

EGÉSZSÉGHÉT

2010. MÁJUS 31 – JÚNIUS 5.

TÁMOP-3.1.4-08/2-2009-0027



„AZ EGÉSZ GYERMEK OLYAN, MINT EGYETLEN ÉRZÉKSZERV,
MINDEN HATÁSRA REAGÁL, AMIT EMBEREK VÁLTANAK KI BELŐLE.
HOGY EGÉSZ ÉLETE EGÉSZSÉGES LESZ-E VAGY SEM, ATTÓL FÜGG,
HOGYAN VISELKEDNEK A KÖZELÉBEN.”

RUDOLF STEINER

Egészség hét
Innovációs programterv
2010. május 31 - június 5-ig

<i>Dátum</i>	<i>Tevékenység</i>
Hétfő máj.31.	Vitamintorna 8-8.30 „Ezerarcú gyümölcsvilág” Séta a zöldségeshez, gyümölcsök vásárlása Gyümölcslékészítés Vizuális tevékenység: mazsolanyaklánc készítése
Kedd júni.1.	Reggeli torna 8-8.30 „Gyümölcsszobrász” Kiállítás az óvoda minden gyermeke számára Vizuális tevékenység: só-liszt gyurmából gyümölcsök formázása Nyílt nap a szülők számára
Szerda júni.2.	Reggeli torna 8-8.30 „Fekete kenyeret hajnalban sütöttem” Kenyérgóstoló zöldségkrémekkel (tízóráira) Vizuális tevékenység matematikai tapasztalatokkal: Magvas, túrós pogácsa sütése Nyílt nap a szülők számára
Csütörtök júni.3.	Reggeli torna 8-8.30 „Mesterségem szakács” Bemutatkozik: Kovács János mesterszakács Lelki táplálék: Süni és a csodabogyó Bábelőadás (az óvoda minden gyermekének)

<p>Péntek júni.4.</p>	<p>Vitamintorna 8-8.30 „Teaház” Teakészítés és kóstoló Vizuális tevékenység: tea-filterpapír hajtogatás</p>
<p>Szombat júni.5.</p>	<p>„Családi nap” Közös hétfégi program az óvodában Reggeli vitamintorna szülők és pedagógusok aktív részvételével Büfé új kínálattal, egészségesebben Táncház a Csurgó zenekarral Légvár, körhinta Egészségpavilon (vérnyomásmérés, vércukormérés, stb.) Üvegfestés Arcfestés Lufi-figurák Gipszfestés Bolhapiac, zsákbamacska</p>

I. Bevezetés

Gyorsan változó, elvárásokkal teli világunkban kevés figyelmet fordítunk az egészségünkre. Helytelen táplálkozási szokásaink, a mozgásszegény életmód, a nem megfelelő életvitel következményeivel naponta találkozunk.

Az Óvodai nevelés országos alapprogramja szerint:

„az óvodai nevelés feladata az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése.” Ezen belül három alapeladatot különböztetünk meg, melyek egyike az egészséges életmód alakítása: „Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Az óvodai nevelés feladata a gyermek testi fejlődésének elősegítése. Ide tartoznak:

- a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése;
- a harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése;
- a testi képességek fejlődésének segítése;
- a gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése;
- az egészséges életmód, a testápolás, az étkezés, az öltözködés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása;
- a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet megteremtése;
- a környezet védelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása;
- megfelelő szakemberek bevonásával - a szülővel, az óvodapedagógussal együttműködve - speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátása.”

A program felületes olvasója ezt a feladatrendszer úgy értelmezheti, mintha az egészségnevelés csupán az egészséges életmód tartományára terjedne ki. Valójában pedig egyfajta holisztikus, egységes szemléletet vetít előre, amelyben benne foglalják az értelmi fejlesztés és a szociális kapcsolattartás fejlesztése, amelyek lelki egészségvédő feladatok is egyben.

Eddigi gyakorlati tevékenységünkben is kiemelten kezeltük a fent említett területeket. Az új kompetencia alapú oktatási programcsomag bevezetése kapcsán is többször hangsúlyoztuk a tiszta levegőn, a szabadban történő mozgás fontosságát. A tűz, a főzés kapcsán beszélgettünk a helyes táplálkozási szokásokról. Szó esett az éltető napról, a nélkülözhetetlen vízről, a víz tisztasága kapcsán környezetünk- és nem utolsósorban a benne élő ember-védelméről.

Folyamatos, egész éves munkánk lezárásaként terveztük meg az egészséghetet, amely egy héten át tartó színes és tevékeny programok után közös családi napban fejeződik be. Reménykedünk abban, hogy a mai óvodások emlékezni fognak mindarra, amit együtt megismertünk, tapasztaltunk az óvodában. Ha felnőttként e szerint éljük majd az életüket, akkor egy testileg-lelkileg egészségesebb nemzedéket nevelünk fel.

II. Óvodánk bemutatása

II. 1. Helyzetkép

Óvodánk Tolna-megyében Szekszárd város közepén helyezkedik el, tizenegy csoporttal működik.

A csoportok többsége osztott, három vegyes csoportunk van.

