

ZDRAVJE V VRTCU 2021/2022

Skupina MALINE

Vzgojiteljica: Maja Mislej

Pomočnica vzgojiteljice: Anja Kebe



DUŠEVNO ZDRAVJE

Skupina Maline se srečuje s kar nekaj težavami na področju strpnosti. Zato smo večji del leta namenili dejavnostim, ki bi pripomogle k boljšemu počutju vseh udeleženi v skupini. Opisane dejavnosti smo izvajali čez vse leto, bolj poglobljeno pa od meseca januarja do konca marca, ko smo večji poudarek namenili skrbi za zdravje in spoznavanju našega telesa nasploh.

1. SOCIALNE IGRE:

V naš vsakdan smo vpletali različne socialne igre preko katerih so otroci boljše spoznavali drug drugega tako na zunaj kakor navznoter. Pogovarjali smo se o klimi v skupini, kako pomembno je, da vidimo drugega, kako pomemben je prav vsak izmed nas. Otroci so si morali vzeti čas in precej težav so imeli z iskanjem tistih lastnosti zaradi katerih je nekdo njihov prijatelj pa to niso opisi oblek, las, barva oči,.....Igrali smo se npr. igro KOŠARA SADJA. Otroci so se radi igrali, obenem so pridobivali občutek pripadnosti ter spoznavali in se soočali z občutji kako je, če si izločen oz. pozabljen. oz. ne spadaš nikamor...po igrah je vedno sledila debata oz. pogovor.

2. UMIRJANJE IN ZAČETEK DNEVA na preprogi ob glasbi hang drums-ov - posebnih bobnov. Otroci so uživali kleče na preprogi kjer so ob moji demonstraciji posnemali posebne gibe ob ritmu. Dejavnost smo izvajali zelo pogosto saj so otroci sami spraševali po njej.

3. IZBERI POZDRAV ZA PRIJETEN ZAČETEK DNEVA:

Otroci so imeli na izbiro 3 možnosti pozdrava (objem - simbol srce, ples - simbol nota, petka - simbol dlan), ko so bili na vrsti so se dotaknili določenega simbola s katerim so napovedali kakšen pozdrav želijo. Vsakič so se zvrstili vsi otroci. Že sam začetek dejavnosti je otroke umiril, čakali so na vrsto in ustvarila se je prijetna klima med sodelujočimi.

GIBANJE

Ker je naše telo ustvarjeno, da se giba, sem želela, da ga otroci preko gibanja tudi bolje spoznajo. Da ga pričnejo razumeti, ko ga preizkušajo, ko ga privedejo do roba svojih zmognosti in se začnejo zavedati vsakega dela telesa. posebej. Njegove pomembnosti, nenadomestljivosti a obenem dejstva, da izguba nekega dela telesa z voljo in vztrajnostjo prisili drug del, da opravlja funkcijo prvega. Z otroki moje skupine prakticiramo gibanje (vseh oblik) vsakodnevno. Radi imajo sprehode, še raje tek, radi pripravljajo poligone v naravi in igralnici, radi se udeležujejo sprostivnih gibalnih dejavnosti, štafetnih iger, iger z žogo,.....skratka želela sem, da se otroci vprašajo in spoznajo kaj je tisto kar nam omogoča vse zgoraj naštetu. Ena od prvih dejavnosti spoznavanja našega telesa preko gibanja je bilo risanje prijatelja (obris), imenovanje delov telesa ter uporaba različnih materialov pri izpolnjevanju le tega. Tri skupine otrok so uporabile tri različne načine pri dopolnjevanju telesa (iskali so sličice posameznih delov telesa, druga skupina je obris telesa oblekla, tretja ga je dopolnila z lesenimi kockami raznih oblik). Otroci so bili zelo iznajdljivi in ustvarjalni, v dejavnosti so vztrajali.

Naslednja dejavnost, ki je otroke peljala do vedenja kaj njihovo telo premika, mu daje oporo, ga ščiti,....je bilo plezanje po podrtem drevesu (prosto) in pogovor po dejavnosti, ki se je odvijala več dni saj so otroci pokazali izjemen interes ter željo po plezanju in preizkušanju svojih sposobnosti (tudi premagovanju strahu pred višino). Ob pogovoru in po prihodu v igralnico smo z otroki ob knjigah spoznali telo tudi od znotraj (mišice, kosti, možgani, srce, ...)

Tretja zanimiva dejavnost je bilo risanje s stopalom natančneje s prsti na nogah oziroma držanjem svinčnika z nožnimi prsti. Otroci so ugotovili kako pomembne so roke in da je risanje na preizkušen način nam zdravim, ki imamo "popolno telo" veliko težje. Ob tem smo imeli priložnost se pogovarjati tudi o invalidnih osebah. Kaj pomeni biti na vozičku in biti na takšen ali drugačen način gibalno oviran. Igrali smo se tudi čutni spomin in na ta način prepletali gibanje s čutili in spoznavanjem našega telesa.

