***POROČILO 8 AKTIVNOSTI VRTCA OSTRŽEK, KI SO SE ODVIJALE V OKVIRU PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU***

1. Opisala bom, kako smo z otroki prek dejavnosti pridobili izkušnje, znanje o našem naravnem okolju, gozdu, naravnih materialih, njihovem namenu in uporabnosti. Predstavila bom tudi, kako otroka spodbuditi k razmišljanju, da s svojim lastnim ravnanjem in lastno odgovornostjo vpliva k izboljšanju odnosa do narave in jo s tem na nek način zaščiti, varuje. V tem letu smo bili vključeni v projekt »Znanje o gozdovih« v okviru programa Ekošola. Največji poudarek sva skupaj s strokovno delavko namenili raziskovanju gozda. Izkoristili smo naše tedenske obiske gozda ali gozdne igralnice. Opazovali smo drevesa, smreke, iskali gozdne živali, male in velike, poslušali šumenje listov, petje ptic, žuborenje potoka, prisluhnili zvoku kamenčka, ki štrbunkne v vodo. Tipali in objemali smo drevesa. Pri tem smo ugotovili, da so nekatera debla hrapava oziroma gladka. Vohali smo drevesa, mah, gozdna tla in gozdni zrak ter ob tem utrjevali globoki vdih skozi nos in izdih skozi usta. Vzpenjali in spuščali smo se po gozdni klančini, hodili po listju in koreninah, prestopali hlode, hodili po brvi, se plazili pod vejami, se igrali z vejami, jih prenašali in sonožno skakali iz štorov. V gozdu smo se lovili in skrivali, plezali na drevesa in z njih skakali, prikazovali gibanje različnih živali, izvajali gibalne minutke in pri tem neizmerno uživali. Otroci so se tako seznanili s pojmom, kaj je gozd in s pojmom, kaj je drevo. Uspešno so otroci prepoznali posamezne dele drevesa, vedeli so tudi, kakšna je funkcija posameznega dela. Otroci so se seznanili s podiranjem dreves. Imeli so možnost se srečati z gozdarko, ki je označevala drevesa zaradi požiga v gozdu. Seznanila jih je tudi z gozdnim bontonom. Plakat gozdni bonton je obešen v garderobi otrok in ga z veseljem uporabljamo. Pravila obnašanja v gozdu vedno obnovimo, ko pridemo v gozd. Nekateri otroci so vedeli, da lahko iz drevesa nastane tudi papir. Pogledali so si postopek o ročni izdelavi papirja in pri tem sodelovali. Seznanili so se tudi s poklicem mizar. Preko zgodbe Tomaž in njegov prijatelj drevo so otroci spoznali različne pripomočke, ki jih potrebuje mizar pri svojem delu. Otroci so imeli možnost si ogledati mizarsko delavnico v Goričah. V bližnji okolici smo si ogledali večji ekološki otrok. Pri vsakem sprehodu mimo ponovimo znanje o ekologiji (ločevanje odpadkov). Iz odpadne embalaže (embalaža za mleko in sok) smo ustvarjali likovni izdelek (kravo). Naredili smo tudi didaktično igro z naslovom: Spoznajmo sebe, spoznajmo svet. Ta igra je bila že uvod za obeleženje dneva: dan zemlje. V igri lahko sodelujejo trije igralci. Pred seboj imamo svet, planet Zemljo, kjer je polno odpadkov. Zemljo očistimo tako, da pravilom odgovorimo na vprašanje, ki se navezuje na čisto okolje. Za pravilen odgovor na zastavljeno vprašanje vzamemo eno smet iz planeta, jo pravilno razvrstimo v ekološkem otoku. Za nagrado, pravilen odgovor dobimo na prst lutko (morsko žival). Zmaga tisti, ki hitro in pravilno odgovori na zastavljena vprašanja. Zgodbi Eko zmajček in Eko papirko sta nas vodili pri obravnavi teme: ekologija, ločevanje odpadkov. Radi zahajamo v gozd, gozdno igralnico, zato smo se odločili tako kot junak iz pravljice Eko zmajček, da izpeljemo čistilno akcijo po naših gozdnih poteh in okolici vrtca. Nabrali smo nekaj vreč smeti in jih odnesli do ekološkega otoka in jih pravilno razvrščali. Obeležili smo tudi dan zemlje (21.4.). Naredili smo plakat s planetom Zemlja. Na plakat so otroci narisali tiste stvari, s katerimi ljudje dobro poskrbimo za okolje. Otrok se nauči skrbeti za okolje, spozna pomen ločevanja odpadkov. Zgodba Eko papirko pa nam je dala nauk, da odvrženi papirji, tetrapaki niso še primerni za smeti, ampak lahko iz njih naredimo kaj bolj koristnega. Otroci so tako spoznali tudi postopek - ročno izdelovanje papirja. Tudi pri dejavnosti (reševanje učnih listov na temo : ločevanje odpadkov) otrok razvija grafomotoriko (lepljenje, striženje). Otroci so spoznali katere nove izdelke lahko dobimo iz tetrapak embalaže. Otroci so preko različnih dejavnosti odpadno kartonsko embalažo ponovno uporabili in tako poskrbeli za naše okolje, saj za ponovno uporabo izdelka ne potrebujemo dodatne energije ali surovin. Odpadno tetrapak embalažo smo porabili za gibalno igro.
