



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Metodické listy

k tématu

Prevence obezity

Zpracovala:

Mgr. Jitka Hrnčířiková

Pardubice – 2013

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

Projekt Pyramidáček je edukační program určený mateřským školám. Projekt je zaměřený na systematickou výuku základů správné výživy (potravinové pyramidy), podporu a rozvoj pohybové aktivity. Do výukových osnov mateřských škol jsou v průběhu celého roku zařazeny hry, soutěže, pohádky, výtvarné aktivity, které se týkají správné výživy (konkrétně potravinové pyramidy). V rámci inovace programu jsme zařadili nově rozšířené informace o pohybové aktivitě a pohybové hry k jednotlivým tématům.

Souhlasím s tím, aby moje materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 6. 6. 2013

Mgr. Jitka Hrnčířiková

.....



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Základní informace o pohybové aktivitě..... | 4 |
| 1.1 Pohybová aktivita..... | 4 |
| 1.2 Pohybová aktivita a děti..... | 4 |
| 1.3 Druhy pohybové aktivity..... | 5 |
| 1.4 Vliv nedostatku pohybu na složení těla, nadváhu a obezitu..... | 6 |
| 2. Pohybové hry k pyramidě..... | 8 |
| 2.1 Učíme se o potravinové pyramidě..... | 9 |
| 2.2 Učíme se o obilninách..... | 17 |
| 2.3 Učíme se o ovoci a zelenině..... | 22 |
| 2.4 Učíme se o mléku a mléčných výrobcích..... | 25 |
| 2.5 Učíme se o masu a masných výrobcích, rybách a luštěninách..... | 28 |
| 2.6 Učíme se o sladkostech (soli, tuku, cukru)..... | 31 |
| 3. Použitá lit. :..... | 35 |

1. Základní informace o pohybové aktivitě

1.1 Pohybová aktivita

Dle WHO je pohybová aktivita „jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“ (Brettschneider, Naul, 2004).

1.2 Pohybová aktivita a děti

Každé dítě má určité vrozené předpoklady. Rozvíjení těchto předpokladů má vliv na budoucí utváření jeho osobnosti (přístup dítěte k učení, ke koníčkům, k trávení volného času i k vyhledávání pohybových aktivit). Je tedy nutné rozvíjet u dětí zdravý životní styl, vytvářet kladný vztah k sobě samému, podporovat bohatost zájmů (nejen sportovních) a udržovat dobrou kondici.

Pohyb a pohybová aktivita ovlivňují zdravotní stav dětí a jejich zdravý vývoj. Bohužel v současné době pohybu ubývá, děti upřednostňují místo sportu pasivní trávení svého volného času. Atraktivnější se pro ně stává televize, počítač a hraní počítačových her.

Z důvodu omezené doby pozornosti děti těžko snášejí jednotvárné činnosti, proto by se aktivity měly neustále obměňovat, měly by být atraktivní a zábavné. Děti jsou soutěživé a proto je možné je velice dobře motivovat. Pohybová aktivita by měla být pro děti atraktivní, zábavná, hravá a soutěživá, aby se v ní dala využít hravost a spontánnost dětí. Při pohybu je možné též využít fantazii a kreativitu dětí. Děti bychom měli vést k pohybu formou hry. Z pohledu dítěte stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky. Je vhodné spojit aerobní zátěž s přirozenou emocionalitou dětí a jejich tendencí k soutěžení a sdružování se. Je důležité děti pro danou činnost nadchnout a jejich nadšení udržet (Mazal, 2000; Sigmund, 2007).

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nedostatečná pohybová aktivita se dříve či později negativně projeví na organismu dítěte. Nečinnost vede ke vzniku svalových nerovnováh, jejichž projevy jsou: vadné držení těla, vertebrogenní obtíže a ortopedické vady. Tyto akutní problémy se týkají více než 50 % dětské populace a jsou patrné již u dětí mladšího školního věku. Další onemocnění a zdravotní problémy, které vznikají a projevují se v důsledku nedostatečné pohybové aktivity a nedostatečného zatěžování organismu jsou: kardiiovaskulární, respirační, endokrinní onemocnění, nadváha a obezita (Mužík, 2007).

PA je také velmi důležitá při formování osobnosti dítěte. Pohyb ovlivňuje nejen stránku fyzickou, ale také psychickou, což má vliv na vývoj vlastností dítěte. Vede k rozvoji ctížádosti a vůle. PA pozitivně ovlivňuje harmonický vývoj dětí, podporuje jejich tělesné, duševní i sociální zdraví (Pařízková a kol., 2007; Mužík, Krejčí, 1997).

