

Vrtec Studenci Maribor

Nina Križanec

Lektor: Ksenija Tripkovič

VESELJE OB GIBALNIH DEJAVNOSTIH IN UŽIVANJE V ZDRAVI PREHRANI ŽE V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

ENJOYING MOVEMENT ACTIVITIES AND HEALTHY FOOD DURING INFANCY

POVZETEK:

Slabe prehranjevalne navade, pomanjkanje gibanja in posledično prekomerna telesna teža, nas že daljše obdobje silijo k razmišljanju o spremembah načina življenja. V prispevku bom med drugim predstavila, kako v prvem starostnem obdobju načrtujemo dejavnosti, da skozi igro in gibanje, ki sta otrokovi primarni potrebi, otroci razvijajo gibalne sposobnosti, spretnosti in potekajo od naravnih in preprostih oblik gibanja, postopno do zahtevnejših oblik gibanja.

Ob vsakodnevnih aktivnostih na prostem izkoriščamo naravne danosti in odhajamo na sprehode v gozd, v spomladanskih mesecih pa tudi na Grajski grič. Poti ob poljih izkoriščamo za »mini kros«, na igrišču vrtca se otroci igrajo, raziskujejo, tekajo po hribu... Ob različnih aktivnostih čas na prostem preživljamo raziskovalno in aktivno, tudi poučno. Pogosto načrtujemo vadbene ure v skupnem prostoru vrtca (gibalni poligoni), kadar nam vremenske razmere dopuščajo, pa slednje izvajamo na prostem. V naši enoti ob sodelovanju z bližnjo osnovno šolo izvajamo vadbene ure, ki potekajo v popoldanskem času in skupaj z otrokom aktivno sodeluje tudi starš. Slednje so dobro obiskane in ob uresničevanju različnih gibalnih ciljev gre predvsem za to, da starš z otrokom kvalitetno preživi čas in spozna, kako pomembno je gibanje v predšolskem obdobju in kako vpliva na celostni razvoj otroka.

Skrb za zdravje pa predstavlja tudi in predvsem zdrav način prehranjevanja in otroci so povsem odvisni od nas, odraslih. V jesenskih mesecih otroci v vrtec prinašajo različne pridelke, na njivah opazujemo rast buč in skupaj pripravimo jedi. Pečena jabolka polnjena z medom in orehi, so izvrstna zdrava sladica. Otroci pa aktivno sodelujejo tudi pri pridelavi hrane, pri nas v spomladanskem času sejemo fižol, katerega opazujejo pri rasti, ga zalivajo, obirajo in sodelujejo pri pripravi juhe. Skozi vse leto spoznavamo zelišča, ki rastejo na našem zeliščnem vrtu, pozimi kuhamo čaje... Vsebine povezujemo z ostalimi področji dejavnosti, saj se le ta nenehno med seboj prepletajo. V našem vrtcu že vrsto let zagotavljamo zdrave obroke, tudi rojstne dneve praznujemo izključno s sadjem in zelo se trudimo, da otrokom pripravimo sadne jedi tako, da je videti slastno, pisano, pogosto pa za to poskrbijo tudi starši. Pri obrokih otroke vključimo, da sodelujejo pri pripravi miz, hrano delimo skrbno in z občutkom, upoštevajoč otrokove želje.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, otroci, gibanje, igra

ABSTRACT:

Bad eating habits, and consequently overweight and lack of movement, have forced us, for a very

long time, to think about changing our lifestyles. In this article, I will present, among other things, how can we plan activities through playing and movement in the infancy. They are crucial to the development of children's motor skills and natural and simple forms of movement are followed by more complexed ones.

There are so many natural resources we can benefit through daily outdoor activities. We take a walk in the forest daily and in the spring months we climb up the hill Grajski Grič. We use the paths around the fields for the "mini-cross". In the kindergarten playground children play, explore, run up and down the hill ... Different outdoor activities allow us to spend time actively while researching and learning. We often plan the exercising lessons to be done in the special kindergarten area where we all can meet (obstacle courses). When the weather conditions are suitable, we do exercises outside. Our kindergarten cooperates with the local school and organises the exercising lessons in the afternoons – children and parents participate actively. These meetings are well-attended and while different movement goals are achieved, it's mainly about parents and their children spending some quality time together. It's also very important that parents get aware of the importance of movement during the pre-school period and it's influence on the integrated development of a child.

Health care represents mainly healthy eating habits and children totally depend on us, adults. In autumn children bring various crops to the kindergarten, we observe the growth of pumpkins in the fields and we also prepare meals together. Roasted apples filled with honey and walnuts are excellent healthy desserts.

Children also actively participate in food production. In spring, we grow beans and children observe the growth, they water the plants, pick beans and participate in food preparation. Throughout the year, they learn about herbs that grow in our herbal garden, together we cook tea in winter ... We connect the contents with other activities, because they are constantly intertwined. We have been providing healthy meals for the children in our kindergarten for many years, we celebrate birthdays exclusively with fruit. We make great efforts to prepare the fruit dishes in such a way that they look delicious and colorful. It's often done by parents, too. At meals, children participate in the table settings and teachers distribute food carefully and with a sense of respect for the children's wishes.

