



## ZDRAVJE V VRTCU

Balončki

Starost: 2-3 let

Vzgojiteljica: Petra Zafran Česnik

Pomočnica vzgojiteljice: Nuša Babić

Supina otrok 2-3 let je v letošnjem vrtčevskem letu prvič stopila v vrtec. Z vstopom v vrtec so se nekateri prvič srečali z raznolikostjo živil. Na podlagi tega sva se odločili, da otrokom predstavimo posamezno sadje in zelenjavo, ki se najpogosteje pojavlja na vrtčevskem jedilniku (korenje, paprika, zelena solata, rdeča pesa, koruza, fižol, jabolko, banana, hruška, jagoda ...). Vsak otrok je imel možnost da živilo otipa, vonja in okusi. Prav tako pa so otroci okušali tudi živila, ki niso priporočljiva za vsakdanje uživanje (čokolada, smoki, bonboni, sladki sokovi...). V slikanici smo si ogledali, kaj se zgodi, če zaužijemo prekomerne količine nezdrave hrane, v sklopu igre in matematičnega kurikularnega področj, pa so otroci s pomočjo carrollovega prikaza razvrstili sličice z zdravo in nezdravo prehrano. Pogovarjali smo se, kako nezdrava prehrana vpliva na naše telo in v eni od slikanic videli otroka, ki ima črne madeže na zobeh. Prebrali smo slikanico Mišek Tip noče k zobozdravniku (M. Campanella). Trgovina Hofer je otrokom podarila zobne ščetke in zobno paste, s starši pa smo se dogovorili, da jih bomo uporabili v vrtcu in se pogovarjali o skrbi za naše zobe. Straši so se strinjali, vzgojiteljica pa je na modelu zobovja otrokom prikazala pravilno umivanje zob, otroci pa so ji sledili in si s svojo ščetko tudi umili zobe.

Ker je za ohranjanje zdravja poleg prehrane pomembno tudi gibanje, smo z otroki skozi vse leto dali velik poudarek bivanju na prostem. Ogledali smo si več posnetkov kaj vse otroci počnejo zunaj, na prostem, in se o pomenu gibanja na svežem zraku veliko pogovarjali. V sklopu pravljice Rdeča žoga, so otroci veliko časa za igro uporabljali vse vrste žog (večje, manjše, lažje, težje). Nekaj otrok je med vadbeno urico opazilo, da jim srce veliko močneje bije. S stetoskopom so otroci prisluhnili svojemu bitju srca in ugotovili smo, da kadar telovadimo, srce hitreje bije, ker nam bolj hitro teče kri po žilah. Kasneje smo nove ugotovitve nadeljevali z raziskovanjem rdeče brave (kri), otroke je zanimalo srce kot organ, kje v našem telesu se nahaja srce in poskušali so kar tako šteti utripe, kolikor jim je uspelo samim in s pomočjo strokvonih delavk.