



Starost otrok: 3 – 6 let

1. ŽIVI ZDRAVO – POTUJ TRAJNOSTJO

V tednu mobilnosti smo se osredotočili na onesnaževanje okolja in vpliv tega na zdravje ljudi. Cilji, ki smo si jih zadali so se nanašali na seznanjanje varnega vedenja in varnim ravnanjem v različnih okoljih, pridobivanju izkušenj, kako sami in drugi lahko vplivamo na naravo ter prispevanju k varovanju in ohranjanju naravnega okolja. Spoznali smo tudi, da uživanje različne zdrave hrane, telesne aktivnosti in počitek pripomorejo k ohranjanju zdravja.

Večji poudarek smo namenili pogovoru in dejavnostim v povezavi o prevoznih sredstvih, katera onesnažujejo okolje in katera ne. Med sprehodi smo opazovali prevozna sredstva in ugotavljali ali onesnažujejo okolje ali ne. Tako smo izdelali plakat na katerem so otroci razvrščali fotografije prevoznih sredstev. Najprej so iz različnih revij izrezovali sličice prevoznih sredstev, katera so kasneje poimenovali in ustrezno nalepili na plakat.

Pri drugi dejavnosti so otroci narisali risbo po navodilu. Vsebina risbe se je morala navezovati na otrokovo bivanje v naravi, brez uporabe prevoznih sredstev, ki onesnažujejo okolje. Večina otrok je risbo narisala in jo tudi znala predstaviti. Vsebina večine risb je vsebovala, kako otrok kolesari ali se vozi z skirojem. Narisali so tudi igro nogometa s prijateljem, vožnjo s poganjačem traktorjem, nabiranje cvetlic ipd.

2. TEDEN OTROKA – RAZIGRAN UŽIVAJ DAN

V sklopu vseslovenske akcije »Razigrani koraki«, smo se večkrat odpravili na sprehod v okolici vrtca. Vsakič smo raziskovali druge kraje. Najraje smo zavili na kakšno poljsko pot, kjer so otroci lahko brezskrbno tekali in si ogledovali raznolikost narave. Za vsaki sprehod smo zabeležili število korakov in prehojene kilometre. Razdalje smo merili preko mobilne aplikacije, ki nam je zabeležila čas, kilometre in prikazala tudi zemljevid naše prehojene poti. Zemljevide smo natisnili, nalepili na plakat, poleg pa nalepili fotografije okolice. Otrokom je bilo posebej zanimivo, ko so si ogledovali prehojeno pot na zemljevidu.

V jutranjem krogu smo pred odhodi na sprehod veliko govorili o vplivu in prednostih gibanja

na otrokov razvoj. Otroke smo spraševali zakaj je pomembno gibanje in kako preživljajo dan po odhodu domov iz vrtca. Otroci so povedali, da se moramo gibati, če želimo ostati zdravi. Ko pridejo domov se ob lepem vremenu igrajo na dvorišču, nekateri gredo na sprehod ali v park. Ugotovili so, da je vse to veliko boljše, kot lenarjenje pred televizijskim ekranom. Sodelovali smo tudi pri ustvarjanju razigranih korakov. Vsak otrok je izrezal obris svojih stopal in jih pobarval z voščenkami. Vsa izrezana stopala smo nalepili na vrata igralnice.

3. ZDRAVA IN NEZDRAVA HRANA

Mesec november smo namenili dejavnostim o zdravi prehrani. Poskušali smo vsa področja povezati z aktualno temo. V tem času je pri nas bila dijakinja, ki je izvajala praktično usposabljanje.

Jutranji krog smo namenili pogovoru o prehrani. Otroke spraševali katera hrana je zdrava in katera ni. Za zdravo hrano so naštevali sadja in zelenjavo, za nezdravo pa sladkarije. Ugotovili smo, da ostalo hrano, živila ne štejejo k temu. Zato smo se odločili, da otrokom predstavimo prehrambeno piramido, skozi katero so spoznali, kako raznolika živila štejemo k zdravi in nezdravi hrani in kako se le-to stopnjuje.