KEYWORDS: healthy diet, children, movement, playing

1. UVOD

V vrtcu Studenci Maribor si prizadevamo, da pri načrtovanju dejavnosti in dnevne rutine mislimo na vzgojo k zdravemu načinu življenja. Ključnega pomena sta prav gibanje in zdrava prehrana in zato je potrebno začeti že v zgodnjem otroštvu. Z lastnim zgledom, motivacijo in načrtovanjem ustreznih dejavnosti lahko pridemo do pozitivnih učinkov že v prvem starostnem obdobju. Ob poznavanju otrokovega razvoja in poteka razvoja skozi določene zaporedne stopnje ter vseh psihičnih procesov, moramo pri načrtovanju upoštevati tudi dejstvo, da so področja razvoja med seboj prepletena. Najbolj primerna obdobja za učenje v posameznem otrokovem razvoju ne smemo zamuditi in predvsem moramo upoštevati individualne razlike med otroki, ki se kažejo predvsem v prvih letih življenja. Igra je primarna otrokova potreba, zato dejavnosti potekajo skozi igro. Strokovno je utemeljeno, da se v igri v otrokovih dejavnostih prepletajo in povezujejo različna področja kurikula.

Kot skrbno načrtujemo področje gibanja, ki je prav tako otrokova primarna potreba, smo občutljivi tudi na področje dnevne rutine. Torej, vsakodnevne dejavnosti v vrtcu (prehranjevanje, nadziranje časa, prostora, komunikacija z otroki...). Elementi vzgojnega vplivanja na otroka (katere zajema prikriti kurikulum) so pogosto učinkovitejši, kot načrtovane vzgojne dejavnosti. Zato je tako pomemben zgled odraslega, v tem primeru vzgojitelja.

2. GIBALNI RAZVOJ IN POMEN GIBANJA

V predšolskem obdobju otrok pridobiva gibalne izkušnje, z gibanjem preizkuša svoje telo in zmogljivosti, ob razvijanju sposobnosti in spretnosti doživlja veselje, ponos in gradi samozaupanje.

Z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, raziskuje svet, zato je gibanje tisto, ki povezuje in spodbuja posamezna področja razvoja. Gibanje mu omogoča pridobivanje informacij in skladen razvoj. Znanstvene raziskave potrjujejo, da zadostne gibalne aktivnosti v otroštvu, vplivajo, oziroma izboljšujejo zdravje v odrasli dobi (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok si ob gibalnih aktivnostih, ki vplivajo na oblikovanje njegovega značaja razvija medsebojne odnose, vztrajnost, socialni čut, se vključuje v skupinske igre in sprejema pravila, ki jih mora spoštovati, doživi pa tudi prve zmage in poraze.

Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za reševanje različnih gibalnih nalog in hkrati si razvija domišljijo za nove izzive (Videmšek, Pišot 2007, str. 13).

V prvih letih življenja so v ospredju predvsem naravne in preproste oblike gibanja (lazenje, plazenje, hoja, tek...), ki postopoma prehajajo do zahtevnejših oblik gibanja. Skozi igro otroci pridobivajo gibalne izkušnje, ob katerih doživljajo ugodje, veselje. Igra in gibanje prav tako vplivata na otrokov socialni in emocionalni razvoj. Pomembno je, da vsakodnevno organiziramo različne dejavnosti tako v prostoru, kot na prostem, da otroci usvojijo nekatere gibalne koncepte, da spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti.

Ko otrok shodi, hitro pridobiva moč ob nošenju in dvigovanju stalno rastoče telesne teže, hkrati pa ves čas izvaja celoten razpon telesnih gibov.

Povprečno otrok pri **13 MESECIH** shodi, kar pomeni, da hodi brez opore. Pogosto zmore tudi splezati po stopnicah navzgor. V **15 MESECU** je čas, ko otrok samostojno vstane, sede, poklekne, s tal pobere predmet, spleza na stol in nanj sede (tako, da se obrne). Pri **18 MESECIH** samostojno hodi naprej – nazaj, vleče igrače, teče, vrže žogo. Ko je otrok star **21 MESECEV** pobere predmet s tal iz stoječe drže, ne da bi padel in udobno čepi. Pri **DVEH LETIH** zmore brcniti žogo, brez padca, zmore hoditi po stopnicah navzgor in navzdol, zna teči, se varno izogniti oviri, počepniti in brez napora vstati iz počepa... Pri **DVEH LETIH IN POL** je otrok že zelo dejaven, saj hodi, teče, skače, sedi, kleči, čepi, se prekopicuje in še vedno plazi. Zmore sonožen poskok, hodi po prstih, po stopnicah navzgor zmore hoditi že brez opore, navzdol pa še vedno uporablja oporo (ograjo) in sestopa na eno stopnico z obema nogama. Pri **TREH LETIH** se malček že spretno obrača in izogiba predmetom, ob potiskanju velike pomične igrače, zmore stati za trenutek na eni nogi, zna voziti tricikel, ob hoji po stopnicah navzdol rad preskoči zadnjo stopnico ali dve (Walker, 2003).