2. V jutranjem krogu smo se pogovarjali o zdravi, uravnoteženi prehrani, o osebni higieni (pogosto umivanje rok, pravilno kašljanje, kihanje . . . ) ter igri in počitku. Ogledali smo si dva lutkovna filma Ostal bom zdrav in Čiste roke za zdrave otroke. Pripravili smo si pravljično uro - Škrat Brokolino ali pametne glave so zdrave (Julia Volmert), ki so jo spremljale poustvarjalne dejavnosti. Zgodba nas je navdihnila, da smo si izdelali prehransko piramido. Prehranska piramida je skupek dognanj strokovnjakov o tem, kaj naj bi jedli in v kakšnih količinah. Gre torej za priporočila glede zdravega prehranjevanja, česa naj bi vsak dan zaužili čim več in katera živila le izjemoma. Izdelovanje prehranske piramide ob/po zgodbi je spodbuda za socialni, spoznavni in govorni razvoj, saj razvija prepoznavanje in razvrščanje prehranskih izdelkov, prostorske predstave, uri pozornost in spomin, spodbuja jezikovne zmožnosti – artikulacijo, besednjak, komunikacijo ... Prehranske izdelke smo izrezovali iz reklamnih letakov, nato so jih otroci poimenovali in prilepili na ustrezno mesto v prehranski piramidi ali na plakat. Med igro sadno-zelenjavni spomin smo razvijali svoje drobno motorične spretnosti (gibi zapestja, pincetni prijem) in se urili v koordinaciji oko-roka s sestavljankami in igračami, ki vsebujejo majhne sestavne dele. Otroci so izdelali tudi lasten sadno-zelenjavni spomin. Otroci so se na tri dnevnem taboru kmetija Davčen, Poljane nad Škofjo Loko seznanili s hrano slovenskih proizvajalcev, spoznavali poti, kako se hrana pridela in kdo je vključen v to. Na taboru so imeli možnost uživati domačo hrano, sodelovali so pri pripravi peke kruha, prisluhnili čebelarju, si ogledali matico, ... Oddelek 5-6 se je odpravil (3.5.-5.5.2021) na letovanje na kmetijo Davčen. Pred odhodom smo se v vrtcu seznanili s pojmom kmetija (otrok spozna stavbe na kmetiji, domače živali, poklic kmeta in njegovo delo, stroje na kmetiji). Vse to potem doživi, otrok je vpet v resnične življenjske okoliščine in v celoten proces pridobivanja znanja. Otrok tako gradi znanje na podlagi izkušenj. Gospodar Frenk je skupaj z otoki na letovanju s koso pokosil travo. Otroci so aktivno pristopili k delu (košnja trave, nošenje trave na voz, grabljenje). Otrok tako spozna, kako mora kmet poskrbeti za krmo živali (krave). Otrok ima možnost ročno pomolsti kravo mlekarico. Na kmetiji spozna živalsko družino, jo poimenuje in spozna razlike med njimi. Preko ppt Pot mleka od kmetije do kozarca in Zgodbe o kravici Berti otrok spozna belo pot. Otrok prinaša v vrtec gradivo, predmete, mehke in trde igrače, ki so v povezavi z obravnavano temo. pri vsem tem je bistvo, da otrok spozna živali in naravo preko izkušnje. Velik poudarek smo dali na mlečne izdelke, ki jih lahko pridobimo iz mleka. Iz reklamnih letakov so otroci izrezali mlečne izdelke, jih poimenovali in tudi okušali, ko smo jih imeli za malico, zajtrk, kosilo. Otrok tako spozna v kateri hrani se nahaja mleko, spozna pomen mleka in mlečnih izdelkov na naše zdravje. Obeležimo tudi svetovni dan mleka: ogledamo si lokalno kmetijo, pripravimo manjšo razstavo likovnih del in izdelamo kravo iz tetrapaka. V igralnici si pripravimo tudi mlečni kotiček. Spremljevalne dejavnosti so bile še: otok se nauči deklamacijo Krava (F. Lajnšček) in pesem Jutro na farmi.