1.3 Druhy pohybové aktivity

Pohybová aktivita je odborníky dělena dle různých kritérií, např.:

a) každodenní PA a sportovní PA (dovednostního typu)

- Každodenní pohybové aktivity – aktivity, které jsou součástí běžného života člověka. Člověk si mnohdy ani neuvědomuje, že pohybovou aktivitu provádí. Patří sem: chůze do školy a ze školy, práce v domácnosti a na zahrádce, chůze do schodů, chůze na autobus, popocházení po domě, procházky, nákupy. Pro provádění každodenní PA není potřeba speciálního vybavení či zařízení.

- Pohybové aktivity sportovní neboli pohybové aktivity dovednostního typu - pohybové aktivity vedoucí ke zlepšení tělesné zdatnosti. Dle druhu působení je lze dále rozdělit na vytrvalostní, silové a rychlostní. Jsou to aktivity, které jsou prováděny opakovaně, ve většině případů jsou plánované a mají určitou strukturu. Pro provádění aktivit dovednostního typu je potřeba určitého speciálního vybavení či alespoň vhodného sportovního oděvu, mnohdy je nutné je provozovat ve speciálních zařízeních.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

b) PA neorganizovaná (spontánní) a PA organizovaná.

- Neorganizovaná PA – pohybová aktivita, která je prováděna volně bez pedagogického vedení a je často emotivně podmíněná. PA je vykonávána na volných prostranstvích, která jsou pro výkon PA přímo určena - hřiště, volná prostranství u domu, aj., nebo lze využít částí přírody, které jsou pro činnosti PA vhodné – parky, lesy, louky, polní cesty, aj. Příkladem této PA je: běhání ve volném prostranství, dětské hry venku, procházky, výlety, jízda na kole, kolečkových bruslích, aj. Neorganizovaná PA je prováděna dle zájmu dítěte, jeho rozpoložení, emotivního rozhodnutí, momentálních potřeb a motivace. Mezi spontánní PA patří také cesty do i ze školy, popocházení po domě, poskakování, pohrávání si, a také PA spojené s denními povinnostmi jako jsou procházky se psem, domácí práce, zahradní práce, aj.
- Organizovaná PA – intencionální pohybová aktivita prováděná pod vedením učitele, cvičitele či trenéra. Tento druh PA je provozován a organizován různými zájmovými institucemi a zařízeními zabývající se sportem. Jedná se o zájmové kroužky, organizace, oddíly, kluby, kurzy. V ČR se jedná např. o: Sokol, Orel, Slovan, Junák, Lidové školy umění, Taneční školy, Domy dětí a mládeže, aj..
(Frömel a kol., 1999)

1.4 Vliv nedostatku pohybu na složení těla, nadváhu a obezitu

Díky poklesu pohybových aktivit v životě dětí je příjem energie vyšší než realizovaný výdej a dochází tudíž k zvýšenému ukládání tuků a k zvýšení tělesné hmotnosti dětí. Děti s nadváhou a obezitou mají zhoršené předpoklady pro pohybové aktivity. Nodostatek pohybové aktivity tak vede ke zhoršení kvality jejich života.

Aktivní pohybový režim navozuje zvýšení energetického výdeje a rychlejší spalování tuků v organismu.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Strava a pitný režim zajišťují dostatečný příjem energie. Energetický výdej se netýká jen pohybu (i když je to pro nás nejdůležitější složka), zajišťuje jej více složek. Celkový energetický výdej se skládá z klidového energetického výdeje, z energetického výdeje při pohybové aktivitě a z postprandiální termogeneze. Největší část energetického výdeje tvoří klidový energetický výdej (55–70 %), který slouží k zajištění základních životních funkcí organismu a k udržení tělesné teploty. Energetický výdej se při pohybové aktivitě podílí na celkovém výdeji z 20–40 %. Postprandiální termogeneze je spojena s trávením, vstřebáváním a metabolismem živin po požití potravy. Podílí se na celkovém energetickém výdeji z 8–12 % (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003; Hainer, 2004; Mourek, 2005; Stejskal, 2004).

Velikost energetického výdeje při pohybu závisí na objemu pohybové aktivity. Důležité je pohybovat se pravidelně, s přiměřeným zatížením (střední intenzita zatížení vyvolá dlouhodobé změny v organismu), po dostatečnou dobu (ke spalování tuků při pohybové aktivitě dochází cca po 20 minutách, proto by měla pohybová aktivita trvat minimálně tuto dobu, optimálně však alespoň 60 minut) (Stejskal, 2004).

Vlivem cvičení se také zvětšuje množství svalstva v těle na úkor tukové vrstvy a zlepšuje se dlouhodobý metabolismus. Děti zvyšují svou zdatnost a svalovou sílu, která ovlivňuje energetický výdej zásadním způsobem, jelikož je 90 % energie vydáváno prostřednictvím svalů. Pohybová aktivita zvyšuje funkční kapacitu jednotlivých systémů v těle, především oběhového a dýchacího (Stejskal, 2004).



