

ZDRAVJE V VRTCU

V okviru projekta Zdravje v vrtcu smo cel mesec izvajali številne zanimive in poučne dejavnosti, s katerimi so otroci na njim prijazen način spoznavali pomen zdravja, dobrega počutja in skrbi zase.

Projekt smo začeli s temo čustev. Skupaj smo se pogovarjali o različnih občutkih in o tem, kako pomembno je, da svoja čustva prepoznamo in jih znamo izraziti. V ta namen smo izdelali semafor čustev, ki smo ga uporabljali v jutranjem krogu. Vsak otrok je s ščipalko označil, kako se tisti dan počuti, nato pa svoje počutje tudi opisal. Tako smo se učili prepoznavati lastna čustva, poslušati drug drugega in razvijati empatijo.



Sledile so različne dejavnosti na temo čustev. Igrali smo se pantomimo čustev, pri kateri so otroci z mimiko in gibi prikazovali posamezna čustva, ostali pa so ugibali, katero čustvo predstavljajo. Na plakatu so nato pravilno razvrščali sličice različnih čustev in se pogovarjali o situacijah, v katerih jih doživljamo.



Veliko veselja je otrokom prinesla tudi igra z M&M bomboni. Vsak otrok je izvlekel bombon določene barve, vsaka barva pa je skrivala vprašanje o čustvih. Odgovarjali so na vprašanja, kot so: *Kdaj se počutiš vesel? Kaj te razjezi? Kaj te prestraši? Kdo te potolaži, ko si žalosten?* Seveda so lahko ko so odgovorili bombon tudi pojedli.



Nato smo raziskovali naša čutila. Pogovarjali smo se o tem, kaj so čutila in kako nam pomagajo pri spoznavanju sveta. Otroci so spoznali, da z očmi vidimo, z ušesi slišimo, z nosom vohamo, z jezikom okušamo in z rokami oziroma kožo tipamo. S pomočjo različnih podlog z narisanimi čutili (oko, uho, nos, usta in roka) so razvrščali sličice predmetov, kot so roža, sladoled, zvonec, puhasta igrača in drugi predmeti, ter jih povezovali s tistim čutilom, ki ga pri zaznavanju največ uporabljamo.



Pogovor smo nadaljevali o delih človeškega telesa, organih in njihovih funkcijah.



Dotaknili smo se tudi bacilov ter ugotovili, da jih imamo zelo veliko, tudi na rokah. Zato smo se pogovorili o pravilnem umivanju rok, si ogledali postopek in ga nato tudi preizkusili pri umivalniku.



Izvedli smo tudi zanimiv poskus z vodo, poprom in milom, s katerim so otroci opazovali, kako milo vpliva na »bacile«.



Pri likovni dejavnosti smo ustvarjali »bacile«. Na list papirja smo kanili nekaj kapljic tuša, otroci pa so s pomočjo slamice razpihovali barvo in tako ustvarili zanimive, domišljjske oblike.



Ugotovili smo, da je za naše zdravje zelo pomembna tudi zdrava in raznolika prehrana ter gibanje.

Ogledali smo si prehransko piramido in jo nato skupaj tudi izdelali.



Igrali smo se tipno igrico. V vreči so bili različni kosi sadja in zelenjave, otroci pa so morali samo s tipanjem ugotoviti, kaj se skriva v njej.



Naredili smo si tudi sadna nabodala.



Tako kot zdrava prehrana je za ohranjanje zdravja pomembno tudi gibanje. Zato smo veliko časa preživali v naravi, kjer smo se gibalni in uživali na svežem zraku. Nekaj gibalnih igric pa smo izvedli tudi v igralnici.

Ena izmed njih je bila podobna igri glasbeni stoli. Stole smo postavili v krog, na vsakem pa je bila slička z gibalno nalogo iz atletske abecede. Med predvajanjem glasbe so otroci hodili v krogu okoli stolov. Ko je glasba utihnila, so se ustavili pri najbližjem stolu in izvedli gib, ki ga je prikazovala slička. Otroci so pri dejavnosti zelo uživali ter ob igri razvijali svoje gibalne spretnosti, koordinacijo in ravnotežje.



Projekt Zdravje v vrtcu, ki je potekal en mesec, smo uspešno zaključili. V tem času so otroci skozi igro, raziskovanje, ustvarjanje, gibanje in različne poskuse spoznavali pomen zdravega načina življenja. Pri vseh dejavnostih so aktivno sodelovali, z veseljem raziskovali, postavljali vprašanja in pridobivali nova znanja ter izkušnje. Projekt je otroke spodbudil k razmišljanju o zdravih navadah, ki jih lahko vključujejo v svoj vsakdan. Verjamemo, da bodo pridobljena znanja in spretnosti prispevali k bolj zdravemu življenjskemu slogu ter jih prenašali tudi v domače okolje.