



Skupina: ANANASI

Starost otrok: 5–6 let

Mentorji: Vesna Grahovič, Rudi Doles in Zala Zemljič

Skupina Ananasi so v letošnjem vrtčevskem letu sodelovali v programu Zdravje v vrtcu. Rdeča nit program je POČUTIM SE DOBRO. Dejavnosti, ki smo jih izvajali, so pripomogle k boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju otrok ter k večji aktivnosti in povezanosti otrok v skupini, empatiji, razumevanju drug drugega in medsebojni pomoči.

Gibanje v zaprtem prostoru in na prostem

Otroci so se vsakodnevno gibal in pogosto so si sami izbrali dejavnost ter kje jo bodo izvajali. Izkoristili smo vse prostore v vrtcu (igralnica, telovadnica, garderoba in stopnišče), kjer so se odvijale različne oblike vadb, največkrat pod vodstvom izbranega otroka, ki je določil vaje, ki smo jih nato skupaj izvajali. Veliko gibalnih dejavnosti, predvsem poligone, so otroci sami predlagali in jih tudi postavili. Postopno so postali veliko bolj spretni. Na prostem so se gibal vsak dan, ne glede na vreme ali letni čas. Raziskovanje v naravi pomaga otrokom razvijati določene gibalne spretnosti in sposobnosti, pomaga pa tudi pri pridobivanju senzornih izkušenj, na osnovah, na katerih se otroci učijo in pridobivajo znanje. Gibanje je eden od pomembnih dejavnikov pri navajanju otrok na zdrav življenjski slog. Otroci so zaključili športni program Modri sonček – v športnem duhu – na stadionu. Februarja so odšli na bazen v Logatcu. V igralnici smo izvedli pripravo na plavanje.



Zdrava prehrana

Otroci so preko leta skozi različne dejavnosti spoznavali pomen zdrave prehrane za zdravje in telo. V jesenskem času so spoznavali in poskusili različne vrste svežegasadja, suho sadje, zelenjavo in oreščke (orehe in lešnike). Pritegnila jih je pravljica *Juha, ki iz buč se skuha*. Želeli so skuhati okusno bučno juho. Obeležili smo Tradicionalnislovenski zajtrk. Pogovarjali smo se o pomenu čebel in lokalno pridelane hrane. Pripravili so okusno sladico in pomagali pri pripravi naravnega napitka iz pomaranč. Ker so skupina ANANASI, so se sčasoma začeli spraševati, od kod pride ananas, kje raste, zakaj je zdrav. Tako smo nekaj časa o ananasu raziskovali, in sicer s pomočjo literature, posnetkov ter tako pridobili informacije o tem sadežu. Otroci so ugotovili, da pri nas ne raste in da so tam, od koder prihaja, drugačni pogoji za rast. Hkrati smo sedotaknili tudi teme o drugačnosti – da se ljudje razlikujemo po telesnih značilnostih (barva kože), kar so opazili na posnetkih. Ugotovili so, da je to zanimivo, vendar tudi to, da smo v osnovi vsi ljudje enaki.

Ananas je tudi sestavni del rojstnodnevne»sadne torte«. Spodbujamo zdrav način praznovanja rojstnega dne – brez sladkarij. V času številnih bolezni, ki so se pojavile v vrtcu, smo se veliko pogovarjali o tem, kaj lahko naredimo, da ne bomo zboleli: pitje čajev z limono in medom, uživanje svežega sadja ... V zvezke so otroci narisali prehransko piramido (NIJZ). Dejavnost, ki je potekala nekaj dni, je pritegnila pozornost otrok.



Duševno zdravje

Otroci so razvijali empatijoskozi socialne igre. Pogovarjali smo se o sprejemanju drugačnosti in zakaj nekdo nekaj potrebuje. Uvedla sem vizualni urnik s sličicami po metodi PECS. Po tem urniku si otrok lažje predstavlja potek dnevne rutine v vrtcu. Tudi drugim otrokom je urnik všeč in so ga dobro sprejeli. Določene prilagoditve prispevajo k večji umirjenosti v skupini. Jutranji pozdrav z vsakim otrokom (objem, »petka«...) predstavlja dober začetek dneva, varnost in sprejetost. Obiskala nas je

tudi terapevtska psička Lora iz slovenskega društva za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke. Gibanje v naravi, raziskovanje ter skrb za naravo in živa bitja pomagajo otrokom do umirjenosti in novih izkušenj.



Varnost v prometu

V Evropskem tednu mobilnosti so otroci izdelali avtomobile iz odpadnih škatlic. S pihanjem v lonček na avtomobilu so le-tega premikali – hkrati so s tem izvajali tudi dihalne vaje. Spoznavali so prometne znake na sprehodih in bili pozorni na prehode za pešce. Prometne znake so izrezali in prilepili ter narisali pot, po kateri smo se sprehajali. Obiskali smo policiste na Bogatajevih dnevih in se seznanili z njihovim delom. Obiskali smo Gasilski dom, kjer so nas gasilci seznanili z vrstami nesreč, požarom, gasilsko opremo in načinom dela, otroci so si ogledali gasilska vozila in izvajali vaje na poligonu.



Varno s soncem

S pomočjo knjige *Varno s soncem* (Simona Uršič) so se otroci seznanili s škodljivimi posledicami delovanja sončnih žarkov in kaj lahko storimo, da smo pred soncem varnejši. V ta namen imajo otroci pripravljene manjše nahrbtnike s potrebnimi stvarmi za zaščito, ko odidemo na daljše sprehode. Poleg različnih pesmic so tudi skozi pravljico *Žarek upanja* (Zvezdana Majhen) spoznavali pomen sonca za nas.



Osebna higiena

V času, ko so se pojavile različne bolezni in se je že začelo govoriti o COVID-19, so otroci razložili, kaj lahko naredimo, da bomo ostali zdravi. Poleg zdrave prehrane in počitka so posamezniki omenili tudi cepljenje in prezračevanje prostorov ter umivanje rok, prikazali pa so tudi pravilno higieno kašlja. Roke si otroci umivajo tudi, ko si obrišejo nos ali pa kašljajo v dlan. Narisali in napisali so pravila, ki se jih moramo držati. Ko so se po epidemiji vrnili v vrtec, smo si ogledali različne posnetke prenašanja virusa. Ugotovili so razliko med COVIDOM-19 in gripo – virusa sta se na posnetku razlikovala po barvi. Likovno so upodobili KORONAVIRUS.