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Pohybové hry k pyramidě

Pohybové hry slouží nejen k „pohybu“, ale jejich součástí je také procvičování a upevňování již získaných informací. Děti si hravou formou procvičují informace o zdravé výživě.

U každého okruhu se nachází hry, které procvičují informace z daného okruhu.

Hra má daný jasný popis, pomůcky a obměnu. Lze využít vlastní fantazie a hru si dle sebe jakkoliv obměnit.

Jako součást projektu jsme zařadili také jógová cvičení, která vedou ke zklidnění dětí, uvědomění si svého těla, zapojení svalů a umění pracovat v klidu se svým tělem. Nácvik jednotlivých cviků vede k zvládnutí sestavy pozdravu slunce.

2.1 Učíme se o potravinové pyramidě

1. Pyramidáčkův panák

Pomůcky: Křída a kamínek.

Popis hry: Děti nakreslí na zem obrys potravinové pyramidy, které přidají hlavu s obličejem, ruce a nohy - Pyramidáčka. Děti skáčou panáka. První dítě hodí kamínek na políčko, určí potravinu z dané potravinové skupiny, poté proskáče panáka a předává štafetu kamarádovi. Další dítě musí hodit kamínek na další políčko a opět říct potravinu, která do políčka patří, ...

Obměna hry:

- Děti lze ponechat v jedné skupině či z hry udělat soutěž a rozdělit děti do družstev, které proti sobě závodí.
- Každé dítě postupně hází kamínek na jednotlivá políčka pyramidy, vždy prvně všechny děti hází kamínek na stejné políčko a snaží se říct jinou potravinu z dané skupiny, než řekl jejich kamarád. Poté si odskáče panáka. V dalším kole opět všichni hází na další políčko, určí potravinu z dané skupiny a proskáčou panáka.
- Děti při skákání určují porce, kolikrát denně by měli dané potraviny sníst.
- Střídání nohou při skocích, skok na pravé noze, na levé, na obou nohách.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Jídelníček

Pomůcky: Obrázky potravin (obrázky ze zásobníku či vystříhané potraviny z letáků).

Popis hry: Děti mají za úkol z obrázků sestavit jídelníček - postupně snídani, svačinku, oběd, svačinku a večeři. Vytvoříme (kruh nebo pouze formou štafetového běhu) a na jedno místo dráhy položíme obrázky potravin. Děti předem vědí, zda mají z potravinových obrázků složit svačinku či oběd. Děti mají za úkol postupně běžet k danému místu, vyzvednout jeden obrázek, vrátit se s ním a položit na podlahu. Společně se domluvit, co by dalšího mohlo k získané potravine být a běžet pro ni. V rámci celé hry postupně děti sestaví celý jídelníček. Důležité je dodržet porce potravin z daných potravinových skupin.

Obměna hry: Změny způsobu přesunu – běh, skok, žabák, rak, ...

3. Pyramidáčkova štafeta

Pomůcky: Obrázky potravin a porcí, obrázek pyramidy (obrázky ze zásobníku či vystříhané z letáků).

Popis hry: Na jedno místo vložíme obrázky potravin a porce, na start obrázek pyramidy. Děti musí postupně pomocí trakaře dojít k metě, vyzvednout si jeden obrázek, utíkat zpět a správně uložit do pyramidy. Vystřídají se všechny děti, dokud nesloží celou pyramidu.

Obměna hry: Různé způsoby přesunu – běh, skok po jedné noze, skok po obou nohách, rak, žába.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. Pyramidáčkův překážkový běh

Pomůcky: Obruče, kužely, lavička, míčky, šňůra, rozstříhaný obrázek Pyramidáčka, hádanky.

Popis hry: Vytvoříme 6 stanovišť, na kterých budou děti plnit jednotlivé pohybové úkoly a luštit hádanky. Na každém stanovišti děti dostanou za splnění úkolu (vyluštění hádanky) část obrázku, který musí po doběhnutí složit (rozstříhaný obrázek Pyramidáčka). Jednotlivá stanoviště představují patra potravinové pyramidy.

Úkoly na stanovištích: 1. stanoviště – tanec s obručí, 2. stanoviště – přeběhnutí lavičky (přeskákání snožmo z jedné strany na druhou), 3. stanoviště – hod míčky na cíl, 4. stanoviště – proběhnutí dráhy tvořené kužely, 5. stanoviště – 5 dřepů, 6. stanoviště – podlézaná.

