



Bambino

**Projekt: Letem interkulturním světem III.
reg. č. projektu CZ.07.4.68/0.0/0.0/20_079/0002075**

Metodika

OD RÁNA DO VEČERA ANEB JAK TRÁVÍME SVŮJ DEN



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



OD RÁNA DO VEČERA aneb jak trávíme svůj den

Rutina, pravidelnost, opakování - to jsou důležité prvky, které u dětí vytvářejí pocity jistoty, a to především v raném období života. Skrze každodenní rituály a stereotypy se cítí bezpečně v tom pro ně ještě neznámém a ohromném světě, který je obklopuje. To vše je napojeno na čas. Čas v dětském věku je relativní pojem, který neustále slýchají od dospělých, a určuje jejich aktivity.

V tomto celku tedy budeme pracovat s časem, první seznamování s pojmem času. Že různé aktivity mají svůj čas a místo. Že se střídá den a noc.

Den má svoji strukturu. Různé činnosti přináší různé denní době. V zájmu je také prevence zdravého životního stylu, proto aktivity byly i vybírány tak, aby dětem zprostředkovali návyky zdravého životního stylu.

Snažili jsme se, aby aktivity byly různorodé, aby se téma objevovalo napříč různými typy aktivit (výtvarné, herní, dramatické, hudební) a děti měli tak možnost si dané téma dostatečně zvnitřnit.

1. kruh/povídání - tato část je pro děti úvodem do tématu. Často začíná pokládáním otevřených otázek, které mají podpořit diskusi, a poskytnutím dostatečného prostoru, aby si na vše přišly a odpověděly sami. Učitel zde figuruje jako průvodce, otázkami se snaží podpořit děti v přinášení vlastních myšlenek a nápadů k danému tématu. Pro podpoření této fáze jsou do kruhu přinášeny flashcards/ obrázky, knihy či další pomůcky, které mohou pomoci dětem dané téma zprostředkovat (například hračky, interní pravidla naší školky).
2. motivace - pro aktivity z tohoto tematického celku jsme hledali motivace především v osobních zkušenostech dětí. Chtěli poznávat své kamarády, chtěli mluvit o sobě. Odkazovali jsme na příběh či povídání z fáze 1. a hledali podobnosti ve vlastních zkušenostech či snahou vytvořit si vlastní novou zkušenost.
3. Samotná aktivita - během aktivity se stalo, že děti přinášely vlastní inovace a myšlenky. Snažili jsme se v maximální míře na ně reagovat a zapojovat je do probíhající aktivity.
4. reflexe - po každé aktivitě jsme s dětmi v kruhu řešili, co jsme dělali, jak jsme se při tom cítili, jak se nám líbilo/nelíbilo a co bychom mohli případně příště udělat jinak.

Aktivity v této metodice jsou koncipovány primárně pro předškoláky. Nicméně některé z aktivit lze použít i s mladšími dětmi bez jakýchkoliv úprav, či některé je potřeba pro mladší děti přizpůsobit.

ČAS

Honzo, vstávej

Cíl aktivity: podpora vytváření sociálních vztahů, komunikace, umět počkat

Pomůcky: větší rovný prostor (ideálně venkovní)

Honzo, vstávej, je známá hra, která je u předškoláků oblíbená. Nepotřebuje žádné pomůcky a dá se hrát skoro všude, kde nějaký prostor. Pomáhá rozvíjet děti v několika oblastech. Ať už motorické, kdy používáním různých „kroků“ rozvíjíme koordinaci celého těla“ tak především sociálně-emoční oblast. Nejen že děti se učí počkat, až na ně přijde řada ve hře, zároveň jsou po celou hru vystaveni porovnávání s ostatními hráči (někdo je víc vepředu, někdo dostane „lepší kroky“, někomu kapitán dává víc kroků), což může být pro některé děti emočně náročné.

Vyberte jednoho hráče, říkejte mu třeba **kapitán, vyvolávač nebo klidně babička**. Zbytek hráčů si stoupne do řady zhruba 15 - 20 metrů od kapitána, kapitán si ke zbytku hráčů stoupne čelem. Když chtějí děti moc a moc soutěžit, může si kapitán zavázat oči, aby zůstal k ostatním neutrální.

