

ZDRAVJE V VRTCU JANINA

V program Zdravje v vrtcu je bilo v letošnjem letu v našem vrtcu vključenih pet skupin. Rdeča nit letošnjega programa je bila »Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost«. V našem vrtcu smo na temo zdravja in dobrega počutja pripravili raznovrstne dejavnosti, ki so otroke spodbudile k skrbi za boljše zdravje in počutje vseh v vrtcu.

V prvem starostnem obdobju smo pripravile dejavnosti na temo umivanja, ker bi želele, da bi otroke spodbudile k razmišljanju, zakaj je sploh potrebno umivati roke in kako je potrebno pravilno in temeljito umivati. Zato smo za začetek pripravili plakat, ob katerem smo se pogovorili, zakaj je potrebno umivati roke. Zgodba o traktorju (NIJZ) je otroke zelo motivirala k temeljitejšemu umivanju rok. Tudi šampiljka - bacil je bila dobra motivacija za temeljitejše umivanje rok. V umivalnici smo na steno nad ogledali nalepili ponazoritev umivanja rok, poleg pa smo nalepili slike traktorja, pluga, lopate, povzete iz zgodbe. Pripravili smo še družabno igro s kocko. Opis igre: Na rokah so bacili (pokrovčki), katere moramo odstraniti z rok. Mečemo kocko, na kateri je voda ali bacili. Če otrok vrže kocko, na kateri je voda, lahko odstrani bacil (pokrovček). Zmaga tista skupina, ki prej odstrani bacile z roke. Na likovnem področju smo se te tematike lotili z odtiskovanjem rok, oblikovali smo bacile iz plastelina. Zelo pa so uživali pri umivanju dojenčkov (igrač), njihovih rok in delov telesa. Napredek pri umivanju rok je bil viden, vendar še vedno spodbujamo otroke pri pravilnem umivanju in jih spremljamo, spodbujamo in pohvalimo njihov trud.





Spoznavamo sadje in zelenjavo

S prihodom jeseni je v naš vrtec prišla tudi botra Jesen. Prinesla nam je različno sadje in zelenjavo. Otroci kljub temu, da so stari dve do tri leta, že kar dobro poznajo sadje in zelenjavo. Da bi znanje še utrdili in nadgradili, smo se lotili različnih dejavnosti. V kuhinji smo kuharicam naročili različne vrste sadja in zelenjavo. Skupaj smo jo poimenovali in jo primerjali s sličicami na kartončkih. Pripravili smo tudi igro spomin. Po igralnici smo imeli veliko slik na temo sadja in zelenjave. Otroci so prepoznavali sadje tudi po obliki, ki so ga tipali v vreči in tako poskusili ugotoviti vrsto sadja. Da ne bi le gledali in tipali sadje, smo pripravili sadna nabodala. Otroci, stari dve do tri leta, so pripravo le opazovali in na koncu veselo okušali pripravljeno sadje na drugačen način. Poskusili so ga tudi tisti, ki ga običajno ne marajo preveč.





Gibanje, ustvarjanje in igra z odpadnim materialom

V mesecu novembru smo združili več področij: gibanje, umetnost in družbo. Pogovarjali smo se o različnih prevoznih sredstvih, jih ogledovali na slikah, v knjigah, se igrali z avti, vlaki, letali... Ustvarili smo tudi svoje avtomobile. V kuhinji so nam kuharice dale škatle, katere smo izrezali, dodali kolesa, luči in jih pobarvali po želji otrok. Pri vsem tem so aktivno sodelovali. Najbolj zabavno pa je bilo, ko smo preizkusili avte, bili smo šoferji in se odpeljali na morje, v hribe, v Ljubljano... Avte smo "tankali z bencinom, umivali, parkirali". Razvrščali smo jih tudi po barvi in prepevali pesmi "Moj rdeči avto, Kolesa na avtu..."



Gibalne minutke za vsak dan

V prvem starostnem obdobju je gibanje eno imed najbolj pomembnih področij. Otrokom smo pripravljale različne gibalne dejavnosti. Vsakodnevno smo pripravljale teke na hodniku, poligone iz blazin, ovir, tunele, elastike... Izvajali smo tudi vaje iz joge, gibanje ob pripovedovanju zgodb, posnemali smo gibanje živali... Gibali smo se v igralnici, na hodniku, tersi in igrišču.



Skrb za zdravje (umivanje zob, spoznavamo poklic zdravnik, medicinska sestra, zdrava/nezdrava hrana)

V mesecu aprilu smo se posvečali zdravim navadam, spoznavali smo poklic medicinske sestre in zdravnika, Najbolj so se uživali ko so se igrali vloge sestr in zdravnikov, Naredili smo tudi plakat zdrave prehrane in se ob slikah pogovarjali kaj je zdrava in nezdrava hrana. Obiskala nas je tudi mamica-znanstvenica, ki nam je predstavila bakterije. Otroci so imeli možnost opazovati drobne stvari tudi skozi mikroskop.