2.1. Vloga odraslega pri načrtovanih gibalnih dejavnostih

Pri delu z najmlajšimi so pozitivne spodbude temeljne motivacijske metode. Načrtovane vsebine pa je potrebno prilagajati posameznikovim sposobnostim, potrebam, interesom, lastnostim. Spodbujati morajo vse vidike otrokovega razvoja. Upoštevati je treba tudi otrokovo drugačnost in zasebnost. Poudarjena je aktivna vloga otroka, kar pomeni, da ga odrasla oseba spodbuja k iskanju lastnih poti pri reševanju problemov. Upoštevati moramo individualnost vsakega otroka (Kurikulum, 1999).

2.2. Gibanje v naravi

Narava otroku ponuja naravni poligon, kjer lahko izkoriščamo različne priložnosti za raziskovanja in tako spodbudimo otrokovo domišljijo in ustvarjalnost. Narava ponuja pestro izbiro naravnih materialov, kot so na primer, kamenje, visoka trava, drevo, veje, listje, korenine, skale in jih lahko vpletamo v igro. Tako lahko vadbo naredimo zanimivejšo, učinkovitejšo. Otrok je že sam po sebi notranje motiviran za raziskovanje okolja, ki ga posledično spodbudi h gibanju.

Z gibanjem na svežem zraku pa tudi krepimo otrokovo zdravje, kar vpliva na krvni obtok, živčni sistem, mišice in organe, bolje se izkorišča kisik v telesu, kar posledično pozitivno vpliva na splošno počutje.

Starši še vedno v veliki meri otroke vpisujejo v različne krožke in športne klube, otroci pa preživijo premalo časa na prostem. Posledično se je povečala pogostost obolenja otrok za boleznimi dihal. Naravno okolje nudi otrokom veliko čutnih spodbud, igra in učenje otrok v naravnem okolju vplivata tudi na razvoj njihovih opazovalnih spretnosti. Naravno okolje otroke privlači in če imajo dovolj pozitivnih izkušenj ob bivanju v naravi ter možnosti za čudenje, potem to pozitivno vpliva ne le na razvoj njihovega znanja in spretnosti, temveč tudi odnosa do narave.

2.3. Vadba otrok s starši

Vadba otrok s starši lahko ima številne prednosti, saj otrok in starš skupaj aktivno in kvalitetno preživita čas, skupaj doživljata prijetna in vesela doživetja, hkrati pa lahko zagotavljajo starši večjo varnost ob zahtevnejših gibalnih nalogah. Starši ob dejavnosti vse bolj spoznavajo sposobnosti svojega otroka in zavestno spremljajo njegov gibalni razvoj (Videmšek, Stančević, Permanšek, 2014).

Pri izvajanju vadbene ure moramo zagotoviti ustrezen prostor, ki je dovolj osvetljen, varen, primerno opremljen. Športni pripomočki naj bodo raznovrstni in dobre kvalitete. Ob postavljanju poligonov moramo misliti na varnost, robove in nevarne predele (robove) zaščitimo z blazinami. Pri vadbenih urah s starši so ustrezni pripomočki blazine, ki so univerzalne za vadbo, polivalentne blazine, ki so različnih barv, velikosti, oblik, palice, žoge, padalo, baloni, rutice, stožci, nizka gred, ravnotežna deska, različne mehke igrače, mehki valji, obroči, stojala in podstavki za stojala, tobogan, prožna ponjava, mini koš, deske različnih širin, vrv, letveniki, mehka odrivna deska, lestev, otroška plezalna stena, večnamensko plezalo... (Videmšek, Stančević, Permanšek, 2014).

Pri načrtovanju vadbene ure uresničujemo globalne cilje (Kurikulum za vrtce) in operativne cilje (razvijanje ravnotežja, razvijanje koordinacije, razvijanje fine in grobe motorike, moči, hitrosti, spretno ravnanje s telesom, z rekvizitom, upoštevanje pravil ter sodelovanje, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja...). Ob upoštevanju razvojnih značilnosti in specifičnosti predšolskih otrok, pa izbiramo ustrezne vsebine, metode in oblike dela.

Zavedanje, kakšen napredek naredi otrok prav v predšolskem obdobju, je neprecenljivega pomena. Ob številnih gibalnih ciljih, si vselej zastavimo tudi eden najpomembnejših ciljev, in sicer, da otrok ob gibalnih dejavnostih doživlja veselje in ugodje.

