

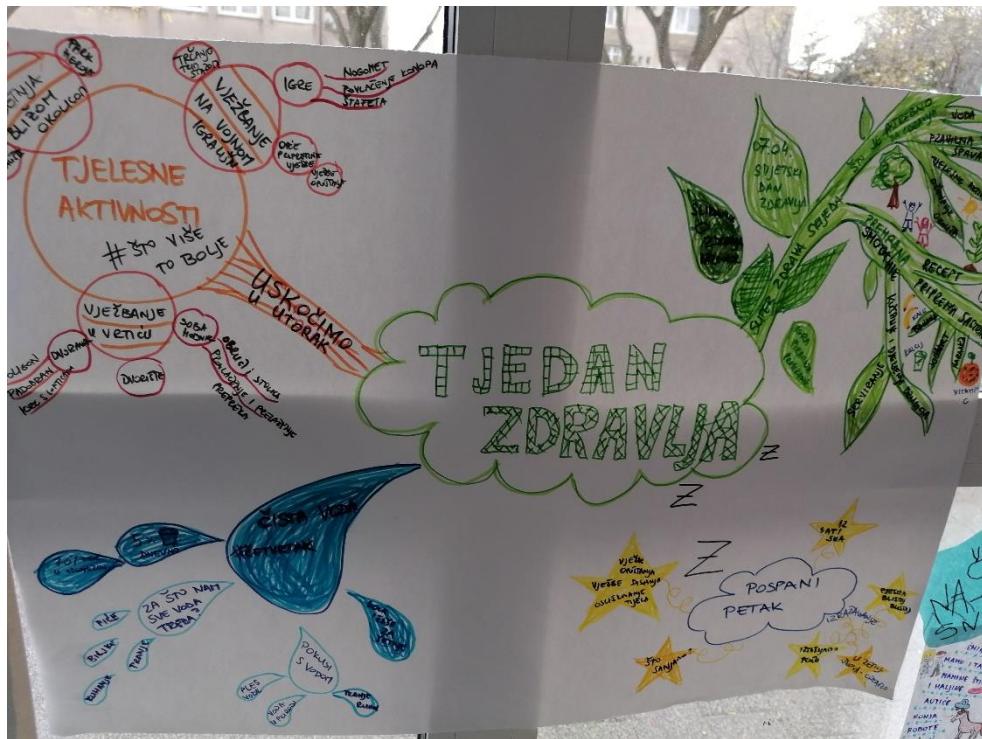
DV MORE

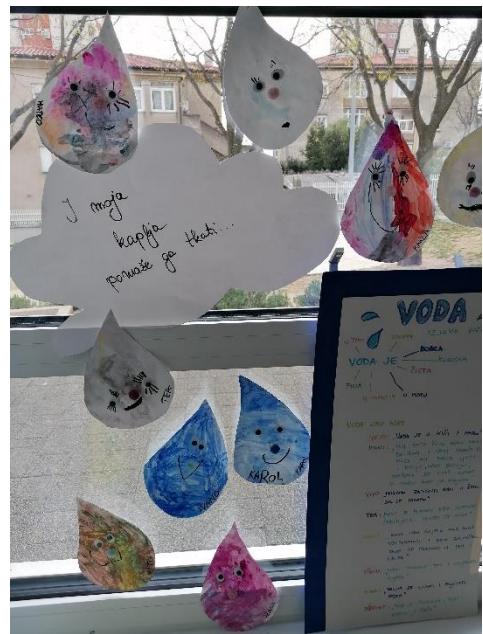
PPO ĐURDICE

Provedba aktivnosti povodom Tjedna zdravlja

1. MJEŠOVITO VRTIĆKA 5

Djeca mješovite vrtičke skupine „Račići“ obilježili su tjedan zdravlja mnoštvom aktivnosti. U tu svrhu odgojiteljice su zajedno s djecom izradile mentalnu mapu putem koje su isplanirali aktivnosti vezane za tjedan zdravlja. Zdravi tjedan obilježili smo tjelesnim aktivnostima u dvorani, izradom zdravog frapea, istraživačkih i likovnim aktivnostima s vodom, važnosti opuštanja i sna te šetnjom sviježim zrakom.







