



Skupina GOSENICE

STAROST: 1–2 leti

Strokovni delavki: SANJA STANKOVIĆ PETROVIĆ in ANDREJA GRAH

V šolskem letu 2018/19 smo se z otroki iz skupine Gosenice vključili v projekt Zdravje v vrtcu, ki deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Vsakodnevno se v igralnicah in v ožji in širši okolici vrtca dogajajo dejavnosti, ki otrokom pomagajo širiti znanja s področja zdravja. Otrokom iz skupine Gosenice pa sva strokovni delavki pripravili naslednje dejavnosti:

1. UMIVANJE ROK – RINGA, RINGA RAJA ZA ČISTE ROKE

V mesecu maju smo otrokom pri umivanju rok prvič ponudili milo. Do takrat mila niso imeli na doseg roke, in sicer zaradi otroške radovednosti, ki bi lahko pripeljala otroke tudi do tega, da bi poizkušali peno. Dejavnost smo izpeljali po igranju na travniku, ko so bile otroške roke zelo umazane. Delo je potekalo individualno pri lijaku. Otroku smo roke zmočili pod vodo ter jih nato namilili. Ob tem smo otrokom peli otroško pesmico Ringa, ringa raja; pesmi smo spremenili besedilo, melodija je ostala enaka originalu:

RINGA, RINGA RAJA, UMAZANIJA NAM NAGAJA,

VODA PA PRITEČE IN JO V LIJAK POMEČE.

ROKE ZDAJ SO ČISTE, NE MARAJO JIH GLISTE,

BACILOV TU VEČ NI, V LIJAK SO VSI ODŠLI.

Dejavnost smo načrtovali in jo tudi uspešno izpeljali tri dni zapovrstjo, zastavljeni cilji so bili realizirani in otroci so dobili občutek, na kakšen način in koliko časa si morajo umivati roke, da so te res čiste. Otroci imajo od izvedene dejavnosti naprej na voljo milo v milniku, saj poznajo uporabo le-tega. Roke si od takrat pogosto umivamo ob petju pesmice za čiste roke.

2. IZPIHOVANJE NOSU – PIHANJE SVEČK NA ROJSTNODNEVNI TORTI

Pri delu z najmlajših smo opazili, da velikokrat bolezen nastopi po krajšem obdobju količinsko večjega izcedka iz nosu. Bolezen praviloma nastopi pri tistih, ki si še ne znajo izpihati nosu oziroma sploh ne znajo pihati zraka skozi nos. Otrokom je dihanje samoumevno in jim odrasli težko pokažemo ter razložimo, kaj morajo storiti, da izpihnejo zrak skozi nos, lahko pa jim pokažemo, na kakšne načine lahko ugasnemo svečke na torti. Najprej smo jim demonstrirali pihanje svečk z usti, nato z nosom. Otroci so pihali individualno. Pri izvajanju dejavnosti smo pozornost namenili tudi požarni varnosti. Dejavnost smo ponovili trikrat in predvsem s pomočjo te dejavnosti zna devet otrok v skupini izpihniti nos.

3. GIBANJE ZA ZDRAVJE – JOGA ZA OTROKE (POZDRAV SONCU)

V skupini pripisujemo velik pomen za zdravje gibanju. Strokovni delavki opažava, da je pri delu z najmlajšimi veliko prisilne drže, ki lahko skozi leta privede do bolečin. Zato sva se odločili, da skupaj z otroki naredimo nekaj v tej smeri. Izbrali smo si vsakodnevno jutranjo telovadbo – joga – Pozdrav soncu. S to dejavnostjo se pretegnemo in utrjujemo pravilen položaj telesa. Dejavnost smo izvajali po jutranji malici – bodisi v igralnici bodisi na oddelčnem hodniku. Na začetku so otroci predvsem opazovali. Z dodatnim spodbujanjem pa so začeli določene položaje ponavljati za nama in ostalimi in po treh mesecih osvojili položaje. Čeprav se je dejavnost pogostokrat ponovila, žal, enega dečka in ene deklice nismo uspeli pripraviti do sodelovanja. Pozdrav soncu še vedno izvajamo, vendar ne vsak dan.

4. ZDRAVA PREHRANA – SADNI KROŽNIK

Z otroki smo izvajali različne dejavnosti s področja zdrave prehrane. Najprej smo želeli preizkusiti, kako otroci razlikujejo sadeže. Ogledali smo si raznoliko zbirko umetnega sadja iz kuhinjskega kotička. Poskusili smo pravilno poimenovati sadeže. Nato smo otrokom ponudili

pravo sadje, ki so ga lahko otipali in povonjali. Zopet smo se potrudili, da smo sadje poimenovali. Žal nismo bili preveč uspešni, saj je otroški govor v tem obdobju še dokaj nerazviti. Nato so otroci opazovali odraslega pri delu, ko je sadje olupil in narezal. Vsi otroci so sadje tudi poskusili. Dejavnost smo nameravali nadgraditi še s spoznavanjem zelenjave, a smo jo po evalviranju dejavnosti *sadni krožnik* opustili. Med dejavnostjo smo se veliko pogovarjali o zdravju. Dejavnost smo kasneje nadgradili tako, da so si otroci pri mizi sami podajali sadni krožnik.

5. ZDRAV NAPITEK – TOPLA LIMONADA

V zimskem času so otroci še posebej dovzetni za okužbe, zato smo jim ponudili zdrav, vitaminski napitek, in sicer toplo limonado. Dejavnost smo izvedli na oddelčnem hodniku skupaj z otroki iz skupin Zajčki in Balončki. Otroci so spoznali sadež limono. Limono so lahko tudi poskusili. Večina otrok je košček limone le polizala, nekaj otrok pa je limono tudi pojedlo in so celo želeli dodatek. Otrokom smo demonstrirali pripravo napitka, v katerega smo poleg vode in soka ožetih limon dodali še med in tako napitek naredili še bolj zdrav. Otroci so napitek poskusili, nekaterim je bil všeč, drugim pa žal ne. Na oglasni deske smo staršem s slikovnim materialom prikazali pripravo tople limonade, ki so si jo lahko v zimskem času z otroki pripravili tudi doma.

6. ZDRAV NAPITEK – ČAJ

Otroci imajo v vrtcu vsakodnevno na razpolago čaj. Včasih je čaj rdeč, pogosto rumen, kdaj tudi zelen. Otrokom smo želeli prikazati, zakaj pride do različnih barv in različnih okusov čajev, zato smo izvedli dejavnost kuhanja čajev. Dejavnost smo izvedli na oddelčnem hodniku skupaj z otroki iz skupin Zajčki in Balončki. Najprej smo otrokom predstavili čaj, in sicer: sadni, bezgov in metin čaj. Otroci so si lahko ogledali suhe pripravke za kuhanje čaja in jih tudi povonjali. Nekaj posušenega čaja so lahko tudi potipali in pomečkali s prsti. Nato so si ogledali, kaj se zgodi, ko čaj prelijemo z vročo vodo. Čaj smo nato precedili in otroke vprašali, kako lahko postane naš čaj še bolj zdrav. Starejši otroci iz skupine Zajčki so odgovorili, da lahko dodamo še limono ali med. In ko smo naš čaj s temi sestavinami obogatili, so ga otroci z veseljem popili. Otroci so s to dejavnostjo spoznali, kako nam kuharice pripravijo različne čaje.