



Zaključno poročilo projekta Zdravje v vrtcu Vrtec Orehek Skupina Cofki

Starost otrok: 4-5 let

Vzgojiteljica: Mateja Dežman

Pomočnica vzgojiteljice: Marcela Mazi

Projekt "Igrajmo se, spoznajmo se" na Orehku

V četrtek, 30. 9. 2021, smo skupaj z **Dnevnim Centrom Zveze Sožitje** in Zavodom za razvijanje in izvajanje podpornih storitev za samostojno življenje izvedli projekt, ki smo ga poimenovali »Igrajmo se, spoznajmo se«. Že v ponedeljek, 27.9.2021, nas je obiskala ga. Jerca in otrokom predstavila knjigo **Helene Kraljič: Imam downov sindrom**. Ter otrokom predstavila naše obiskovalce.

V vrtcu so nas obiskali Maruška, Danica, Samira, Blaž in Brigita, ki imajo motnje v duševnem razvoju. Na obisk smo se v vrtcu z otroki že prej pripravili. Vzgojiteljice smo otrokom predstavile pravljico Mravljica Sanja – avtorice Tatjane Štular, pogovarjali smo se, v čem smo si različni in drugačni med seboj ter, da si moramo med seboj pomagati in se sprejemati takšne, kot smo.

Dan je potekal v prijetnem vzdušju. Skupaj smo se igrali igro Človek ne jezi se, barvali roke in ustvarili skupinsko sliko, telovadili na poligonu, risali in peli. Vsem nam je bilo zelo lepo. Na koncu smo se poslovili z željo po še kakšnem takšnem obisku.





Ker smo se ob druženju jeseni vsi tako lepo imeli, smo se odločili da se srečamo še enkrat. Ponovno so nas obiskali varovanci različnih zavodov, ki imajo motnje v duševnem razvoju. Tokrat smo se igrali zunaj na prostem. Telovadili smo na poligonu, metali na koš, igrali nogomet, risali s kredami po asfaltu in barvali pobarvanke. Vsi smo uživali v druženju in se poslovili z željo da se srečamo še kdaj.





Hrana nekoč in danes

V vrtcu se otroci vsakodnevno prehranjujejo in spoznavajo različne okuse hrane, ki ji mogoče tudi še ne poznajo. Vzgojiteljice otroke vsakodnevno spodbujamo, da otroci poskusijo čim več novih jedi. Otroci so vajeni sodobnih okusov, v vrtcu pa smo razmišljali tudi kakšno hrano so jedli naši predniki nekoč.

Najprej smo se z otroki pogovarjali o jedeh, ki jih jemo danes in o jedeh ki so jih jedli nekoč naši dedki babice. V ta namen smo tudi poprosili dedke in babice, da otrokom povedo kakšno hrano so jedli, ko so bili še otroci. Naštevali so žgance, kislo repo in zelje, ajdovo in proseno kašo. Otroci so jih vprašali tudi ali so poznali hrano kot so razni burgerji, sladkarije. Ugotovili smo, da sodobne hrane včasih še niso poznali, oziroma je ni bilo v izobilju tako kot danes. Ker otroci slabo poznajo jedi, ki so narejene iz raznih kaš, smo se odločili, da pripravimo proseno kašo z jabolki.

Pripravili smo mleko, skuhali proseno kašo. Medtem so otroci naribali jabolka. Ko se je kaša ohladila, smo ji primešali naribana jabolka, dodali malo cimeta in streli v pekač. Vse skupaj se je še speklo v pečici. Joj kako je dišalo. Otroci so komaj čakali, da so lahko poskusili kaj so naredili in ja večini je bilo všeč. Nekaj otrok pa je bilo tudi takih, ki jim jed ni bila všeč in so jo samo poskusili.







Po zdravje k reki Kokri

V skupini Cofki smo se v vrtcu pogovarjali o metodi Wima Hofa – kopanje v mrzli vodi. Metodo nam je predstavil naš vzgojitelj Luka, ki jo redno izvaja že kar nekaj časa. Ker je dihanje pred kopanjem v mrzli vodi zelo pomembno smo se otroci pogovarjali o dihanju. Zakaj dihamo, kdaj lahko dihamo, kaj potrebujemo za dihanje. Poizkusili smo se naučiti oz. ozavestiti dihanje s trebušno prepono. Najprej so otroci vdihnili skozi nos, za trenutek zadržali sapo in nato izdihnili skozi usta. Za pomoč so si na trebušček položili igračko, da so lahko opazovali trebušček, če se dviga in spušča.



Da pa ne bi samo govorili smo se z avtobusom odpeljali na izlet v Velesovo kjer teče reka Kokra. Ko smo prispeli v športni park Rapa, smo se odpravili na krajši sprehod po učni poti. Uživali smo v lepotah narave, zelenju, ob šumenju reke Kokre. Sprehodili smo se prav do manjših slapov - otroci so jih poimenovali vodni tobogan - in brez besed poslušali šumenje reke.