2. MJEŠOVITO VRTIĆKA 9

Tjedan zdravlja u vrtiću – Uskočimo u utorak

Djeca znaju kako je tjelesna aktivnost važna za zdravlje. N:Trebaš vježbati da imaš velike mišiće.“ L:“Kad vježbaš onda si zdrav.“ P:“Moj tata diže utege i on je jak.“

Djeca iz odgojno obrazovne skupine „Brodići“ jutarnjom tjelovježbom (gimnastikom), „uskočili“ su u utorak. Svako dijete iz skupine pokazalo je jednu vježbu za razgibavanje. Djeca su se imala prilike upoznati s različitim opće pripremnim vježbama putem plakata „Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje“, koji se nalazi u sobi dnevnog boravka odgojne skupine. Osim plakata u SDB djeci su ponuđene aplikacije s različitim tjelesnim aktivnostima vezane uz pokret. U dvorani su djeca konstruirala poligone od sportskih rekvizita, u kojima su se kretali na različite načine. Od strunjače, vijače, obruča, plastičnih blokova (kocki) i loptica napravili su čovjeka.





- Super zdrava srijeda

Djeca su upoznata o važnosti zdrave prehrane. Crtali su svoje kombinacije namirnica za zdravi doručak, izradivali su piramidu zdrave prehrane.

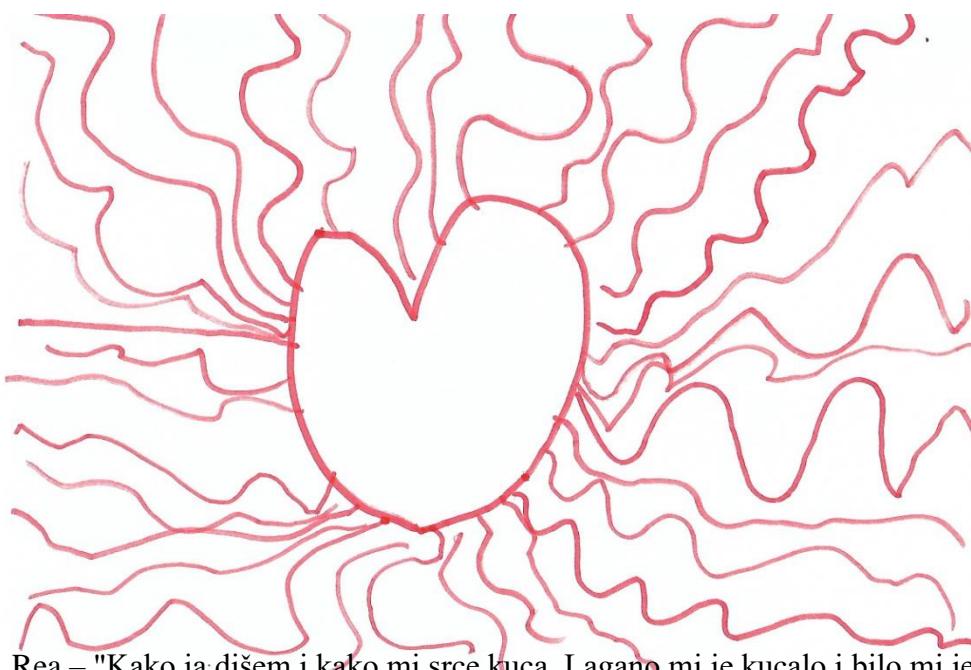


3. MJEŠOVITO VRTIĆKA 8

Tjedan zdravlja u vrtiću – pospani petak

Aktivnost "Srce koje lupa"

Djeca su osluškivala svoje srce u mirnom stanju. Zatim su osluškivala srce u stanju kretanja. Zaključili su da im srce jače i brže kuca kada se kreću, kada su sretni i uzbudjeni.



Rea – "Kako ja dišem i kako mi srce kuca. Lagano mi je kucalo i bilo mi je najtiše što je moglo"

Aktivnost "Opuštanje"

Za aktivnost smo pripremili dvije strunjače i jedan sloj maramice za svako dijete. Djeca su maramicom pokrila usta. Duboko su udahnula na nos, a lagano izdahnula na usta tako da im maramica lebdi iznad usta. Uz aktivnost smo slušali instrumentalnu opuštajuću glazbu.



