



GIBANJE IN ZDRAVJE Z ROKO V ROKI

Mednarodna konferenca „Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

Ljubljana, 14. junij 2021



SAŠA HELBEL ŽIŽMUND

UVOD

- Gibanje kot primarno vodilo in osnova zdravega življenjskega sloga je bilo prednostno področje dejavnosti v šolskih letih 2019/2020 in 2020/2021 v skupini Mehurčki, otrok starih od 4 do 6 let.
- Različne gibalne dejavnosti v prepletu z drugimi kurikularnimi področji so bile vodilna rdeča nit načrtovanja in izvajanja raznoterih dejavnosti skozi šolsko leto. Namen tovrstne izbire prednostnega področja je bil otrokom predstaviti, omogočiti in ponuditi čim širšo paleto gibalnih aktivnosti in jih obenem seznanjati s pomenom zdrave prehrane ter higiene za zdravje.
- »Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo,« obenem pa tudi »raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe.« (Videmšek, 2010, str. 57) Gibanje je otrokova primarna potreba. V skupini, kjer izrazito prevladujejo dečki, se to izraža vsakodnevno. Dinamika delovanja skupine je namreč izrazito usmerjena v težnjo po gibanju. Zdi se, da prav gibanje otrokom predstavlja tisto notranje gonilo ne le po raziskovanju, spoznavanju in razvijanju lastnih zmogljivosti pač pa tudi po sproščanju napetosti, občutku svobode in veselja. Zato je tako pomembno in potrebno poskrbeti, da se otroci čim več gibajo.

UVOD

- Ob zavedanju pomembnosti gibanja za otrokov celostni razvoj smo želeli otrokom skozi igro, ki je otroku imanentni raziskovalni način pridobivanja znanja in usvajanja različnih spretnosti, s čim bolj pestro paleto gibalnih dejavnosti omogočati in spodbujati njihovo lastno aktivnost, krepiti pozitivno samopodobo ter vzbujati veselje do gibanja.

Predstavljene bodo posamezne gibalne dejavnosti oziroma primeri dobre prakse posameznih izvedenih aktivnosti v okviru zastavljenega projekta, kako približati otrokom gibanje in zdravo prehrano kot neobhodna gradnika zdravega življenjskega sloga.

GLOBALNI CILJI PROJEKTA:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje zdravega načina življenja.

OPERATIVNI CILJI

Otrok:

- razvija koordinacijo oziroma skladnost gibanja, moč, natančnost, hitrost in gibljivost, vztrajnost;
- sproščeno izvaja naravne oblike gibanja,
- spoznava in izvaja različne elementarne gibalne igre,
- pridobiva spretnosti vožnje s kolesom,
- se uvaja v igre, kjer je treba upoštevati pravila,
- spoznava različna športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo,
- spoznava osnovna načela osebne higiene,
- spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje,
- spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.

METODE

- pogovora,
- demonstracije,
- opazovanja,
- razlage,
- poslušanja,
- igre,
- lastne aktivnosti,
- sortiranja,
- opisovanja,
- primerjanja,
- poimenovanja,
- čutnega zaznavanja,
- okušanja.

„MINUTA ZA GIBANJE“



- PROJEKT SPODBUJANJA GIBANJA NA DNEVNI RAVNI, KO V IGRALNICI NAČRTNO VSAKODNEVNO POSKRIBIMO, DA SE RAZGIBAMO.
- ZA TA NAMEN IMAMO PRAV POSEBEN ZABOJČEK, V KATEREM SO RAZLIČNI LISTIČI Z RAZLIČNIMI VAJAMI TER DOLOČENIMI ŠPORTNIMI REKVIZITI.

