ZDRAVJE V VRTCU

ENOTA: ŠLIK ŠLAK

ŠOLSKO LETO 2020 - 2021

Vrtec Pedenjped, Cerutova ulica 6, 1000 Ljubljana

Število sodelujočih skupin:

- Prvo starostno obdobje (1-3 let): 2 skupini, 29 otrok
- Drugo starostno obdobje (3-6 let): 3 skupine, 63 otrok

1. Vsebina **POČUTIM SE DOBRO**

   1.1 število skupin, ki so izvajale aktivnost: 5 skupin

   1.2 Čas trajanja aktivnosti (koliko ur ali koliko dni) - vpišite število: večina dejavnosti skozi celo leto. Varno s soncem od junija do vključno avgusta.

   1.3 Gradivo in didaktični material, ki je bil uporabljen pri izvedbi te vsebine:

   - knjiga in CD Eline Snel: Sedeti pri miru kot žaba, Gordana Schmidt: Vodena vizualizacija,
   - gradiva, namenjena spodbujanju ozaveščenega in zdravega načina preživljanja na prostem poleti »VARNO S SONCEM«

   1.4 **Opis aktivnosti**:

V času zaprtja vrtcev smo se trudili OHRANJATI STIK Z DRUŽINAMI IN SE NANJE SPOMNILI OB RAZLIČNIH PRILOŽNOSTIH TER JIH PROSILI ZA SODELOVANJE OB NEKATERIH DOGODKIH: ob pripravi tradicionalnega slovenskega zajtrka doma, ob izvedbi mednarodnega projekta Prižgimo luč - ko smo doma oz. na ograjah vrtca prižigali doma izdelane lanterne, ob ogledu virtualnega »dedko-mrazovanja« in prevzemu daril na prostem, ob virtualnem voščilu v obliki posnetka ob prihajajočih praznikih. Večkrat smo vzgojiteljice staršem poslale po mailu tudi kakšen namig za dejavnost z otroki doma.

V SKUPINI SMO ZA DOBRO POČUTJE OSVAJALI NEKATERE SOCIALNE SPRETNOSTI, ZA KATERE JE DOBRO, DA JIH OTROCI ZAČNEJO RAZVIJATI ŽE V VRTCU (primerno starosti in razvojni stopnji otrok), kar je bila tudi naša prednostna naloga v tem šolskem letu. Spodbujalo se je socialne spretnosti kot so pomoč drug drugemu, poudarek je bil na dejavnostih, ki spodbujajo sodelovanje med otroki, učili smo se biti skrbni in ljubeči, deliti stvari in kako druge vključevati v igro. Otroke sva navajali tudi na to, da se je potrebno zavzeti zase ter jim pokazali, kako reševati konflikte na socialno sprejemljiv način. Učenje socialnih spretnosti je potekalo preko načrtovanih socialnih iger, to je igrah, ki učijo sodelovanja, igrah predstavljanja in podobnosti ter igrah, ki spodbujajo pripadnost. Z omenjenimi igrami lahko vplivamo na potek socialnega učenja, npr. z igrami spoznavanja, zaupanja, medsebojnega sodelovanja, itd., kar je posredno povezano tudi z uvajanjem otrok v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila. Učenje socialnih spretnosti pri najmlajših je potekalo tudi s pogovorom, s pomočjo prebiranja slikanic s tovrstno tematiko, pa tudi povsem spontano v vsakdanjih situacijah. Pogovarjali smo se tudi o tem, kako se počutimo in se seznanili z nekaterimi osnovnimi čustvi.

V starejših skupinah smo za izboljšanje pozornosti, koncentracije in splošnega počutja otrok izvajali vaje čuječnosti. Vaje smo izvajali tudi takrat, ko so bili otroci nemirni, da so se lahko umirili. Na začetku so se otroci usedli in se osredotočili na svoje dihanje. Naredili smo nekaj dihalnih vaj in pri tem opazovali svoje trebuščke kako se premikajo. Čez čas, ko so otroci že nekoliko spoznali vaje so se tudi ulegli. Nekateri so pri tem zaprli oči in se popolnoma prepustili. Po nekaj tednih meditacijskih vaj pa smo pričeli z zgodbami za vodeno vizualizacijo. Pogosto smo zahajali z bližnji gozdiček, kjer smo čuječe prisluhnili zvokom iz narave, se umirjali ob vodenih sproščujočih zgodbah, se osredotočali na dihanje in zavedanje bitja srca v telesu…gozd in travnik sta bila prostora za raziskovanje, ki sta nam ponujala, da se vživimo v sebe in namišljene vloge. Nudil nam je mir, zasebnost in prostor v katerega smo se radi vračali. Pri tem so nam pomagale zgodbe, ki jih je zbrala profesorica Gordana Schmidt.

