

GIBANJE

Skozi celo leto (nadaljevali bomo tudi med poletnimi počitnicami) smo veliko časa posvetili gibanju. V skupini se praktično vse dejavnosti povezane z gibanjem, saj se poslužujemo koncepta - Učenje preko giba. Enkrat tedensko smo izvedli vadbeno uro, in vsak dan smo se gibali na svežem zraku. Tudi v primeru slabega vremena. Takrat smo oblekli pelerine in obuli dežne škornje in se odpravili na sprehod. Igralnico smo si spremenili v telovadnico, plazili smo se pod mizami, ki so predstavljale tunel, skakali v globino, hodili po stolih, skakali skozi obroče, se plazili skozi napihljiv tunel ... Uporabljali smo tudi fit-padalno, ki je enkrat predstavljalo velikanski dežnik (saj smo se skrili pred dežjem), drugič smo z njim pristali v Afriki (ko smo izvajali dejavnosti iz sklopa Juri Muri v Afriki). velikokrat smo fit-padalno uporabili za jutranje razgibanje - najprej smo ga stresli, nato smo nosili v krogu, potem smo z njim tekli v krogu, ... Vsako jutro smo se razgibali pred zajtrkom: z rajalno igro ali gibalnim uprizorjanjem pesmi (ob glasbi), z uporabo žog, oponašali smo gibanje živali (plazenje, lazenje, poskoki), s fit-padalom ... Izvajali smo dejavnosti iz projekta Mali sonček (izleti, gibanje ob ritmu, zimske radosti na snegu,...) in Fit4kid. Izvajali smo tudi dejavnosti iz projekta Simbioza giba: hoja po črti, po robniku, gibalne zgodbe (krokodil se odpravi v Nil, Juri se odpravi v Afriko ...), se podali v gozd in tam objeli drevesa, plesali gibalno - rajalne igre; Zajček v travi, Črni muc, Pridi, greva plesat! Abraham ma sedem sinov ... Vozili smo se s poganjalci, ki jih imamo v vrtcu, spuščali smo se po toboganih, premagovali različne ovire (poligone). Tekali smo po poljski stezi in se nadihali svežega zraka. Pozimi smo se vozili z lopatami po hribu za vrtcem, hodili smo po snegu in opazovali sledi, tudi sani smo preizkusili. Podali smo se tudi na daljše sprehode oz. izlete: do Spodnje Mute in v gozd. Kar je za omenjeno starost otrok že lep dosežek. Otroci so bili nad dejavnostmi navdušeni in nismo imeli težav pri hoji, teku... Samo ena izmed deklic je potrebovala več spodbude.



ZDRAVA PREHRANA

Poleg tega, da v vrtcu vsakodnevno skrbimo, da je pri zajtrku ena vrsta zelenjave in potem sadna malica, pri kosilu zopet zelenjava ..., smo z otroki izvedli tudi sklop dejavnosti Zdravo živim in se smejim. Pogovorili smo se o tem, katera hrana je zdrava (zelenjava, sadje...) in je dobro, da je jemo veliko in katera hrana ni zdrava in je ni dobro veliko jesti (npr. sladkarije). Izdelali smo prehransko piramido in pripravili sličice z različnimi živili. Otroci so te sličice lepili na prehransko piramido.

Seveda smo poudarili tudi, kako zelo pomembno je gibanje, ki je čisto spodaj v piramidi in se pohvalili, saj se mi veliko gibamo. Izvedli smo tudi sklop dejavnosti ter Zelo lačna gosjenica. Izdelali smo veliko lutko - marioneto Gosjenico in sličice živil. Otroci so z veseljem hranili gosjenico, ki je včasih stokala, saj se je preveč najedla. Hitro smo se pogovorili o tem, da ni zdravo preveč jesti, ker nas potem boli trebuh... Pripravili smo si sadna nabodala ter iztisnili sveže sadne sokove (iz pomaranč). Vseskozi smo skrbeli za zadostno hidracijo oz. pitje vode. Sprva je nekateri otroci niso marali, a so jo kaj hitro vzljubili - tukaj je deloval tudi zgled vzgojiteljic in ostalih otrok. Otroci imajo vodo na voljo ves čas. Tudi rojstne dneve praznujemo s sadjem - na različne načine: sadna nabodala, sadni krožniki, oblikujemo različne živali iz sadja...



VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

Že v začetku šolskega leta smo se z otroki seznanili oz. pogovarjali o varnem vključevanju v promet - hoja po pločniku, prečkanje ceste na prehodu za pešce, ... Na začetku smo uporabljali še sprehajalno vrvico, a zelo kratek čas. Potem smo se držali za roke - otroci so bili ponosni, ko so na sprehodu držali svojega prijatelja. Otroci so v vrtec pripeljali svoje poganjalce, skiroje, tricikle, s katerimi smo se vozili znotraj ograje vrtca, na tlakovanem dvorišču. Pogovorili smo se tudi o varni vožnji ter o uporabi čelade. Otrokom smo narisali tudi cesto, po kateri so se vozili in seveda jim je bilo tako bolj zanimivo. Tudi v igralnici smo pripravili cesto - nalepili smo jo na tla in so se otroci lahko igrali na njej. Na sprehodih smo opazovali tudi prometne znake in jih poimenovali. Predvsem stop znak so si otroci zelo zapomnili.



DUŠEVNO ZDRAVJE

Z otroki smo se sproščali na različne načine. Poslušali smo instrumentalno glasbo - zvoke narave, vode, oglašanje delfinov ...- ki otroke zelo pomiri in poveže s seboj. Izvajali smo različne masaže - pekli smo pice na hrbtu otrok (v parih - drug drugega so masirali), masaže z afriškimi stresali. Izvajali smo masažo telesa na plavalnih črvih, z bodičastimi žogicami, ... Posedli smo se v krog in si s prsti risali po hrbtu. Potem smo povedali, kaj smo narisali. Odpravili smo se na polje, kjer smo tekali in kričali na vse grlo ter tako odpihnilo stres in napetosti iz telesa. Izvajali smo vajo Moker kužek, pri kateri smo se stresli kot kužek, ki je ves moker. Otrokom se je zdela zelo zabavna vaja in uživajo v njej. Izvajali smo tudi vaje za čuječnost - npr. Žabo, kjer smo se usedli po turško in dali dlani na trebuh. Potem smo globoko vdihnili in izdihnili ter pri tem opazovali, kako se nam trebuh izbo oz. vboči. To vajo smo izvajali tudi leže in opazovali, kako se trebuh dviga oz. spušča.



VARNO S SONCEM

Z otroki smo se pogovorili o škodljivih vplivih sonca oz. o uporabi zaščitnih pokrival - kapa ali klobuček, sončnih očal, primernih oblačilih poleti, ... Pogovorili smo se tudi o tem, kdaj je sonce najbolj močno in kdaj smo lahko na soncu ter kdaj ni priporočljivo. Kaj se lahko zgodi, če smo na soncu predolgo oz. takrat, ko je sonce najbolj močno (da nas lahko opeče, ...). igrali smo se igre slušnega zaznavanja: Poišči klobuček. Eden izmed otrok je klobuček skrival, drugi ga je iskal, pri tem je moral biti pozoren na hitrost našega ploskanja. Na prosto smo se odpravili zjutraj, takoj po zajtrku, potem smo se zadrževali v senci. Izdelali smo si senčnike iz kartona, otroci pa so jih z veseljem poslikali z barvnimi tuši. Opazovali smo lastne sence, kar je bilo otrokom tudi zelo zabavno. Naše sence smo tudi obrisali s kredami. Ob vsem tem smo seveda skrbeli za dovolj pitja vode oz. zadostno hidracijo naših teles. Izdelali smo si tudi zaščitne kape, otroci pa so jih poslikali. Izdelali smo tudi koledar ter ga nalepili na steno igralnice. Otroci vsak dan opazujejo vreme in povedo, na kaj moramo biti pozorni, ali je prevroče za bivanje na soncu, ali smo lahko na soncu, ali je bolje da se zadržujemo v senci, ... Likovno smo ustvarjali sonce.



Zapisala: Saša Podstenšek