



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PLÁN PÉČE A VÝCHOVY DĚTSKÉ SKUPINY ALFÍK

1. U nás v Alfíku

- **Přivítání se**

seznámení se navzájem, poznání nových kamarádů
to jsem já, to jsi ty
znám své jméno, jména kamarádů

- **Seznámení se s prostředím miniškolky**

seznámení se s hračkami, jejich uložením
adaptace

- **Kouzelná slovíčka**

společenské chování, návyky, hygiena
dodržování smluvených pravidel společného soužití v kolektivu a pravidel chování

- **Navazování kontaktů mezi dětmi**

rozvíjení komunikačních dovedností
seznámení se s rituály, uspořádáním dne
zvykáme si na odloučení, zapojení se do kolektivu
rozvíjíme sociální dovednosti (přátelské chování, umět se podělit, ustoupit atd.)
říkanky, písničky
pohybové hry
výtvarné činnosti

2. Moje tělo

- **Uvědomění si svého těla**

části těla, rozvoj a užívání všech smyslů



Alfa Human Service
Na Vrchole 25
130 00 Praha 3

IČ: 70863059
info@alfabet.cz

www.alfahs.cz
www.alfabet.cz

tel.: (+420) 242 441 489



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



- **Jak se oblékám**

umím se svlékat a oblékat

umím se zouvat a obouvat

druhy oblečení (kalhoty, kabát, ...)

oblečení dle počasí (pláštěnka...) a typu použití (pyžamo, plavky, ...)

- **Rozvoj pohybových schopností**

koordinace ruky, oka

umím se najít

koordinace těla – překážková dráha (skoky snožmo, chůze/běh mezi kužely, tunel, skluzavka,)

cvičíme na zpevnění těla a upevnění rovnováhy (např.: Bedla, Panáček, Kašpárek)

cvičíme s padákem

rytmizace básniček – využití celého těla, říkanky s pohybem

umíme napodobit jednoduché cviky – koordinace končetin

tvořivá činnost – využíváme svého těla – otiskujeme ruce, nohy (práce s prstovými barvami a velkou plochou papíru/látky)

Básničky: Hlava, ramena, kolena, palce; To jsou prsty, to jsou dlaně

- **Trénujeme trpělivost**

doděláme činnost, kterou jsme si vybrali, domalujeme obrázek apod.

psychomotorické aktivity – stavíme komín z kostek, přiřazujeme stejné tvary na sebe

- **Rozvoj komunikativních dovedností**

3. Já a moje rodina

- **Máma, táta, sourozenci**

uvědomování si své role v rodině, vnímání vztahu mezi jednotlivými členy rodiny





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



podporování kladných citových vztahů ke své rodině, svým blízkým, k okolí, vedoucích k pocitu bezpečí

- **Povolání**

seznámení se s některými druhy povolání, jaké povolání vykonávají rodiče

- **Pomáháme doma mamince**

povídáme si, s čím doma pomáháme mamince (domácí práce)

- **Etiketa**

pravidla slušného chování
(je slušné se dloubat v nose? atd.)

4. Lidové tradice

- **Mikulášská nadílka**

- **Adventní čas**

- **Seznamování se s vánočními zvyky a tradicemi**

pečení vánočního cukroví

vánoční tvoření

vánoční písně

- **Zimní čas**

poznávání charakteristických znaků zimního období, co je mráz, jinovatka, sníh, led, sněhová vločka

zimní hry a sporty,

zimní oblečení – pojmenování zimního ošacení

péče o ptáčky a zvířátka v zimě

5. Svět kolem nás

- **Orientace v částech dne, režim dne**

co dělám ráno, dopoledne, v poledne, odpoledne, večer, v noci

elementární časové pojmy (teď, dnes, včera, zítra, ráno, večer, ..., rok)





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



- **Barvy**

poznáváme barvy (Čáp ztratil čepičku)

- **Město kde já bydlím**

parky, ulice, domy

- **Dopravní prostředky**

různé dopravní prostředky
bezpečný pohyb po městě, silnice, chodníky,
semafony (červená, pozor stát!), přechody pro chodce

- **Obchody, nakupování**

hrajeme si na obchod a nakupování
povídáme si o vaření

- **Stolování**

povídáme si o stolování

- **Kamarádství**

povídáme si o tom, jak je dobré mít kamarády

- **Orientace v prostoru**

orientace na ploše, pravá – levá orientace

6. Pohádkový masopust

- **Smích a zábava**

„společně se smějeme, radujeme, tancujeme“
vyjadřujeme naše pocity – verbálně i neverbálně (mimika)
umíme sdělit, co potřebujeme, chceme, všímáme si toho, co potřebují
kamarádi





