

MATEŘSKÁ ŠKOLA, UHERSKÉ HRADIŠTĚ, SVATOVÁCLAVSKÁ 943

PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

MPV – Mateřská škola Míkovice, U Mlýna 251, Uherské Hradiště 686 04

Tel. 572 574 556, 739 488 417

e-mail: msmikuh@uhedu.cz



„U NÁS“

Motto:

**NEOTVÍREJME DĚTEM DVEŘE, ALE POMOZME JIM NAJÍT TEN SPRÁVNÝ KLÍČ,
ABY SI JE OTEVŘELY SAMY.**

U SÝKOREK

Období dozrávání – OD DOŽÍNEK PO DUŠIČKY

- Víťame vás
- Máme nové kamarády
- U Sýkorek
- Podzim kolem nás
- Prší, prší...
- Koulela se ze dvora
- Pod kopečkem hnědé hlíny
- Podzimníček
- Podzimní prázdniny v ZŠ
- Podzimní dušičkový čas



Období rozjímání – OD ADVENTU K PŮSTU

- Padá listí zlaté – rudé
- Dráček Podzimníček
- Chystáme se na advent
- Těšíme se na Mikuláše
- Chystáme se na Vánoce
- Vánoce-Vánoce přicházejí
- Po roce Vánoce, vánoce přicházejí
- Víťame nový rok 2021
- Mráz-mráz, už je tu zas
- Bílá zima kolem nás
- Ptáčci v zimě
- Stopy ke krmelci
- Fašank
- Pojďte s námi za pohádkou



U KOSÍKŮ

Období dozrávání – OD DOŽÍNEK PO DUŠIČKY

- Jdeme do školky
- Září klepe na vrátka
- Barevné září
- Když odlétají vlaštovky
- Vůně jablíček
- Koulelo se jablíčko
- Podzimní počasí – vítr a déšť
- Máme rádi ovoce a zeleninu
- Podzimní čarování
- Podzimní rozjímání



Období rozjímání – OD ADVENTU K PŮSTU

- Týden s pohádkou
- Adventní čas
- Vánoce přicházejí
- Víťame rok 2021
- Leden je měsíc plný ledu
- Sportujeme rádi i v zimě-jsme s pohybem kamarádi
- Bílá zima
- Hlava, ramena, kolena, palce
- Masopust
- Pět smyslů máme, už je všichni známe
- Já už to dokážu sám



Rozvoj grafomotoriky

Základní pohyby při psaní a kreslení vycházejí z hrubé motoriky, z pohybu velkých kloubů. Proto pokud se dítěti kreslení nedaří, je hrubá motorika první oblastí, na kterou je třeba se zaměřit. Z rozvoje hrubé motoriky vychází rozvoj jemné, z té pak rozvoj grafomotoriky.

Rozvoj hrubé motoriky

- Umožnit dostatek pohybu, možnost spontánního pohybu venku, překonávání překážek s ostatními dětmi
- Doplnit o cvičení rodičů s dětmi, zařazení rytmických cvičení

Rozvoj jemné motoriky

- Každodenní činnosti, sebeobsluha, manipulační hry tvořivé a rukodělné
- Drobné práce – přebírání, zpracování těsta, namotávání, uklidové utírání, plení na zahrádce
- Z hraček – stavebnice, mozaiky, puzzle, kostky, navlékání korálků, modelování
- Dostatek tvořivého materiálu – přírodniny, odstřížky látek, papíry, korálky, kuličky

Naučit se správně psát, není nic jednoduchého. Proto je důležité hned na začátku lpět na správném držení tužky, aby si dítě hned na začátku nevybudovalo špatné návyky, které se později špatně odbourávají. Špatné návyky si děti osvojují rychleji, než ty správné. Jednou z příčin špatného psaní často bývají samotní rodiče, aniž by si to uvědomovali. Rodiče jsou pro děti vzorem a je přirozené, že se snaží všechno po nich opakovat a napodobovat je. Pokud mají rodiče špatný úchop psacích potřeb, často se stává, že to dítě od nich odpozoruje, případně ho to i sami naučí.

