

PREHRANA, GIBANJE I ZDRAVLJE ZA ZDRAVO SRCE

Dječji vrtić „Maslačak” Mursko Središće

Jasličko vrtićka skupina „Leptirići
Dob djece :2, 5-3, 5 godina
Odgojitelji :Nikolina Gogić i Marta Varga

POČETAK PROJEKTA

- ◉ Projekt smo započeli početkom nove pedagoške godine. U skupinu smo dobili veliki broj novoupisane djece koja sa sobom u vrtić donose popularne „zdravoljupce” koji im služe kao utjeha kod odvajanja od roditelja. Također smo iskoristili poznate jesenske plodove kao uvod u naš projekt.

CILJ PROJEKTA:

- ◉ upoznavanje i razlikovanje voća i povrća
- ◉ usvajanje zdravih prehrambenih navika
- ◉ razvijanje svijesti o zdravom načinu života kroz prehranu
- ◉ tjelesne aktivnosti
- ◉ suradnja s roditeljima

ISRAŽIVAČKO-SPOZNAJNE AKTIVNOSTI

- ◉ upoznavanje djece s različitim vrstama voća i povrća
- ◉ kakvog su okusa, boje, mirisa i oblika?
- ◉ istraživanje povećalom
- ◉ za što se koristi voće?
- ◉ čemu služi povrće?
- ◉ zašto moramo jesti „zdravoljupce”
- ◉ što su vitamini?

- ◉ igranje i istaživanje povećalom
- ◉ istražujemo strukturu, boju i oblik



- ◉ -istraživanje vidom, dodirrom, mirisom, okusom
- ◉ -istraživanje unutrašnjosti voća i povrća
 - -isprobavanje voća zatvorenih očiju



- ◉ -istraživanje unutrašnjosti oraha



- ◉ -usporedba težine, oblika, strukture, boje i mirisa raznog voća i povrća



- ◉ -upoznavanje s kukuruzom
- ◉ -izrada brašna od kukuruza
- ◉ - pogačice od kukuruznog brašna



ŠTO SVE MOŽEMO NAPRAVITI OD VOĆA?

- ◉ -izrada voćnih kašica
- ◉ -ribanje jabuka



- ◉ -rezanje voća i izrada voćne salate



- ◉ -izrada kolača od povrća-mrkve



- izrada kompota i smoothia



DJEČJE STVARALAŠTVO

- ◉ LIKOVNO STVARALAŠTVO
- ◉ -voće i povrće različitih boja
- ◉ -bojanje voća
- ◉ -otisci od voća



- -izrada voća od slanog tijesta



GOVORNO STVARALAŠTVO

- -imenovanje, nabranjanje i izgovaranje raznog voća i povrća
- -priče i slikovnice („Jabuka i crv”...)
- -recitacije („Kruška ,jabuka,šljiva), stihovi i brojalice („Baka čisti mrkvicu”)
- -enciklopedije o zdravlju, prehrani i sportu
- -kazalište lutaka od kukuruza

LUTKICE OD KUKURUZA



GLAZBENO STVARALAŠTVO

- -pokretne igre
- -aerobic uz ples i pjesmu



IGRE

- ◉ A) pokretne igre
- ◉ „Djed i repa”



B) SIMBOLIČKO IMITATIVNE IGRE

- ◉ -ciljevi: razvoj kompetencije i kreativnosti
- istraživanje i uvježbavanje novih sposobnosti

KUHARI



RESTORAN ZDRAVE HRANE



DOKTORI



PIKNIK



C)STOLNO MANIPULATIVNE IGRE

- ciljevi:razvoj solidarnosti
- razvoj fine motorike
- razvoj koordinacije
- razvoj koncentracije

Igre s slagalicama
 Bojanke
 Igre s tijestom
 Igre s brojenjem



RADIONICA S RODITELJIMA

- ◉ -tema radionice :kako izraditi zdravi obrok zajedno s djetetom
- ◉ -uz ponuđeno voće,povrće,sjemenke,jogurt i voćne sokove izrađivali smo smoothie u raznim bojama
- ◉ -od preostalog voća napravili smo ukusnu voćnu salatu



- suradnja djece, odgajatelja i roditelja
- razgovor i edukacije o važnosti zdrave prehrane
- upotreba u svakodnevnom životu
- upoznavanje s voćem i povrćem i našeg kraja

TJELESNE AKTIVNOSTI

- ◉ 1. Boravak na zraku-šetnje, igra-poligon, trčanje po uzvisini na dvorištu
- ◉ 2. Jutarnje tjelovježbe
 - vježbe prilagođene dobi djece
 - igre na strunjači, igre s kolutima, čunjevi, tobogan
 - vježbe opuštanja i pravilnog disanja
 - vježbe istezanja
- 3. Svakodnevni oblici kretanja
 - penjanje
 - hodanje
 - trčanje
 - preskakivanje



PROJEKT NASTAVLJAMO AKTIVNOSTIMA:

- ◉ -sijanje raznih klica i povrća
- ◉ -sadnjom luka, graška, krumpira
- ◉ -posjet stakleniku
- ◉ -izleti u prirodu
- ◉ - unosom zdrave hrane
- ◉ - obilježavanjem dana Planeta zemlje
- ◉ -posjetima voćnjaku
- ◉ - planinarenje