Tudi izvajanje jutranjega srečanja, t.i. jutranjega kroga se je izkazala kot priložnost, da se otroci učijo socialnih veščin. Jutranji krog - kot čas in prostor za interakcijo, graditev povezanosti, aktivnega sodelovanja (pozdrav, redna skupna aktivnost - pregled Balončkovega bralnega dnevnika, kjer so

strjeni vtisi in fotografije ob prebiranju knjig iz bralnega nahrbtnika, kratke skupne aktivnosti, animacija z lutko, delimo si novice, načrtujemo dan).

2. Vsebina **GIBANJE**
   2.1 število skupin, ki so izvajale aktivnost: 5 skupin
   2.2 Čas trajanja aktivnosti (koliko ur ali koliko dni) - vpišite število: skozi celo leto
   2.3 Gradivo in didaktični material, ki je bil uporabljen pri izvedbi te vsebine: naravni material iz gozda in okolice vrtca, naravne ovire,
   2.4 **Opis aktivnosti**:

Bili smo precej gibalno aktivni (razvijali smo moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, natančnost, vzdržljivost), večkrat tedensko smo prehodili daljše poti, povzpenjali smo se na Golovec, premagovali metre in nabirali kondicijo v različne smeri na dopoldanskih izletih. V mlajši skupini so na sprehode odhajali z bibo. Otroci so tekom leta uspeli premagati čedalje daljše razdalje – zelo pogosto in redno smo se podali na sprehode v bližnji in daljni okolici vrtca: vsaj enkrat do dvakrat tedensko smo se spomladi podali po Poti spomina in tovarištva, uspeli smo priti do vznožja Golovca, raziskovali smo zelene poti ob reki Ljubljanici, se igrali rajalne igre v parkih in po bližnjih travnikih, gibali smo se po urejenih igriščih v okolici vrtca. Gibalne dejavnosti smo izvajali vsakodnevno, v različnih okoljih; velika pridobitev za nas je nova vrhunsko opremljena telovadnica, imamo veliko otroško igrišče z novimi igrali ter veliko zelenih površin v okolici vrtca, kar s pridom koristimo pri načrtovanju in izvajanju gibalnih aktivnosti.
Gibalne aktivnosti smo prilagajali tudi vsebini programa Mali sonček. V jesenskem času, v tednu od 14. do 18. septembra smo obeležili evropski teden mobilnosti, ki smo ga pospremili z vrsto gibalnih aktivnosti: veliko smo se sprehajali po peš poteh okoli vrtca, igrali smo se gibalno igro Avtobus, izpeljali smo Kolesarčkov dan. Udeležili smo se tudi množičnega teka (v sklopu evropskega tedna športa od 23.9. do 30.9.)
Raziskovali smo bližnjo in širšo okolico in nabirali naravni material, ki smo ga uporabili za igro in učenje – razvrščali smo jih po velikosti, dolžini, barvi, obliki. Odkrivali smo naravne kotičke za učenje. Na ta način smo spoznavali travniške cvetlice, gozdne plodove, različna drevesa. Dejavnosti smo iz igralnic prenesli v naravo (praznovanje rojstnih dni, igre vlog, igre z lutkami, gibalne zgodbe, plesne rajalne igre, učenje matematike, jezika, prebiranje pravljic, raziskovanje gozdnih/travnatih tal z lupami…
V sklopu obravnavanih tem smo skozi leto vselej vključevali gibanje. Primeri: v sklopu teme o Muci Copatarici smo lutki Muci Copatarici pomagali iskati barvne copatke tako, da smo premagovali gibalne ovire na poti do njenega doma in copatke razvrščali po barvi. V mesecu, ko smo raziskovali pomlad na prostem in so otroci veliko ustvarjali iz naravnega materiala, smo upodabljali ravne in krive črte iz palic, risali smo različne linije v pesek in se nato gibali po naravni čutni poti. Otroci so preskakovali palice naprej in nazaj, hodili cikcak po vzorcu, ki so ga ustvarili iz palic itd. V sklopu teme Zelo lačna gosenica smo iz telovadnih obročev sestavili gosenico in se gibali po navodilu , ponazarjali smo gibanje gosenice, metulja, bube, peli pesmico o gosenici in petje pospremili z gibom. Gibanje smo pogosto povezovali z plesom in petjem – otroci so prepevanje pesmi pospremili oziroma izrazili na gibalni način. Po navodilih so se otroci gibali tudi pri določenih socialnih igrah.
Med karanteno smo telovadili v domačem okolju – gibalna abeceda (doma, na vikendu, pri babici, na terasi, zunaj na prostem).
Veliko časa smo preživeli na prostem.