To, jak držíme v ruce pero nebo tužku, má velký význam při efektivitě psaní a fyzické zátěži ruky. **Na správný úchop psacího náčiní je vhodné dbát již od počátku, kdy dítě začíná kreslit. Okolo třetího roku by měl být navozen špetkový úchop!**

Správné držení psacího náčiní

- Je stejné u praváků i leváků
- Tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku
- Ruka a prsty jsou uvolněny, nesvírají tužku křečovitě, ukazovák není prohnutý
- Prsty jsou vzdáleny od hrotu tužky přibližně 3 – 4 cm
- Malíček a prsteníček jsou volně pokrčeny v dlani

Nesprávný úchop může způsobovat křečovitý úchop, nestabilizovaný sed (nohy opřít o podložku), nevyhraněná dominanta ruky. Svou roli hraje i výběr pomůcek pro dítě. Aby si dítě vybudovalo správný úchop je dobré začínat s trojhrannými pastelkami, které lépe sedí v ruce, neotáčejí se, nekloužou a dítě si s nimi přirozeně vytvoří správné návyky. Problémem může být i způsob, jak dítě sedí za stolem. Pokud se vykrucuje, hrbí, sklání, nemá nohy pevně na zemi, případně leží na stole, to vše ho vyrušuje.

Pokud si rodiče nejsou jistí, jak správně postupovat při nácviu správného úchopu, zkušený pedagogové jim rádi poradí.

PASTELKY – společné čtení a kreslení, poznávání základních barev

VEZMU SVÝCH PASTELEK PĚT, PRO VŠECHNY BAREVNÝ SVĚT:

ČERVENĚ NAKRESLÍM  , ŽLUTÁ, TA PATŘÍ  ,
(SLUNÍČKU)

VEDLE NĚJ BUDE MODRÝ  , NAD NÍM SE PROHÁNÍ HNĚDÝ  .

NA ZELENÉ  NOŽKY BĚHAJÍ, NA JAŘE SE VŠECHNY BARVIČKY SETKAJÍ.

HÁDEJ PODLE HMATU

Dítě jmenuje předměty, které nevidí, podle hmatových vjemů. Předměty můžete vložit do pytlíčku, pod šátek... Nejmladším dětem dávejte hádat jen předměty s výraznými znaky – dřevěnou kuličku, míček, kostku, známou hračku...

Podobně mohou jmenovat předměty podle chuťových a čichových prožitků – kostka cukru, plátek citronu, kousek jablka, hrušky... Dětem můžeme zavázat oči šátkem.

Role si můžete vyměnit a nechat děti, aby i ony pro vás tyto hry připravily

POPLETENKY

Říkejte věty, které obsahují něco významově nesprávného – např. Půjdu si koupit do cukrárny párek....

- později může jít i o složitější a popletenější věty, nebo celé popletené příběhy, schválně pozměněné pohádky.

Děti mají objevit a vysvětlit chyby.

LOGOPEDICKÁ CHVILKA

- K obědu dnes máme polévku s knedlíčky, už se nám v pusince dělají bouličky – hrotem jazyka střídavě tlačit zevnitř do levé a pravé tváře
- Pak sním i lívance s jahodami – rulička z jazyka
- Nakonec dostanu pusku od své hodné mámy – našpulíme pusku a mlaskneme

Hurá na vycházku...

V mateřské škole se snažíme chodit ven za každého počasí nejen na školní zahradu, ale i na procházky do obcí Míkovice a Vések. Děti se učí bezpečně se pohybovat v blízkosti vozovky, všimnout si okolní přírody, vnímat své okolí i kamarády, tvoří si tak sociální vazby.... Proč zajít s dítětem nejen do parku, na hřiště, ale hlavně i do přírody? A proč jít ven i když prší? Pobyt venku, v libovolném počasí je pro dítě prospěšné z mnoha důvodů.

Pozitivní dopad má na fyzickou část dětského těla. Zdokonaluje, procvičuje, posiluje nejen hrubou motoriku, ale také tu jemnou. Tedy ať už bude běhat, chodit, skákat, nebo hrát si na písku, sbírat lístečky spadlé ze stromu nebo vyrábět z větviček přístřešky pro zvířecí kamarády, to vše dítě posouvá. Velkou výhodou je, že činnosti dělá venku na čerstvém vzduchu a pro něj zábavnou formou.