Hádanky

Stanoviště obiloviny:

- „Tvarohové, povidlové, oříškové, makové,
nesl si Honza na cestu,
když šel hledat nevěstu. (buchty)
- Italové si je vždycky, natáčejí na vidličky.
Se sýrem a s kečupem, chutnají u nás doma všem. (špagety)
- Z copánků je celá, hřeben neviděla.
Ruce naší maminky zapletly jí rozinky. (vánočka)
- Na válu mám tři hady ..., upletu z nich copánek,
bez česání, bez pentlí – navrch máku krapánek. (houska)
- Ve zlatém moři, vlnky se honí,
když jedna stoupá, druhá se kloní.
Vody jim není třeba, v moři kde zraje chleba. (obilí)
- Rostou v řádku na poli, pod zelenou natí.
Když se pečou v údolí, dým se kudrnatí.
Slupnou si je se solí, kluci pihovají. (brambory)“
(Sýkora 2002)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stanoviště ovoce:

- „Oranžové sluníčko, zimu rozjasní ti.
Rozdělané na plátky ještě trochu svítí. (pomeranč)
- Má tvar pistole nastříkané žlutě.
Když je na stole, tak nám dělá chutě.
V horké černé Africe žíví se jím opice. (banán)
- Zdvojené jako náušničky, je nosí dívky na uších.
Špaček a kos je labužnický, kradou sadařům po koších. (třešně)
- Zelené, žluté, červené, člověku žízeň zažene.
Který strom má v září k mání, to slad'oučké pochutnání? (jabloň)
- Rostou na pasece. Modrají se v lese pod smrky a doušky.
Tomu, kdo je mlsá, zmodrá nos a pusa a zčernají zoubky. (borůvky)“
(Sýkora 2002)

Stanoviště zelenina:

- „Má tvar jako baň kostela. Sukní, co jen si ráčí.
Uvnitř panenku doběla, po které oči plácí. (cibule)
- Kdo k němu čichá, v malé chvíli,
uroní slzy, krokodýlí.
Ne každému takhle škodí,
k ovaru se tuze hodí. (křen)
- Popelka ho přebírá. Pne se do výše.
Kdo si na něm pochutnává? Holub nejspíše. (hrách)“
(Sýkora 2002)
- Je žlutá i zelená na slunci se i červená a hodně vitamínu C má. (paprika)
- Pokud chcete být zdraví rok celý, je dobré jíst kysané (zelí)

Stanoviště mléko a mléčné výrobky

- Je to bílé, mám to ráda, i kočička si na tom ráda pochutnává. (mléko)
- V písničce se o něm zpívá, děti jej mají rádi, tak to bývá.
Je prý tuze zdravý a pochází z Posázaví. (Pribináček)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Tvrdý, měkký, může být i plísňoví,
na chleba ho natíráme, ve školce si ho často dáme a pevné kosti po něm
máme. (sýr)

Stanoviště maso, ryby, vejce

- „Když vylíhnou se z vajíčka, jsou jako zlatá klubíčka,
a hned se pustí do zobání, pod křídly kvočna si je brání. (kuře)
- V dešti i sluníčku,
z louže do bláta
od zrnka k zrníčku
běhají (kuřata)
- Celé dny trávu žvýká, aby dala krajáč mlíka.
Nepospíchá, má dost času, rohy nosí pro okrasu. (kráva)
- Mečí, když jí drbeš záda.
Zelí – to má tuze ráda. (koza)
- Kdo má ruce ušpiněné, je nazýván jeho jménem.
Uň, uň, uní, uní, tlustý je a funí. (čuník)
- Když udělá ko ko ko, načechrá si peří,
bude vejce na měkko, pro mě na večeri. (slepice)
- Je zcela němá. Jazyk nemá.
Nevýská si ejchuchu.
Je mrštná a kluzká. V síti se mrská.
Není ráda na suchu. (ryba)“
(Sýkora 2002)

Stanoviště cukr, sůl, olej

- „V slzách je a v očích pálí, polévce dá dobrou chuť.
Král i lidé si ji chválí, je nad zlato – buď jak buď. (sůl)
- Ve stříbrném staniolu, úhledně je balená.
Kamarádíme se spolu, dokud není snědená. (čokoláda)“
(Sýkora 2002)
- Hořký není ani kyselí, nejraději do čaje si ho dáme.
Naše zoubky často pláčou, když hodně ho spořádáme. (cukr)

5. Jógová pozice – pozice střechy = pyramidy

Děti dají ruce na zem před sebe a zvednou zadek. Stejně tak jak se tyčí pyramida, vystrčí děti zadek co nejvýš, hlavu schovají mezi ramena. Záda se snaží mít rovná.



Zdroj: Zásobník autora

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



3-6 porcí

2-3 porce

3-5 porcí

1-3 porce

2-4 porce

Zdroj: Gajdošová, J., Mužíková, L., Košťálová, S: Pyramidáček. Brno: Zdravotní ústav se sídlem Brno, 2007

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Zdroj: Košťálová, S., Gajdošová, J.: Pyramidáček – Puzzle. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2005

2.2 Učíme se o obilninách

1. Popelčin běh

Pomůcky: Obrázky obilovin a luštěnin. Nakreslíme si je nebo vytiskneme ze zá-
sobníku.

