

GIBANJE

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Prav zato v vrtcu največkrat izvajamo načrtovane in tudi proste dejavnosti povezane z gibanjem. Letos smo bili vključeni v projekt *365 dni telovadimo vsi*, s katerimi smo spodbujali vsakodnevno razgibavanje. V gibalne aktivnosti smo občasno vključili tudi kuharice, čistilke in ostale delavce vrtca. Povezovali smo se tudi med seboj, med skupinami, si vzgojiteljice pomagale pri izvedbi kratkih gibalnih aktivnosti. Vsakodnevno smo izvajali različna jutranja razgibavanja, gibalne minutke v igralnici, telovadnici in na prostem. Razgibavanja so vključevala elemente s katerimi smo pri otrocih razvijali koordinacijo, spretnost, gibljivost, vztrajnost in ravnotežje. Enkrat mesečno smo izvedli vadbeno uro, ki je vsebovala ogrevanje, glavni del ter umirjanje. Izvajali smo tudi različne elementarne igre, ljudske igre, igre z žogo ter se utrjevali pri vožnji s kolesom. Veliko smo se tudi sprehajali v okolici vrtca, izvedli nekaj krajših pohodov. Med karanteno so se otroci veliko gibalno zunaj, izvedli pohod skupaj s starši.

Vključeni smo tudi v športni program Mali sonček, zato tudi v okviru tega projekta izvajamo različne športne aktivnosti. Za uspešno opravljeno nalogo dobijo nalepko v knjižico, ob koncu šolskega leta pa priznanje.

Ob slabem vremenu smo se posluževali telovadnice in velikokrat na željo otrok izvedli otroško aerobiko Juvi.



ZDRAVA PREHRANA

V vrtcu imamo zelo dobro urejene jedilnike, na njih se pojavlja zdrava in raznolika hrana, veliko je zelenjave in sezonskega sadja. Pijemo samo vodo in nesladkan čaj. Tudi pri praznovanju rojstnih dni strmimo k temu, da prinašajo zgolj sadje. Otroci niso preveč marali jesti pomaranč, zato smo si naredili pomarančni sok iz stisnjenih pomaranč, in tega so z veseljem popili. Prav tako, nam je včasih ostalo preveč sadja, predvsem banane in jabolka in iz tega smo si naredili smoothije. Kadar smo dodali še žličko kakao in keks je bil še slajši. Veliko smo se tudi pogovarjali o pomenu uživanja zdrave hrane, o tem kakšne navade imajo doma, kaj bi lahko spremenili ali vnesli v družinsko okolje. Ogledali smo si tudi lutkovni film Ostal bom zdrav, ki ponazarja zdrav način življenja.

Vsako leto obeležimo dan Slovenski tradicionalni zajtrk, zato smo ga tudi danes. Namen projekta je izobraževati, obveščati in osveščati otroke, starše in tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti in čebelarstva za pridelavo in okolje. Pomembno je tudi splošno osveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.

Zato smo v vrtec povabili tudi lokalnega čebelarja, ki nam je predstavil pomen čebelarstva in naloge čebel. Otroci so veliko odnesli in še zdaj, ko je začela narava cvesti in so čebele pokukale iz svojih skrivališč so otroci odprli temo na to, kako pomembna je čebela za nas in naše okolje.



DUHOVNO ZDRAVJE IN SOLIDARNOST

Ob mednarodnem dnevu solidarnosti smo se tudi mi v vrtcu dotaknili teme o drugačnosti, prijateljstvu, medsebojnih odnosov, spoštovanju, pomoči drugim,...vse te vrline smo spoznavali preko različnih dejavnosti:

- pogovor v delavnici »Različni smo ampak enaki« z medicinsko sestro Katjo;
- socialne igre prijateljstva (pajkova mreža, masaže, kača prijateljstva, objemi,...);
- pomagali mlajšim otrokom;
- peli pesmico Mi se imamo radi;
- likovno ustvarjali in pripravili razstavo;

V sodelovanju z izobraževalnim centrom EKSENA smo prebrali zgodbico o Vili Ekseni v kateri smo spoznali dinosavra Tika z velikim zobom in se naučili, da smo si ljudje različni, imamo kakšno pomanjkljivost, a se moramo imeti radi takšni kot smo, spoštovati sebe in druge.