Hra probíhá tak, že kapitán **každému hráči postupně** říká "Honzo vstávej". Oslovený odpoví: "Kolik je hodin?". Kapitán odpoví např. "10 mravenčích". Oslovený se posune přesně o 10 mravenčích krůčků. Na kapitánovi záleží, jaké zvíře a kolik kroků pro daného hráče zvolí. Vyhrává, kdo se první dostane do cíle, tedy ke kapitánovi. Vítěz je novým kapitánem.

Jaké kroky dělají jednotlivá zvířata?

- mravenčí (půl chodidla)
- vrabčí (skok snožmo)
- sloní (co nejdelší krok)
- žabí (skok z dřepu)
- slepičí (ruce jako křídla a každý krok začíná vytrčením kolena vzhůru)
- kachní (hráč chodí v dřepu, jako kačenka)
- čapí (skok na jedné noze)
- kočičí (vychází se z pozice na čtyřech jako kočka)
- klokaní (skok snožmo, ruce držíme na břichu, „ať nám nevypadne mládě“)
- čertí (skok s otočkou kolem své osy)
- krabí (krok bokem)

Děti mohou postupně přicházet i s inovacemi a vymýšlet nová zvířata a k nim vymyslet vlastní kroky. Můžeme stanovit i pohyb dozadu. Třeba "hodiny nebo čas běží pozpátku" apod.

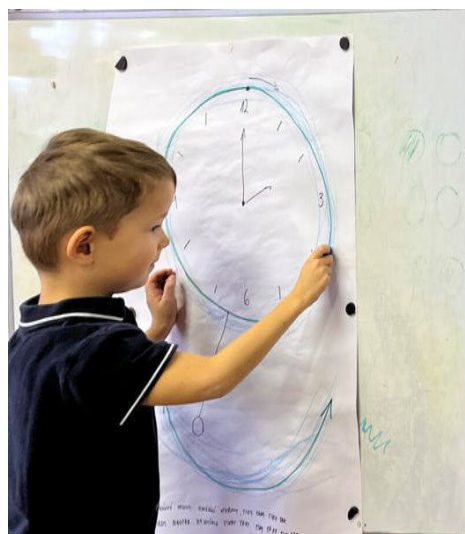
Hodiny

Cíl: motorika – uvolnění ramenních kloubů, rytmika

Pomůcky: tabule, papír A2, voskovka (ideálně kulatého či trojúhelníkového tvaru do dlaně), fixa

Pomocná básnička:

*Každé správné hodiny,
odměřují vteřiny.
Tiky taky tiky tak,
a nikdy ne naopak.
My umíme tikat taky,
tiky taky tiky taky.*



Na velký formát papíru namalujeme hodinový ciferník a dolů kyvadlo jako u nástěnných hodin. Papír připevníme na tabuli (případně na zeď) do takové výšky, aby děti dosáhly na hodní i spodní okraj hodin pouze pohybem ruky.

Děti následně za recitace básničky obkreslují hodiny. Básnička je rytmická a měla by vycházet, aby během prvních 4 veršů dítě obkroužilo ciferník a poslední dva verše vyšly na spodní kyvadlo.

Hodinky

Cíl aktivity: jemná motorika, správný úchop nůžek, fantazie, předmatematické dovednosti

Pomůcky:

- roličky od toaletního papíru, čtvrtky A4 (bílé), pastelky, nůžky, lepidlo,
- nůž na papír + do úvodního komunitního kruhu si donést přesýpací hodiny,
- nástěnné hodiny, hodinky

Jak víme, kolik je hodin? Co nám ukazuje čas? Můžeme vidět čas? To jsou některé otázky, které si na úvod aktivity položíme v komunitním kruhu s dětmi. Otázka času je velmi relativní a v dětském věku mluvíme o čase jednoduše. Děti sami ještě vnímají brzo dlouho skrze emoce a momentální náladu, ale ještě to neumí popsat. Proto se nejdříve zaměříme na prosté možnosti ukazování času – nástěnné hodiny, sluneční hodiny, přesýpací hodiny. Můžeme si demonstrovat tím, že necháme přesýpat přesýpací hodiny a vedle toho postavíme hodiny s vteřinovou ručičkou a sledujeme pohyb písku a ručičky.