S djecom smo razgovarali zašto je potrebam odmor i zašto idemo na spavanje.

Izjave djece :

NOLAN

- Idemo spavati zato da se odmorimo i da imamo više energije i da se možemo više igrati.

REA

- Spavati idemo da imamo puno više energije i da se možemo puno igrati. I da možemo ići sretni kući. Po noći spavamo da se naspavamo za vrtić i da se mogu igrati u vrtiću. I da mogu dobre volje pjevat.

IVANO

- Ako ne spavaš po noći onda se ne možeš odmori i možeš se pretvorit u zombija. Ako ne spavaš onda nemaš energije za trčat.

THOMAS

- Spavanje je da ne budeš jako uzbudjen. Jer ako ne spavaš bit ćeš Frankenstein. I to je to.

JULIJA F.

- Spavamo zato da budemo jači. I spavamo da se malo odmorimo. I onda moramo pojesti jogurt da možemo ići kući.

MARIO

- Kada se probudiš i onda se možeš igrat. Idemo spavat zato da se možeš ujutro igrat.

ELLA

- Kad se probudim onda ne možeš zaspavati. Onda možeš da se onda oblačiš i onda moraš da spavaš. Tako ćeš se probudit i onda ćeš se moći oblačiti.

MAURA

- Idemo spavati jer da budeš zaspao. Jer moraš se odmoriti. Idemo spavati da se onda dignemo.

LENARD

- Idemo spavati da se odmoriš.

LUIS

- Zato se ide spavati. Oblačimo se i onda idemo brzo kući. Zato. Kući spavam po noći. Važno je zato, jer moram spavati kući po noći, imam svoj krevet.

VIKTORIJA

- Idemo spavati zato što da budemo odmorni. Jer ne budemo umorni.

TINA

- Idemo spavati zato ... mmm...da budemo veliki i da narastemo. Ništa još. Kada ne bi spavalii onda bi još uvijek bili mali.

DIEGO

- Idemo spavati zato da budemo ovako snažni i veliki i visoki i da tako možemo biti pametni. I onda se možemo lijepo igrati s djecom i voljeti ih i lijepo se igrati s njima. Ako ne spavaš onda nespavači idu rješavati listiće i onda kada rješe dva listića onda se idu igrati. Kraj.
- Kada ne bi spavalii onda ne bi bili tako snažni i pametni. I onda bi se tukli s djecom. Ona ne bi bili pametni jer smo bili pametni.

MARK

- Ja neću ići spavati, još nismo ručali. Po noći kod kuće idem spavati ali tu u vrtiću nitko ne živi, neki dečlići i neki ljudi. I još neki doktori i doktorice i još neke curice. Vidio sam samo doktoricu kada sam se trebao upisati u vrtić. Kod kuće spavam jer ne volim u vrtiću spavati. Po noći spavamo zato što znaš, zaspemo po noći. Navečer sam pun energije. To se ne vidi. Ja kad se igram brzo onda se vidi ta energija.

FILIP

- Kad poručamo idemo spavati. Jer je kasno ideš spavati. Plako bi kad ne bi ...zato jer ne ideš spavati. Ona se ruča poslije spavanja.

VIOLA

- Idemo spavati zato jer kad spavaš ..aaa...kad ne spavaš onda možeš i umrijet. Zato jer mi je to mama rekla. Volim spavat.

JULIA Ž.

- Idemo spavat zato jer kad je noć jer da se mora ići spavat. Kad se probudiš opraš zube i ideš u vrtić. I onda ideš tako počešljana i tako spremljena. I onda moraš obuć jaknu i onda si stavit tenisice i onda ideš u auto do vrtića. Ako ne spavamo onda bi cijeli dan bili umorni.

4. MJEŠOVITO VRTIĆA 7

S obzirom da je djetinjstvo razdoblje najintenzivnijeg rasta i razvoja i vrijeme u kojem se postavljaju temelji zdravlja, dobro smo se pripremili za obilježavanje ovog tjedna.

