

Poročilo o izvedbi programa »ZDRAVJE V VRTCU« v .6 skupini JEŽKI za šol. l. 2023/2024

Skupina: Ježki
Vzgojiteljica: Alja Kos
Pom. vzg.: Tatjana Ravnikar
Št. otrok v skupini: 19

V skupini Ježki smo v letošnjem šolskem letu veliko časa in dejavnosti namenili vsebinam, ki se nanašajo na skrb za varovanje in ohranjanje zdravja.

Vsakodnevno smo pazili na osebno higieno rok. Roke smo si vsakodnevno umivali pred in po jedi, ko smo prišli s sprehoda, telovadnice in kadar smo ustvarjali z različnimi materiali in snovmi. Otrokom sva pokazali kako dolgo časa ostanejo bakterije na naših rokah in kako majhne so, da jih s prostim očesom ne moremo videti. Namazali sva jim roke z oljem in potresli s cimetom, kateri je prikazoval bakterije. Nato pa smo si šli umiti roke, otroci si niso in niso mogli izprati bakterij z rok, kar nekaj časa smo jih morali militi in splakovati, da je šla vsa umazanija z rok. Otroci so bili kar presenečeni, koliko časa smo si morali umivati roke, da so postale čiste. Tako da si je velika večina otrok od tega dogodka naprej bolj temeljito umivala roke. Večkrat smo se tudi igrali z dojenčki in njim umivali roke, pred in po jedi in vsi otroci so usvojili, kako pomembno si je vsakodnevno umivati roke.

Z otroki smo kar nekajkrat v šolskem letu izdelali sadni smuti. Najprej smo sadje, ki smo ga uporabili poimenovali, oprali, starejši otroci so ga narezali in s paličnim mešalnikom zmiksali. Vsakič smo uporabili drugo sadje, tako da so otroci spoznavali različno sadje in različne okuse. Starejši otroci so pomagali pri rezanju banane, mlajši pa pri zlaganju koščkov sadja v posodo za miksanje. Otroci so tudi pritiskali na gumb za miksanje sadja, ta del jim je bil najbolj všeč, zaradi ropotanja in čudeža, ki se je zgodil, koščki sadja so se spremenili v kašico, kot so jo sami poimenovali. Nato smo kašico prelili v lončke in vsak od otrok je poskusil svojo. Veliki večini je bil smuti zelo všeč in so ga želeli še jesti. Dvema otrokoma, ki uživanje sadja ni bilo preveč všeč, sva jima ga približali prav z izdelavo sadnega smutija, in od takrat naprej sta večkrat posegala po sadju. V okviru dopoldanske in popoldanske malice so otroci uživali večina sezonsko sadje in tudi zelenjavo ter oreščke in suho sadje. Sadje jim je ljubše kot zelenjava, a se tudi tu že pozna napredek in vedno pogosteje posegajo tudi po zelenjavi.

Ob sredah vsake 14 dni smo preko celotnega šolskega leta z otroki obiskovali našo telovadnico. Otrokom sva pripravljali različne gibalne izzive primerne njihovi starosti in gibalnim zmožnosti. Največkrat sva jim pripravili različne poligone z blazin, plezala, grede. Razgibali in ogreli smo se največkrat z oponašanjem gibanja različnih živali (zajec, kača muca, kuža, ptiček oz. tistimi, ki smo jih ravnokar spoznavali, preko različnih aktivnosti). Otroci so naravnost oboževali tudi žogice, tako da jih nismo smeli izpustiti. Žoge smo kotalili po tleh, po gredi, jih prosto metali, z njimi zadevali cilj, jih brcali, poskušali ujeti, jih prosto prenašali ali pa po poligonu. Tekli smo hitro, počasi,

glasno in potih. Prav vsi otroci so se veselili obiska telovadnice, vsi otroci so pri gibalnih dejavnostih naredili tudi velik napredek.

Z otroki smo preko celotnega šolskega leta vsakodnevno bivali na prostem, tudi če nam vreme ni bilo najbolj naklonjeno. V slabem vremenu smo se gibali na pokriti vrtčevski terasi, kjer sva otrokom pripravili različne poligone, vozili so se z vozili, poganjalci, se gugali na gugalniku, spuščali po toboganu in prosto tekali. Večkrat na teden smo odšli na sprehod po bližnji okolici vrtca, kjer smo opazovali naravo in se razgibali. Mlajše otroke sva sprva prevažali v vozičku proti koncu šolskega leta pa so že vse samostojno hodili. Dvakrat tedensko smo obiskali vrtčevsko igrišče, kjer so se otroci zelo radi gugali, igrali v peskovniku, vozili poganjalce, skiroje, samokolnice in se zaigrali z različnimi rekviziti, ki sva jim jih pripravili (opeke iz stiroporja, stožci, obroči, valji, škatle, tulci ipd). Vsi otroci so zelo radi hodili na igrišče in bili tam fizično aktivni.

V letošnjem šolskem letu smo si zadali da bomo bivali v gozdu v vseh letnih časih in v vseh vremenskih pogojih. Otroci so bili presrečni čofotanja po lužah, risanja s paličicami po blatu, gradnje hišic za palčke in najbolj pa so bili veseli ko so nekajkrat tedensko pticam v gozdu prinašali semena. Razveselili so se prazne posode in se prerivali, kdo bo pticam nasul semena. Tako, da smo določili vrstni red za hranjenje ptic. Otroci so usvojili pravila bivanja v gozdu in se naučili skrbeti za ptice v zimskem času.

Otroci so naju večkrat spraševali katere rastline rastejo na travniku in za kaj jih uporabljamo, tako da smo mesec maj namenili spoznavanju travniških rastlin. Zdravilne rastline smo poimenovali, jih nabirali, prirejali, razvrščali, preštevali, vonjali in posušili, ter si iz njih večkrat skuhal čaj. Včasih smo si čaj posladkali tudi z medom, ali vanj stisnili kapljico limone. Seveda smo tudi pazili na varnost, da ne bi prišlo do opeklin z vročo vodo. Vsi otroci so usvojili postopek kuhanja čaja in povedali, da so tudi doma nabirali cvetlice s starši in si prav tako skuhal čaj. Otroci so na sprehodu prepoznali naslednje zdravilne rastline: ranjak, materina dušica, regrat, navadna detelja in rman. Čaj, ki smo ga skuhal sami so otroci zelo radi pili, tudi tisti, ki sicer vrtčevskega čaja niso marali.

