



ZDRAVJE V VRTCU



Skupina: Indijanci

Starost otrok: 1–6 let

Strokovni delavki: Nina Božič in Melita Petrič

Vrtčevsko leto: 2019/2020

Junij 2020

V skupino Indijanci so vključeni otroci, stari od 2 do 5 let. Zaradi starosti otrok sva s sodelavko dejavnosti prilagodile tako, da so jih vsi otroci razumeli. Veliko sva si pomagali s slikovnim materialom, postavljanjem vprašanj otrokom, razlago, pogovorom ...

Rdeča nit, ki sva jo izvajali skozi celotno leto, je bila:

- zdravo telo (hrana, gibanje, higiena),
- navajanje na samostojnost.

S projektom na področju zdravja v vrtcu sva pričeli po uvajalnem obdobju. V mesecu novembru sva izvajali tematski sklop Zdravo telo. Izpeljali smo veliko zanimivih dejavnosti; izmed vseh vam v nadaljevanju predstavljamo tri:

Otroci so prisluhnili pravljici *Mala miška zboli* (Sabine Lohf). Otrokom je bila pravljica zanimiva, zato so ji prav vsi z zanimanjem sledili. Nato sva jim predstavila štiri sadeže (jabolko, hruško, banano in kivi). Vse štiri sadeže sva položili na tla, nato smo jih vsi skupaj poimenovali ter bolje spoznali. Nato je vsak otrok s tipanjem prepoznal sadež in ga poimenoval. Otroci so komaj čakali, da bodo na vrsti, veselili so se tudi zavezanih oči. Vsi starejši otroci so pravilno ugotovili, za kateri sadež gre, najmlajši pa so samo pokazali na določen sadež. Otroci so se med seboj spodbujali z glasnim ploskanjem na pravilni odgovor. Potem so se usedli za mize. Vsak otrok je imel na izbiro različno sadje, ki je bilo narezano. Posamezni otrok je dobil palčko in izdelal svoje sadno nabodalo. Otroke sva spodbudili, da so si naredili nabodalo iz različnih sadežev. Na drugačen način pripravljena sadna malica je otroke spodbudila, da so poskusili tudi tisto sadje, ki ga prej niso marali. Pojedli so prav vse. Med seboj so se pogovarjali, si kazali nabodala in poimenovali sadje, ki so si ga nabadali. Ta dejavnost je otroke spodbudila, da so tudi kasneje pojedli več sadja in poskusili tisto, ki ga sicer ne marajo.

Otrokom sva tudi naročili, naj v vrtec prinesejo slike, na katerih je različna hrana. Otroci so skupaj s starši iz različnih letakov izrezali slike in jih prinesli v vrtec. Zbrali so zelo veliko slik, ki so jih s ponosom predstavili prijateljem, poudarek sva namenili pravilni izgovorjavi besed. Najmlajši otroci so poimenovali slike, na katerih je bila hrana, ki jo imajo radi. Na tla sva potem položili dva večja plakata. Rjav plakat je pomenil nezdravo hrano, zelen pa zdravo. Pogovorili smo se, kaj pomeni zdrava in nezdrava hrana. Najprej sva sami izbrali nekaj slik, otroci so morali povedati, kam naj sliko prilepimo. Potem si je vsak otrok izbral sliko in jo pravilno razvrstil ter prilepil. Ko so vsi prišli na vrsto, smo skupaj poimenovali hrano na posameznem plakatu in se o njem pogovorili. Otroke sva nato povabili k mizam. Vsak otrok je dobil A3-list, na katerega je prilepil poljubne slike s hrano in hrano na slikah tudi poimenoval. Nekaterim je lepljenje povzročalo nekaj težav in zanimivo je bilo videti, kako so si pomagali med seboj. Najmlajši otroci niso znali poimenovati posamezne hrane, zato sva jih spodbudili, da so besedo pravilno ponovili za nama.