Tijekom ove pedagoške godine, s djecom smo već razgovarali o zdravoj i nezdravoj prehrani, o zdravlju i važnosti oralne higijene, o važnosti zdravlja za naš rast i razvoj, o važnosti održavanja vlastite higijene te smo u ovom tjednu željeli iskušati sva već stečena znanja i proširiti ih na neke djeci nove spoznaje.

„Uskočimo u utorak“

Na samom smo početku, željeli čuti mišljenje naših mališana. Željeli smo saznati što misle o tome zašto je tjelesna aktivnost važna za zdravlje. Ovo su neki od njihovih odgovora:

R.N.: „Trbušnjaci pomažu da trbuhi budu jaki, da mišići na trbuhi budu jaki.“

A.: „Skakanje u obručima je dobro za noge.“

L.: „Dobro je za noge i trčanje.“

C.: „Ovako, vrtim se okolo...“ (pokazuje kako je dobro vježbati vrteći se u krug)

R.N.: „Nogomet je dobar za ruke i za noge i skijanje je dobro za ruke i za noge.“

L.: „Za ruke je dobra košarka.“

Potom smo „uskočili“ u utorak i odlučili isprobati različite načine vježbanja. Uključili smo sve prijedloge koje su djeca dala u razgovoru i nadodali još neke ideje za koje smo znali da će djeci biti zanimljive:

1. Vježbanje u dvorani

U dvorani su djeca jedna drugoj pokazivala vježbe koje su predlagali u našem razgovoru ili vježbe koje su naučili od svojih trenera na aktivnostima izvan vrtića. Na taj su način učili jedni od drugih.





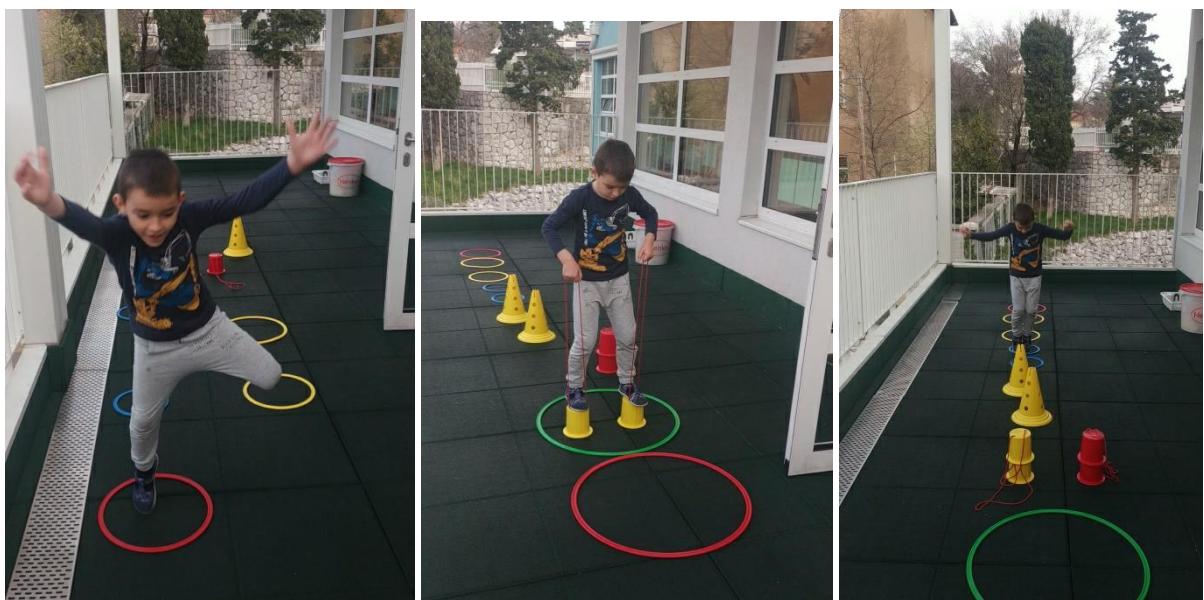
2. Vježbanje u sobi dnevnog boravka - poligon

U vježbe na poligonu u sobi dnevnog boravka, uključili smo neke nove elemente tj. prenamjenili smo predmete koje djeca svakodnevno koriste u „novu“ opremu za tjelesnu aktivnost. Na taj su način djeca imala priliku istraživati nove načine kretanja. Na kreativan smo način usvojili svrhotost razvoja motoričkih sposobnosti i stvaranje navika za tjelesnom aktivnošću.