3. MALČKI IN ZDRAVA PREHRANA

Kakovost hrane, ki jo otrok zaužije je ključnega pomena pri njegovem razvoju in zdravju. Najbolj otroku koristijo ekološko pridelane sestavine, naravne sestavine in preproste kombinacije, ki so najbolj hranilne in okusne. V čim večji meri bi se morali izogibati sladkorju, umetnim barvilom in predelanim sestavinam. Pristni okus hrane naučijo otroka ceniti naravna, nepredelana živila. Zgodnje otroštvo je odločilno za razvoj spomina na naravne okuse, h katerim se bo otrok kasneje vračal (Vann, 2002).

Pomemben pa je tudi pristop do hrane in obedovanja. Otroka lahko zelo spodbudimo za zanimanje določenega živila, ko spremlja kako raste, skrbi za rast in nego, sodeluje pri pripravi jedi in morda obiše tudi kakšno vrtnarijo ali ekološko kmetijo.

Za otrokovo zdravje je pomembno, da uživa uravnoteženo prehrano, iz različnih skupin živil.

V našem vrtcu so obroki uravnoteženi, varni, zdravi in pestri ter vključujejo različna živila, različne načine priprave, saj se zavedamo, da otrok prehranjevalne navade in pestrost pri izbiri hrane usvoji v

zgodnji otroški dobi. Nacionalne raziskave govorijo o tem, da vsi ljudje še vedno zaužijemo preveč sladkorjev in premalo zelenjave. Velika težava so nezdravi sladkorji, ki so pogosto stalnica pri prehranjevalnih navadah otrok. Naša odgovornost je, kaj bomo otroku ponudili, na kašen način in nenazadnje, kako ga bomo vsaj deloma vključili pri načrtovanju in pripravi obroka, saj s sodelovanjem otroka lažje motiviramo, da bo določeno hrano vsaj poskusil.

Pri otroku je značilno, da mu neznani, novi okusi in vonji niso takoj všeč. V vrtcu se navaja na nove okuse in jedi in pri spoznavanju hrane uporablja vsa čutila. Po navadi je otrokom všeč prijeten vonj sadja. Otrok sladkarije zelo hitro vzljubi zato, ker sladek okus povezuje z varnostjo.

3.1. Prehranjevalne navade

Prehranjevalne navade se oblikujejo z učenjem in pozitivnim zgledom in prav zato v vzgojno izobraževalnem procesu namenjamo veliko pozornosti kulturi prehranjevanja, skrbi za zdravje in navajanju na samostojnost ter razvijanju osnovnih higienskih navad. Med obroki se trudimo, da ustvarjamo prijetno in umirjeno vzdušje. Otroke spodbujamo k ustrezni uporabi pribora, jim pustimo dovolj časa, da v miru pojedjo, torej ne hitimo, da otroci hrano dobro prežvečijo, k čemur jih po potrebi tudi spodbudimo. Otrok s hrano nikoli ne silimo. Hrano ponudimo, povabimo otroka, da poskusi, povemo kako je okusno, vendar spoštujemo otrokovo odločitev. Otroci zelenjavo poskusijo v povprečju petnajst do dvajset krat, preden jo sprejmejo, zato je pomembno, da mu jo ponudimo in na primeren in pozitiven način predstavimo. Kasneje v življenju je zelo težko spreminjati slabe prehranjevalne navade, ki smo ji pridobili v otroštvu. Veliko pozornosti namenjamo tudi uporabi vpljudnostnih izrazov.

3.2. Voda in človeško telo

Najpomembnejša anorganska snov za človeka in ves biološki svet je voda. Neoporečna pitna voda mora biti brez barve, vonja in okusa, biti mora bistra in primerno hladna. Pitna voda mora imeti tudi primerno trdoto, ustrezne kemične lastnosti, vsebovati mora optimalno količino makro in mikro elementov. Ne sme vsebovati organskih snovi in snovi, ki kažejo na določeno onesnaženje (paraziti, iztrebki, škodljive klice) ter kemijskih, bioloških in radioaktivnih snovi, preko dovoljene koncentracije. Naše telo sestavlja približno 70 % vode. Voda prenaša raztopljene snovi po krvi in limfi do vsake celice v organizmu, neizkoriščen del od tam potuje v izločala. Voda tudi raztaplja hranilne snovi, ki jih naše telo izkoristi. Ko skozi kožo telo oddaja vodo, ki izhlapeva, se ohlaja in uravnava se telesna toplota. Potrebo po vodi uravnavamo z občutkom žeje. Voda, v kateri so raztopljeni minerali, je za prehrano zelo pomembna in s pitjem določenih mineralnih vod lahko preprečimo nekatere sodobne bolezni. Jod in fluor sta med drugimi minerali zelo pomembna minerala, za naše zdravje pa je pomembna tudi trdota vode. Kalcij in magnezij v vodi pa imata pomemben varovalni in prehranski pomen (Mrzlikar, 2014).

