



ZDRAVJE V VRTCU

2020/2021

POROČILO RDEČA NIT: Počutim se dobro 2

SKUPINA: Ribice (od 2 do 3 let)

IZVAJALKI: Veselka Krndija in Vesna Tallarini

OPIS DEJAVNOSTI:

ZDRAVA PREHRANA

Ob začetku šolskega leta sva s sodelavko opazili, da nekateri otroci niso pili vode. Zadali sva si cilj, da bova otrokom na prijeten način približali "vodo," ne samo kot sredstvo za igro ter sredstvo za umivanje, vendar tudi kot zelo zdravo in organizmu zelo potrebno pijačo. Seveda brez nagovora staršev in njihove podpore vsekakor ni šlo. Kot sem že omenila, začeli smo z igro in sicer takrat, ko smo si umivali roke, sva s sodelavko ob umivalniku pripravili kozarčke in vsak otrok je imel možnost vodo naliti v kozarček, jo zliti nazaj v umivalnik, pretakati iz lončka v lonček, jo okusiti. Dejavnost sva nadgradili tako, da si je vsak otrok po koncu umivanja rok, nalil lonček z vodo in ga odnesel k mizi. Pri tej dejavnosti je bila metoda demonstracije zelo pomembna in učinkovita. Namreč otroci so naju s sodelavko skozi celo šolsko leto opazovali, kako pogosto si tudi sami nalijeva vodo in jo popijeva. Seveda sva med pitjem vode opozorili nase in povedali, da zelo radi pijeva vodo. Pedagoški kader v vrtcu se vsekakor zaveda, da se otroci učijo skozi igro, spontano in seveda z zgledom. Ob koncu šolskega leta lahko

trdiva, da je cilj dosežen. Z zgledom otroci usvajajo prav tako zdrave prehranjevalne navade, ki pa se začnejo doma. Prvi in zelo pomemben zgled so starši, ki lahko v samo pripravo enostavnega obroka otroka tudi vključijo. Otrok bo s tem pridobil na samozavesti, samostojnosti in tudi večja verjetnost je, da bo pripravljen obrok tudi poskusil. Tega se zavedamo tudi v vrtcu. V skupini Ribice sva otroke pri pripravi sadno zelenjavnega obroka tudi vključile.. Sadje in zelenjavo smo si najprej ogledali, povonjali, otipali in na koncu tudi poskusili. Nikakor ni in ne bi smel biti cilj, da mora otrok uživati vso zelenjavo in sadje, je pa zaželeno, da je nabor uživanja sadja in zelenjave čim bolj pester in raznolik. Obenem pa se starši kot tudi pedagoški kader ne bi smel zadovoljiti z dejstvom, da otrok ne uživa nobenega vrsta sadja ali zelenjave.

Ob koncu bi res poudarila, da se prehranjevalne navade oblikujejo v otroštvu, najprej v domačem okolju in pomembno je, da so "ZDRAVE."







GIBANJE

Gibanje je osnovna dejavnost in potreba vsakega človeka, pa vendarle je moč opaziti, kako se v sodobnem svetu, svetu v katerem živimo oddaljujemo od te življenjsko pomembne veščine. Tudi na tem področju smo in moramo biti odrasli pozitiven zgled otrokom. Področje gibanja sva vključevali v posamezne elemente dnevne rutine in sicer pred in po jutranjem krogu. Da so bili otroci v jutranjem krogu čim bolj motivirani in umirjeni, sva vsakodnevno izvajali gibalne vaje (vrtenje glave, rok, nog, počepi, poskoki, raztezne vaje ipd.). Pred začetkom jutranjega kroga smo izvajali tudi rajalne igrice, peli in gibalno smo se v krogu. Ko smo se po gibalni aktivnosti usedli in izvedli jutranji krog, je bil potek opazno bolj umirjen. Tudi po koncu jutranjega kroga, smo izvedli gibalne dejavnosti. Po končani gibalni dejavnosti sva otroke usmerili v koticke. Tudi igra v kotickih je bila bolj umirjena. V spomladanskem in poletnem času, sva z otroki približno trikrat tedensko hodili na sprehod. Naš vrtec je na vasi, slednje je zelo pomembno dejstvo, saj se otroci dejansko gibajo po bolj naravnem okolju. Sprehajali smo se po poljskih in vaških poteh, izvajali naravne oblike gibanja v bližnjem gozdičku, se sprehodili do jezera, do bližnjih kmetij. Okolje je bolj umirjeno in otroci so med sprehodom bistveno bolj umirjeni in čuječi. Otroci so imeli možnost spoznati hojo po različnih vrstah podlage (poljska pot, cestna pot, gozdna pot, travnata površina). Ugotovili sva, da je otroke stare od dveh do treh let smiselno spodbujati k hoji po različnih podlagah, saj so otroci ob večkratnih ponovitvah bistveno bolj spretni in ne padajo tako pogosto, če pa slučajno padejo, znajo z rokami lepo pristati brez večjih poškodb. Izvajali smo tudi različne elementarne igre in v same gibalne dejavnosti sva vključevali tudi športne rekvizite. V veliko pomoč pri načrtovanju in izvedbi gibalnih dejavnosti je bil športni pedagog. Ob strokovnem vodenju športnega pedagoga sva opazili, da tudi 2 do 3 let stari otroci počasi usvajajo veščine, ki so pomembne pri gibanju skozi poligon. Pri tej starosti otrok je med gibanjem skozi poligon pomembna spodbuda in usmeritev odrasle osebe, saj je koordinacija v prostoru še v razvoju.





ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Zdrav način življenja je zelo širok pojem in vključuje številne dejavnosti. Pri načrtovanju, izvedbi in analizi pa sva izhajali iz kurikularnega področja narave. »Narava je posebno področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti za dejavno vključevanje v obdajajoče fizično in družbeno okolje ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja in navad.« (Kurikulum z vrtce, 1999). Izhajajoč iz zgornje trditve lahko sklepamo, da je v vrtcu veliko možnosti za razvijanje zdravega načina življenja (prehrana, gibanje), saj so predšolski otroci z razvojnega vidika gledano radovedni, samoiniciativni, živahni. S sodelavko sva načrtovali dejavnosti iz področja gibanja in sprostitve. Izvajali smo »tibetančke« ter »masaže in sprostitve za otroke.« Cilj navedenih dejavnosti je vsekakor, da skozi masaže in tibetančke otroci občutijo ugodje, kar posledično vpliva na samo zdravje. Otroci so se na izvedene dejavnosti zelo dobro odzvali, spremljali so demonstracijo posameznih vaj ter poslušali enostavna navodila. Nismo izvedli vseh načrtovanih vaj, saj sva se s sodelavko osredotočili na večkratne ponovitve izbranih vaj (pomen retencije). Med izvedbo »tibetančkov« ter »masaž« sva opazili:

- Večina otrok je bilo za dejavnost motiviranih.
- Otroci so masaže izvajali v parih in ob večkratnih ponovitvah sva opazili večjo umirjenost in sproščenost s strani otrok.
- Nekateri otroci so med prosto igro izrazili pobudo in izvajali masaže.





Poročilo zapisala: Veselka Krndija