Našli smo primeren prostor ob reki, kjer smo se sezuli. Z Lukom smo izvedli vajo dihanja. Nato smo opazovali, kako je se je Luka potopil v reko Kokro. Tudi otroci in vzgojiteljice smo se opogumili in stopili v mrzlo vodo. Voda nas je umirila, osvežila. Imeli smo se zelo lepo.





Skrbimo za naše okolje

Opozorila, da premalo skrbimo za okolje, so vse glasnejša. Zato smo se z otroki v skupini večkrat pogovarjali kako pa mi lahko poskrbimo za naše okolje, da bo bolj čisto in urejeno.

Ločevanje odpadkov

V igralnici smo označili koše za smeti, da smo že v igralnici pravilno ločevali odpadke. Sličice za oznake so otroci narisali sami. Odšli smo na sprehod do zbirnega centra Zarica in si tam ogledali kako tam razvrščajo odpadke. Kakšne vrste odpadkov sploh poznamo.



Čistilna akcija

Tudi naš vrtec se je pridružil čistilni akciji Očistimo Kranj. Otroci iz skupine Cofki smo pobirali smeti po parkirišču naše šole oz. vrtca. Našli smo kar zajeten kupček smeti.



Onesnaževanje zraka

Naše življenje poteka vse hitreje. Tudi mudi se nam vse bolj. Zato so motorna vozila že naša stalnica. Z otroki smo spoznavali na kakšne načine lahko potujemo in pri tem ne onesnažujemo okolja z motornimi plini. V ta namen so si otroci ogledali maketo. Spoznavali vozila, ki so okolju prijazna.



Razvrščali vozila glede na moč onesnaževanja.



Izdelava papirja

Papir otroci dobro poznajo, saj ga v vrtcu uporabljamo vsakodnevno. Ugotavljali smo kdaj in zakaj uporabljamo papir. Otroci so ugotovili, da papir rabijo za risanje, striženje in barvanje, da so papirnati tudi prtički, ki jih potrebujemo pri kosilu in brisačke za brisanje rok. V trgovini imamo nakupovalne vrečke iz papirja in še bi lahko naštevali. V vrtcu imamo dvakrat letno tudi zbiralno akcijo papirja. Porodilo se je vprašanje kaj naredijo s tem starim papirjem. Vzgojiteljici sva otrokom razložili da lahko iz starega naredijo nov papir. In to smo v vrtcu tudi poizkusili. Otroci so natrgali časopisni papir na drobne koščke, ki smo jih nato namočili v vodi.



Napojen papir smo nato zmiksali v mešalniku, da smo dobili nekakšno kašo.



To smo potem ujeli na rešetko, prevrnili na podlago in pustili, da se posuši.



Na posušen papir so otroci kasneje naslikali risbice, ki smo jih razstavili v naši garderobi.



Sprostimo se

Naše življenje postaja vse bolj intenzivno, vse več je prisotnih raznih močnih dražljajev iz okolja. Tudi otroci postajajo vse bolj nemirni in razdražljivi. Zato smo v vrtcu veliko časa namenili sprostitvenim igram in dejavnostim.

Socialne igre kjer otroci sodelujejo in se spoznavajo so pri otrocih zelo priljubljene. V letošnjem letu smo se igrali veliko takšnih iger. Najpogosteje Osliček kdo te jaha? Ko je eden od otrok skrit pod odejo drugi pa ga povpraša, kdo te jaha. Skriti otrok pa mora ugotoviti kdo ga sprašuje.



Igrali smo se tudi klobčič volne, ko so otroci morali ves čas spremljati igro, so lahko spletki in razpletli mrežo, ki je med igro nastala. Igrali smo se igre masaž, kjer otroci preko zgodbe recimo pečemo pico po hrbtu masirajo drugega otroka, nato se par zamenja.



Joga je tudi gibanj, ki nam pomaga pri sproščanju telesa. Najprej smo se srečali s dihanjem in poskušali dihati s trebušno prepono. Nato smo izvedli še nekaj vaj – mačka, drevo, strešica, ... Otroci so pri izvajanju vaj uživali. Različni gibi so jim bili kar nekakšen izziv. Po večkratni izvedbi, so postali bolj suvereni in so se ob gibanju tudi sprostili.



V juniju pa nas je obiskala mamica Maja in otrokom predstavila tehniko sproščanja z **Acces barsi**. To je enostavna tehnika, ki se jo z lahkoto naučijo tudi otroci, je krasen pripomoček ki omogoča boljše spanje, neobremenjenost, ljubeznive odnose, izboljšanje osebnega počutja in še veliko več. Otrokom je predstavila dva prijema kako si otroci s polaganje prstkov na svojo glavo lahko sprostijo, ko so jezni in ko ne morejo zaspati. Med dejavnostjo so otroci uživali, se veliko smejali. Te prijeme smo nato večkrat uporabili tudi v skupini, ko so se otroci sami poskušali umiriti, ali pa preden smo šli k počitku.