Da otrok od prvega do četrtega leta starosti zadovolji potrebam zaužite tekočine, zaužije na dnevno približno 820 ml vode v obliki popitih tekočin in 350 ml s trdo hrano, kar je po priporočilih DACH (nemške, avstrijske in švicarske referenčne vrednosti za vnos hranil) privzelo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

3.3. Da otrok ne bo žejen

Tako vzgojitelji, kot starši moramo biti pozorni na to, da bodo otroci dovolj pili. Ob tem, da moramo poskrbeti za kvalitetno, svežo, pitno vodo, pa moramo biti pozorni tudi na to, da se v poletnih mesecih, oziroma ob visokih temperaturah in športnih dejavnostih potreba po količini zaužite tekočine poveča tudi za dvakrat. Prav tako se ta potreba poveča pri dvigu otrokove telesne temperature in drugih bolezenskih stanjih, ki so povezani z bruhanjem, diarejo...

Kadar se odločamo, kaj bomo otroku ponudili se moramo zavedati, da je voda najboljša izbira. Voda najboljše odžaja, ne vsebuje sladkorja, kislin ali drugih dodatkov, zato je dobra tudi za otrokove zobe. Izogibamo se mrzli vodi, ki v vročini povzroča dodatno segrevanje telesa. Voda naj bo hladna, ponuditi pa jo moramo otroku pri vsakem obroku.

Primerna pijača za otroke je tudi blag nesladkan čaj, ki naj ne vsebuje arom ali drugih dodatkov. Kadar otrokom ponudimo 100% sokove, jih redčimo z vodo. Slednji predstavljajo le priboljšek v prehrani otroka.

4. PRIMERI DEJAVNOSTI OD JESENI DO POMLADI

V nadaljevanju bom skozi letne čase opisala, kako izkoriščamo naravne danosti za učenje in ustvarjanje spodbudnega učnega okolja za predšolske otroke, starosti dveh do treh let in način izvajanja vadbenih ur z otroki in starši, ki potekajo enkrat mesečno v šolski telovadnici.

4.1. Čudovita jesen

V začetku šolskega leta z otroki spoznavamo in raziskujemo bližnjo okolico vrtca in vrtčevsko igrišče. Hrib na igrišču nam ponuja veliko možnosti za aktivno učenje, pridobivanje različnih spretnosti, veščin. Ob hoji na hrib so otroci razvijali ravnotežje, večina je sprva potrebovala veliko napora, da jim je uspelo. Ob hoji navzdol so posamezni otroci bili previdni, predvsem nekateri dečki so tekli. Pogosto so padali, vstajali, vendar so se ob tem zelo zabavali. Poskrbela sem za motivacijo, vživljali smo se v različne vloge živali in otroci so doživljali veselje.

V bližnjem gozdu in na travniku smo izkoriščali naravne vire za hojo po različnih površinah (listje, korenine, trava, kamenje). S pomočnico vzgojiteljice sva skozi igro otroke motivirali, da so se izpopolnjevali v različnih načinih hoje in otroci so postajali vse spretnejši, hitrejši. Na prostem smo izvajali že prve vadbene ure, in velik prostor na igrišču je predstavljal veliko motivacijo za tek in razgibanje – da smo segreli in razgibali telo. Kadar otroci tečejo v skupini so prav tako zelo motivirani in doživljajo ugodje. Ob vseh dejavnostih so otroci razvijali tudi koordinacijo gibanja, krepili mišice in sklepe.

V tem letnem času smo na njivah opazovali rast buč in drugo zelenjavo. Otroci so pridelke prinašali v vrtec, skupaj smo pripravili zelenjavno juho. Pred aktivnostjo smo poskrbeli za higieno rok in si naredili predpasnike. Otroci so se s predpasniki ogledovali v zrcalu in bili zelo ponosni. Aktivno so sodelovali pri umivanju zelenjave, ob najini pomoči so z desertnimi noži rezali krompir, peteršilj, korenček sva pripravili na zelo tanke rezine, da so ga lahko nato rezali še sami. Ko smo se lotili bučne juhe, jih je najbolj pritegnilo ločevanje semen od mesa buče. Ob tem so tudi razvrščali, vonjali, tipali, se čudili... Ob samem kuhanju sva jih v manjših skupinah peljali do kuhinje, da so lahko spremljali dogajanje in zaznavali različne spremembe. Ko smo juho končno tudi poskusili, so bili otroci v velikem pričakovanju. Vsi so juho tudi pojedli. Pri peki jabolka so otroci prav tako jabolka sprva umili, jih polnili z medom in orehi, cimet pa je dodal polnost okusa. Otroci so oboževali slastna polnjena pečena jabolka.

