

ZDRAVJE V VRTCU

2021/2022

POROČILO

RDEČA NIT: Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost

IZVAJALKA : Tatjana Remic

VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI OREHEK KRANJ-

VRTEC MAVČIČE; skupina METULJČKI

V sklopu nacionalnega instituta za javno zdravje smo v našem vrtcu tudi letos sodelovali v projektu Zdravje v vrtcu.

V skupini »METULJČKI« so vključeni otroci od 1-2 let in se prvič srečujejo z vrtcem. Vse, kar ponuja vrtec je za njih novo. Zato smo skozi različne dejavnosti skozi celo leto krepili – oblikovali sebe, kar je posledično tudi oblikovanje skupine- skupnosti.



DOBRO SE POČUTIM - OBLIKUJEM SVOJA ČUSTVA

Dobro počutje in čustvena stabilnost je temelj, ki omogoča, da se otrok zdravo razvija in se oblikuje. Predvsem je zdravo čustveno okolje naloga družine, ki pa jo vrtec seveda v veliki meri dopolnjuje in nadgrajuje.

V začetku leta sva s sodelavko otrokom poizkušali približati vrtec na čim bolj umirjen način, saj je čas navajanja – adaptacije za njih zelo stresen. Umirjali sva jih s petjem, igranjem na različne instrumente, umirjeno glasbo in jim nudili možnost tolažbe, če in ko so jo bili sposobni sprejeti. Nekateri so naju lažje in hitreje spustili v svoj osebni prostor drugi so to vztrajno odklanjali, vendar sva s potrpežljivostjo in različnimi gibalnimi, plesnimi dejavnostmi in petjem pridobili njihovo zaupanje in jih pritegnili v skupno interakcijo. Ker so govorno v večini zelo šibki je njihova neverbalna komunikacija (kretanje, mimika obraza, gibi) omogočala navezovanje stikov, izkazovanje želja in potreb vsem v skupini, veliko pa sva se tudi sami posluževali tega pri raznih prstnih igrah in bibarijah.

Do zaključka šolskega leta so vsi otroci napredovali v izražanju svojih čustev, kar se lepo pokaže ob prihodu v skupino (pokažejo veselje- objamejo sovrstnika) pri skupnih aktivnostih s ploskanjem (bravo) izrazijo zadovoljstvo- veselje ob opravljeni aktivnosti. Tudi verbalno vedno bolj izražajo dobro počutje ob uspehu in ugodju.



PREMAGUJEM STRAH- NELAGODJE

Pri preprosti igrici z lutkami sva s kolegico opazili, da se večina otrok boji skrivanja ali jim je pri tem nelagodno, zato sva pripravili načrt, kako ta strah premostiti. V jutranjem krogu sva vsa 2 do 3krat na teden otrokom pripravili igrico skrivanja- rahlo prosojno ruto pod katero sva skrivali različne stvari, ki so jih otroci odkrivali. Naslednja faza igre je bila, da sva se pod ruto skrili sami- izmenično in spodbujali otroke k razkritju, nadaljevali smo s tem, da sva zakrili tudi posameznega otroka, ki si je to želel. V času enega meseca sva dosegli, da so vsi otroci v igri skrivanja uživali in si želeli ponovitev. Vmes sva poizkušali namesto rute dodati tudi tunelček, za kar pa smo ravno tako postopno potrebovali več časa, da so vsi otroci želeli zlesti skozenj. Pri opazovanju otrok sva večkrat ugotavljali, da se otroci »bojijo« neznenih stvari, občutkov in običajno za to potrebujejo veliko različnih priložnosti in daljše časovno obdobje, da to lahko presežejo. Zavedanje svojih občutkov in premagovanje strahu sva jim želeli približati tudi s čutno potjo, ki je bila v igralnici nameščena na steno, kasneje sva jo postavili na tla in otroke spodbujali k preizkušanju tako z obutimi nogami kot na koncu s sezutimi. Otroci so ob preizkušanju pokazali različne občutke (nelagodje, vznemirjenje, veselje,...) najbolj pa naju je razveselilo, da so vsi želeli preizkušati in ponavljati to izkušnjo. Sami sva vsa ta opažanja ubesedili in jih povprašali po občutkih in pri starejših dobili tudi odgovore, mlajši pa so le z mimiko in gestami izrazili kako jim je. Dejavnost smo izvajali nekaj časa večkrat tedensko, kasneje pa sva jo občasno nadgrajevali in izvajali več dni zapored.