Samotné vyrábění hodinek je pak jednoduché. Ruličku od toaletního papíru nejdříve rozřízneme podélně a pak na půl, aby nám vznikl náramek. Při stříhání doporučujeme příliš ruličku nemačkat či nerozevírat, aby držela tvar náramku. Proto by tuto část měl spíše předpřipravit pedagog s pomocí řezacího nože). Děti si pak ze čtvrtky vystříhnou ciferník. Předškolákům ponecháme prostor na kreativitu a neurčíme jim předem tvar, který mají vystříhnout. U dětí mladšího věku můžeme předem předkreslit kruh, který následně vystříhají. Připomínáme správné držení nůžek. Poté si vystřižený ciferník ozdobí. Předškolní děti zvládnou již některé číslice sami napsat, mladší děti mohou například formou čárek. Poté ciferník nalepíme na náramek z roličky a hodinky jsou hotové. "

RÁNO

Zuby



Jedním ze základních ranních rituálů je čištění zubů. Zároveň se jedná o prevenci zdraví. Proto v našem bloku věnujeme i tomuto tématu aktivity.

Na úvod můžeme děti k tématu přitáhnout tematickou básničkou.

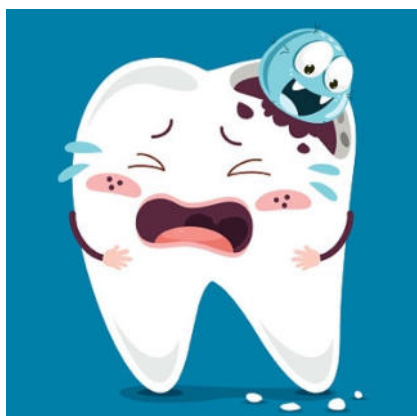
Básnička:

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

*Čistím zoubky říz a říz,
ať jsou bílé jako sních.*

*Vlevo, vpravo, vpředu, vzadu,
horní a pak ještě dolní řadu.*

*Čistím zoubky říz a říz,
ať má každý radost z nich.*



Knihy:

Daynes K.: Proč si musím čistit zuby, 2022, ISBN 978-80-256-2832-4

Radunz I.: Moje zoubky, 2009, ISBN 978-80-7267-358-2

Martinello J., Maribe G: I přišerky si čistí zuby, 2019, ISBN: 978-80-7617-245-6



Přednáška „Nechci kazy“

V rámci prevence jsme dětem také zprostředkovali přednášku na téma zubního kazu a správného čištění. Přednáška byla realizována projektem Nechci kazy školka od <https://nechcikazy.cz>.

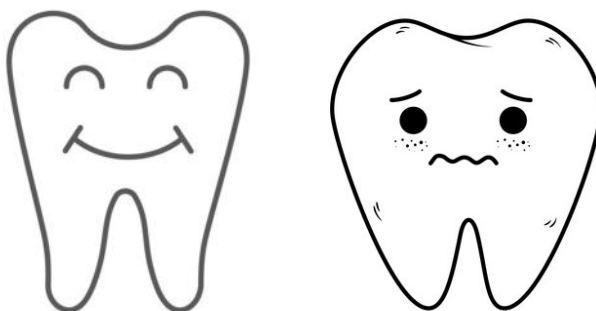
Děti se prostřednictvím pohádkového příběhu o smutném zoubku, co způsobuje zubní a kaz a proč je pro zuby špatný. Také si vyzkouší správné čištění zubů. Na tuto přednášku následně s dětmi navážeme aktivitou, do které budou moci zapojit nově nabitě informace, viz.

Veselé zoubky.

Veselé zoubky

Cíl: prevence, jemná motorika, logické myšlení, fantazie

Pomůcky: nůžky, letáky ze supermarketu, čtvrtky A4, tužka, lepidlo



Děti si na čtvrtku předkreslí zub. Na něj namalují obličej. Sami se rozhodnou zda chtějí zoubek veselý či smutný. Následně si na základě zvoleného zoubku (smutný/veselý) začnou z letáků vystřihávat různé potraviny. Pro veselý zoubek zdravé potraviny, pro smutný zoubek nezdravé a ty lepí na čtvrtku okolo zoubku.

