

SADJE IN ZELENJAVO IMAMO RADI

V skupini smo skrbeli za redno hidracijo in prigrizek s sadjem in zelenjavo med obroki. Ker smo opazila, da uživajo smo eno vrsto sadja ter da zelenjavo odklanjajo sem se odločila, da bomo temu dala večji poudarek. Hkrati smo v okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka otrokom ponudili jabolko, domač kruh, med in maslo. Otroke smo seznanjali z različno hrano in jih hkrati učili na pravilno hranjenje pri mizi in ravnanje z njo. Spodbujali smo pitje nesladkanega čaja in predvsem vode-kar nam je deloma uspelo.

Skozi temo smo otroke spodbujali, da zelenjavo in sadje vsaj poskusijo – polijejo, povonjajo, primejo v roke, če je že nočejo pojesti. S časoma so se v tem obdobju na hrano privadili. Z otroci smo poimenovali različno sadje in zelenjavo, ga razvrščali. Na oglasni deski smo si naredilo drevo in zemljo, ter tako spoznavali kaj raste na drevesu, kaj v zemlji, hkrati smo prepoznavali barve, se o njih pogovarjali. Otroci so pomagali pri pripravi zdravega sadnega napitka. Pomagali so pri pripravi mize, razdelili skodelice ter olupili sadje (banane). Strokovni delavki sva pripravili mešalnik ter narezali sadje na manjše koščke. Z sodelavko sva nalagali sadje v mešalnik, otroci pa so z zanimanjem opazovali nastajanje napitka. Poskusili so ga vsi otroci, večini je bil všeč in so želeli še. Naredili smo si tudi sadni krožnik-večina otrok je poskusila različno sadje. Tipali in prepoznavali smo tudi sezonsko solato- prvo so prepoznali solato in korenček, pri ostalem so potrebovali pomoč. Zelenjavni krožnik jih ni najbolj navdušil in so ga v večini odklanjali-kljub temu so nekateri poskusili in ugotovili, da je tudi zelenjava dobra. Veliko časa smo namenili skupni igri vlog v kotičku kuhinja, kjer smo pripravljali same dobrote, preko igre pa smo otroke spodbujali k uporabi vljudnostnih izrazov.

Pogovarjali smo se o zdravi in nezdravi prehrani. Na papir smo narisali vesel oz. žalosten obraz. Se pogovarjali, kaj spada na vesel in kaj na žalostne obraz. Ob pomoči strokovnih delavk so otroci na papir, z veselim obrazom, zalepili hrano, ki je zdrava, na papir z žalostnim obrazom, pa hrano ki ni preveč zdrava. Diagram je bil na steni igralnice dva tedna.



RAZISKUJEMO Z VSEMI ČUTILI

Živimo v času in prostoru in času, kjer večino informacij sprejemamo preko vida in sluha. Vendar je pomembno, da ne pozabimo na ostala čutila, ki jih imamo (voh, tip, okus, vonj). To je izrednega pomena za otroke, saj so ravno čutila tista, ki jim dajejo prve informacije o svetu, v katerem se nahajajo. Zato smo veliko pozornost namenili čutilom. Preko igre smo čutila spoznavali, prepoznavali se o njih pogovarjali,...

Spoznavali smo kako se počutimo danes v vrtcu in to tudi označimo s smeškom ali žalostnim obrazom.

Iz naravnih materialov smo si naredili čutno pot, se preizkusili v hoji po njej, bosih nog. Bilo je malo neprijetni, ampak skupaj nam je uspelo prehoditi čutno pot. Tisti pogumni so se znova in znova lotili hoje po čutni naravni poti, z obrazov je bilo videti, da ob tem uživajo.

Sodelavka Barbara nas je seznanila s senzorno jogo, v kateri smo zelo uživali in se umirili.

Tipali, prijemali in prepoznavali smo različne naravne in umetne materiale-se z njimi igrali. Si izdelali senzorno tablo iz naravnih materialov. Se dnevno vračali k njej in jo tipali, prepoznavali material. Izdelali senzorno Bibo, jo tipali prepoznavali barvo in skušali ugotoviti iz katerega materiala je narejena. V kuhinji so nam kuharice predstavile različne začimbe in zelišča katere uporabljajo v naši kuhinji. Začimbe smo presipali v majhne kozarčke, nato smo se lotili vohanja in prepoznavanja začimb in zelišč ter se ob tem zabavali. Okušali smo različno hrano, se o njej pogovarjali, skušali povedati kaj nam je dobro in kaj ne. Okušali različne okuse s poudarkom na sladko, kislo, slano- skušali ugotoviti kaj nam je najboljše. Na prostem smo poslušali zvoke iz okolja, jih skušali prepoznati (petje ptic, hrumenje avtomobilov in kosilnic).



GIBAMO SE RADI

Zavedamo se pomembnosti gibanja otrok, zato smo skozi celo šolsko leto otrokom ponudili različne možnosti gibanja. Uporabljali smo matično igralnico, večnamenski prostor, teraso, in ob ugodnih vremenskih razmerah igrišče vrtca. Dejavnosti smo fleksibilno spreminjali, glede na sposobnosti otrok.

V večnamenskem prostoru so otroci na gibalnih postajah in poligonih izvajali naravne oblike gibanja; hodili, skakali, prestopali ovire, se kotalili, plazili v tunel, hodili po vrvi, itd. Po dejavnostih so otroci pomagali pri pospravljanju rekvizitov ter se okrepčali s čajem, vodo in jabolkom.

