



POROČILO ZA ZDRAVJE V VRTCU SKUPINE ROŽICE, ŠOLSKO LETO 2020/2021

Projekt smo ZDRAVJE V VRTCU smo začeli s temo o zdravi prehrani. Skupaj z njimi sem se najprej pogovarjala kaj po njihovem mnenju štejejo pod zdravo prehrano, kaj sami radi jedo, kaj pa naredijo, ko zaužijejo več nezdrave prehrane oz sladkarij- sladkorja. V več skupinah smo si ogledali prehransko piramido, katero sem si natisnila iz strani Nijz, veliko smo se o tem pogovarjali katero hrano potrebujemo, da njihovo telo deluje. Seznanili smo se s pojmi ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, sladkor. Z otroci smo se naučili tudi deklamacijo o Grahju, zakaj je zdrav in se tukaj skozi ponovili besede. Tako smo na dva velika plakata izdelali svojo prehransko piramido, otroci so v reklamah, katere prihajajo vsakodnevno domov našli točno določeno prehrano, jo izrezali in prilepili na ustrezen prostorček. Vmes smo tudi ponavljali zakaj je dobro da to jemo, kaj nam bo prineslo za naše telo. Včasih sva iz sadja katerega smo dobili v skupini izrezali ter naredili sadna nabodalca. Otroci so bili skozi aktivnosti bolj motivirani za okušanje raznovrstne prehrane ter se večkrat opomnili, da popijemo dovolj tekočine. Ves čas so potekale igre tudi z didaktičnim materialom o zdravi prehrani. Posejali smo tudi svojo zelnjavo.

Kot drugo aktivnost smo imeli tradicionalne jedi Postojne. Veliko časa smo namenili zdravi prehrani, zato me je tudi zanimalo kaj mislijo kaj spada pod tradicionalne jedi v njihovem kraju. Otroci so mi naštevali jedi katere jedo doma, so pa to sedaj že bolj modernizirane, ne take kot so jih včasih. Tako sem starše povabila, da doma skupaj z otrokom pripravijo tradicionalno jed Postojne. V prvotnem planu je bilo, da nam vse to pripravijo stari starši, saj sem želela se medgeneracijsko povezovati, ampak zaradi virusa to ni bilo izvedljivo. Naprosila sem starše, da naj mi preko eassistenta pošiljajo slike kako pripravljajo ter seveda recept po katerem so pripravili. Glede na to, da so to v večini mlajši starši so mi v večini pošiljali recepte, katere skupno pripravljajo v teh časih, nekaj staršev pa je za nasvet vprašalo njihove starše in tako so nastale tradicionalne jedi. Otroci so pripovedovali kako so doma skupaj s starši, starimi starši pripravljali po njihovem receptu določeno jed. Tudi sami pa smo se odločili in pripravili nekaj jedi v vrtcu, kot prvo smo odšli nabirati cvetove regrada in ga skuhati v sirup. Otroci so porisali steklenico ter jo odnesel domov, da so tudi drugi doma lahko okusili kaj smo skuhati. Na vrtu pred vhodom v vrtec imamo manjšo gredico z zelišči. Skupaj z otroki smo se seznanili s poimenovanjem zelišč. Nabrali smo drobnjak ter si pripravili sirni namaz z drobnjakom. Poskusili so ga vsi otroci, nekaterim je bil zelo dober. Pripravljali pa smo tudi palačinke, se seznanili s sestavinami ter jih okušali, ampak tukaj ni bilo dvoma, da kdo od otrok ne bi jedel.

Ves čas odprtja vrtca sem si kot glavno nalogo pripisala gibanje otrok. Tako smo večinoma takoj po zajtrku odšli ven ter se gibalno, osvajali nove gibalne igrice. Posebno všeč jim je bila igra Gnilo jajce, saj so se jo otroci želeli ves čas igrati. Med drugim so spoznali tudi igro Lisica kaj ješ, Ali se bojite črnega moža, Potres, poplava, gibalno igro o čebelah,... Posluževali smo se tudi sprehodov, večkrat smo odšli na Sovič, izkoristili smo tudi čas, ko je bilo dovoljeno zbiranje več ljudi in skupaj s starši odšli na Sovič. Tam smo se igrali igre po gozdni pedagogiki,

ter zaključili s pesmijo o Pastirčku Jakobu. Obiskali smo tudi Jakobovo pot, ter se igrali na igrišču kjer ni veliko plezal. Tam so otroci plezali na drevesa, se igrali med drevesi, igra z materialom, katerega otrok pridobi v naravi. Velikokrat so naju prosili, da bi raje odšli na to igrišče brez igral, saj niso bili usmerjeni, ampak so se igrali po njihovi domišljiji. Veliko smo izkoristili tudi igralnico, saj je kar ena izmed večjih ter imeli gibalne dejavnosti kar v igralnici, pripravljali smo si manjše poligone za delo v manjših skupinah, veliko gibalnih dejavnosti pa smo prenesli kar ven v naravo.