3. Vsebina **ZDRAVA PREHRANA**

2.1 število skupin, ki so izvajale aktivnost: 5 skupin

2.2 Čas trajanja aktivnosti (koliko ur ali koliko dni) - vpišite število: skozi celo leto

2.3 Gradivo in didaktični material, ki je bil uporabljen pri izvedbi te vsebine:

Polonca Kovač: Zelišča male čarovnice, posušena in sveža zelišča

2.4 **Opis aktivnosti**:

V »Zdravem vrtcu« zdravo praznujemo rojstne dni. Poudarek je na samem praznovanju in željah slavljenca/ke. Dan preživljamo ob dejavnostih in igrah, ki jih slavljenec pripravi ali organizira. V starejših skupinah si izdelujejo zapestnice, berejo knjige, odidejo na daljši sprehod. Posladkamo se s suhim sadjem, svežimi sadnimi zmešančki, žitnimi ploščicami ali pa poskusimo kakšno nenavadno, eksotično sadje. Zdravemu zgledu praznovanja skušamo slediti tudi v mlajših skupinah.

V starejših skupinah vzgajajo zelišča in zelenjavo na naših visokih gredah. Otroci spoznavajo različna zelišča, ki jih uporabljamo v kulinariki, kot tudi nekaj zdravilnih zelišč. V jeseni smo nabrali meto in meliso, ju posušili in iz tega pripravili poparek in prevretek. Spomladi smo spoznali regrat, trpotec in žajbelj ter njihove zdravilne lastnosti. Drobnjak, baziliko, peteršilj in timijan, ki raste na gredi na igrišču vrtca, redno poskušamo. V visoko gredo smo posadili meto, meliso, drobnjak, baziliko, žajbelj in sivko. Raste nam solata, paradižnik, paprika, korenček, bučke … Vso zelenjavo poskušamo svežo iz vrta. Pripravljamo si tudi različne osvežilne napitke – voda z meto, meliso ali/in z limono, pomarančo itd. Pogosto si otroci pripravijo zeleno solato, različne zeliščne namaze s skuto, kislo smetani, s topljenimi ali kremnimi siri. Pripravljamo si čaje iz suhega bezga, brusnic, lipe in jabolčnimi krhlji. Postrežemo si na čajanki, z pripravljenimi jedmi in napitki pa razvajamo tudi otroke iz drugih skupin.

V vseh skupinah skozi celo leto skrbimo in zagotavljamo spodbudno klimo v času obrokov - oblikovanje prijetnega in umirjenega vzdušja. Skrbimo, da da otroci jedo v urejenem okolju, v prijetni družbi sovrstnikov, pri čemer pazijo na pravilno držo pri sedenju, pravilno uporabo pribora in hrano dobro prežvečijo, da ne hitijo ter ob tem uporabljajo vljudnostne besede, na koncu obrokov pa po svojih zmožnostih tudi pomagajo pospraviti. V mlajših skupina jih navajamo na hrano različnih struktur, trdote in okusov. Navajamo jih na samostojnost pri prehranjevanju. Z različnimi dejavnostmi smo v okviru širšega tematskega sklopa na podlagi omenjene zgodbe, želeli spodbuditi otroke k pokušanju različnih vrst sadja in zelenjave, spoznavanju pomena zdravega prehranjevanja in nenazadnje tudi razmišljanje o tem, kako se počutimo ob tem, ko smo nekaj pojedli. Otroci so pomen zdrave in nezdrave prehrane podrobneje spoznavali preko zgodbe Zelo lačna gosenica, Erica Carla Pogovarjali smo se o tem, kaj vse je pojedla gosenica in poskušali opredeliti, kakšna hrana je zdrava in nezdrava, poimenovali smo različne vrste sadja in zelenjave, jih pokušali, tipali in vonjali, izdelovali smo sadne in zelenjavne gosenice ter jih na koncu tudi pojedli. Iskali smo načine, kako otroke motivirati, da poskusijo raznovrstno hrano na različne načine. Pri obrokih smo si večkrat pomagali z lutko gosenico, ki je otroke spodbujala k poskušanju raznolike hrane, jih podučila, zakaj je zanje dobro, da jedo raznovrstno hrano, jih opozarjala k pravilni uporabi pribora, kulturi prehranjevanja in samostojnosti pri hranjenju. Posebno zanimanje za lutko gosenico je spontano vodilo k ustvarjanju tematskega kotička, ki smo ga naslovili kotiček za gosenico. V njem so se otroci lahko igrali z lutko, manipulirali z različnimi modeli hrane, se igrali različne didaktične igre: vtikanko gosenica, spominom

z sličicami iz zgodbe, sestavljankami iz dveh oz. treh delov, igro iskanja pripadajočih senc, lepljenjem sličic hrane za vsak dan v tednu po zgodbi na veliko senzorno tablo.

Morska
SOL