3. Otroci so spoznali prijetna in neprijetna čustva. Naredili smo plakat Dobro se počutim kadar, ..... in slabo se počutim, kadar, ... Otroci so bili pri tej dejavnosti zelo aktivni. Pogosto so se ustavljali ob plakatu in se pogovarjali s prijatelji. Tudi zgodba Piščanček Pik jih je zelo prevzela, večkrat smo zgodbi prisluhnili. Z ročnimi lutkami so jo otroci tudi odigrali. Namen teme Prijateljstvo je bilo spodbujati otroke k pozitivnemu razmišljanju o prijateljstvu in razvijanju dobrih odnosov z vrstniki. To prijateljstvo so imeli otroci možnost poglobiti na tri dnevnem taboru. Otroci so si veliko drug drugemu pomagali in bili v pomoč. Opazili sva, kako so otroci sodelovali pri različnih družabnih in didaktičnih igrah, ki spodbujajo bogatenje besednega zaklada in sodelovanje. Pravljica Miška želi prijatelja jih je zelo pritegnila k poslušanju. Ponovili smo deklamacijo To sem jaz in pesem Gradimo prijateljstvo. Ta pesem nas je spremljala na mnogih poteh in pohodih. Tudi pesem Ko si srečen je bila otrokom zelo priljubljena, radi so jo prepevali in se tudi zelo uživeli v ritem in besedilo pesmi. To temo smo obravnavali takoj po daljši odsotnosti (zaprtje vrtca). Otroci so takoj poudarili, da se počutijo super, ker lahko hodijo v vrtec in se lahko igrajo s svojimi prijatelji. Takoj po vrnitvi v vrtec sva s strokovno delavko namenili veliko časa simbolni igri in številnim pohodom, kjer so otroci zelo uživali in se zabavali. Ob koncu dneva smo večkrat naredili tudi refleksijo: kako se počutimo. Odgovori otrok so bili: Dobro se počutim, ko se igram, skačem, dobim novo oblačilo, grem v kino, v hribe s starši, se igram s sestrico, ko me obišče prijateljica, ko sem bolna. Otroci so se počutili tudi dobro takrat, ko so lahko uživali zunaj na snegu skupaj s svojimi vrstniki. Druženje na prostem , igra na prostem je bilo nekaj po čem so otroci zelo hrepeneli, saj je bilo za nami res dolgo zaprtje vrtcev. Za nami so tako tudi številne dolge poti in pohodi, ki so pripomogli , ne samo h kondicijski vzdržljivosti. Izpostavila bi čustvo veselje, ki sva ga opazili na obrazih otrok.