Popis hry: Děti rozdělíme do skupinek, každé skupince dáme na hromádku
jednotlivé obiloviny a luštěniny, pomíchané dohromady. Děti mají za úkol po-
traviny rozdělit na dvě hromádky zvlášť obiloviny a zvlášť luštěniny, stejně
jako Popelka. Hromádky tvoří na opačné straně třídy, kde mají 2 tácky, na kte-
ré jednotlivé luštěniny a obiloviny dávají. Postupně si předávají štafetu a vy-
střídají se všechny děti. Děti mají za úkol daný úsek proběhnout.

Obměna hry:

- Do dráhy běhu dětem naskládáme překážky, např. balónky, kužely, či jiné
předměty, děti je musí oběhnout.
- Do dráhy dětem dáme lavičku, židličku, .. které mají přelézt, podlézt.
- Dráhu mohou děti proběhnout, proskákat na pravé noze, levé noze, obou
nohách, pozpátku, prolézt jako raci,

Zásobník obrázků



oves

Zdroj: <http://kamvy.cz/img/abeceda/oves.jpg>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



ovesné vločky

Zdroj: <http://www.fitness.cz/sacharidy-pro-doplneni-a-ziskani-energie/nutrend-b4-sport-s72602067>



ječmen

Zdroj: http://www.freefoto.com/images/9907/07/9907_07_4---Barley_web.jpg



kroupy

Zdroj: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kasza_jeczmienna_02.jpg



kukuřice

Zdroj: <http://files.tachyon-ostrava.webnode.cz/200000114-b3bd2b4b7a/Kuku%C5%99ice.JPG>



kukuřice

Zdroj: http://www.garten.cz/images_data/7384-zea-mays-saccharata-kukurice-cukrova-1.jpg



proso

Zdroj: <http://www.ifauna.cz/mdiskuse/foto/497ae670a6ef6.jpg>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



jáhly

Zdroj: <http://www.dia-potraviny.cz/img/jahly-bio.jpg>



rýže

Zdroj: <http://ekolist.cz/cz/fotobanka/zemedelstvi/plodiny>



rýže

Zdroj: <http://4.bp.blogspot.com/-vW4KKNF3qAk/T-irUNdR4AI/AAAAAAAAAao/RMtt8pidcvE/s1600/1.jpg>



žito

Zdroj: <http://www.biolib.cz/IMG/GAL/48268.jpg>



Žito

Zdroj:
http://web2.mendelu.cz/af_222_multitext/cvicebnice/foto/15_1_zito_sete_det_ail.jpg

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Tvrдый rohlík

Pomůcky: Žádné.

Popis hry: Děti se volně pohybují po třídě. Vyjmenováváme různé potraviny a pokrmy z nich. Děti mají za úkol zkamenět, jako tvrdý rohlík, pokud vyslovíme potravinu či pokrm ze základny pyramidy, tj. obiloviny.

Obměna hry: Změna způsobu pohybu - běh, žabák, rak, skok po jedné noze, skok po obou nohách, ...

3. Skoč do obruče

Pomůcky: Obruče.

Popis hry: Na zem dáme tolik obručí kolik je dětí. Děti běhají mezi obručemi sem a tam. Vyprávíme příběh (nebo pouze vyjmenováváme potraviny a pokrmy), vždy když použijeme v příběhu obilninu či pokrm z ní, musí děti skočit do obruče. Postupně odděláváme obruče. Nejpomalejší dítě, na které nezbude obruč, vypadává.

Obměna hry: Změna potravinových skupin.

4. Jógová pozice – pozice stromu – děti se rovně postaví a zpevní. Postaví se na levnou nohu, která se tím stane kmenem stromu. Pokrčí pravou nohu a opřou ji chodidlem o lýtko nebo stehno, tím se stane větví. Ruce vytáhnou vysoko nad hlavu tak, aby se dotýkaly dlaně, tím se stanou korunou stromu.

Ruce lze také vytáhnout do stran a držet je natažené od ramen po konečky prstů.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Zdroj: Zásobník autora

2.3 Učíme se o ovoci a zelenině

1. **Ovocno-zeleninová hadi**

Pomůcky: Provázky či motouze, obrázky ovoce a zeleniny

Popis hry: Na zemi vytvoříme několik propletených dlouhých hadů dvou barev, např. zelené a červené. Hadi začínají z různých míst ve třídě a vedou do 2 míst, tj. míří k jednomu či druhému místu, které zobrazují ovoce a zeleninu. Zelená barva provázku (hadu) bude barva pro zeleninu a červená barva bude barva pro ovoce. Děti si na zemi zvednou jeden obrázek, určí, zda je na obrázku ovoce či zelenina a utíkají ji vložit na místo určené pro zeleninu či ovoce po libovolně zvoleném hadu. Každé dítě si samo určí cestu. Pokud dítě drží v ruce obrázek ovoce, musí běžet po červené barvě, pokud drží v ruce obrázek zeleniny, musí běžet po barvě zelené.