3. Vježbanje na maloj terasi - poligon

Na maloj terasi djeca imaju priliku stvarati vlastiti poligon sa ponuđenim elementima za vježbanje što oni rado i sa zadovoljstvom svakodnevno čine.



„Super zdrava srijeda“

Put hrane kroz tijelo

S obzirom da smo s djecom ranije tijekom godine razgovarali o tome koja je hrana zdrava za nas, a koja ne, izrađivali smo piramidu zdrave prehrane, čitali knjige i slikovnice o zdravlju, proučavali oralnu higijenu, kuhalo različite obroke za prijatelje i lutkice, proučavali, istraživali i sadili različito sjemenje, u „Super zdravoj srijedi“ smo otišli korak dalje.

Odlučili smo istražiti vlastito tijelo i proučiti na koji način hrana putuje kroz naše tijelo. Djeca su čitala primjerenu literaturu, nacrtala su jednog od naših prijatelja i na crtežu označila organe u našem tijelu.





Potom smo dodatno razgovarali o rezultatima njihova istraživanja te su djeca koja su željela, nacrtala još pokoji detalj o novim spoznajama koje su stekla...

"Pluća"



"Beba u maminom trbuhu"



"Naš kostur"



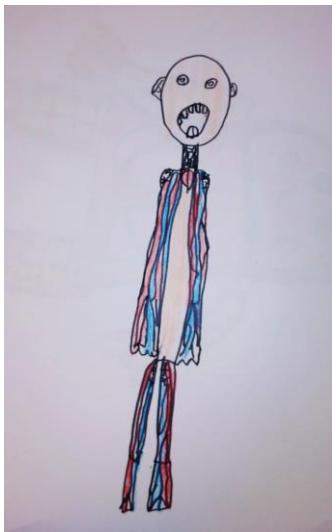
"Srce"



"Mozak"



"Vene i arterije"



Dotakli smo se i održavanja tijela zdravim odnosno brige o vlastitom zdravlju putem stihova o prehlađenom zeku...

PREHLAĐENI ZEKO

ZEKO MALI, ZEKANE,
ŠAPICE TI MEKANE,
NEMOJ HODAT' VIŠE BOS,
PREHLADIT ĆEŠ MALI NOS.

ONDA ĆEŠ JAKO KIHATI,
VRLO ĆEŠ TEŠKO DISATI.
TREBAT ĆE TI PUNO MEDA,
SVE JE TO OD HLADNOG SNIJEGA.

ZATO EVO TEBI DEKICA
NEK' TI SE ZGRIJE BUNDICA.
ČAJA TOPLOG POPIJ TI
PA NAM BRZO OZDRAVI!

Suradnja s roditeljima

Izradili smo letak za roditelje u kojem smo ih obavijestili o našim planovima za obilježavanje Tjedna zdravlja i zašto je važno s djecom provoditi takve aktivnosti. Uz to smo im dali mnoštvo prijedloga i ideja kako oni mogu sa svojom djecom provoditi aktivnosti kod kuće i na vanjskom prostoru kako bi dječji doživljaj ovog tjedna bio bogatiji i kako bi stekli osjećaj za važnost brige o vlastitom zdravlju.

5.MJEŠOVITA JASLIČKA 2

Provedene su aktivnosti „Tjedna zdravlja“ tijekom cijelog tjedna, što su djeca samostalno zabilježila digitalnim fotoaparatom.

- **Utorak:** tjelesno vježbanje, istezanje i realizacija poligona u dvorani vrtića



- **Srijeda:** izrada voće salate (samostalno korištenje noža)



- **Četvrtak:** vaznlost konzumacije vode; aktivnost: samostalnost u ulijevanju vode iz vrča



- **Petak:** pospani petak: dramatizacija: „Blistaj blistaj, zvijezdo mala“

