**Měsíční plán – LEDEN**

***Zima, a jak ji máme rádi***

1. Pečujeme o své zdraví – předcházíme nemocem, dodržujeme hygienu
2. Prevence – otužování , vitamíny, sport, zdravá strava, pobyt na čerstvém vzduchu
3. Komunitní kruh – co děláme pro své zdraví, jak o něj pečujeme, jakému sportu se věnujeme, co je to zdravý životní styl
4. Procvičujeme svou paměť – křeslo pro hosta – hádáme, kdo jsme

**Odpočinková činnost**

* Relaxační cvičení na koberci
* Četba pohádek a příběhů na pokračování – vyprávění přečteného textu - porozumění
* Malování na volné téma
* Konstruktivní stavebnice
* Stolní deskové hry
* Návštěva knihovny

**Zájmová činnost**

* Tematické omalovánky – Zima
* Tvoření se zimní tematikou – zimní sporty, volnočasové aktivity, příroda, zvířata
* Zpíváme a hrajeme na orffovy nástroje – písně se zimní tematikou
* Sportujeme v přírodě a v tělocvičně – vycházky v okolí školy, dle počasí, sáňkování, hry se sněhem, sportování v tělocvičně, základy vybíjené, skok z místa, hod, chytání míče, šplh
* Pravidelně čteme pohádky a příběhy, učíme se vyprávět příběhy vlastními slovy

**Příprava na vyučování**

* Procvičování paměti a postřehu – hra Dobble, Brainbox
* Lednové pranostiky a vysvětlení jejich významu
* Plánování času – čas na zábavu / čas naučení
* Trénujeme vyjadřování a popis vlastními slovy
* Zpíváme písničky se zimní tematikou
* Trávíme čas na čerstvém vzduchu, sportujeme v přírodě
* Učíme se základním hygienickým návykům v prevenci proti nemocem