Obměna hry: Cílová místa lze pozměnit – místo pro ovoce místní a cizokrajné.

2. **Zeleninový vláček**

Pomůcky: Míče.

Popis hry: Děti rozdělíme do 2 či více skupin a necháme postavit do zástupu. Na výzvu si děti předávají míč. Při každém předání musí říct jakoukoliv zeleninu, nesmí se však opakovat. Jakmile drží míč poslední dítě, vybíhá dopředu, staví se před prvního a předává míč dalšímu hráči. Hra končí, jakmile stojí opět jako první v zástupu dítě, které hru zahajovalo.

Obměna hry:

- Změna předávání míče - bokem, nad hlavou, v předklonu mezi nohy,...
- Změna potravinových skupin

3. **Přejdi řeku po kamenech**

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pomůcky: Noviny, rozstříhané obrázky ovoce a zeleniny.

Popis hry: Děti rozdělíme do 2 skupin. Každé dítě má 2 stránky z novin, které mu budou sloužit jako kameny, aby mohl přejít řeku. Na výzvu se všichni ve skupině snaží z rozstříhaných kousků složit dva obrázky ovoce a dva obrázky zeleniny. Jakmile mají děti obrázky složené, vybíhá první dítě a snaží se pomocí předávání novin pod nohama přejít řeku k metě. Zpět běží po svých normálně a předává štafetu dalšímu dítěti. Vyhrává družstvo, které dobíhá první do cíle.

Obměna hry:

- Na výzvu se první dítě vydává na cestu po vodě, pomocí novin, které si předává pod nohama a míří k metě. Vždy musí šlápnout na noviny, aby se neupadlo. U mety dostává od paní učitelky první díl skládačky a běží zpět ke skupině, kde předává štafetu dalšímu dítěti. Další dítě opět stejným způsobem přechází řeku, u mety dostává další část skládačky, ... Jakmile doběhne poslední dítě, složí ve skupině obrázek.
- Noviny leží na řece jako kameny, dál od sebe. Děti mají za úkol po nich přeskákat řeku k metě.

4. Na otesánka

Pomůcky: Žádné.

Popis hry: Určíme otesánka, který bude honit zbytek dětí. Děti se postaví se proti sobě na hřiště (ve třídě). Otesánek říká říkanku: „Veliký hlad já mám, koho chytím, toho spořádám“. Na to mu děti odpoví: „Kdo jí všechny zdravá jídla, ten má nožky rychlé jako šídla“ a utíkají na druhou stranu, tak aby je otesánek nechytil. Děti nesmí utíkat vzad. Otesánek se po říkance snaží chytit, co nejvíce dětí a sníst. Dotykem jako by děti snědl a stávají se jeho součástí, chytí se za ruce a spolu opět říkají říkanku a honí zbytek dětí.

5. Jógová pozice – pozice kobry = hada

Děti si lehnou na břicho jako hadi (z kleku si děti s výdechem pomalu lehnou na podložku, lokty mají u těla, spustí tělo na zem a hlavu přitisknou k podložce), zpevní nohy, napnou špičky. Rukama se opřou pod rameny a zvednou trup (vzepřou se na rukách). Hlavu zakloní dozadu a dívají se směrem nahoru.



Zdroj: Zásobník autora

2.4 Učíme se o mléku a mléčných výrobcích

1. Mlékárenská auta 1

Pomůcky: Krabice od mléka, z které si děti vystřihnou volat.

Popis hry: Každé dítě zobrazuje auto, v ruce drží volant. Děti, běhají („jezdí“) po třídě a otáčí volantem. Vyjmenováváme různé potraviny, pokud řekneme mléčný výrobek, děti se musí zastavit a dřepnout.

Obměna hry:

- Změna úkolů - leh, sed, otočka, výskok, podřep, ...
- Změna způsobu pohybu – chůze, běh, poskoky.

2. Mlékárenská auta 2

Pomůcky: Krabice od mléka – volant, papír, pastelky, lepicí páska.

Popis hry: Každé dítě pojmenujeme potravinou z potravinové pyramidy (jablko, jogurt, máslo, zelí, rohlík, kefír, sýr, ...). Potravinu si děti nakreslí na papír a přilepí na záda. Děti jezdí jako auta po třídě a na výzvu, kdy zvoláme danou potravinovou skupinu, se shlukují. Shlukují se pouze potraviny z vyzvané skupiny, ostatní dále jezdí po třídě.

3. Mlékárenská auta 3

Pomůcky: Krabice od mléka – volant, polštáře či židličky.

