

ZDRAVJE V VRTCU 2019/2020

SKUPINA: ŽOGE, 1–3 let

Vzgojiteljica: Andreja Kmetič

Vzgojiteljici - pomočnici vzgojiteljice: Barbara Šuštarič, Špela Garantini

1. AKTIVNOST: ZDRAVA PREHRANA – TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Osrednji cilji, ki sva jih želeli doseči pri tej dejavnosti, so bili, da se otroci seznanijo s tem, kaj je zajtrk, zakaj je pomembno, da zajtrkujemo, pogovor o prehranjevalnih navadah v otrokovi družini, primerno vedenje pri obrokih ter predstaviti pomen vseslovenskega projekta Tradicionalni slovenski zajtrk.

Otroke sva želeli zaposliti z dejavnostjo izdelave pogrinjka kot dejavnost na temo družabnosti pri prehranjevanju. Z dejavnostjo smo želele, da otroci pridobijo svoj prostor na mizi, saj smo predhodno opazili, da nekateri otroci posegajo v prostor drugega in mu s tem ovirajo mir in užitek v prehranjevanju.

Otroci so zelo aktivno sodelovali, zajtrk so že poznali. Povedali so, da zajtrkujemo zjutraj, tako kot smo sedaj, nekateri pa so povedali, da zajtrkujejo doma, takoj ko vstanejo.

Ogledali smo si knjigo Lepo vedenje za mizo (Muha, 2012) in se pogovorili o vedenju za mizo. Otroci so povedali, da za mizo sedimo lepo, skoraj tesno ob mizi, da ne letijo drobtinice na tla. Povedali so tudi, da ne brcamo prijateljev, da jemo iz svojega krožnika, uporabljamo pribor in kar nam ni všeč, pustimo na krožniku. Nato počakamo, da vsi pojedjo in potem vzgojiteljica pokliče, da pospravimo krožnike in pribor. Povedali so, da s polnimi usti ne govorimo, jemo na čisti in pospravljeni mizi, brez igrač in knjig.



2. AKTIVNOST: GIBANJE - POHOD

V spomladanskem času se smo odpravili na daljši pohod na travnik. Spoznavali smo travnik, travniške rastline in travniške živali. Rastline smo si ogledali in jih nekaj tudi nabrali v šopek. Na travniku smo našli tudi pikapolonice in metulje. Ustvarili smo si svoje travnike – travnik smo naslikali na risalne liste. Naš pohod je bil krajši v dopoldanskem času, ki je večinoma potekal po ravnem in manj zahtevnem terenu. Glede na starost otrok, pohod ni bil težaven za njih, saj so ga zmogli vsi otroci.



3. AKTIVNOST: OSEBNA HIGIENA – PRAVILNO UMIVANJE ROK

Že od uvajalnega obdobja smo otroke navajali na pravilno higieno umivanja rok, uporabo sanitarij, samostojnega oblačenja ter spoznavali in utrjevali osnovne higienske navade. Tako so se postopoma navadili na pravilni postopek umivanja rok. In sicer so se otroci navadili, da roke najprej namilijo, pravilno operejo, obrišejo z brisačko ter jo odnesejo v koš. Najmlajši so se navadili na kahlisce. Starejši so postali samostojni pri uporabi wc-ja. Tudi pri oblačenju in obujanju so otroci uspešni ob vodenju (starejši). Ogledali smo si posnetek Umivanje rok / Infodrom in DVD – Čiste roke za zdrave otroke. Skozi celotno leto sva otroke navajale na kulturno prehranjevanje. Ob koncu leta otroci lepo jedo in pijejo iz kozarčkov ter uporabljajo besede (prosim, hvala, dober tek).

4. AKTIVNOST: ZDRAVA PREHRANA – ROSTNI DAN

S starši smo se na prvem roditeljskem sestanku dogovorili, da bomo rojstne dni praznovali na zdrav način s sadjem. Starši so ob rojstnem dnevu otroka prinesli sezonsko sadje in balone. Ob praznovanju smo svečano pripravili mizo s torto iz kartona, na katero smo skupaj s štetjem prstov dali toliko svečk kot je bil otrok star. Zapeli smo pesmico Vse najboljše. Nato si je otrok zaželel še pesmice po svoji želji. Sledila je pogostitev s sadnimi krožniki, pihanje svečk. Vsak otrok je dobil za darilo skupinsko sliko. Otroku je zaželela vse najboljše tudi Biba, s katero so se igrali prstne igre. Na koncu smo ob glasbi zaplesali in se igrali z baloni, ki so si jih potem otroci nesli domov. Skozi celo dopoldne smo slavljenču dali veliko pozornosti in možnosti, da se je počutil lepo med prijatelji in je bil to zanj poseben dan.



5. AKTIVNOST: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA – ZELIŠČNI VRT IN ČAJI

V bližini vrtca imamo visoko gredo z zelišči in zdravilnimi rastlinami. Z otroki skozi celo leto urejamo našo gredo in jo negujemo.

Seznajali smo se z zelišči in njihovimi zdravilnimi učinki, brali smo knjige Zelišča male čaravnice in druge strokovne knjige.

Pripravili smo si zeliščni čaj. Sejali smo zemljo, pripravili gredice, skrbeli smo za vrt (zalivanje, pletev). Pobirali smo cvetove in zelišča ter jih posušili.

Zadali smo si cilj, da bomo vsako leto urejali naš zeliščni vrt in s tem omogočile otrokom spoznavanje rastlin, njihovih vrst, značilnosti, zdravilnih učinkov. S tem bodo otroci aktivno sodelovali pri učenju na podlagi izkušenj in spoznali urejanje in pripravo grede, skrb za rastline in povezanost z naravo.

