



SKUPINA: LIZIKE

STAROST OTROK: 3-4 leta

STROKOVNI DELAVKI: POLONA ISKRA MAHNIČ IN MILIJANA BENČIČ DJEKIĆ

V letošnjem šolskem letu smo se s skupino Lizike vključili v program »Zdravje v vrtcu«, katerega rdeča nit je bila »Krepim sebe in svojo skupnost«.

Naša rdeča nit skozi vrtčevsko leto je bilo gibanje, saj je zelo pomembno za zdrav celostni razvoj otroka. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore, se veseli svojih razvijajočih sposobnosti in spretnosti ter tako gradi zaupanje vase in svojo samopodobo, raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe, razvija občutek za ritem in hitrost, dojema prostor in čas, razvija zavedanje drugih otrok in odraslih, z njimi deli prostor in stvari, spoznava pomen sodelovanja, spoštovanja in upoštevanja različnosti, pravil. Gibanje za otroka pomeni tudi sprostitvev napetosti in čustev. Nasprotno pa je gibalna neizživetost pogosto vzrok za otrokov nemir, nerodnost in nesigurnost, kar pogosto vodi v težave s pozornostjo, vztrajnostjo, vedenjske težave, težave na govornem področju in drugo. Otroci se postopno navajajo na upoštevanje pravil in potek igre in se s tem socializacijsko krepijo. Gibalne dejavnosti sva prilagodili razvojni stopnji otrok, tako smo predvsem izvajali naravne oblike gibanja, se igrali z žogami, izvajali dejavnosti za razvoj fine in grobe motorike, se vozili s skiroji po poligonu, gibalne igre, ter dali tudi poudarek prosti igri. Izvajali smo vsakodnevne gibalne dejavnosti-gibalna minutka- v igralnici, garderobi, na veznem hodniku, na igrišču, za krepitev in ohranjanje zdravja (naravne oblike gibanja, ogrevanje, gibalne igre, sproščanje). Enkrat tedensko smo imeli vodeno gibalno urico z in brez rekvizitov, različnimi gibalnimi igrami, plesnimi dejavnostmi, poligoni. Skozi celo vrtčevsko leto smo dali velik poudarek sprehodom v bližnjo okolico vrta ter se kot »pravi planinci« z nahrbtniki ter primerno oblečeni in obuti odpravili tudi na daljše pohode. Smo namreč mnenja, da je svež zrak predpogoj za zdravega otroka. Tako smo velik poudarek dali gibanju na prostem- ne le na igrišču, temveč tudi na travnatih, neravnih površinah, gozdu...Vključeni smo v projekt Fit pedagogike ter Mali sonček, ki spodbujata gibanje predšolskih otrok.





Današnji hiter tempo življenja in posledično stres občutijo tudi otroci, včasih celo bolj kot odrasli. Sprostitvene dejavnosti so v predšolskem obdobju zelo pomembne, saj prispevajo k razvoju otrokovih ustvarjalnih zmogljivosti, sproščajo napetosti, ki nastajajo pod vplivom najrazličnejših zunanjih dražljajev. Tako smo pričeli najprej s samomasažo, nato pa nadaljevali v paru. Telesni stik je otroke pomirjal, jim dajal občutek varnosti. Otroci so se postopoma navajali na dotik in zaupanje do druge osebe, vzpostavljanje očesnega kontakta, pozornosti do drugega ter poslušanju in sledenju navodil ter na samo osredotočenost poteka dejavnosti. Glavni cilj masažnih iger je bil, da se otroci sprostijo in umirijo. Preizkusili smo se tudi v vodeni vizualizaciji. Z njeno pomočjo smo otroke navajali, da se umirijo, sprostijo, se poglobijo v svoje občutke in razvijajo sposobnost za domišljjsko predstavljalnost. Pri izvajanju vodene vizualizacije se je pokazalo, da otroci potrebujejo več ponovitev, preden je vodena vizualizacija uspešno izvedena.



Otroci postajajo večji, starejši in opažajo nepravilen odnos do narave. Usmerili smo se na tematiko prekomerne porabe plastičnih vrečk. Preko pravljice »Potovanje male plastične vrečke« (M. Podgornik), smo se dotaknili različnih vprašanj, dilem, pomislekov. Spraševali smo se kaj se s plastično vrečko zgodi, ko pristane v oceanu, kaj se zgodi z živalmi, ki se v plastiko zapletejo, jo pojedo, kako bi lahko ponovno uporabili plastično vrečko in kako bi jo nadomestili, kakšne rešitve bi lahko ponudili. Otroci so o tej temi vedeli veliko, eden izmed otrok je predlagal, da prepovemo uporabo plastičnih vrečk in uporabljamo škatle. Deklica je predlagala, da vsem pošljemo sliko želve, kateri se je plastična vrečka ovila okrog vratu in se zarastla. Otroci so vedeli, da moramo plastično vrečko vreči v rumene smetnjake ter, da njihove mamice uporabljajo vrečke, ki jih lahko večkrat uporabimo. Otroci so nato dobili tudi idejo o