Otrokom smo ponudili sličice razne hrane, katere so poimenovali in ugotavljali kam sodijo. Nato je vsak otrok skozi fit didaktično igro izdelal svojo prehrambeno piramido. Igra je potekala najprej v dveh skupinah. Otroci so ob glasbi po navodilu izvajali razne naravne oblike gibanja (tek, poskoki, počasna in hitra hoja, počepi, ipd.), na znak stop so iz škatle izvlekli skrito sličico, katero so razvrstili v primeren obroč. Rdeči obroč (nezdrava hrana), zeleni obroč (zdrava hrana). Ko so razvrstili vse sličice smo jih pregledali in opisali. Otroci so vse slike pravilno razvrstili. Nato je vsak otrok izrezal dva kroga iz papirja (rdeče in zelene barve) kam so narisali žalosten in nasmejan obraz ter ju nalepili v zvezek. Poleg krogov so razvrstili in nalepili ustrezno hrano ali živilo.

4. PRAVLJIČNA JOGA

Z jogo so se otroci spoznavali že od začetka šolskega leta. Vsak teden smo izbrali en dan umiritvi in krepitvi telesa. Pred zajtrkom smo se razgibali ob jogi. Naučili smo se gibalnih vzorcev ob pesmi Dance for the Sun, ki prikazuje različne jogijske poze. V jutranjem krogu smo izvajali različne dihalne tehnike z različnimi pripomočki (vetrnica, Hobermanova sfera, vrtnica, pero) in vaje čuječnosti.

Veliko dejavnosti smo prilagodili aktualni temi in tako tudi "pravljice" ob izvajanju joge namenili temu.

S pomočjo otrok sem pripravila in posnela prispevek za projekt Zdravje v vrtcu. Izmisliła sem si pravljico o izgubljeni miški, ki išče svoj dom. Tako sem otroke skozi pravljico vodila, usmerjala in spodbujala do raznih jogijskih poz (drevo, ptica, jelen, most, žaba, metuljček in miška ali dojenček). Otroci so pravljico z zanimanjem in radovednostjo poslušali ter lahko izvajali jogijske poze, ki jim niso bile tuje.

Ob koncu pravljice sem otroke umirila z nežnim glasom, glasbo in opazovanjem peščene ure. Ko so se umirili sem jim ponudila barvice in kos papirja. Vsak si je izbral svoj kotichek na tleh in narisal svoj najljubši del iz pravljice. Svojo risbo so na koncu tudi opisali.

Tekom leta sem ugotovila, da joga pozitivno vpliva na otrokovo koncentracijo ter čustveno in fizično stanje.

5. NA KMETIJI - POLDE

Čez leto smo se naučili tudi nekaj Fit didaktičnih plesnih iger. Ena od njih je bila (FDPI) Polde. V pesmi nastopajo živali iz kmetije (muca, pes, krava, goska), ki smo jih skupaj z otroci poimenujemo in določili njihov življenjski prostor/bivališče. Otroci so ugotovili, da živali iz pesmi živijo na kmetiji. Nekateri so jih poimenovali tudi, kot domače živali.

Koreografijo smo začeli usvajati individualno. Najprej smo se dobro ogreli. Otroci so si izmišljevali različne vaje, ki smo jih izvajali. Nato je vsak otrok poiskal en stol in ga postavil v prostoru. Preden sem zavrtela glasbo sem gibalne vzorce postopoma demonstrirala, otroci so pa ponavljali za mano.

- Pri besedi "muca mijavka" smo po fit metodi oponašanja živali krožili okrog stola v eno smer, kot muca. Pri besedi "kuža laja" na enak način gibanja, kot kuža v drugo smer. Pri besedi "krava muka" smo se v razkoraku nagibali v levo in desno smer in pri

tem oponašali oglašanje krave. Pri besedi "goska gaga" smo se prijeli za gležnje in čepe stopicali na mestu. Pri besedi "avto hupa" smo izvajali počepe. Pri besedi "na kmetiji je lepo" smo veselo korakali okrog stola in kasneje v parih.

Gibalni vzorci so bili sestavljeni tako, da so otroci obvladovali prostor in se prilagajali drugim. Ko so otroci usvojili motive smo postopoma prešli na ples v parih. Ples v parih jim ni povzročal težav, saj so hitro usvojili koreografijo. Ne glede na to, da je ta plesna koreografija precej zahtevna in naporna so otroci uživali in velikokrat prosili, da zapešemo.

Rada se poslužujem Fit didaktičnih plesnih iger, saj menim, da jih otroci lažje usvojijo, ne potrebujejo dodatne spodbude, ker zajema zanimiv način učenja. Otroci pri tem pridobijo motorične spretnosti: koordinacijo, hitrost, gibljivost, ravnotežje, orientacijo ...