Večkrat tedensko smo izvajali gibalne minute in razgibavanje, ki so potekala z ali brez rekvizitov, ob ali brez glasbe. Gibalno smo uprizarjali gibanje živali, prevoznih sredstev, vremenske situacije. Opazili smo, da je otroke glasba zelo pritegnila, zato smo dejavnosti razgibavanja in gibanja večkrat izvajali ob glasbi, pri tem smo se zelo zabavali. Občasno izvedli plesno - rajalne igre (Ringa raja, Didil didl zajčka).

V okviru projekta Tek podnebnih sprememb smo tedensko pridno nabirali in beležili kilometre. Na koncu smo tekli za dober namen in simbolično dobili priznanje in medaljo za pretečene metre.

Skozi celo šolsko leto so otroci usvajali naravne oblike gibanja: hoja, tek, skoki, plazenje, lazenja, dviganje, nošenje, potiskanje, vlečenje, usvajali osnovne načine gibanja z žogo (kotaljenje, metanje). Izvedli smo gibalno druženje s starši in dokazali, da zmoremo prehodit dogovorjeno pot.

Otroci so imeli veliko možnosti za gibanje in urjenje gibalnih spretnosti. Sodelovali smo s starejšimi otroki, jih posnemali ter se od njih učili.

Z gibanje so otroci preizkušali kaj zmore njihovo telo, doživljali veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradili zaupanje v vase.



OD SEMENA DO PRIDELKA – PROSO

Skozi celo šolsko leto smo otrokom skušali približati zdravo prehrano in pomen gibanja za otroke. Izpostavili smo proso in ga celo šolsko leto spoznavali, pripravljali jedi iz prosa. V začetku smo si proso ogledovali z lupami, ga tipali, presipali z majhnimi žličkami, se učili vztrajnosti, da nam nič prosa ne pade na tla, se o njem pogovarjali. Nato smo spoznali produkt iz prosa in sicer proseno kašo, spet smo vezli lupe in opazovali proseno kašo, nato smo še dodali proso in ju primerjali med seboj. Iz prosa smo naredili ropotulje, poslušali zvok ki prihaja iz ropotulj- ugotavljali zakaj imajo ropotulje različni zvok, zaradi različne količine prosa v ropotulji. Proso je postal naš vsakdanjik, dnevno smo se igrali z njim, vedno kaj novega ugotovili. Skupaj z oddelkom otrok s posebnimi potrebami smo posadili proso. Obiskal nas je kmet Denis in nam razložil, kako se proso poseje in kako se pripravi zemlja na sejanje, zemljo tipali in vozili po njej otroške traktorje, da smo ji skušali približati sam postopek priprave zemlje na sajenje. Večkrat smo se odpravili v oddelk otrok s posebnimi potrebami in opazovali ter zalivali proso. Nekaj prosa smo posejali tudi v majhne lončke in ga dnevno opazovali v matični igralnici. V kuhinji so nam kuharice pokazale, kje se kuhajo domače prekmurske jedi (mlečna prosena kaša, bujta repa). Skupaj z oddelkom otrok s posebnimi potrebami smo spekli proseni narastek z jabolki in ga z užitkom pojedli, ostalo ni nič. Skozi različne dejavnosti smo se pogovarjali o zdravi in uravnoteženi prehrani, ter zmerni telesni aktivnosti. Dnevno smo imeli gibalne minutke z različnimi rekviziti, ki smo jih sami ustvarili ali z športnimi rekviziti.



PRIHODNOST JE MOJA

V okviru projekta Zdravje v vrtcu, smo sledili letošnji rdeči niti, ki se je glasila Prihodnost je moja. Zato smo želeli vsem otrokom zagotoviti enakost, zdravje, enake pogoje za vključevanje v dejavnosti in igro, dobro počutje, ter jih hkrati pripraviti za življenje. Trudili smo se, da ohranimo in krepimo naše zdravje in okolje. Ob tem smo se zavedali lastnih vrednot in dejstev, da smo otrokom vseskozi vzgled z našim vedenjem in besedami. Prizadevali smo si, da otroci odrastejo v zdrave posameznike, ki bodo v prihodnosti ustvarjali boljšo prihodnost. Tako smo osvajali zdrave navade, spoznavali sebe in druge v različnih situacijah, si pomagali, tolažili eden drugega, ko nam je bilo hudo. Drug drugemu pomagali in tako soustvarjali našo prihodnost. Razvijali pozitivne navade, ki vplivajo na zdravje. Raziskovali smo našo igralnico, teraso in vrtčevsko igrišče ter sebe v njej. Preverjali našo počutje, odnos do predmetov, živali, ljudi, kulture. Razvijali smo pozitivne navade, ki vplivajo na naše zdravje. Se pogovarjali ob bacilih, zdravi prehrani, spodbujali pitje vode in nesladkanega čaja. Si naredili čajanko, z zdravimi napitki in čaji. Na svetovni dan Zemlje, smo posejali meto in opazovali njeno rast. Si ogledali kje imamo vrt in kaj vse raste na njem. Spodbujali smo samostojnost na vseh področjih razvoja otrok. Si ogledali film Čiste roke za zdrave otroke. Se navajali na samostojno in pravilno umivanje rok in ust, varčevali z vodo in brisačkami. Vsakodnevno smo se razgibavali in gibali v notranjih in zunanjih prostorih. Dnevno uživali različno sadje, ter spodbujali zaužitje zelenjave. Pogovarjali smo se o zaščiti pred soncem, spoznavali sonce in njegove učinke na Zemljo in ljudi. Čeprav smo še majhni in delamo majhne korake smo dokazali, da lahko tudi mi prispevamo k ohranjanju naše narave.