Při pobytu v přírodě navíc musí překonávat přírodní překážky, přičemž nezapojuje jen tu fyzickou část svého „Já“, ale také tu psychickou. Dětská zvědavost dítěti většinou nedovolí poslušně jít po pěšině, ale bude odbíhat, objevovat, zkoušet. Při takových dobrodružstvích zkouší své limity a postupně je posouvá víc a víc. Tím si dítě zároveň vytváří povědomí o sobě, co už zvládá a co ne – přirozené sebehodnocení.

Dětská zvědavost žene děti do objevování světa kolem nich. Děti si nejlépe zapamatují při samotném prožitku, když něco, co se dozví od vás rodičů, či od nás paní učitelek, si mohou na vlastní kůži vyzkoušet. Plave lístek na vodě? Studí sněh? Ale i psychická část-když zmoknu, bude mi zima? Děti si rády zkusí vše od pozorování hmyzu, ptáků, poslouchání lesa, přivonění i ochutnání lesních jahod.... Když dítěti dáme možnost cítit všemi smysly, stáváme se jeho průvodci a dítě velkým objevitelem – dobrodruhem.

Sociální stránkou pobytu venku je komunikace mezi vrstevníky, ale i dospělými. Posílení vhodného chování ve skupině více lidí, učení se a zdokonalení spolupráce. Žijeme v technické době, kdy nám nejrůznější vymoženosti pomáhají usnadnit život, ale také jej někdy zbytečně zrychlují. Děti technika fascinuje a zajímá. Zakazovat jim to, by nebylo dobré rozhodnutí, vždyť je to součástí našich životů. Měly bychom si ale uvědomit, že televize, nebo nějaká PC hra nemůže vynahradit správný řečový vzor pro dítě. Osobní komunikace mezi dvěma jedinci, ale také vhodné chování ve společnosti-jako umět se rozdělit, pomoci si navzájem, přijít na společné řešení problému atd. Děti se tomuto nejlépe učí samozřejmě mezi lidmi, a to, že to bude na čerstvém vzduchu je opět pořádná výhoda.

Proč ven za každého počasí? Jedno norské přísloví praví: „Není špatné počasí, jen špatně zvolené oblečení.“ Když dítěti ukážeme například, že nevádí, že zmokne a bude chvíli mokré, dítě bude stejně rádo objevovat v dešti nebo za sluníčka. A navíc, ty kaluže jsou tak lákavé... Děti by měly mít možnost zažít krátkodobý nekomfort, chvilkový pocit hladu, žízně, horka, chladu atd., a to z toho důvodu, že budou vědět, že být v klimatizované místnosti s pohárem vody a před sebou vždy něco k snědku, není samozřejmost. Příště už budou vědět, jaký pocit jim to přináší, a dovedou si s takovou situací nebo pocitem poradit. Navíc, krátce zmoknout může být i legrace. Pokud dítě už tuto zkušenost má a ví, že se zanedlouho v mateřské škole nebo doma usuší a zahřeje... Touto fyzickou odolností se ruku v ruce rozvíjí i odolnost psychická. Posiluje to osobnost dítěte, už od mala jej učíme, že na některé věci se musí chvíli počkat a nic se nestane, když hned není podle jeho přání.

Bohužel se často stane, že dítě z takového velkého objevování přijde domů špinavé, ba co hůř i s roztrženým oblečením. Je opravdu nemilé práť každý den, ale je to ta dětská spontánnost, radost z pohybu, z nového. Zapomenou, že zrovna mají na sobě kus oblečení, které je čisté, nové. Tak se na ně, maminky, neztebte, vždyť to byla taková zábava skákat do kaluže, jet z kopce dolů, nebo projít tím blátem....