Na aktivitu může následně následovat diskuze v komunitním kruhu. Jaké ty potraviny dělají zoubkům dobře. Jaké děti reálně jí. Co by tedy mohli jíst jinak. K danému tématu byl vytvořen i pracovní list zaměřený na zdravou snídani.

VEČER

Téma večera a večerních rituálů můžeme otevřít písničkou.

Když jde malý bobr spát

Cíl: rytmika, koordinace těla, sluchové vnímání, kreativita

1. sloka

*Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,
postaví se na zadní, na zadní, na zadní,
jenom, bobře, nespadni, jenom nespadni.*

Refrén 1

*Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,
raději hned po dobrém následujte za bobrem.*

2. sloka

*Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
dobré jídlo jírá rád, jírá rád, jírá rád,
pije mléko, glo-glo-glo, glo-glo-glo, glo-glo-glo,
aby mu to pomohlo, dělá glo-glo-glo.*

Refrén 1

*Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,
raději hned po dobrém následujte za bobrem.*

3. sloka

*Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
tak si uši myje rád, myje rád, myje rád,
vyčistí si pravý zub, levý zub, dupy-dup,
a už spinká jako dub, spinká jako dub.*

Refrén 2

*Prosím vás, buďte tak hodní, dělejte to jak bobři
vodní,
stejně Jana jako Jan pochodujte do hajan.*

4. sloka

*Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,
postaví se na zadní, na zadní, na zadní,
jenom, bobře, nespadni, jenom nespadni.*

Refrén 1

*Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,
raději hned po dobrém následujte za bobrem.*

Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=2Noilf9Ra00>

Písničku můžeme doplnit pohybem, znázorňující jednotlivé aktivity zmiňované v písničce.

Jak spíme?

Cíl: sdílení zkušeností, dramatizace, sociální vztahy

Pomůcky: deka a polštář

Spánek je důležitá součást naše života. Všichni spíme, všichni ve spánku nabíráme energii na další den. Je to tedy zkušenost, kterou máme všichni. A přesto i zde můžeme najít mezi sebou odlišnosti. Jak usínáme? Kde se nám spí dobře? Co potřebujeme, abychom usnuli?



Pomocí této jednoduché dramatizační aktivity mohou děti nahlédnout do vzájemných podobností a odlišností mezi sebou.

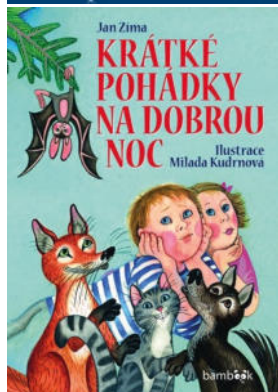
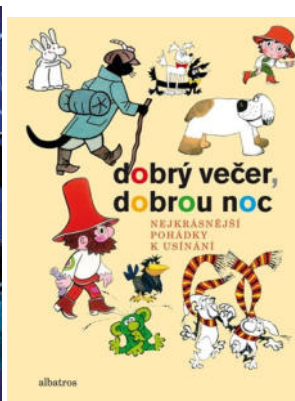
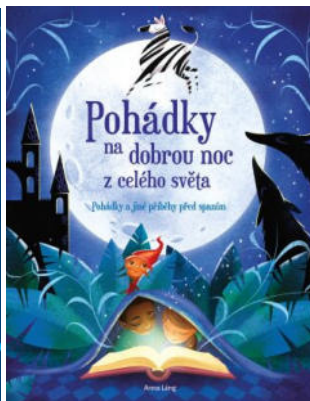
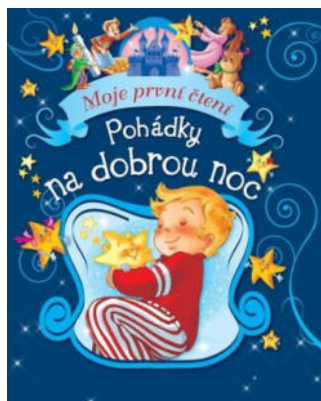
Sedíme s dětmi v komunitním kruhu. Doprostřed umístíme deku a polštář. Vyzveme děti, aby nám postupně ukazovali, jak spí. Aktivitě pomohlo i přizpůsobení prostředí – děti byli v pyžamech. Místnost se zatemnila závěsy.