ELEMENTARNE IGRE

Izkazale so se za ene izmed otrokom bolj privlačnih in zanimivih, kar glede na njihovo starost ni presenetljivo, saj v ospredje prihajajo socialne veščine (sodelovanje, upoštevanje pravil). Med najbolj priljubljenimi igrami v letu 2019/2020 sta bili *Mehurčki se vrtijo* in *Dan/noč*, v letu 2020/2021 pa *Komarčki* in *Bratec, reši me!*



AKCIJA MNOŽIČNI TEK OTROK – „ZAČNI MLAD, TEKMUJ POŠTENO“

V ORGANIZACIJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE, S KATERO SPODBUJA OTROKE K ATLETSKIM KORAKOM IN ŽELI OZAVESTITI SODELUJOČE O POMENU ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

19. SEPTEMBER 2019



24. SEPTEMBER 2020





OLIMPIJSKI FESTIVAL 2019 V LJUBLJANI

PREIZKUŠAMO SE V RAZLIČNIH ŠPORTNIH DISCIPLINAH



KOLESARSKI DAN



GIBANJE V NARAVI

POHOD NA MENGEŠKO KOČO





KEKČEVA DEŽELA

Oktober 2020



POHOD NA KOŠČAKOV HRIB

MAREC 2020 IN MAREC 2021

TELOVADNICA





PLEZALNO DOPOLDNE

LETOVANJE NA KMETIJI OBOLNAR

SPREHOD PO BLIŽNJI OKOLICI KMETIJE DO
TRAVNIKA - NABIRANJE TRAVNIŠKIH RASTLIN,
ZELIŠČ



POHOD PO GOZDNI POTI, SPOZNAVANJE
DREVES IN PODRASTJA



KMEČKE IGRE





ZDRAVA -
NEZDRAVA
ŽIVILA



PRIPRAVA BUČNE JUHE

DOLBENJE, REZANJE, KUHANJE, LOČEVANJE SEMEN IN SUŠENJE, OKUŠANJE

Najboljša bučna juha

Sestavine:

buča hokaido
maslo
čebula
česen
sladka smetana za kuhanje
sol
peteršilj, drobnjak...
po želji- zlate kroglice, popečeni kruhki



Navodila:

Čebulo olupimo, narežemo in popražimo na maslu. Dodamo nasekljan česen. Čebule in česna ne pražimo dolge, samo toliko, da čebula postekleni.

Dodamo izsolbene in na kose narezano bučo hokaido ter zalijemo z vodo, samo toliko, da so sestavine pokrite. Posolimo. Vre naj dobrih 10 min.

Nato bučke in vodo v kateri so se kuhale zmešamo v mešalniku do gladkega. Dodamo sladko smetano za kuhanje ter vse še enkrat na hitro v mešalniku premešamo. Postrežemo in po želji dodamo peteršilj, drobnjak, slane kroglice ali popečene kruhke.

Dober tek,
MEHURČKI

RECEPT
ZA
"NAJBOLJŠO
BUČNO JUHO"

KEFIR



JABOLČNA ČEŽANA



MASLO





TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

JESEN 2020

SLIVOVA MARMELADA



AJDOVI ŽGANCI





PASTRISKI ZAJTRK

SKRB ZA ZDRAVJE

ZOBOZDRAVNICA PREGLEDA ZOBE IN POKAŽE
PRAVILNO ŠČETKANJE ZOB



MEDICINSKA SESTRA DEMONSTRIRA PRAVILNO
UMIVANJE ROK





POSKUS S POPROM, VODO IN DETERGENTOM ZA
POSODO

ZAKLJUČEK

Z uspešno izvedenim projektom se je potrdila predpostavka o pomembnosti spodbujanja aktivne udeležbe otrok pri izvajanju različnih aktivnosti, saj otroci tako razvijajo svoje gibalne in kognitivne sposobnosti, obenem pa usvajajo spretnosti in znanja, na katerih bodo gradili naprej. Dosežen je tudi namen – da z ozaveščanjem o pomenu zdravega življenjska sloga ne vzgajamo le otrok, temveč tudi njihove starše in okolico.

VIRI IN LITERATURA

- Arnšek, M. (2008). Možnosti povezovanja področij gibanja in družbe v vrtcu. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Bahovec, e. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Belavič Pučnik, S. prevod in priredba (2014). Igranje za znanje – priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah. Ljubljana: NIJZ.
- Đukić, B., Heindler, B. idr.(2017). Zdrave navade predšolskih otrok. Ljubljana: NIJZ
- Kroflič, R. idr. (2010). Otrok v vrtcu –Priročnik h kurikulu za vrtce. Ljubljana: Založba Obzorja.
- Videmšek, M. idr. (2012). Mali sonček – Gibalni/športni program za predšolske otroke. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica. Nelektorirano gradivo dostopno na: https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI_SONCEK_GRADIVO_junij_2012.pdf