

DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA

Tako kot se spodobni, smo tudi najmlajši v vrtcu, v petek, 23.9.2022, gibalno obeležili dan slovenskega športa. Že zjutraj smo se zbrali vsi oddelki enote na igrišču našega vrtca in se ogreli ob ritmih glasbe. Sledilo je voden razgibavanje po oddelkih z obroči. Za otroke smo pripravili poligon, ki se je raztezal po celotnem igrišču in hkrati od otrok zahteval veliko mero aktivnosti, sledenja skupini in izvajanja zahtevanih gibalnih nalog. Da bi otroci poligon čim uspešneje premagovali, smo se najprej sprehodili od postaje do postaje, kjer so bili otroci deležni razlage in demonstracije posamezne postaje. Šele nato smo se v koloni podali skozi poligon in ga uspešno premagali večkrat zapored. Zaključili smo s kupno gibalno igro in rajanjem na igrišču vrtca.

Kot sledi tovrstnemu dogodku, ni manjkali niti okrepčila. Novih moči smo nabrali ob sadni malici in toplem čaju. Glede na to, da smo bili na igrišču tako starejši, kot tudi mlajši otroci, so bili starejši tisti, ki so pomagali mlajšim in jih spodbujali pri premagovanju gibalnih ovir z navijanjem, ploskanjem ali fizičnim vodenjem.

Dan smo zaključili s pogovorom o doživetem in razmišljanju o tem, kako pomemben je šport za naše zdravje, dobro počutje, pa tudi prepoznavnost naše države širom sveta.



MINI OLIMPIJADA

Z namenom spodbujanja gibanja in spoznavanja, da se gibamo lahko na različne načine, smo se udeležili tradicionalnega športnega dogodka Mini olimpijada, ki je potekal na igrišču OŠ 1 Murska Sobota.

Po slavnostnih nagovorih so se otroci ogreli z gimnastičnimi vajami skupaj s *Plesno šolo Zeko* in z maskoto *Foksi*, ki se je otroke še dodatno spodbujala h gibalni aktivnosti. Otroke smo tako pripravili na preizkus na dvanajstih vadbenih poligonih, ki so jih pripravila športna društva iz Murske Sobotice: *Judo klub Murska Sobota*, *DŠR sekcija gimnastika*, *Košarkarski klub Creativ M. Sobota*, *NŠ Mura*, *Teniški klub M. Sobota ZAS Murska Sobota* so pripravili atletske izzive. Vseskozi je otroke spodbujal najbolj zagrizen navijač slovenskih športnikov *Ilsjak Foksi*.

Otroci so na dogodku poleg zanimivih športnih vsebin spoznavali in utrjevali pravila športnega obnašanja, sodelovanja in povezovanja, ki so ključna za športni uspeh skupine ali posameznika.

Dogodek smo zaključili s slavnostno podelitvijo priznanj za uspešno sodelovanje in tako ponovno potrdili stari slogan, da je pomembno sodelovati in ne samo zmagovati. Utруjeni, vendar bogati za novo izkušnjo in nepozabno športno doživetje smo se odpravili na zaslužen počitek v vrtec. O dogodku smo se naslednji dan pogovarjali in izdelali plakat, s katerim smo svoja doživetja, misli in občutke skupaj s fotografijami iz dogodka predstavili staršem.



Najdaljši podnebni tek – Čas se izTEKa

Vrtec Murska Sobota se je pridružil najdaljšemu podnebnemu teku, ki je potekal pod geslom »Čas se izTEKa«. V ta namen so se povezale vse enote vrtca in organizirale prenos štafetnih palic med enotami vrtca. V dejavnost so bili vključeni starejši oddelki vseh enot. Naša prva naloga je bila iz odpadnega materiala izdelati štafetno palico, ki smo jo nato po točno določenem zaporedju prenesli iz matične enote na določeno enoto vrtca.

Naš oddelek je svojo štafetno palico odnesel do enote Gozdček. Sledila je slavnostna predaja palice in osrednjega sporočila projekta. Nato pa smo se skupaj s tremi oddelki iz enote Gozdček odpravili na 2,5km dolgo pot do enote Romano na Pušči, kamor smo posneli štafetno palico, ki so jo izdelali v enoti Gozdček. Glede na to, da je bila naša pot nekoliko daljša, sta nas pri tem vodili skupna misel in skupni cilj projekta. Druženje s prijatelji iz druge enote je bilo posebno doživetje namenjeno medsebojnemu spodbujanju, druženju in navezovanju novih prijateljstev.