Tato jednoduchá aktivita u dětí vyvolala spoustu smíchu a legrace. Děti byly nadšené ze sdílení. Doplnovali to sami povídáním, co ještě potřebují k usínání – pohádku, plyšáka, světlo/tmu, hudbu/ticho.



Aktivita podpořila skupinovou sounáležitost.

Aktivita může být doplněna i zpíváním ukolébavek či čtením oblíbených pohádek na dobrou noc.



Mravenčí ukolébavka

(Zdeněk Svěrák a Jaroslav Uhlíř)

*Slunce šlo spát, za hromádkou klád, na nebi hvězdy klíčí,
už nepracuj, mravenečku můj, schovej se do jehličí.
Máš nožičky uběhané, den byl tak těžký,
pojd', lůžko máš odestlané, v plátku od macešky.*

*Spinká a sní mravenec lesní v hromádce u kapradí,
nespinká sám, s maminkou je tam, tykadlama ho hladí.
Máš nožičky uběhané, den byl tak těžký,
pojd', lůžko máš odestlané, v plátku od macešky.*

Twinkle little star

*Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are!
Up above the world so high,
Like a diamond in the sky.*

*When the blazing sun is gone,
When he nothing shines upon,
Then you show your little light,
Twinkle, twinkle, all the night.*

*Then the trav'ler in the dark,
Thanks you for your tiny spark,*

*He could not see which way to go,
If you did not twinkle so.*

*In the dark blue sky you keep,
And often thro' my curtains peep,
For you never shut your eye,
Till the sun is in the sky.*

*'Tis your bright and tiny spark,
Lights the trav'ler in the dark,
Tho' I know not what you are,
Twinkle, twinkle, little star.*

Moje postýlka

Cíl: fantazie, jemná motorika

Pomůcky: čtvrtka A4, nůžky, pastelky, lepidlo, kusy látky

Děti si výtvarně zpracují svoji postýlku. Může to být snada o vytvoření podoby jejich reálné postýlky, kterou mají doma. Může to být snaha o vytvoření postýlky, jakou by si přáli. Samotná aktivita je ponechána jako volná tvorba



Řízenou částí je pak následné setkání v komunitním kruhu a prezentace jednotlivých obrázků dětmi. Cílem je u dětí rozvíjet slovní zásobu a dovednost prezentace vlastního výtvoru před „publikem“.



Lapač snů

Cíl: fantazie, jemná motorika

Pomůcky: papírový talíř, pastelky, děrovačku, nůžky, provázek, pířka a kolárky.

Básnička:

*Jednou v noci před Vánoci
chudák Pú měl hrozný sen:
slonisko ho navštívilo,
snědlo víc, než by mělo.
Celých sedm hrnků medu!
Slovy říct vám nedovedu,
jak byl Pú rád, že je ráno,
že je zase bílý den,
a všechno byl jenom sen.*



Aktivité by mělo předcházet povídání zaměřené na sny. Co je to sen, pamatujeme si své sny? Jsou dobré a špatné sny. Co jednomu se může líbit jako dobrý den, pro jiného může být noční můra. Zde pracujeme s emocemi dětí a u některých může být výroba lapače snu pomůckou, která jim pomůže odbourat negativní pocity jako stres či strach ze špatných snů.

První část aktivity doporučujeme připravit učiteli s ohledem na tvrdost papírového talíře – tedy vystříhnout prostřední část talíře, aby nám zůstal jen kruhový prstenec. Následně pomocí děrovačky po obvodu prstence uděláme několik děr.

Děti pomocí pastelek vybarvují svůj prstenec. Pak skrz dířky proplétají libovolně provázek, až vznikne uvnitř prstence „pavučina“. Nakonec si děti na konec provázku navléknou korálky či pířka na ozdobu.