Popis hry: Každé dítě pojmenujeme potravinou z potravinové pyramidy (jablko, jogurt, máslo, zelí, rohlík, kefír, sýr, ...). Potravinu si děti nakreslí na papír a přilepí na záda. Z každé potravinové skupiny zvolíme stejný počet potravin. Doprostřed třídy dáme polštáře či židličky, dle počtu potravin (dětí) ze skupiny. Děti jezdí jako auta po třídě, na vyzvání se daná skupina potravin posadí. Po vystřídání všech skupin odebereme vždy jeden polštář a dítě z dané skupiny potravin, které si na vyzvání nestihne sednout, vypadává ze hry.

4. Chraň si svoje mléko

Pomůcky: Několik krabic od mléka, míčky.

Popis hry: Děti jsou rozmístěny po ploše. Každé dítě má krabici od mléka a míček. Děti běhají po ploše. Na povel se zastaví, postaví svou krabici a hází míčky na krabice ostatních dětí. Každé dítě si musí chránit svou krabici, tak aby

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

mu ji ostatní děti neshodili. Děti mohou sbírat míčky ležící na zemi a srážet jimi jiné krabice.

Obměna hry:

- Pohádka o mléku. Děti staví své krabice a sráží krabice ostatních, jen pokud řekneme slovo mléko.
- Pohádka o potravinách, děti staví své krabice a sráží krabice ostatních, jen pokud řekneme potravinu ze skupiny mléčných výrobků.

5. Jógová pozice- pozice bojovníka

Děti si kleknou a opřou ruce dlaněmi o podložku. Jednu nohu přesunou dopředu mezi ruce, druhou zakročí dozadu. Zakloní hlavu vzhůru a nadechnou se. Postupně vystřídají nohy.



Zdroj: Zásobník autora



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2.5 Učíme se o masu a masných výrobcích, rybách a luštěninách

1. Luštěninový běh

Pomůcky: Polévková lžice, různé druhy luštěnin.

Popis hry: Děti mají na stolku v miskách jednotlivé luštěniny (hrách, fazole, čočka, ...) na výzvu paní učitelky mají nabrat luštěniny na lžičku a přeběhnout s ní třídu k metě a zpátky. Luštěniny jim nesmí ze lžičky spadnout, jinak se musí vrátit opět na start. Poté předají lžičku dalšímu kamarádovi.

Obměna hry:

- Změna způsobu přesunu - chůze pozpátku.
- **Vajíčkový běh** – na lžičce děti nosí vejce.

2. Lovení rybek z rybníka

Pomůcky: Obrázky ryb, které rozstříháme na několik díků, kamínky, křída.

Popis hry: Na zem nakreslíme kruh a vložíme rybky (kamínky) do rybníka. Děti rozdělíme do skupin. Úkolem dětí je společně ve skupině složit obrázek ryby – skládačka (rozstříhaný obrázek na několik dílů), poté jednotlivě, štafetově vyběhat k rybníku, ulovit rybu (kamínek), vrátit se zpět a předat štafetu.

3. Vybíjená 1

Pomůcky: Plechovky od rybiček, míče.

Popis hry: Děti rozdělíme do skupin, např. po pěti. Každému dítěti určíme číslo, kterým se stává a musí si jej pamatovat. Každá skupinka dostane míč a hází si s ním mezi sebou. Na výzvu paní učitelky, kdy zvolá číslo, se dítě s tímto číslem chopí míče, utíká na určenou čáru a snaží se shodit plechovky rybiček postavené na sobě.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. **Vybíjená 2**

Pomůcky: Papír, pastelky, lepící páska, míč, křída.

Popis hry: Děti si na papír nakreslí různá zvířata, která jim určíme - prase, kozu, krávu, jehně, králíka, kuře. Na zem nakreslíme kruh. Děti rozdělíme do skupin, jedna skupina si přilepí na záda obrázky zvířat a stoupne si do kruhu. Druhá skupina stojí vně kruhu. Děti v kruhu různě pobíhají a snaží se vyhnout míči. Děti vně kruhu si nahrávají a na výzvu vybíjí daná zvířátka. V rámci výzvy střídáme jednotlivá zvířátka. Poté se skupiny vymění.

Obměna hry: Děti vybíjí po nabití libovolná zvířátka, při nahrávání jim míč nesmí spadnout na zem.

5. **Jógová pozice – pozice hlubokého předklonu**

Děti se postaví, spojí chodidla, s výdechem se předkloní, rukama opíší velký oblouk, až se dotknou špiček.



Zdroj: Zásobník autora

2.6 Učíme se o sladkostech (soli, tuku, cukru)

1. Potraviny, bum, bum

Pomůcky: Křída.

Popis hry: Na zem nakreslíme čáru, za kterou stojí vyvolávač. Ostatní děti stojí na druhé straně hřiště. Vyvolávač stojí za čárou, otočí se a začne vyvolávat zaříkadlo: zaříkadlo, jsou různé potraviny a za nimi bum, bum. Ostatní děti vybíhají, pouze pokud v zaříkadlu vyvolávač řekne jakoukoliv sladkost. Pokud vyvolávač řekne sladkost, děti vybíhají a snaží se přiblížit, co nejbližší k vyvolávači. Pokud sladkost nepadne, musí zůstat stát na místě. Vyvolávač se po bum, bum otáčí a kontroluje ostatní děti. Pokud se někdo z nich hýbe, může jej vrátit zpět.