4. Gibanje je igra in človekova naravna potreba. Kot strokovni delavki se zavedava, da sta gibanje in igra najpomembnejša dejavnika za oblikovanje varnega in zdravega okolja za otroka. V našem vrtcu smo precej dejavni na gibalnem področju. Vsakodnevno se razgibamo v igralnici ali na prostem »od glave do pet«. Gre za rutinske vaje (glava, ramena, pas, roke, noge, . . . ). Te vaje vodijo otroci sami. Včasih pa jih vodi odrasla oseba s pomočjo motivacijske zgodbe npr. maratonec. Proces tudi nadgrajujeva, kar pomeni da dodava športne pripomočke (stožce, obroče, blazine različnih oblik). Otroci že znajo tudi sami narediti poligon iz miz in stolov v igralnici. Gibalni - fit kotiček v igralnici je naša stalnica. Pri izvajanju te dejavnosti imamo prostor. Na voljo imamo tudi veliko igrišče, kjer otroci izvajajo različna gibanja: tek, plezanje po drevesih, skakanje, vožnja s kolesom, rolanje. Otrok se na igrišču veliko igra tudi sam, saj potrebuje svobodo, da lahko raziskuje svoje zmožnosti. Obe strokovni delavki sva načrtovali zelo veliko daljših pohodov (Pot treh zvonov, Malijev hrib, pot do Letenic, ...). V tem šolskem letu je bila najina rdeča nit predvsem razviti pri otroku naslednji dve gibalni sposobnosti, ravnotežje in koordinacijo. Za razvijanje koordinacije gibanja in ravnotežja so otroci izvajali naravne oblike gibanja in vožnjo s kolesom, kjer so otroci uporabljali sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin. Vožnjo s kolesom smo popestrili z nalogami kot so: slalom vožnja med stožci, vožnja po črtah, preprekah. V skupini je zelo velik interes za usvajanje kolesarskih veščin. Otrok ima skoraj vsak dan (izjema slabo vreme ali odhod v gozd) možnost uriti spretnosti vožnje s skirojem, poganjačem, kolesom. Vsi otroci že znajo voziti kolo, izjema je le še 5 otrok, ki spretnosti kolesarskih veščin urijo še s poganjačem in skirojem. V vzgojno delo sva vključila tudi elemente gozdne pedagogike, otrokom sva omogočila veliko bivanja v naravi. Vse dejavnosti, ki smo jih izvajali v gozdu, so otrokom nudile izzive in so bile obenem prepletene z dejavnostmi/aktivnostmi za spodbujanje zaznavanja in motorike. Izvajali smo: sprehode ob kanjonu reke Kokre, igra v gozdu s kupom listja, hoja v hrib in dolino, kotaljenje po hribu, hoja, tek in valjanje, kotaljenje po različnih podlagah, nabiranje gozdnih plodov, hoja po hlodu, . . . Za otroke so predstave o zdravi prehrani, naravi in gibanju, ki si jih ustvarijo v zgodnjem otroštvu odločilnega pomena, saj vplivajo na njihovo kasnejše razumevanje in odnos do njih, zato bova tovrstne dejavnosti načrtovala tudi v prihodnje.
5. DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA

V sredo, 23. 9. 2020, smo z otroki obeležili državni praznik Dan slovenskega športa. Posvečen je bil zavedanju pomembnosti telesne dejavnosti za zdravo in polno življenje ter gibanju. Preko literaturi ŠPORT - nanizanka za modrijane 3 in slikanico Šport je čudovit smo si pogledali različne športe. Otroci so se seznanili z različnimi športnimi disciplinami, v naravnem in umetnem okolju. Pogovarjali smo se zakaj je pomembna telesna dejavnost in kakšen ima vpliv na zdravje. Poudarek sva dali tudi na pojasnilo, da je lepo zmagovati, a pomembnejše od zmage je sodelovanje v igrah, sodelovati s soigralci in spoštovanje med sotekmovalci ali soigralci. Preko spletnih strani smo si pogledali športe, ki so si jih otroci sami izbrali ter se pogovarjali o videnem. Nato smo se odpravili na igrišče krajevne skupnosti, kjer smo praznik obeležile s tekom in slavnostnim prihodom v cilj. Najprej smo se zelo dobro pripravili in ogreli telesa z Gibalno abecedo: igra, učenje, gibanje in razteznimi vajami. Na štartnem polju so se otroci postavili v položaj nizkega starta in ob poku so stekli in tekli zastavljeni krog. Na cilju jih je pričakal ciljni trak, ki so ga otroci s ponosom pretrgali z dvignjenimi rokami in telesom. Bili smo veseli in polni ponosa, saj jim je uspelo večkrat preteči zastavljeni krog.