Miminko jde spinkat

Cíl: socializace, spolupráce, sdílení zkušeností

Pomůcky: panenka miminka, obleček pro miminko, vanička, lahvička, postýlka, peřinka, polštářek, plyšák, talířek, lžička



Tato hra je zcela ponechána dětem, bez vnějších zásahů učitele. Ten je pouze pozorovatelem a následným mediátorem diskuze. Všechny pomůcky jsou volně rozházeny po zemi. Aktivitu doporučujeme dělat ve skupinkách po 5-10 dětech. Aby byl prostor pro všechny se zapojit. (méně je lepší).

Děti dostanou jedinou instrukci:

„Už je večer a miminko je unavené a chtělo by se přichystat do postýlky a spát. Můžete se o něj, děti, postarat?“

Pak už jen necháme děti volně projít hrou, kdy sledujeme, jak si porovnávají svoje zkušenosti a domlouvají se, jak miminko uloží ke spánku. Zda ho nejdříve vykoupejí či nakrmí, jak ho oblečou, ustelou mu postýlku atd.

Můj den



Cíl: denní režim, časová orientace

Pomůcky: pracovní list vytvořený k tomuto tematickému bloku, nůžky, lepidlo

Jak vypadá náš den, jaké aktivity děláme a jak po sobě následují. Cílíme na zvědomení si denního režimu u dětí. Děti z pracovního listu vystřihají jednotlivé aktivity a seřadí je za sebou tak, jak je sami vykonávají. Není dané

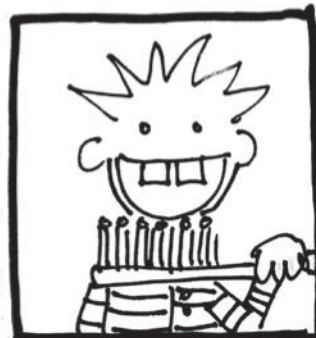
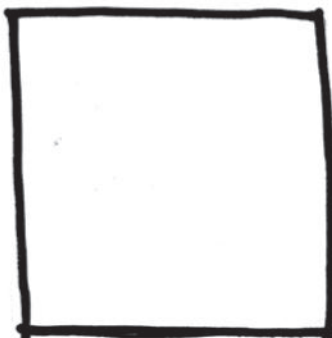
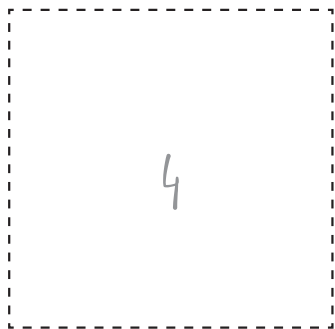
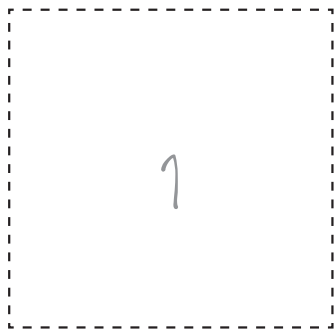
jediné správné pořadí, protože zkušenosti a denní realita dětí se může lišit. Nezapomínáme na reflektování papírů a povídání, kdy pracujeme s argumenty, proč to někdo dělá tak a jiný tak.



OD RÁNA DO VEČERA

MOJE RÁNO

Jak vypadá vaše ráno? Co děláte a v jakém pořadí? Vystřihni spodní obrázky a nalep je v pořadí, jak je ráno činiš ty doma. Jedno okénko je volné. Dělaš ještě ráno co nebylo na obrázcích?



OD RÁNA DO VEČERA

BUDÍČEK, VSTÁVÁME!

Vystřižni a dolep ciferník budíku, který nás ráno budí do školky.



