

JAZ IN MOJE TELO

Skozi celotno šolsko leto smo velik poudarek dali na pravilnem umivanju rok. Otroci si zelo na hitro umijejo roke, zato je pomembno da je zraven odrasla oseba, ki otroke nadzoruje in spodbuja, da si roke umijejo kar se da pravilno in učinkovito. V umivalnici smo si zalepili plakat, ki ponazarja pravilen postopek umivanja rok. Izvedli smo tudi poskus, ki smo ga poimenovali *Bežeči poper*. V posodo smo nalili vodo ter potrosili poper. Otrok je nato prst namočil v milo za roke ter prst položil v vodo s poprom, in poper je kar zbežal v stran od prsta. S tem smo ponazorili, da se tudi bacili in bakterije bojijo mila in zato zbežijo v stran. Vsak otrok si je še izdelal knjižico s postopkom umivanja in si odnesel domov, da tudi ostale družinske člane spodbudi k pravilni higieni rok. Ob tem smo si tudi uredili zdravniški kotiček, kjer so se otroci prelevili v vloge zdravnikov in pacientov. Prav tako smo si ogledali posnetek *Čiste roke za zdrave otroke*. Tudi zobozdravstvena nega je zelo pomembna, zato smo povabili zobozdravstveno tehnico, ki nam je pripravila lutkovno predstavo o tem, kako pomembno je skrbeti za svoje zobe. Tako pomembno kot za ostalo telo. Otroci so prinesli od doma svoje ščetke, in skupaj z zob. tehnico so se naučili/obnovili znanje o pravilni uporabi ščetke. Obiskala nas je tudi medicinska sestra iz zdravstvenega doma za preventivo. Z njo smo se pogovarjali o skrbi za svoje telo (da jemo raznoliko hrano, se veliko gibamo na svežem zraku, kako pomemben je spanec in umivanje). Otroci si še bolj zapomnijo in bolj upoštevajo nasvete, če jim to pove oseba kot je medicinska sestra kot pa me strokovne delavke in starši.





TELOVADIMO SKUPAJ

Gibanje je ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Prav zato v vrtcu največkrat izvajamo načrtovane in tudi proste dejavnosti povezane z gibanjem. Tudi letos smo bili vključeni v projekt *365 dni telovadimo vsi*, s katerimi smo spodbujali vsakodnevno razgibavanje. Vsakodnevno smo izvajali različna jutranja razgibavanja, gibalne minutke v igralnici in na prostem. Razgibavanja so vključevala elemente s katerimi smo pri otrocih razvijali koordinacijo, spretnost, gibljivost, vztrajnost in ravnotežje. Pri razgibavanju smo uporabljali tudi različne rekvizite (mehke velike domino kocke, rutice, trakove, krogce), veliko smo se posluževali tudi glasbenih instrumentov in se s tem razgibali ob glasbeno-didaktičnih igrah. Enkrat mesečno smo izvedli vadbeno uro, ki je vsebovala ogrevanje, glavni del ter umirjanje. Izvajali smo tudi različne elementarne igre, ljudske igre, igre z žogo ter se utrjevali pri vožnji s kolesom ter kotalkami. Veliko smo se tudi sprehajali v okolici vrtca, ter se posluževali mestnega parka, ki ga imamo v bližini vrtca. Narava nam je dala veliko možnosti za raziskovanje ter razvijanje gibalnih spretnosti, predvsem ravnotežja in koordinacije, saj smo plezali po drevesih, hodili po hlodih ter skalah. Vključeni smo tudi v športni program Mali sonček, zato tudi v okviru tega projekta izvajamo različne športne aktivnosti. Za uspešno opravljeno nalogo dobijo nalepko v knjižico, ob koncu šolskega leta pa priznanje. Izvedli smo tudi plavalni tečaj, v katerem so otroci pridobila osnovna znanja plavanja. Poudarek je bil na potapljanju glave ter drsenju na vodi.