V prazničnem decembrskem času smo izvedli akcijo zbiranja igrač za revne otroke. S to gesto so se otroci naučili, da so tudi takšni, ki živijo v pomanjkanju in si ne morejo privoščiti vsega tega kot mi. Tako je vsak od doma prinesel ohranjeno igračo, ki jo več ne potrebuje. Škatlo smo odnesli na Center za socialno delo, ki so poskrbeli, da je škatla pristala v pravih rokah.

V skupini imam 23 otrok in velikokrat je v igralnici zelo hrupno, tudi otroci so precej nemirni, neprestano so v pogonu, ne znajo se umiriti. Zato sem v svoje delo vnašala tudi preproste meditacije, vizualizacije ter pravljico jogo. Otroci so se v pravljici urici spoznali s svojim telesom, se naučili osnovnih jogijskih položajev in preprostih dihalnih tehnik. Ob tem pa se tudi odlično zabavali in se veselili naslednje urice. Večkrat smo se tudi sproščali ob glasbi, glasbenih instrumentih in z dihalnimi vajami. Kadar opazim, da je ozračje v igralnici napeto, se zaustavimo za trenutek in se z temi tehnikami sprostimo, zadihamo, da se lahko nato dejavnosti nadaljujejo.



SKRB ZA SEBE IN KORONA VIRUS

Na obisk smo povabili študente iz Almamater, ki so nam predstavili poklic medicinske sestre ter nas naučil pravilnega umivanja rok. Otrokom je bila predstavitev všeč in so si zelo zapomnili ter skozi celo leto upoštevali napotke pravilnega umivanja rok. Ob tem smo si tudi uredili zdravniški kotiček, kjer so se otroci prelevili v vloge zdravnikov in pacientov. Prav tako smo si ogledali posnetek *Čiste roke za zdrave otroke*. V umivalnici smo zalepili plakat, ki ponazarja pravilen postopek umivanja rok.

Ko se je korona virus pojavil tudi v Sloveniji, smo v tistem času dali še večji poudarek na skrbi za sebe, predvsem na pomen pravilnega umivanja rok ter higieno kašlja (kako kašljamo, da si je potrebno potem umiti roke, prav tako po brisanju nosu). Tudi ko so se otroci vrnili nazaj v vrtec po karanteni smo znanja obnovili, se veliko pogovarjali, kako je virus vplival na nas, ljudi okrog nas in na naš planet.

Tudi zobozdravstvena nega je zelo pomembna, zato smo povabili zobozdravstveno tehnico, ki nam je pripravila lutkovno predstavo o tem, kako pomembno je skrbeti za svoje zobe. Tako pomembno kot za ostalo telo. Otroci so prinesli od doma svoje ščetke, in skupaj z zob. tehnico so se naučili/obnovili znanje o pravilni uporabi ščetke.



ČLOVEŠKO TELO

Ena izmed tem, ki smo jo obravnavali v vrtcu je bila Spoznavanje človeškega telesa. Za začetek smo povabili medicinsko sestro, ki nam je na zelo zanimiv način predstavila človeško telo. Preko plakatov in pogovora ter z demonstracijo s pomočjo plastične lutke s posamezni organi telesa. Preko pogovora sem ugotovila, da imajo otroci že kar nekaj predznanja in poznajo kar nekaj organov. Zato smo znanja poglobili s spoznavanjem funkcij določenih organov in delov telesa. Ugotavljali in se naučili zakaj je kateri organ pomemben. Prav tako smo se pogovarjali, katera hrana je za kateri organ dobra in hranljiva.

Obiskali smo knjižnico in si izposodili otroško strokovno literaturo o človeškem telesu. V igralnici smo si uredili poseben kotiček s plakatom telesa, knjigami in didaktičnim materialom. Uporabili smo tudi rentgenske slike za spoznavanje človeškega okostja.

Izdelali smo si tudi možgane in pljuča. Za možgane smo uporabili papir, na katerega so otroci s flomastri narisali črte, ki ponazarjajo možganske žile. Nato smo prilepili trak in ga dali na glavo. Za izdelavo pljuč smo izrezali dele pljuč in skupaj zalepili, dodali smo slamice s plastično vrečko. S pihanje skozi slamico se je vrečka napolnila in tako smo videli prikaz polnjenja in praznjenja pljuč, kot se nam dogaja pri dihanju.

