

SAPRAMIŠKE

Vzgojiteljica: Ladislava Milošević

Pomočnica vzgojiteljice: Darija Možič (izvajala dejavnosti in pripravila poročilo)

Starost otrok: 3-4 leta

1. Dejavnost: Priprava jabolčnega zavitka

Vsebina: Zdrava prehrana

Čas trajanja: Enodnevna aktivnost

V mesecu septembru smo se v naši skupini Sapramiške odločili, da si bomo sami pripravili jabolčni zavitek. Vse sestavine sva z vzgojiteljico pri jutranjem krogu otrokom predstavili in jih povprašali, če jih poznajo in če jih znajo mogoče tudi poimenovati. Kar nekaj otrok jih je znalo poimenovati in tudi povedati, zakaj se lahko še uporabljajo. Sestavine sva dale otrokom tudi poskusiti, tako so lahko klinčke, cimet in rozine, povonjali ali poskusili. Testo sem pripravila doma. V vrtcu so otroci testo pomagali razvaljati, prav tako so pomagali narezati jabolka. Pri pripravljanju zavitka so pomagali vsi otroci. Najprej so razporedili naribana jabolka na testo, po vrhu pa so posuli cimet in rozine. S skupnimi močmi smo tudi zvili zavitek, ga dali na pekač in ga odnesli v šolsko kuhinjo. Tako so otroci komaj čakali, da bo zavitek pečen, da ga bodo lahko poskusili. Ker pa nismo uporabili sladkorja je bil to zdrav posladek po kosilu. Prijazno smo ponudili zavitek še skupini Pedenjpedi.



2. Dejavnost: Področje gibanja pri Sapramiškah

Vsebina: Gibanje

Čas trajanja: Celoletna aktivnost

Projekt Zdravje v vrtcu smo v tem šolskem letu povezali tudi s projektom Zbiranje kilometrov. Za zbiranje smo si zadali različne poti, ki smo jih skozi vso leto uresničevali. Pri načrtovanju smo uporabili tabelo, v kateri smo s stolpičnim diagramom prikazali prehojene kilometre. Vsako pot smo označili z drugo barvo kroga. Te kroge so otroci po prehojeni poti z navdušenostjo zalepili v našo tabelo. Poti smo poimenovali po stvareh in predmetih, ki smo jih srečali na tej poti. Tako so nastale različne poti, kot so Pot ob gozdu, Pot mimo palčkov, Pot mimo kapelice, Pot do našega drevesa. Otroci so z dobro voljo in veseljem premagovali naše poti in ponosno lepili kroge v tabelo. V naši tabeli se je nabralo veliko različnih barvnih krogov. S tem pa tudi veliko prehojenih kilometrov, ki smo jih z veseljem spremljali in skušali iz meseca v mesec preseči.



3. Dejavnost: Joga v vrtcu
Vsebina: Duševno zdravje
Čas trajanja: Obdobna aktivnost

V mesecu maju vsako leto sodelujemo v projektu Simbioza giba. Letos je bil v tretjem tednu gibalni izziv Elementi joge in Pozdrav soncu. Projekt smo ponovno povezali s projektom Zdravje v vrtcu, saj je tudi joga pomemben del zdravega življenjskega sloga. Kot vemo joga ponuja veliko različnih slogov in pristopov, od blagih in sproščujočih vaj do intenzivnih in zahtevnih praks. Zato sva se z vzgojiteljico odločili, da našimi malimi Sapramiškami, s pomočjo slončka, izvedemo gibalni izziv Pozdrav soncu (slonček je na plakati, ki smo ga prejeli). Najprej smo si ogledali sliko slončka, ki prikazuje različne gibe, se o njej pogovorili in začeli z našim razgibavanjem. Ker je bilo navdušenje otrok veliko, smo te vaje ponovili vsak dan v tednu. Ob koncu tega izziva smo se odpravili na pohod do Janževe gore, katerega so se udeležile tudi druge skupine našega vrtca. Tako smo našo jogo predstavili še drugim otrokom. Vsi vključno z vzgojiteljicami smo se zelo zabavali in se odlično razgibali.



- 4. Dejavnost:** Zdrav napitek
Vsebina: Zdrava prehrana
Čas trajanja: Obdobna aktivnost

V okviru praznovanj rojstnih dni smo se odločili, da si v naši skupini rojstne dneve popestrimo s pripravo zdravega sadnega napitka (smutija). Vsak otrok si je lahko sam po želji izbral sadje, katerega bi imel v sadnem napitku. V vrtcu imamo veliko svežega sezonskega sadja, zato nam to ni predstavljalo težav in so bili smutiji vedno drugačni. Ob vsakem takšnem posebnem dnevu sem si zjutraj iz šolske kuhinje prinesla mešalnik, v katerega so otroci z najino pomočjo dodajali sadje (banane, jabolka, hruške, marelice ...). Ko je posodica bila polna sadja, smo si še dodali domači jabolčni sok, katerega sem prinesla od doma. Tako so otroci komaj čakali na te rojstnodnevne zabave, da so lahko uživali ob okušanju vedno drugačnega sadnega napitka. S sadnimi napitki smo otrokom, ki sicer ne marajo sadja, približali oz. prikazali, da je sadje lahko pripravljeno na drugačne načine te je zelo okusno.



5. Dejavnost: Mednarodni dan boja proti raku
Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Čas trajanja: Enodnevna aktivnost

V mesecu februarju smo sodelovali v mednarodnem dnevu boja proti otroškemu raku. V vrtcu so prostori zasijali v zlati in rumeni barvi, saj je zlata pentlja simbol boje proti otroškemu raku. Za uvodno motivacijo je poskrbel medvedek z zlato pentljo, ki sicer obiskuje bolne otroke (zbolele za rakom) in jih tolaži ter spravlja v dobro voljo. Tokrat je medvedek razvedril tudi naše Sapramiške in s seboj prinesel karte. Skupaj smo si ogledali fotografije bolnih otrok ter jih primerjali z nami. Čeprav smo skoraj podobni (vsi smo nasmejani, se radi igramo) so bolni otroci več časa pri zdravnikih in iščejo pomoč za boljše počutje in boj proti bolezni. Ugotovili smo, da ti otroci (kadar se počutijo dobro) radi počno enake stvari kot mi (plešejo, tečejo, skačejo, se igrajo ...). Prav tako je stekel pogovor, kaj lahko naredimo mi sami (ki smo zdravi), da ohranimo svoje zdravje. Ugotovili smo, da lahko za rakom zbolijo tudi otroci. Zelo je pomembno, da jih sprejmemo medse - za svoje prijatelje.



Zapis pripravila: Darija Možič