MALI KUHARJI

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Prve izkušnje s hrano pomembno vplivajo na izoblikovanje prehranskih navad, pri čemer imajo starši in tudi mi strokovni delavci v vrtcu pomembno vlogo, saj s svojim zgledom odločilno vplivamo na njihov razvoj. Veliko dejavnosti smo načrtovali v tej smeri, tako smo si velikokrat pripravili smoothije iz različnega sadja. Otroci imajo v večini radi sadje, a smoothije so popili tudi otroci, ki sadja ne marajo. V poletnih mesecih smo si pripravili tudi ledene sadne lučke. Malo manj marajo uživanja zelenjave, zato smo si pripravili zelenjavne obložene kruhke. Otroci so imeli na voljo kruh, namaz ter različno zelenjavo. Sami so si pripravili kruhke po želji, tako da so kruhki postali zelenjavni smeškoti. Ker so pri sami pripravi lahko sami sodelovali, so jih tudi še rajši pojedli. Vemo da otroci obožujejo sladkarije, v knjižnici smo našli knjigo z naslovom Kje rastejo bonboni, ki govori o dečku, ki je pojedel preveč bonbonov in ga je zaradi tega bolel trebušček in zobje. Na koncu knjige pa je bil recept o pripravi domačih bonbonov, katerega smo tudi mi preizkusili. Sicer niso bili tako dobri kot tisti umetni kupljeni, a ti so bili bolj zdravi in tudi po okusu še kar dobri. Prav tako smo strmeli k pitju veliko tekočine, predvsem vode. Tudi pri praznovanju rojstnih dni strmimo k temu, da se posladkamo zgolj s sadjem. Izdelali smo si tudi prehransko piramido in se veliko tudi pogovarjali o pomenu uživanja zdrave in raznolike hrane, o tem kakšne navade imajo doma, kaj bi lahko spremenili ali vnesli v družinsko okolje. Ogladali smo si tudi lutkovni film Ostal bom zdrav, ki ponazarja zdrav način življenja.





SKRBIMO ZA NAŠ PLANET

Skrb za svet okoli nas je lahko koristna in zabavna hkrati, zato ni nobenega razloga, da ne bi že otroke spodbudili k razmišljanju o tej temi. Skozi pogovor in zgled jim bomo vcepili vrednote, ki jih bodo s seboj nosili celo življenje. Zato je pomembno, da je tudi varovanje okolja in razumevanje, zakaj je le-to pomembno, ena od teh vrednot. Tega se tudi mi strokovni sodelavci v vrtcu zavedamo in jim z različnimi dejavnostmi to tudi skušamo približati. Skozi celo leto smo se o tem veliko pogovarjali, prebirali knjige in iskali informacije v različni literaturi. Skrbeli smo za svojo igralnico, ugašali luči, ko jih nismo potrebovali, varčevali z vodo in en drugega opozarjali, če je voda predolgo tekla. Izdelali smo plakat o skrbi za naš planet (varčujemo z vodo in energijo, skrbimo za naravo, ločujemo odpadke, recikliramo). Kot vrtec smo vključeni tudi v EKO vrtec, zato smo izvajali tudi projekte v tej smeri. Eden je bil Eko nahrbtnik, ki je spodbujal otroke in starše k branju literatur s eko vsebinami. Tekom leta smo izdelovali tudi izdelke iz odpadnega materiala. Izvedli smo tudi tek podnebne solidarnosti in se s tem spomnili otrok v revnih državah, katere podnebne spremembe najbolj prizadenejo. Kot vsako leto smo tudi letos obeležili Dan Zemlje, izvedli dejavnosti v tej smeri, izobesili eko zastavo, se naučili eko himno ter posadili fižol in z veseljem spremljali njegovo rast. Če skrbimo za naš planet s tem skrbimo tudi za sebe in druge.





VARNO V PROMET

Predšolski otroci se v prometu pojavljajo vsakodnevno, pa naj si bo to kot pešci, kolesarji ali potniki v vozilu, in so med najbolj ogroženimi udeleženci v prometu. Tako smo se tudi mi spoznali s prometno vzgojo in osnovnimi pravili varnosti v prometu. Veliko smo sodelovali s starši in v delo vključili tudi policista. Za začetek smo obiskali policijsko postajo, kjer smo si ogledali njihove prostore, telovadnico, zapor, pisarne in garažo s policijskimi avtomobili ter motorji. Otroke je obisk navdušil. Tekom leta smo bili vključeni v projekt Pasavček, katera namen in cilj je spodbuditi otroke in starše k uporabi varnostnih pasov v avtomobili. V začetku smo ugotovili, da je nekaj posameznikov, ki se v avtu ne privezujejo, kar me je negativno presenetilo. Zato smo izvedli delavnico za starše s policistom, ki nam je povedal in pokazal kako pravilno namestimo otroški avto sedež ter pravilnega pripenjanja s varnostnim pasom. Z različnimi dejavnostmi in spodbudami predvsem pri starših, smo dosegli, da so začeli skrbeti za varnost otrok v avtu s privezovanjem.

Izvedli smo tudi kolesarski izlet skupaj s starši, na katerega smo povabili policista. Najprej smo se naučili, kako si pravilno nadenemo kolesarsko čelado. Nato nam je policist pojasnil pravila obnašanja kolesarjev v prometu. Vesela in zadovoljna sem, da sem v svoje delo vključila policista, ki je staršem približal kako pomembna je varnost otrok v prometu.





