.cz, e-predskolaci.cz, youtube.com