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



učíme se držet rovnováhu – stoj na jedné noze, chůze po vyznačené linii,
chůze po vyznačených bodech

tvořivá činnost – karnevalové masky

- **Pohádky**

čtení pohádek

povídání si o pohádkách

které pohádky děti znají

které mají rády

- **Dětské postavičky z filmů a knih**

Večerníček

Písničky z pohádek

7. Příroda se probouzí

- **Roční období**

jejich charakteristika

- **Počasí**

- **Velikonoce, velikonoční tvoření**

- **Zvířata**

domácí mazlíčci

jaká zvířata máme doma, kde žijí domácí zvířata

co zvířata jedí

povrch těla: kůže, srst, peří

hospodářská zvířata

zvířata na statku

proč jsou užitečná

mláďata





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



exotická zvířata, zvířata v ZOO

stopy zvířat

kde bydlí zvířátka v přírodě

poslech povídek, pohádek, v nichž vystupují zvířátka

básnička: Skákal pes, Kočka leze dírou

pohybové hry s využitím kartiček pexesa (hledáme schované dvojice zvířátek)

hry s námětem zvířátek

hry na procvičování sluchu – námět zvířátka

využití padáku – čarování dětí do zvířátek

vycházky – pozorujeme zvířátka v přírodě

- **Rostliny**

poznávání stromů, rostlin

- **Ovoce, zelenina**

8. Hrajeme si na školu

- **Pokusy pro děti**

skupenství látek (pevné, plynné, kapalné)

skupenství vody

dětské pokusy: sopka, pokusy s balónkem, tančící rozinky, sliz, ...

- **Počítáme**

- **Rozeznáváme geometrické tvary**

- **Cvičení s napodobováním**

“opičky” - zvednout ruku, vypláznout jazyk, poskoky na jedné noze, poskoky na obou nohách, stoj na jedné noze...

rozvoj hrubé motoriky

- **Rozvoj správného dýchání**

plný dech





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



- **Rozvoj jemné motoriky, artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry**
navlékání korálků, ...
- **Estetické a tvůrčí aktivity**
modelování, stříhání, malování, kresba, navlékání, skládání papíru, mačkání, trhání, obkreslování, vybarvování, zapouštění barev, lepení, sestavování
- **Artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry**

9. Péče o zdraví, složky záchranného systému

- **Osvojovat si poznatky o těle a o svém zdraví**
objevujeme co jsou zdravé potraviny a co prospívá našemu zdraví, co jsou vitamíny
kamarád stůně – význam hygieny
význam správného oblékání v daném ročním období
předcházení úrazům, správné chování v krizových situacích
čtení a vyprávění příběhů zaměřené na péči o zdraví, otužování, správné oblékání apod.
- **Úrazy**
prevence úrazů
polámal se mraveneček
seznámení se a poučení o možných nebezpečích (doprava, léky, kontakt se zvířaty, jedovaté rostliny aj.)
Varování na nebezpečí, které na nás číhá – neznámý prostor, cizí lidé, zvířata.
- **Zdravé a nezdravé potraviny**
- **Složky záchranného systému**
hasiči, policie, rychlá záchranná služba
- **Sportování**
druhy sportů
co kdo sportuje (děti, rodiče, kamarádi)





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



co mě ve sportu baví
význam sportování pro zdraví

pohybové činnosti- chůze běh, skoky, lezení, změny poloh
hry a činnosti zaměřené k poznávání lidského těla
pohybové hry, dovednosti s míčem

10. Opakování

Psychosociální podmínky:

Naší snahou je vytvářet volnější organizaci dne a přizpůsobovat se potřebám dítěte. Vstup dítěte do programu volíme nenásilný a snažíme se ho vhodně motivovat. Každý den budou pečující osoby reagovat na vzniklé situace a potřeby dětí a podle toho budou vytvářet denní plán. Pečující osoba bude s dětmi co nejvíce komunikovat a dá jim možnost volného výběru činností, které budou směřovat k danému programu. Dítě bude mít právo vlastní volby, ale také povinnost respektovat potřebu druhých a určitá pravidla, která si určí spolu s pedagogem.

Pečující osoba se snaží aby:

- děti se cítily v pohodě (fyzické, psychické i duševní)
- děti se rozvíjely v souladu se svými schopnostmi a možnostmi a současně byl podněcován jejich harmonický rozvoj
- děti měly dostatek podnětů k učení a radost z něho (prožitkové učení)
- bylo posilováno sebevědomí dětí a jejich důvěra ve vlastní schopnosti
- děti měly možnost vytvářet a rozvíjet vzájemné vztahy a cítit se ve skupině bezpečně
- byl dostatečně podporován a stimulován rozvoj jejich řeči a jazyka
- děti se seznamovaly se vším, co je pro jejich život a každodenní činnosti důležité
- děti mohly pochopit, že mohou prostřednictvím vlastních aktivit ovlivňovat své okolí
- pro děti byly vytvářeny podmínky pro pohodu a zdraví, aby byly u dětí respektovány potřeby dětí, biologická potřeba spánku a odpočinku, pitný režim
- byl dostatek času, prostoru a prostředků pro řízené i spontánní činnosti dětí
- bylo dítě vedeno k maximální samostatnosti odpovídající jeho věku.