Obměna hry: Změna zaříkadla, vyvolávač musí říct 3 potraviny ze skupiny, které mu určí paní učitelka. Zaklínadlo je vždy ukončeno bum, bum, bum.

2. Od pyramidy do pyramidy

Pomůcky: Křída.

Popis hry: Na zem nakreslíme pyramidu, zopakujeme si tak, jednotlivé potravinové skupiny. Ze dvou stran pyramidy nakreslíme čáru. Děti rozdělíme do dvou skupin. Vysvětlíme dětem, že pokud řekneme potravinu ze skupiny cukr, olej, sůl, budou děti skákat směrem na pyramidu. Pokud řekneme potravinu ze skupiny obilniny, budou děti skákat směrem od pyramidy. Důležité je, aby děti reagovaly ihned na povel, bez zaváhání. Pokud se spletou a odskočí špatně, mají trestný bod.

Obměna hry:

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Určíme trestný cvik za spletení. Pokud dítě 3x splete, musí udělat např. 3 dřepy.
- Změna potravinových skupin.

3. Pohádka o správné výživě

Pomůcky: Křída.

Popis hry: Na zem nakreslíme dvě vodorovné čáry asi 2 metry od sebe. Dvě skupiny dětí stojí proti sobě. Jedna skupina dětí je označena jako potraviny zdravé a druhá jako potraviny nezdravé neboli méně zdravé (hamburger, hranolky, chipsy, čokoláda, bonbóny, sušenky, lízátka, ...). Paní učitelka vykládá pohádku o správné výživě a v ní používá potraviny z obou skupin (inspirovat se může Pyramidáčkovými pohádkami). Podle toho, kterou potravinu vysloví, ta skupina dětí začne honit tu druhou.

Obměna hry:

- Změna výchozí polohy – dřep, stoj zády či čelem k sobě, sed zády či čelem k sobě, leh.
- Změna potravinových skupin – lze využít všechny potravinové skupiny.

4. Vybíjená

Pomůcky: Křída, míče.

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou skupin na sladkosti a tuky. Křídou nakreslíme na zem velký kruh a do něj malý, do kterého vložíme tolik míčů, kolik je dětí v jedné skupině. Děti chodí kolem kruhu. Paní učitelka říká různé potraviny, pokud řekne potravinu ze skupiny sladkosti, vybíhají děti z této skupiny pro míče a vybíjí děti ze skupiny druhé. Děti z druhé skupiny utíkají a snaží se vyhnout střelám.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obměna hry:

- Změna skupin potravin.
- Změna pohybu kolem kruhu – chůze, běh, chůze pozpátku, žáby, raci.

5. **Jógová pozice – pozice kočky**

Děti si kleknou na všechny čtyři jako kočka. Kolena jsou pod kyčlemi, ruce pod rameny. Udělají kulatý kočičí hřbet, vystrčí záda nahoru a svěsí hlavu. Poté svěsí břicho, dají záda nahoru a zvednou hlavu.



Zdroj: Zásobník autora

6. **Jógová pozice – pozice hory**

Děti se postaví, spojí chodidla, dají je, co nejbližší k sobě. Zpevní celé tělo, tělo budou mít pevné jako hora (skála) a vypnou se do výšky. Paže mají volně podél těla. Hlavu vytahují nahoru, pohled směřují dopředu.

Pozice hory se vzpaženýma rukama, spojenýma dlaněmi k sobě.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Použitá lit.:

- Mazal, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 296 s. ISBN 80-85783-29-0.
- Bannenberg, T. *Jóga pro děti*. Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3406-1.
- Thapa, M., Singh, N. *Jóga pro děti*. Fontána, 2006. ISBN 80-7336-275-9.
- Bunc, V. Příčiny a detekce nadváhy a obezity dětí. In Mužík, V., Dobrý, L., Süß, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. s. 45 – 53. ISBN 978-80-210-4589-7.
- Mužík, V. ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- Mužík, V., Krejčí, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.
- Pařízková, J., Lisá, L. et al. *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén, 2007, 239 s, ISBN 978-80-7262-466-9.
- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta Tělesné kultury, 1999.
- Gajdošová, J., Košťálová, A. *Hejbej se! Nedej se! – edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy*. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2006.
- Fraňková, S. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 250 s. ISBN 10: 80-246-0548-1.
- Hainer, V. a kol. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2004. 356 s. ISBN 80-247-0233-9.
- Stejskal, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
- Sýkora, P. *Špalíček hádanek*. Praha: Albatros, 2002. 101s. ISBN 80-00-01033-X.