V mateřských školách obecně nemůžeme dát dítěti tolik volnosti při pohybu v přírodě, jako když dítě půjde ven s vámi, rodiči. Pro jejich bezpečí musíme dodržovat spoustu pravidel. Kdežto když jdou ven s vámi, mají možnost objevit mnohem víc, neboť vaše záchranné ruce mu budou dělat jistotu i v těch méně bezpečných nápadech. Častým pobytem venku se výrazně posiluje imunitní systém. Dítě se rádo hýbe, objevuje-tak proč to nespojit a nejit ven za novými společnými zážitky do přírody, vždyť příroda je tak úžasná, poučná a zábavná.



Kuchyně bez hranic? To je jídlo, dobrodružství a zábava!

Díky momentální situaci v naší republice, potažmo v celém světě, jsme se najednou ocitli jako matky v kuchyních u sporáku a jako rodiče v našich domovech, s našimi dětmi a s hlavou plnou myšlenek, že je třeba zvládnout nejen domácí způsob vzdělávání našich dětí, ale také využití a smysluplné trávení jejich volného času, s nímž nám doteď v mnoha ohledech pomáhala řada mimoškolních institucí a dalších organizací. Tato situace zde trvá už poměrně dlouhou dobu a ještě zřejmě nějaký čas trvat bude. I ten nejzodpovědnější a nejkreativnější rodič se proto jistě občas dostane do stavu nulové inspirace stran zábavy dětí, kterou by nepředstavoval pobyt u televize, pc, mobilu či tabletu.

Právě projekt Kuchyně bez hranic poskytuje řadu nepřeborných možností, inspirací, tipů a nápadů, jak s dětmi smysluplně trávit čas, vést je k samostatnosti a ještě si při tom všem ukuchtit nějakou zdravou dobrotu.

Celý projekt KbH je zaměřen na zdravou výživu, ale jeho jedinečnost spočívá v tom, že děti do kuchyně lákáme, voláme, inspirujeme, „potřebujeme“ jejich pomoc a podílení se na vaření a neodháníme je se slovy: „Na to jsi ještě malý, mohl by ses pořezat, jdi si radši hrát.“ Děti chtějí a potřebují se s námi podílet na všech činnostech a s KbH jim v tom jdeme naproti. A má to smysl, protože děti nejen tráví čas s námi, ale získávají sebedůvěru, jsou samostatnějšími a zručnějšími, rozvíjí si jemnou motoriku, učí se základní kuchyňské dovednosti a postupy při vaření. Učí se, že jídlo se na stole neobjeví samo od sebe, ale někdo jej musí připravit, stojí to čas, úsilí. Prostřednictvím KbH se děti přirozenou formou seznamují se zdravými surovinami, jejich původem, zpracováním, využitím, zdravotním přínosem pro naše tělo. Učí se tyto suroviny zpracovávat v různých podobách a receptech. Najednou objeví, že pohanka, kterou doteď nechtěly na talíři ani vidět, se dá zpracovat a uvařit tolika chutnými způsoby, že jim začne i chutnat. KbH tedy také pomáhá odstranit určité předsudky a bloky ke zdravým surovinám a v neposlední řadě učí děti poznávat i jejich chutě a jíst je, protože „co jsem si uvařil, to si i sním“. A to vše zábavnou formou.

Je to úplně jednoduché, stačí, když navštívíte naše webové stránky www.kuchynebezhranic.cz, a zde se dozvíte vše, co vás zajímá. Můžete si přečíst zajímavé články na blogu, můžete načerpat inspiraci z receptů, anebo můžete rovnou objevit kouzlo našich Kuchticích krabic. Zajímá vás, co Kuchticích krabice obsahují?

- **6 speciálních receptů.** Vždy tři recepty na dané téma a měsíc.
- **Nákupní seznam,** abyste v obchodě nebloudili.
- **Celý postup receptů** i s doporučením, co může dělat malý kuchtík.
- **Kreativní dárky,** spolu se způsoby použití a údržby dárků.
- **Hlavní ingredienci** a informace o ní.
- **Vzdělávací a zábavné listy,** díky kterým se děti naučí poznávat přírodu a svět kolem sebe.
- **Tvoření a návody,** to vše vám bude ladit k zábavnému společnému vaření a další úžasné věci.