Ker otrok deluje celostno in se področja dejavnosti med seboj prepletajo, smo dejavnosti povezovali z ostalimi področji. Na področju jezika smo igrali lutkovne predstave in brali pravljice na to temo, same dejavnosti pa so ponujale veliko razgovorov in pogovorov. Otroci so razvrščali npr. buče glede na barvo, velikost, luščili koruzo, manipulirali z orehi, lešniki, kostanjem, skratka manipulirali so z naravnimi materiali, katere smo nabirali v gozdu, ali so jih prinesli od doma. Prepevali smo pesmi, se učili deklamacijo, se likovno izražali in uresničevali številne cilje iz vseh področij dejavnosti.

4.1.1. Recept za bučno juho

Sestavine:

70 dag hokaido buče, 1 čebula, 2 stroka česna, 2 žlici olivnega olja, začimbe (lovorov list, ščep mlete kumine, sol).

Postopek:

Bučo olupimo, ji odstranimo semena in narežemo na majhne kocke. Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. Na olju čebulo prepražimo, dodamo bučo, strt česen in lovorjev list. Nato prilijemo vodo, solimo, dodamo mleto kumino ter bučo skuhamo do mehkega (približno 15 minut). Odstranimo lovorjev list in juho zmečkamo s paličnim mešalnikom.

4.1.2. Recept za polnjena pečena jabolka

Sestavine:

8 srednje velikih jabolok, 8 žlic sesekljanih ali grobo mletih orehov, 4 žlice medu, 4 žličke mletega cimeta.

Postopek:

Jabolka umijemo, jim odrežemo pokrov in izdolbemo z žlico. Napolnimo jih z medom, orehi in posujemo s cimetom. Nato jih pokrijemo z odrezanim klobučkom in zavijemo v alu folijo. Pečemo na 180 stopinj, približno 25 minut. Ko sladico postrežemo na krožniku, jo lahko prelijemo s sokom, ki je nastal pri pečenju.

[P recepti meseca »](#)

4.2. Kaj nam ponuja zima?

Kot v vseh letnih časih je tudi pozimi pomembno, da pred odhodom na prosto poskrbimo za primerna oblačila, obutev otrok in pogosto morava starše na to tudi opozoriti, saj brez primernih nepremočljivih oblačil otrok ne more raziskovati v snegu. V zimskem času spremljamo tudi temperaturo zraka. Kadar so pogoji ustrezni, vselej odhajamo na prosto.

Otroci se zelo radi sproščajo na snegu, skupaj smo izdelovali kepe, snežake, se sankali in dričali na snegu, iskali in ustvarjali sledi. Hoja po visokem snegu otrokom predstavlja velik izziv. Kadar ni bilo snega, smo hodili na sprehode, tudi gozd pozimi ima svoj čar. V zimskih mesecih smo vadbene ure izvajali v skupnem prostoru vrtca in pogosto uporabili tudi igralnico, torej dva prostora za postavitev poligona.

V vseh letnih časih otroci spoznavajo tudi zelišča, ki rastejo na našem mini zeliščnem vrtničku. Skupaj zelišča vonjamo, opazujemo barve, jih sušimo, čaje pa pripravljamo predvsem v zimskih mesecih. Če otroci sodelujejo pri pripravi, tak čaj tudi raje spijejo. Ob dejavnostih so okušali različne vrste čajev, primerjali okuse z vonji zelišč, spoznavali imena zanje in jih skušali ponoviti. Uresničevali smo številne vzgojno izobraževalne cilje.

V mesecu januarju sva s pomočnico vzgojiteljice načrtovali tudi simbolno igro »Tržnica«. Na dejavnost smo se nekaj časa pripravljali. Skozi pravljice in didaktične pogovore z lutko so otroci spoznali sadje in zelenjavo, ogledali smo si stojnico od blizu in pripravili kotiček v igralnici. Ob dejavnosti so otroci spoznavali nove pojme, govorili, pripovedovali, kupovali in prodajali. Dejavnost jih je zelo pritegnila in zato so bili tudi zelo vztrajni. S predpasniki in rutami za »branjevke« sva jih dodatno motivirali. Vsi so želeli sodelovati v tej vlogi in težko so čakali, da pridejo na vrsto. Vsak dan smo zaužili vsaj enega od sadežev s stojnice, otroci so poskušali nove in znane okuse, tudi otroke, ki so odklanjali večino sadja je pritegnilo, da so posamezen sadež vsaj poskusili.

4.3. Ko se prebudi pomlad

Spomladi s sodelavko večino gibalnih dejavnosti izvajava na prostem, tako vadbene ure, kot tudi gibalne minutke. Jutranja razgibavanja izvajava v igralnici. Ob polju, v bližini našega vrtca izkoriščamo pot, ki je zelo primerna za tako imenovan »mini kros«. Otroci za menoj tečejo od začetka do konca poti, ta seveda ni predolga. Ob teku otroke opazujem in ko se ustavimo, izvedemo nekaj dihalnih vaj, da »predihamo pljuča«. Pri tem razvijajo skladnost gibanja (roke, noge), se izpolnjujejo pri usklajevanju spremembe smeri in hitrosti. Tek vpliva na razvoj vzdržljivosti, ravnotežja in moči, razvijajo pa tudi mišice rok, nog in ramenskega obroča. To je tudi eden od načinov izvajanja gibalnih minutk na prostem, med sprehodom skozi njive. Otroci naju vselej prosijo, naj dejavnost ponovimo. Dečki so pri kratkih tekih praviloma v ospredju, kakor da so notranje bolj motivirani od deklic za tovrstne dejavnosti. Zelo radi tečejo drug ob drugem in med njimi se tudi kaže nekaj tekmovalnosti. Kadar kdo od otrok pade, ga potolaživa, vendar se na naravni podlagi – poti še nihče ni poškodoval (če izvzamemo manjše odrgnine, ki so sestavni del odraščanja).