8

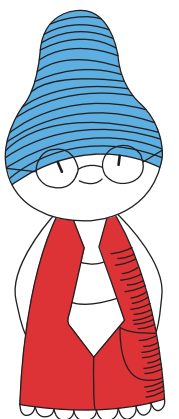
11

9

2

5

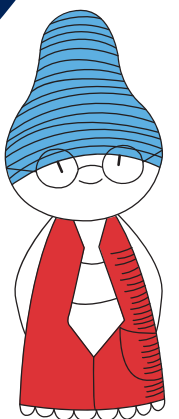
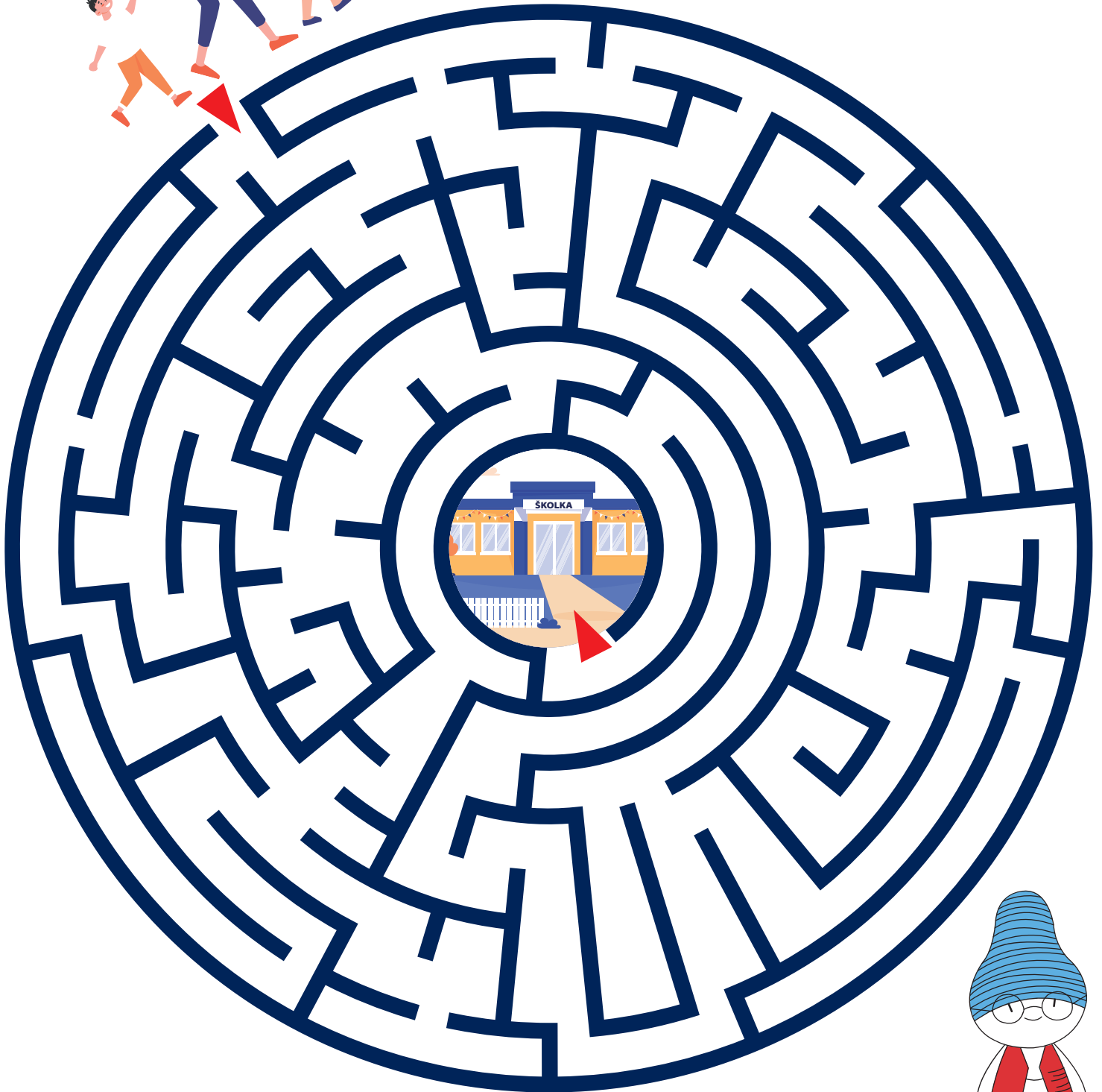
3



OD RÁNA DO VEČERA

CESTA DO ŠKOLKY

Kudy vede ráno cesta do školky?



OD RÁNA DO VEČERA

DOBROU CHUŤ

Co myslíš, že je dobré a zdravé dát si k snídani, abychom měli sílu na hraní a úkoly, a to zakroužkuj.