JEM ZDRAVO HRANO

V prvem letu, ko otroci vstopajo v vrtec je zelo pomembno, da si ob navajanju na novo okolje, ljudi, dnevno rutino pridobijo tudi možnost raznolikega prehranjevanja. Otroci v skupini 1-2 leti marsikatero hrano zavračajo bodisi, ker nimajo izkušenj ali pa se pač njihov okus še razvija. Tako sva s sodelavko tokom celega leta otroke spodbujali k poizkušanju hrane, ki so jo pripravile naše kuharice in nama je uspevalo, da so otroci vsaj poizkusili grahovo, špinačno, porovo ali kakšno drugo juho »sumljivo« 😊 zelene barve. Tudi spoznavanje sadja je terjalo daljši proces, ki je pri nekaterih obrodil zelo dobre sadove in lahko rečem, da otroci kar dobro jedo različno sadje. Da bi prepričale ali preverile zakaj nekateri sadje kljub temu odklanjajo sva otrokom dva dni ob koncu leta ponudili možnost različnega sadja na »veselem krožniku«. Vsak otrok je dobil svoj papirnati krožnik na katerega smo potem skupaj naložili različne sadeže in oblikovali veseli obraz (oči, usta, nos). Na najino presenečenje so vsi otroci razen enega vse sadje s krožnika tudi pojedli in z velikim veseljem sodelovali tudi naslednji dan. Prišli sva do zaključka, da je otroke lažje prepričati, da nekaj pojedjo če je to pripravljeno na drugačen bolj poseben način. Res pa je, da si toliko vrst sadja (jagode, borovnice, banane, jabolka, hruške, češnje,...) nikakor ne moremo privoščiti za vsako malico, lahko pa je ideja pomagala staršem, kako otroka prepričati, da poizkuša nove stvari in s tem bogati svoj jedilnik posledično pa tudi navajanje za bolj zdravo prehranjevanje.



NAVEZUJEM STIK Z ŽIVALMI - OBISK KUŽA V VRTCU

Naš vrtec je kot sem že omenila v vašem okolju zato imamo večkrat priložnost opaziti različne živali. Na naše igrišče redno zahajata sosedova mucka, ki se ogledujeta in seveda potem pobegneta stran od otrok. Tudi v najini skupini so otroci zelo pozorni in hitro opazijo različne živali, ko smo na terasi ali igrišču. Neko dopoldne pa smo iz jutranjega kroga opazili mladička mucka, ki si je želel naš vrtec ogledati od bliže saj je kar vstopil skozi vrata terase v igralnico. Pomočnica je mucka želela odnesti ven, vendar sva po pričakujočih pogledih in navdušenju ugotovili, da bi si ga otroci želeli ogledati od blizu. Mali muček se je z veseljem pustil pobožati, midve pa sva poskrbeli, da so otroci to naredili z občutkom in čim bolj umirjeno. Mucka smo potem odložili na igrišče in mu pripravili nekaj hrane, vendar se kar ni želel odpraviti proti domu ampak se je kar naprej vračal na teraso in s svojo prisotnostjo zabaval otroke. Ob tem sva ugotovili, da otroci postanejo bolj umirjeni, pozorni in predvsem zelo navdušeni. Ker imam doma sama zelo prijaznega manjšega kuža sem se odločila, da spontano izkušnjo nadgradimo z obiskom kuža in daja otrokom možnost navezovanja stika z živo živaljo in primernim ravnanjem. Ob obisku so vsi otroci upoštevali nasvete o ravnanju, razen en otrok

je pokazal strah in se ni približeval ni pa jokal. Bil pa je kuža deležen veliko nežnih pogledov in božanja tudi s strani starejših otrok našega vrtca, ki so se prišli na igrišče igrati.



Z GIBANJEM SKRBJM ZASE

V skupini so otroci na različnih stopnjah gibalnega razvoja, saj nekaj otrok še ne hodi, drugi so ravno shodili, tretji pa so gibalno spretnejši. Veliko truda smo vložile, da smo otroke spodbujale k aktivnemu sodelovanju v naših gibalnih aktivnostih. Na začetku smo te večinoma izvajali v igralnici, kjer so sledili najinemu gibanju ob pripovedovanju, glasbi, plesu. Dejavnosti smo preselili tudi na pokrito teraso in bili ob tem še na svežem zraku, spomladi pa smo se že odpravili na prve sprehode in z zanimanjem opazovali naravo. V vseh naših aktivnostih sva uporabljale različne pripomočke, ki so otrokom te starosti ljubi: žoge, obroče, blazine, blazine- vzpetine, stožci in lovili milne mehurčke. Redno od oktobra do konca maja pa nas je obiskoval športni pedagog, ki je pa je za otroke pripravil drugačne, še bolj zanimive gibalne »telovadbice«. Pomladi smo se odpravili raziskovat naše igrišče in nabirali spretnosti na različnih igralih, da smo lahko naše spretnosti skupaj s starši izvedli kot poligon- »Poglej, kaj že znam« na našem zaključnem srečanju v mesecu maju. Otroci so bili nad aktivnostmi navdušeni starši pa ponosni- veseli ob vsem napredku, ki so ga videli pri otrocih.