Od meseca aprila pa načrtujemo tudi pohode na Grajski grič – večji hrib v naši neposredni bližini. V tem obdobju so vsi otroci dve leti že dopolnili, večina je dosegla starost dve leti in pol, nekateri tri leta. Otroci so zelo ponosni, če lahko nosijo majhen nahrbtnik z vodo, jabolkom. Glede na zmožnosti otrok se odločiva, ali bomo odšli do vrha in do danes nam je vedno to tudi uspelo. Na pohodih izkoriščava možnosti za prepevanje pesmi, didaktične pogovore, otroci opazujejo, govorijo, pripovedujejo in razmišljajo...

Z otroki sejemo (fižol ali grah, tudi različne vrste buč), sadimo rože. Otroci radovedno spremljajo rast rastlin, uživajo v skrbi zanje in veliko kompromisov sklepamo, da se dogovorimo, kdaj bo kdo rastline zalil, saj tovrstne dejavnosti zelo radi počnejo. Motivirani so ob manipuliranju z zemljo, zato jih aktivno vključujeva pri pripravi zemlje in si za to vzamemo tudi več časa. Otroci zemljo prelagajo, jo tipajo in vonjajo, gnetejo...

4.4. Praznovanje rojstnih dni

Ker smo »zdrav vrtec«, je praznovanje rojstnih dni pri nas že veliko let tudi obarvano v zdravem življenjskem slogu, kar pomeni, da se pogostimo izključno s svežim ali suhim sadjem, pogosto v kombinaciji svežega in suhega sadja. O načinu praznovanja starše seznanimo že na prvem roditeljskem sestanku. Danes so starši vse bolj ozaveščeni, kako pomemben je zdrav način življenja, ne samo za otroka, temveč za vso družino in v večini primerov se starši strinjajo z našimi predlogi. Na roditeljskem sestanku kljub temu nekaj besed namenim tej temi, da odločitve strokovno utemeljim.

Rojstnodnevna zabava se v našem oddelku prične z didaktičnim pogovorom. Otrok sede na poseben stol, če želi ima na glavi tudi posebno kronico (večina otrok se krone zelo veseli, pogosto jo želijo imeti na glavi tudi med počitkom). Otroku voščimo in zapojemo pesmi za rojstni dan. Rajalne igre, gibalne igre, rajanje ob spremljavi klavirske harmonike, pa so bistvo našega praznovanja. Otroci se sprostijo, če slavljeneц želi zapleše v sredini kroga. Vsebine pogosto izbere prav on, kasneje tudi igre v koticčkih. Sadne krožnike, nabodala sli sadne kupe pripraviva tako, da je jed videti privlačna, pisana, slastna... Najbolj pa je pomembno, da otrok začuti, da je to njegov dan, dan, ko je prišel na svet, edinstven, čudovit in sprejet takšen, kakršen je.

4.5. Vadbena ura s starši

Skozi šolsko leto vsak mesec izvajamo vadbene ure v šolski telovadnici, pri kateri z otrokom aktivno sodeluje tudi starš, se vključuje, ga spodbuja in skrbi za njegovo varnost. Obogatitvena dejavnost pod naslovom »Očka in mamica, telovadita z menoj« se izvaja že nekaj let in je zelo dobro obiskana. Ob tem imamo tudi pozitiven vpliv na starše, saj opazujejo, spremljajo in spoznavajo, kako gibanje vpliva na razvoj otroka.

Kadar strokovni delavki načrtuje vadbena uro, si zastaviva globalne in operativne cilje. Operativni cilji so najpogosteje razvijanje ravnotežja, razvijanje koordinacije, razvijanje fine in grobe motorike, moči, hitrosti, spretno ravnanje s telesom, z rekvizitom, upoštevanje pravil ter sodelovanje, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja...). Izbirava ustrezne vsebine, metode in oblike dela ter upošteva razvojne značilnosti otrok.

Vadbena ura se prične s pripravljanim delom (uvodom), pred katerim starše seznaniva z njihovo vlogo in kako naj poskrbijo za varnost otroka pri posameznem orodju.