KREPIM SEBE IN SVOJO SKUPNOST

V naši skupini smo večji del izvajanja Zdravja v vrtcu namenili predvsem duševnemu zdravju ter letošnji rdeči niti krepim sebe in svojo skupnost ravno z namenom, da se bolj povežemo na ravni skupine kakor tudi na ravni enote (3 skupine). Da si znamo prisluhniti, da smo bolj strpni, malce bolj prilagodljivi, da se počasi začnemo zavedati, kako dinamika in celotno počutje skupine vpliva na posameznika ter kaj posameznik lahko stori zase in druge, da se počuti dobro. Ker se temi prepletata smo jima namenili več časa. Izpostavila pa bi zaključno dejavnost na katero smo se z otroki pripravljali kar nekaj časa in nam je odlično uspela. Celu nekaj solzic so potočili nekateri otroci (fantje) ob odhodu iz vrtca, ko so se poslavljali saj jeseni prestopijo prag šole. Skratka, otroci stari 5-6 so ostalim otrokom enote Ravbarček zaigrali pravo gledališko predstavo Sapramiška. Otroci so bili zelo aktivni že od same ideje naprej. Sodelovali so pri pripravi scene, kostumov, brez težav smo določili tudi vloge, ki so bile pisane otrokom na kožo. Otroci so se iz vaje v vajo bolj istovetili z igranimi osebami. Da pa so si dialoge še bolj zapomnili so si večkrat na teden zaželeli in prisluhnili pravljici Sapramiška. V igro sem želela vključiti tudi mlajše otroke (4-5) zato sem jim ponudila

igranje na male inštrumentke s katerimi so dodali piko na i ter popestrili dinamiko v sami predstavi. Ti otroci so bili pomešani med gledalce in so igrali od tam. Namen same predstave je bil tudi ta, da se z igro najstarejši otroci simbolično poslovijo od vrtca in jeseni zrelo stopijo na pot šole. Otrokom in vzgojiteljicam pa ostanejo v trajnem spominu. Na dan predstave sem celo sama imela malce treme. V ozadju se je porajal strah, da bo otroke premagala trema in ne bodo pokazali tistega kar so se naučili. A bili so osupljivi. Vsem otrokom in vzgojiteljicam enote Ravbarček smo pričarali krasen zaključek leta. Otrokom sem pred vsemi povedala kako ponosna sem nanje, da so bili izjemni. Menim, da je dogodek uresničil zastavljene cilje ter jih na trenutek celo presegel. Zanimivo, kako med celotno pripravo na samo igro, nikoli ni prihajalo do sporov med otroki, kako so si med seboj pomagali, ko nekemu dialog ni stekel in se med seboj spodbujali.

ZDRAVA PREHRANA

Naš vrtec že teko in tako sledi trendom zdravega prehranjevanja. Tudi dobava hrana je, tam kjer se le da, od lokalnih pridelovalcev. Zato smo se z otroki letos pogovarjali tudi o tem, da zdrava prehrana ne pomeni samo sadja in zelenjave ampak je pomembno tudi to od kje je in kako je pridelana. V ta namen smo z otroki sami pripravili bezgov sirup. otroci so sodelovali najprej pri iskanju recepta, pri nabiranju bezgovih cvetov. Z otroki smo odšli v trgovino, kjer smo kupili ostale potrebne sestavine (sladkor, citronko in limone). Ob prihodu nazaj smo na štedilniku zavreli sladkor in vodo, ugotavljali med drugim, kaj je vretje, kdaj zavre voda.....potem smo dva dni čakali in nadaljevali s pripravo. Ko smo končno precedili še zadnjo kapljico bezgovega sirupa, smo se z napitkom posladkali in odžejali. Za zaključek so otroci sami ilustrirali pripravo bezgovega sirupa, ki je potem kar nekaj časa krasila našo steno pred igralnico. Kot drugo aktivnost (ki je sovpadala z Dnevom Zemlje), pa predstavljam zasaditev naše visoke grede z različnimi sadikami in semenom zelenjave ter dišavnic - samooskrba (čebula, korenček, peteršilj, jagode, ...). Otroci so od doma prinesli kar so želeli, posadili, posejali prinešeno, potem pa skrbeli, da so rastline rasle z zalivanjem in odstranjevanjem plevela. Pridetek še rase, nekaj jagod smo že pojedli. Za našo gredo pa varno skrbi tudi ptičje strašilo, ki je nastalo izpod spretnih rok vseh nas, otrok in vzgojiteljic, skupine Maline. Naj poudarim, da je ob vsaki dejavnosti potekal vnet pogovor o tem kaj vse pomeni zdravo se prehranjevati in kaj sami lahko storimo za to, da res vemo kaj jemo...

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Z otroki smo enega izmed naših pomladnih pohodov povezali s čistilno akcijo (očistimo pohodne poti v naši okolici), kjer smo na in ob sami poti pobrali precej smeti. Otroci so bili dobri opazovalci in so opazili najmanjšo smet. V tednu dneva Zemlje smo dan namenili tudi urejanju okolice vrtca. Otroci so z malimi metlami pometali pot, ki pripelje do vrat vrtca, pobirali so večje kamenje iz igrišča, uredili smo cvetlično zasaditev.