Na obisk v skupino sva povabila gospo Branko, da bi skupaj z nami spekla »zdrave« piškote. Gospa se je otrokom predstavila in jih povabila, da sinaprej vsi skupaj pravilno umijejo roke. Potem jim je pokazala, kaj vse je prinesla s seboj. Otroci so naprej spoznali sestavine, nekatere so tudi povohali. Nato je začela sestavine stresati v večjo posodo in pri tem vključila otroke, da so ji pomagali. Otroci so ji ves čas sledili in jo poslušali, saj jih je zanimalo, kakšno testo bo nastalo. Vsak je dobil malo testa in presenečene smo bile, koliko časa so vztrajali pri gnetenju, valjanju, oblikovanju... Piškote so odtisnili z modelčki in jih nosili na pekače. Ko je bil poln pekač, smo ga odnesli v segreto pečico. Med peko smo hodili opazovat dogajanje v pečici. Cel vrtec je začel dišati po piškotih. Ves čas smo bile pozorne, da je bilo poskrbljeno za varnost. Najmlajši otroci so se vključili v vse dejavnosti – risali so v moko, oblikovali iz testa ... in pri vsem uživali. Spečene piškote smo pustili še malo časa na pekaču, da so se pohladili. Otroci so bili zelo neučakani in komaj čakali, da so se lahko posladkali. Spekli smo toliko piškotov, da so z našo pomočjo izdelali še paketek za domov. Vsak otrok je dobil tudi recept.

Tekom celega leta sva s sodelavko v skupini poudarjali, kakšna je pravilna higieni rok. V času pred in po epidemiji sva otrokom predstaviti, zakaj je umivanje rok pomembno. Ogledali smo si video posnetek Čiste roke za zdrave otroke. Naprej smo se v igralnici učili, kako si moramo umiti roke, koliko mila potrebujemo, kako si obrišemo roke... nato pa odšli v umivalnico. Otroci so se zelo potrudili in si pravilno umili roke. Poskrbeli so, da niso porabili preveč brisač za brisanje. S sodelavko sva takoj opazili razliko v tem, kako so si po pogovoru *drugače* oziroma pravilneje umivali roke. Mlajšim otrokom sva pomagali, da so si umili rokepravilno. Zaradi virusa COVID-19 smo se pogovorili o bacilih. S pomočjo knjige *Zdravje in higiena* smo si ogledali, kako zgledajo bacili. V škropilnico smo natočili vodo in vanjo vmešali bleščice. Bleščice so predstavljale viruse. Poškropili smo jih na mize in opazovali. Otroci so nato prijeli za mizo, na svojih rokah pa opazili bleščice. Bilo jim je zanimivo in razumeli so, kako se bacili prenašajo. Nekateri so želeli, da jim poškopiva roke. Bacile so si nato odšli umiti z rok. Ko so prišli iz umivalnice, so nama pokazali roke, preverili sva, če je še kje kakšna bleščica. Pokazali sva tudi, kako moramo pravilno kašljati. Otroci so ponovili in v prihodnje sva otroke spodbujali, da kašljajo v rokav.

Obema je gibanje zelo pomembno, zato sva se trudili in mu namenili veliko pozornosti. V naši enoti je manj skupin, zato nimamo telovadnice, kljub temu pa sva se vsak dan trudili, da bi nekaj minut namenili gibanju. V igralnici smo izvajali različne gibalne vaje, preko katerih smo razgibali celo telo. Velikokrat smo odšli na hodnik, kjer smo izvajali gibalneelemente, kot so: tek, hoja nazaj, sonožni poskoki, hoja po vseh štirih ipd. Enkrat na teden smo imeli možnost obiskati centralni vrtec, kjer smo imeli eno uro na voljo tudi telovadnico. Skrbeli sva za varnost, po dejavnosti pa smo si v kuhinji postregli s čajem. Večkrat smo odšli tudi na daljše sprehode v naravo ali na bližnji hrib v gozd. Otroci so pretekli mini kros, ki patudi najmlajšim otrokom ni predstavljal težav. Zelo lepo je bilo videti, kako so se med seboj spodbujali in počakali, da je prišel tudi zadnji do cilja. Na asfaltni površini zraven vrtca smo postavili poligon, na njem so se otroci vozili s pogajalci in skiroji. Zelo so uživali, si med seboj menjavali vozila in čakali, kdaj bodo spet na vrsti. Pri sami izvedbi sva poskrbeli za varnost otrok. V igralnici smo si nato ogledali knjižice Mali sonček in z zanimanjem so sledili, ko sva vanje lepili nalepke. Nestrpno so čakali, kdaj bo na vrsti njihova knjižica.