V uvodu uporablja različne rekvizite (palice, žoge, padalo, balone, rutice), ki predstavljajo tudi dodatno motivacijo. Skozi igro otroci segrejejo in razgibajo telo, ko se vživljajo v različne vloge doživljajo veselje, ugodje. Ves čas aktivno sodelujejo tudi starši.

V glavnem delu vadbene ure se poslužujemo poligona. Uporabljamo različna orodja (polivalentne blazine, ki so različnih barv, velikosti in oblik, stožce, nizko gred, ravnotežno desko, obroče, stojala in podstavke za stojala, prožno ponjavo, mini koš, deske različnih širin, vrv, letvenik, mehko odzivno desko, lestev, klop – ki služi ob letveniku kot tobogan...). Starši ob gibanju otrok na poligonu skrbijo za njihovo varnost.

V zaključku se najpogosteje sproščamo ob rajalnih in gibalnih igrah, včasih izberemo rekvizit, ki sva ga uporabili v uvodu. Tako starši, kot tudi otroci se veselijo sproščanja z raztezanjem na blazinah (izvaja starš z otrokom). Pogosto v zaključku ob pripovedovanju ritmičnih besedil in izštevank izvajamo jezikovno igro (bibarije), starš pa se z otrokom skupaj giblje. Da popestrimo vadbene ure, ob koncu zaigram še na klavirsko harmoniko in ob ljudski glasbi pojemo in plešemo. Otroci se gibajo spontano, ali zaplešejo v paru skupaj s staršem. Bansi in rajalne igre so otrokom zelo blizu.

Ob koncu šolskega leta je bilo pri otrocih zaznati predvsem napredek pri koordinaciji in hitrosti gibanja, pri premagovanju posameznih ovir so bili vse bolj samostojni in spretni, bolj samozavestni. Pridobili so moč rok in nog, pogumneje so iskali lastne poti za reševanje gibalnih problemov. Otroci so spoznali nova orodja in športne pripomočke, ob igri so se učili novih pojmov, izrazov. Zadnje srečanje smo namenili izletu na Grajski grič, ki nam je kot nepozabno doživetje še dolgo ostal v spominu.

5. ZAKLJUČEK

Da naš organizem nemoteno deluje je potrebno ravnovesje, ki ga zagotavljamo z zdravo, oziroma pravilno prehrano, redno telesno aktivnostjo, prav tako pa je pomembno duševno ravnovesje, sprostitev in počitek. Zdrav način življenja vodi k ohranjanju zdravja in boljšemu počutju.

Zaradi vse boljših materialnih pogojev, (število prostorov za gibalno dejavnost se povečuje, zunanje površine so vse bolj opremljene) se kakovost in obseg gibalnih dejavnosti v vrtcih izboljšuje. Mnogi slovenski vrtci imamo privilegij, da lahko uporabljamo šolske telovadnice in gibalnice, ki se nahajajo v naši neposredni bližini. K temu pa prispeva tudi dejstvo, da smo vzgojiteljice vse bolj izobražene.

Odgovornost staršev za telesni in gibalni razvoj otrok se je povečala, starši so na tem področju bolj izobraženi, še vedno pa povedo, da je pogosto težava hiter tempo življenja in posledično pomanjkanje časa, zaradi česar posegajo po nezdravi hrani, tudi časa za gibalne aktivnosti je vse manj. Verjetno na to vplivajo tudi okoliščine sodobnega časa, torej nove tehnologije, socialno in urbano okolje. Ker mnogi starši prav zaradi poznih ur vračanja iz služb težko najdejo čas za bivanje z otrokom na prostem, posebej v zimskih mesecih, ko so dnevi krajši, je toliko bolj pomembno, da vzgojitelji otrokom vsak dan omogočimo gibanje na prostem.

Izobraževanje na temo zdrav življenjski slog je neizbežno, tako za strokovne delavce, kot tudi za starše, če želimo doseči korenite spremembe na tem področju. Otrok od rojstva opazuje in mi smo njihovo ogledalo. Otroci se učijo iz vedenjskih vzorcev odraslih in jih posnemajo, zato ni dovolj otroke učiti, jim pripovedovati o zdravem načinu življenja ter jih vpisovati v različne športne dejavnosti, temveč moramo tudi sami tako živeti. Pomembna je motivacija, spodbujanje in ponudba ustreznih programov izobraževanja, s ciljem doseganja pozitivnih sprememb življenjskega sloga družin, ki bodo pripomogle h kvalitetnejšemu življenju in so temelj za zdrav način življenja v zrelejši dobi.

6. Literatura:

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.
2. Mrzlikar H. (2014). Dobra zdrava hrana. Ljubljana: Kmečki glas.
3. Vann, L. (2002). Zdrava kuhinja za dojenčke in malčke. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
4. Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). Gibanje. V: Otrok v vrtcu, priročnik h Kurikulu za vrtce, ur. Ljubica Marjanovič Umek. Maribor: Obzorja.
5. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Videmšek, M., Stančević, B., Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Walker, P. (2003). Hop, skok in poskok. Radovljica: Didakta.