Navíc v naší KbH nevznikají jen dobroty, ale i kuchtičí pohádky. Jedná se o podcast Království Kuchyně bez hranic, který je k dispozici také na našich webových stránkách.

Se srdečným pozdravem

za celý tým Kuchyně bez hranic

Mgr. Hana Tokošová



SEZNAMKA se surovinou měsíce

Pohanka

LETEM SVĚTEM A ČASEM

Pohanka pochází z chladných oblastí střední a jihozápadní Asie. Z botanického hlediska pohanka nepatří mezi obiloviny ale mezi pseudocereálie, čeled' rdesnovité. Běžně se ale v kuchařkách a jídelníčcích setkáš s pojmem obilovina.

V některých knihách se udává, že pohanka byla v Čechách nejoblíbenější potravinou v 16. století. Říká se, že pohanka posiluje a zahřívá tělo, a proto je dobré ji co nejvíce konzumovat v zimních měsících či chladných dnech.

Na trhu najdeš pohanku světlou a tmavou – rozdíl je v jejím zpracování. Při technologickém zpracování je **tmavá pohanka** loupána vysokou teplotou a po uvaření zůstává sypká. **Pohanka světlé barvy** je loupána mechanicky, tudíž si zachovává své výživové hodnoty. Po uvaření nezůstává sypká a je vhodná spíše na kašovitě recepty. Do pohanky se buď zamiluješ hned, anebo je dobré ji různě ochucovat, aby zachutnala i Tvému jazyčku.

JEŠTĚ NĚCO...?

Hlavním přínosem pohanky je obsah rutinu. Rutin je tzv. fytochemikálie, tj. látka s příznivým účinkem na organismus. Rutin podporuje působení vitamínu C, posiluje cévy, pomáhá v boji proti křečovým žilám a hemoroidům.

Pohanka je doporučována při praskání žilek v obličeji nebo v očích a při zvýšené krvácivosti. Její konzumace přispívá k posílení imunity, regulaci krevní srážlivosti a obsahu cholesterolu v krvi. Pohanka obsahuje osmnáct různých aminokyselin, minerální látky (hořčík, selen, měď a zinek) a vitamíny (E, C, B1, B2).

Pohanka se hodí pro běžnou konzumaci, nicméně velmi se doporučuje její zařazení do jídelníčku zejména při potřebě stravy vyžadující zvýšený obsah vitamínu C (jehož působení výrazně podporuje), při sklonu ke snadné tvorbě modřin nebo při silné a bolestivé menstruaci. Velmi vhodná je pro lidi se zažívacími problémy nebo v případě bezlepkové diety.

Polovinu denní potřeby rutinu pokryje 100 g vařené pohanky. Sáhnout můžeš i po pohankovém čaji, který se vyrábí z natě a slupky – nejvíce rutinu najdeme právě v těchto dvou částech rostliny (před květem).

ŠUPKY DUPKY DO KUCHYNĚ

Z pohanky můžeš tvořit karbanátky, sladké kaše, buchty, palačinky nebo ji přidávat k rizotu, do polévek či omáček.

V obchodech najdeš pohanku v různých podobách, takže zde alespoň malé vodítko do začátku, abys věděl(a) co si vybrat pro Tvůj účel:

kroupy: rizoto, saláty;

lámanka: karbanátky, placičky, zavářka do polévky;

krupice: kaše, pudinky, pomazánky;

mouka: palačinky, omáčky, sušenky, buchty.

Celkem běžné jsou už také **pohankové těstoviny** – u nich však pozor, jelikož se snadno rozváří, a tak jsou vhodné spíše do receptů na zapečené těstoviny.

Pohankové kroupy vař v poměru 1 díl pohanky na maximálně 1,5 dílu vody po dobu 10–15 minut.

