**Názov krúžku: Zdravotníček**

**Streda od 13: 30 do 15:45**

**Plán práce**

September - začíname

1. Oboznámenie sa s aktivitami, ktoré sa budú počas roka realizovať
2. Tvoríme logo krúžku
3. Zdravie na tanieri – zdravá strava, ochutnávka ovocia a zeleniny
4. Prvá pomoc

Október – mesiac prírodnín a práce s nimi, radosť z jesene

1. Obväz. Obväzová technika.
2. Bacily útočia – prevencia pre chorobou
3. V zdravom tele zdravý duch – turistická vychádzka spojená so zberom šípok
4. Šarkaniáda

November\_- upokojenie mysle, hravá tvorivosť detí

1. Vychádzka do prírody
2. Zdravotnícke potreby
3. Modelovanie – zdravotníckych potrieb (plastelína)
4. Mikulášska čižma so zdravými dobrotami

December – dbáme na správne držanie tela, posilňujeme chrbtové svalstvo

1. Napi sa zdravia - príprava šípkového čaju
2. Pohybové činnosti – základy aerobiku, strečingu.
3. Pohybové hry na rozvoj rýchlosti a obratnosti
4. Prvá pomoc pri odreninách

Január

1. Sánkujeme sa – čo robiť pri zlomenine?
2. Ošetrenie človeka pri rôznych typoch úrazov
3. Postavme si snehuliaka – pobyt na čerstvom vzduchu

Február - užijeme si snehovú nádielku

1. Guľovačka - prvá pomoc pri krvácaní z nosa
2. Stavanie snehuliakov - prvá pomoc pri narazenom prste
3. Ani v zime sa doma nesedí - pobyt vonku, otužovanie

Marec - tešíme sa na jar – tancujeme, spievame, prechádzame sa

1. Prvé vychádzky na čerstvom vzduchu – nadýchni sa jari
2. Čítame rozprávky o pomoci
3. Rád ti pomôžem – kresba
4. Vychádzka do prírody - jednoduchý tanček na ľudové piesne spojené s príchodom jari

Apríl - Veľká noc a jej radosti a tajomstvá, užívame si jarné slniečko

1. Zdravie počas Veľkej noci
2. Zber byliniek
3. Deň Zeme

Máj - venovaný pohybu na čerstvom vzduchu

1. Turistická vychádzka
2. Zakladateľ ČK a iné organizácie
3. Tvoríme si herbár
4. Tvoríme si herbár

Jún – Bezpečne na prázdniny

1. MDD – ako si predstavujem oslavovať tento sviatok
2. Poučenie o bezpečnosti počas prázdnin
3. Zhodnotenie činnosti krúžku a prezentácia prác