plesu z rekvizitom-vrečko, ki smo ga izvedli na vrtčevskem travniku ob spremljavi klasične glasbe. Po plesu so imeli možnost igre z vrečko. Nekateri otroci so vrečko uporabili za podoživljanje pravljice ter prikazovali različne situacije povezane z zgoraj omenjenimi vprašanji. Tako je vrečka postala riba, ki plava v morju, spremenila se je v vrečo za kenguruja,. . . Z vrečkami so nastale tudi spontane igre, tako so se namesto otrok spuščale po toboganu, otroci so vrečke obesili na drevo in opazovali njihovo gibanje v vetru, vozili vrečko v samokolnici,. . . ob tem pa ves čas eden drugega opozarjali, da ne pustijo vrečke na tleh, temveč jo odložijo na primerno mesto, primeren smetnjak. Tudi likovno smo ustvarjali. Otroci so s tehniko lepljenja časopisnega papirja na podlago ter striženja in risanja, izdelali ribe, ki so jih prilepili na plastično vrečko. Izdelek je predstavljal ribo, ujeto v plastični vrečki. Tako so poimenovali tudi razstavo na našem oddelku – »Riba ujeta v plastični vrečki«. K sodelovanju smo povabile tudi starše. Z otroki so se doma pogovorili o problemu prekomerne uporabe plastike ter prinašali material. Ugotovili smo, da tako otroci kot odrasli o tej problematiki veliko vemo, a prevečkrat pozabimo na aktualna družbeno ekološka vprašanja današnjega časa. Menimo, da smo s številnimi dejavnostmi otrokom približali vseživljenjski pomen ekologije in umetnosti ter z iskanjem različnih nalog našli rešitve za posamezne okoljevarstvene probleme.



Zimski meseci so običajno čas, ko bolj pogosto zbolimo, sedaj ko je prisoten tudi virus covid 19 smo se zato osredotočili na ukrepe preprečevanja: spoznavali smo pomen zdrave prehrane, zdravo prehrano, jo poimenovali, okušali, kuhali, razvrščali (sadje, zelenjava), izdelovali smo sadno-zelenjavne napitke, kaše, »smothie«, limonade, spoznavali smo različna zelišča, jih povonjali, nekatera okušali, potipali, posušili. . . ter iz njih pripravili različne čaje, pripravili različne sirupe. Navajali smo se na kulturno in raznoliko prehranjevanje, gibanje, bivanje na prostem. Navajali smo se na prepoznavanje znakov bolezni in na različne načine preprečevanje širjenja bolezni, se igrali simbolno igro zdravnik, otroci so prisluhnili starosti primerne pravljice na temo zdravja. Za pravilno umivanje rok smo sestavili novo pesem in sicer Ringa raja za čiste roke. Ogledali smo si tudi filmček o pravilnem umivanju rok, se le tega naučili in pri umivalnikih uredili slikovni material pravilnega umivanja rok. Da pa smo svoje znanje lažje in boljše ponotranjili ter usvojili smo s to temo nadaljevali tudi v pomladnih in poletnih mesecih ob tem, pa smo o »našem znanju« in aktualnih bolezenskih znakih in nalezljivih boleznih obveščali tudi starše preko različnih zloženk o preventivi in ukrepih, člankov, posnetkov, zaščitni (o klopah) ter seznanjali otroke in staršev o pomenu pravilne zaščite pred soncem, upoštevanje navodil v vrtcu, ki jih priporoča NIJZ (zloženska Varno s soncem). Skrbeli smo za higieno ter na ta način spoznavali in preprečevali širjenje bolezni. Kot informiranje proti preprečevanju širjenja covid 19 smo dobili plakat, kateri nam je resnično prav prišel. Ob njem smo ob ilustracijah ponovili, obnovili znanje o higieni, preprečevanju bolezni, pravilnem ravnanju. . . otroci so se večkrat vračali k njemu in se opozarjali na napake(nepravilno kašljanje, brisanje

nosa. . . ). Ko smo se pogovarjali o zdravju smo naredili plakat na katerega so otroci razvrstili zdravo in nezdravo prehrano ter zapisali z risbo kaj so se o tej tematiki naučili.



V teh pestrih, zanimivih dejavnostih smo pridobili veliko novih izkušenj in se prepričali, da je zdravje res naše največje bogastvo.