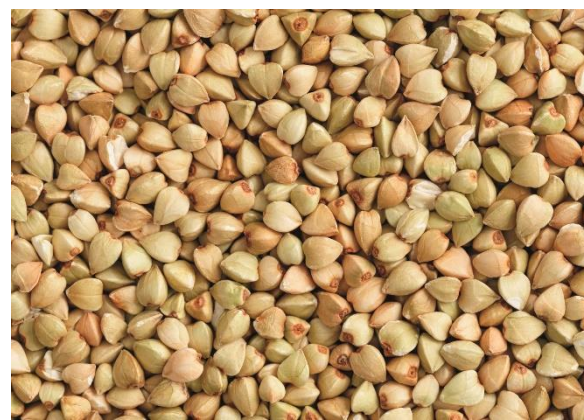
Kaši z pohankové krupice máš hotovou za 5 minut. Tady dej 1 díl pohanky na 5 dílů vody nebo mléka.

Nejméně času na přípravu Ti zabere pohanková lámanka, kterou stačí nechat projít varem. Poměr lámanky k vodě je v tomto případě 1:2.

TIP

Neloupanou pohanku si zasad' do květináče nebo na zahrádku. Jak na to? Do mělké misky (nemusí mít otvory pro odtok) dej tenkou vrstvu zeminy, hustě vysej semena a posyp opět zeminou. Pravidelně a lehce zalévej. Semena začnou klíčit za 1-2 dny. Za týden budeš mít trávniček vysoký asi 8 cm, a ten můžeš ostříhat nůžkami a použít do polévek, salátů, rizota, anebo jen tak na chleba, super je třeba i do smoothie. Zelená nať obsahuje spoustu chlorofylu, vitamínů a enzymů.

Děti si můžou vzít papír, tužku a pravítko a pravidelně (např. každé ráno nebo večer) semínka zkontrolují, zapíší si, co se děje, co se změnilo a jak hodně nať povyrostla. Děti tyto akce přímo milují!



POHANKOVÝ NEPEČENÝ KOLÁČ S OVOCEM

CO BUDEME POTŘEBOVAT?

100 g pohanky kroupy
360 ml vody + špetka soli
6 lžic medu
30 g másla
3 lžíce strouhaného kokosu
1 vanilkový pudink
400 ml mléka
ovoce dle chuti
1 červené dortové želé

MALÝ POMOCNÍK

**ať je malý nebo větší,
může dělat, na co stačí!**



**odvážit pohanku
osladit medem
přidávat suroviny na rozmixování
ozdobit koláč zvoleným ovocem**

JAK NA TO?

- 1) Pohanku kroupy uvař v lehce osolené vodě. Před koncem vaření oslaď 3 lžícemi medu, a ještě minutku povař.
- 2) Do horké kaše přidej máslo, strouhaný kokos a pořádně rozmixuj. Vlij do koláčové formy a dej do lednice ztuhnout. Bude to trvat cca 1 hodinu.
- 3) Vanilkový pudink uvař v mléce, oslaď 3 lžícemi medu, nalij na pohankový korpus a nech vše zchladnout.
- 4) Na vychladlý pudink naskládej ovoce dle chuti (my jsme použili hroznové víno).
- 5) Dortové želé uvař dle návodu, zalij s ním celý koláč a nech pořádně ztuhnout v lednici.

www.kuchynebezhranic.cz

S autorkami projektu Kuchyně bez hranic bychom chtěli spolupracovat i v mateřské škole. Jednou za měsíc seznámíme děti se surovinou pomocí seznamky, pohádky a omalovánky. Paní kuchařka zařadí do jídelníčku recept podle autorek a vám, rodičům, nabídneme seznámení, a hlavně recepty na nástěnce ve vestibulu. Pokud budete mít zájem, recepty vám na požádání okopírujeme.

Doufáme, že se brzy potkáme v mateřské škole a budeme znovu trávit společný čas bez omezení. Už se těšíme na radostný smích vašich dětí, na chvíle strávené hrou, poučením, tvořením, okořeněné písničkami, pohádkami, příběhy, básněmi

V této složité době vám všem přejeme hlavně zdraví, zdraví, zdraví! Optimismus, trpělivost a už jen samé dobré zprávy! Užívejte si děti naplno, ať jednou zavzpomínáte – tenkrát jsme měli na sebe tolik času a přes všechny ty starosti a kotrmelce jsme si to spolu užili. Určitě bude líp!!!

Děkujeme vám za přízeň, veškerou pomoc, vaši podporu a trpělivost. Moc si toho vážíme!!!