1. GOZDNA IGRALNICA ROBOTSKI ZVEZDNI UTRINEK

Pravljica Škratek Bradek se je otroke izredno dotaknila. Na pobudo otrok sva s pom. vzg. otrokom pripravili lov na skriti zaklad škratka Bradka v gozdu. Otroci so bili pri lovu na skriti zaklad izredno aktivni. Ko smo končali lov na skriti zaklad, je od otrok prišla ideja, da si ustvarimo svojo gozdno igralnico na lokaciji, kjer so našli skrinjo z zakladom. Tako je bilo v naslednjih nekaj tednih naša glavna tema gibanje in raziskovanje našega gozda. Gozdno igralnico, ki so jo otroci poimenovali Robotski zavedni utrinek, je nastajala postopno. Najprej smo zbirali ideje, kaj vse bomo ustvarjali, gradili in raziskovali. Postavili smo tudi dogovore in pravila spoštljivega ravnanja in vedenja v gozdu. Nato pa smo začeli z urejanjem, ustvarjanjem, gradnjo in raziskovanjem. Otroci so ustvarili pot hlodov, ki so jih preskakovali ali hodili po njih, šotore iz vej, lesene palčke, dom polžev, gugalnice iz vej, »obešanke« na katere so se obešali, velik poudarek sva dali tudi na varno plezanje po drevesih in hlodih, igrali so se ob potoku (spuščali papirnate ladjice, izdelovali mostove, da so lahko prečkali potok. . . ), dričali s »sankami« iz blazin in vreč po listju in hribu, se kotalili po hribu navzdol, hodili po polžu iz velikih kamenih itd. Gozd otrokom ponuja različne gibalne izzive, jim vzbuja zanimanje, zato se neprestano naučijo in dobijo priložnost, da z aktivnim učenjem pridejo do spoznanj, znanja, uspeha ali neuspeha. Otroci so gozdno igralnico sprejeli in jo vzeli za svojo. Začutili so skrb in spoštovanje do nje in narave. Vsak obisk pusti pečat in nova znanja ali izkušnjo na otrocih in na nama, to je prostor neskončnih možnosti.

1. POTUJEMO PO SLOVENIJI

Pri raziskovanju naše prelepe Slovenije sva dali velik poudarek tudi na raznoliko in zdravo hrano. Medvedek Lovro je otroke popeljala na potovanje po pokrajinah, kjer so se otroci srečali in poizkušali tradicionalne slovenske jedi (npr.: ajdovi žganci, kislo zelje in pečenica, prekmurska gibanica itd.) in slovenske pridelke (npr.: bučno olje iz štajerskih buč). Ker je vrtec na vasi, nam je okolje omogočalo, da smo nabirali in pokušali. Otroci so nabirali cvetove iz bezgovih grmovji, nato smo nekaj cvetov posušili in iz naredili bezgov čaj. Nekaj cvetov pa smo namočili in naredili sirup. Na vrtu smo nabirali in jedli ribez, jagode, borovnice itd. Obiskali smo čebelarja, ki nam je ponudil tri različne vrste medu. Vsak med smo posebej vonjali, ogledovali in okušali s kruhom in brez. Vključili sva tudi lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke, ki je čudovito spodbudil otroke k razmišljanju in pogovoru, zakaj je pomembna higiena rok in celega tele, še posebej v sedanjem času, času kovida. Obiskali smo tudi kmetijo, kjer imajo sirarno in predelujejo različne mlečne izdelke.

1. OBISK KMETIJE IN SIRARNE

En dan preden smo obiskali kmetijo, sva otrokom predstavili slikanico Bela pot. Knjiga je na preprost, slikovit in poučen način otrokom razložila, od kod pride mleko, kako potuje in kako v mlekarnah izdelujejo mlečne izdelke. Nato pa sva otrokom povedali, da bomo naslednji dan se odpravili v sosednjo vas obiskat kmetijo, na kateri predelujejo različne mlečne izdelke. Otroci so se povzpeli na traktorje in pogledali strojno, ki jih uporabljano na kmetiji. Bili so v hlevu in hranili krave ter božali teličke. Nato so stopili v molzišče in si ogledali, kako robotska roka molze mleko pri kravi. Spoznali in ogledali so si tudi, kako se mleko shranjuje in v sirarni kako se predelujejo v skuto, maslo, jogurte in sire. Nato so pili mleko in okušali sire. Večina otrok je povedala, da jim je bil najbolj všeč sir z manjšimi luknjami. Okušali so tudi sadne jogurte, ki so jim bili zelo všeč, saj so poskusili vse okuse. Otrokom se je obisk kmetije zelo vtisnil v spomin, saj so zelo dolgo govorili o tem izletu. To priložnost pa sva izkoristili, da smo se pogovarjali tudi o lokalno pridelani hrani in njenem pomenu. Otroci so zvedeli, da je prednosti lokalne hrane njena svežina. Zato po navadi vsebuje manj konzervansov oz. dodanih snovi, ki so drugače potrebni za njeno skladiščenje. Lokalna hrana je zagotovljeno varna in hkrati vzpodbujamo domače kmete, ohranjamo izgled podeželja in podpiramo domača delovna mesta.