Dejavnosti v drugem starostnem obdobju:

Sajenje drevesa

Naše igrišče ima zelo malo sence, zato smo se z otroki odločili, da ga bomo naravno zasenčili. Po pogovoru z otroki, katero drevo bi radi imeli, da bi raslo na našem igrišču, smo se skupaj odločili, da posadimo pravi kostanj. Z otroki smo ob pomoči hišnika skopali veliko luknjo. Otroci so bili aktivni udeleženci pri kopanju luknje. Drevo smo z vso ljubeznijo, da nam zraste v veliko krošnjo posadili. Ob tej priložnosti smo se naučili novo pesem DREVO JE POSAJENO NA TRAVI ZELENi. Spomladi smo se razveselili prvih zelenih listkov. Sedaj pa skrbimo, da je drevo redno zalito. Drevo nas je tudi spodbudilo, da smo z otroki izvedli plesno dramatizacijo Drevo Krištof. Otroci so z improviziranim gibanjem ob glasbi klasičnih umetnikov odplesali pravljico. Plesno dramatizacijo so otroci z veseljem odplesali na nastopu svojim staršem.





Tek za zdravo telo

Veliko smo hodili na bližnji travnik, ki nas je kar vabil k teku. Otroci so sami izrazili željo, da bi tekmovali, kdo je hitrejši iz ene strani travnika na drugo stran. To dejavnost sva uporabili za razvijanje otrokove vztrajnosti in moči pri teku. Na koncu šolskega leta smo naredili mini kros na katerega smo povabili še sosednji dve skupini. Vsi udeleženci so na koncu dobili simbolična priznanja.



Pravilno umivanje rok

Tudi letošnje leto se nismo mogli izogniti koroni. S strokovno delavko sva se zavedali kako pomembno je umivanje rok. Povezali sva se s centrom za krepitev zdravja. Obiskala nas je diplomirana medicinska sestra Romana Žbontar, ki je otrokom na nazoren in zanimiv način predstavila, kako se lahko virusi in bakterije skrivajo na naših neumitih dlaneh. Otroci so imeli možnost, da si pod UV lučko pogledajo ali so si dovolj dobro umili roke. Ob strokovnem vodenju medicinske sestre, so se otroci naučili in osvojili pravilne veščine umivanja rok. Otroke sva preko celega šolskega leta spodbujali na pravilno umivanje rok.



Pohodi s starši

Na prvem roditeljskem sestanku smo se s starši dogovorili, da bomo v letošnjem letu izvedli tri pohode. Izbrali smo si tri sobotne dopoldneve. Jeseni smo odšli na naš prvi pohod v Preddvor, kjer smo hodili po tematski orientacijski poti »Skrivnost preddvorskih štorcelj«. Na poti smo sledili markacijam, ter spoznali šest preddvorskih živali, ter rešili njihove izzive. Naš drugi pohod je bil na Svetega Lovrenca nad Bašljem. Pot nas je vodila skozi gozd, mimo mlinčkov na potočku, kjer so jih otroci z zanimanjem opazovali. Na vrhu so otroci poiskali skriti zaklad. Zadnji pohod smo imeli na Svetega Petra nad Begunjami. Otroci so se na poti dodatno razgibali na trim stezi, katera vodi vzporedno s potjo. Starši so poskrbeli za njihovo varnost. Na vrhu naš je čakala nagrada – prečudovit pogled na našo čudovito Gorenjsko.



Joga za otroke

V januarju smo cel mesec namenili jogi. Otroci so spoznali pet osnovnih joga položajev, vključno z začetkom – gora in zaključkom – počivalček. Vaje smo izvajali vsak dan ob različnih zgodbah iz ZGODBE ZA TIBETANČKE avtorice Gordane Schmidt. Otroci so prav uživali ob izvajanju tovrstnih gibalnih aktivnostih. Opazovali so eden drugega in se tudi med seboj spodbujali k pravilnemu izvajanju jogijskih vaj. Misliva, da so otroci na ta način veliko pridobili na gibljivosti in zavedanju svojega telesa in položaja. Joga v vrtcu otroke sprošča, še posebno napetost v telesu.



Priprava pomarančnega soka

Z otroki smo večkrat pripravljali pomarančni sok. Skupaj smo se pogovarjali katere sestavine in pripomočke potrebujemo za pripravo soka. Zdrav pomarančni sok v zimskem času, našemu telesu doda še več energije in zdravja.



Gibanje v telovadnici

Dvakrat mesečno imamo na voljo telovadnico, kjer se otroci razgibajo. Najrajši se igrajo igre kot so Mačka in miš, Tigrov rep...



Gozd

Raziskovanje in lovljenje žuželk v gozdu, na drevesih, v travi.
Ob večkratnih obiskih bližnjega gozda smo močnejši.



Reka Kokra

Raziskovanje ob reki Kokri. Iskanje kamnov različnih oblik in velikosti, metali smo jih v vodo, nabirali smo različne materiale ob vodi (veje, palice, kamne...) Ugotavljali smo kaj plava kaj potone.



Pri programu Zdravje v vrtcu so sodelovale: Katja, Anka, Tea, Urška, Barbara, Dijana in Mateja