Tako smo združili prijetno s koristnim, opravili pomembno nalogo, predali pomembno sporočilo, hkrati pa preverili svojo kondicijo in dobro razgibali svoje noge. Utrujeni, vendar ponosni, da nam je uspel najdaljši pohod v tem šolskem letu, smo se vrnili na enote, kjer smo ponosno pripovedovali o nepozabni izkušnji.



SODELOVANJE Z ZD MURSKA SOBOTA

K sodelovanju smo povabili strokovne delavce ZD Murska sobota, ki so za nas pripravili in izvedli dve delavnici na temo zdravega prehranjevanja in zdravega načina življenja.

Prva izmed delavnic je bil namenjena samo otrokom, zato smo jo izvedli v dopoldanskem času v sklopu načrtovanih dejavnosti oddelka.

Na drugo delavnico, ki je potekala v popoldanskem času, pa smo povabili starše. Pogovor je tekel o pomenu zdrave prehrane za dobro počutje in zdrav razvoj otrok. Gospa Katja Lebar je staršem predstavila skrite pasti reklam, ki privabljajo otroke z igračami, prav tako pa je izpostavila nevarnost skritih sladkorjev v tako imenovanih zdravih živilih. Gospa Lebar je starše poučila o tem, kako tesno sta povezana zdrava prehrana in dobro počutje, ter kako pomembno vlogo ima pri tem tudi ustrezno razmerje med gibanjem in počitkom.

Starši so imeli veliko vprašanj o tem, katera hrana je najboljša za otroke, o nujnosti dodajanja prehranskih dopolnil, predvsem pa o glutenu in laktozi, ter tako imenovanih modnih dietah. Sproščeno vzdušje je v veliki meri pripomoglo k aktivnemu sodelovanju staršev pri pogovoru, k izmenjavi mnenj, primerov dobre prakse, pa tudi k izpostavljanju težav, s katerimi se starši dnevno srečujejo.

Ob zaključki našega srečanja je vsak udeleženec zagotovo domov odnesel nova spoznanja, predvsem pa veliko pozitivne energije, z zavedanjem, da smo za zdravje in dobro počutje v prvi vrsti odgovorni sami.



ZDRAVE NAVADE

Po uvodnem popoldanskem srečanju staršev in diplomirane medicinske sestre Katje Lebar, smo tudi v oddelku načeli tematiko o zdravih in dobrih navadah.

Glede na obsežnost tematike, sva s sodelavko izbrali nekatera področja, za katera sva menili, da bodo otrokom v korist in jih bodo lahko zelo uspešno prenesli v vsakdanje življenje.

Tako smo se intenzivneje ukvarjali z različnimi, zanimivimi in hkrati zabavnimi igrami dihanja in umirjanja, pri čemer nama je bila v veliko pomoč knjiga Dihaj kot medved. Otroci so se ob izvajanju vaj zelo umirili, prav tako pa so pri njih z navdušenjem sodelovali.

Spoznali smo prehransko piramido, jo izdelali, nato pa raziskovali njen pomen v vsakdanjem življenju. Otroci so preko lastnega raziskovanja in sklepanja prišli do novih spoznanj in ugotovitev.

Glede na velik interes otrok smo pripravljali zdrave sadne napitke, smutije. Tudi pri tej dejavnosti so otroci aktivno sodelovali tako z rezanjem sadja, kakor tudi s prinašanjem receptov za smutije.

Glede na to, da je eden izmed dečkov v vrtec prinesel posušena zelišča, smo se odločili, da skupaj pripravimo tudi zeliščni čaj. Najprej smo skušali prepoznati posamezna zelišča in njihovo zdravilno moč in tako otroke dodatno motivirati, da bodo pripravljeni čaj tudi popili. Presenetilo me je, da nekateri posamezniki niso vedeli kako pripraviti čaj, zato je bila ta dejavnost več kot dobrodošla. Okusen čaj so otroci z velikim navdušenjem tudi popili.