A gyerekek szociokulturális háttere változatos, egyaránt van értelmiségi és fizikai munkát végző szülő. Többségük lakótelepi lakásban él. A családok életére negatív hatással jelentkezik a munkanélküliség, a munkanélkülivé válástól való félelem, a munkahely megtartására való törekvés, egzisztenciális-, és életvezetési problémák. A szülők emiatt kevesebbet tudnak foglalkozni a gyerekekkel, érzelmi életük labilissá válik, a kötődés, a megfelelő szülői szeretet hiánya miatt.

Óvodásaink között kis számban, de előfordulnak hátrányos helyzetű, gyerekek. Előfordul, hogy a családok egy része a gyerekek nevelését az óvodára hárítja. Mostani programunkkal a gyerekeket, családokat, őket az óvodához fűző kapcsolatokat is szeretnénk erősíteni azáltal, hogy helyes szokásokat kívánunk kialakítani, jó példával elől járva, illetve jó hangulatú közös időtöltést szervezve.

II. 2. Óvodai nevelésünk sajátos arculata

Intézményünknek 2005. óta a Német Kisebbségi Önkormányzat a fenntartója és bár korábban is német nemzetiségi óvoda voltunk, ekkor vettük fel a Wunderland Kindergarten nevet.

Mind a tizenegy csoportban német kisebbségi nevelés folyik. Célunk a német kisebbségi területen még meglévő kultúra, hagyomány feltárása, ápolása, továbbadása. 1997. óta német nemzetiségi tánccsoport működik, 1998-ban nyílt meg helyi német hagyományőrző gyűjteményünk, melyet folyamatosan bővítünk.

A gyermekek életkori sajátosságainak figyelembe vételével biztosítjuk a nyelvi környezetet. Törekszünk a német nyelvhez való pozitív érzelmi viszony kialakítására.

A magyar néphagyományok ápolása szintén kiemelt feladat. Udvari ünnepeink közös élményt nyújtanak gyerekeknek és szülőknek egyaránt. A magyar néptánc foglalkozásra járó gyerekekkel felelevenítjük a régi szokásokat: szüret, Mihály-nap, advent, Luca-nap, télapó, karácsony, farsang, kisse, húsvét májusfaállítás és kitáncolás, pünkösd.

Mindezek mellett céltudatosan foglalkozunk a természet megismertetésével, megszerettetésével, a természet védelmével.

III. Heti terv

III. 1. 2010. május 31. hétfő „Ezerarcú gyümölcsvilág”

Napi tevékenységterv

A reggel a hét minden napján tornával indul. Jó idő esetén az udvarra tervezzük a kb. 30 perces játékos mozgást. Hétfőn, pénteken és szombaton vitamin tornán veszünk részt szakképzett vitamintorna oktató kolléganő vezetésével.

A délelőtti folyamán „Ezerarcú gyümölcsvilág” programunkat valósítjuk meg. Előzményként már korábban megkezdjük a gyűjtőmunkát a családok bevonásával. Kevésbé romló zöldségeket, gyümölcsöket, befőttet, aszalt gyümölcsöket kérünk. Terveink közt szerepel az egyik kolléganő kertjében cseresznyeszüret.

Amit frissen kell megvásárolni, azt a délelőtti séta alkalmával szerezzük be a gyerekekkel közösen a közeli zöldségesnél vagy a kispiacon.

Hazatérve az összegyűjtött és megvásárolt zöldségekből, gyümölcsökből gyümölcscentrifugával ivólevet készítünk. Ezt követi a kóstolás.

Befejezésül mazsolanyakláncot készítünk, amelyhez a különböző színű és nagyságú mazsola beszerzését egy szülőre bízunk.

Célok:

-A játékos mozgás segítségével szeretnénk elérni, hogy a mozgás a mindennapok részévé, a gyerekek igényévé váljon.

-Az egészséges táplálkozás egyik alapelve a megfelelő minőségű folyadék bevitel. A zöldség és gyümölcslevek elkészítésével és kóstolásával példát adunk a vitamindús és ízletes italok kiválasztásához.

-A vizuális tevékenységgel a témához kapcsolódóan a napot kívánjuk még színesebbé, érdekesebbé tenni.

Feladatok:

-Változatos, játékos mozgáslehetőség kínálása, melyen a gyerekek szívesen részt vesznek.

-A gyerekeket a helyes italválasztás felé orientáljuk, ezzel megfelelő szokást alakítunk ki.

-Megtapasztaltatni az alkotás örömét.

Képességfejlesztés:

-Kognitív képességek: ismeretek bővítése, fogalomalakítás, összehasonlítás, megkülönböztetés, ok-okozati összefüggések feltárása, emlékezet, megfigyelések, koncentráció, figyelem, érdeklődés, percepciók fejlesztése, időbeliség, periodikusság, variációs készség

-Szociális képességek: viselkedés, szokás-szabályismeret, együttműködés, türelem, tolerancia, alkalmazkodás, udvariassági formák

-Kommunikációs képességek: tiszta, kifejező beszéd, szókincsbővítés, német nyelvi fejlesztés

-Testi képességek: nagymozgások, mozgáskoordináció, téri tájékozódás, finommotorika, szem-kéz koordináció

III. 2. 2010. június 1. kedd „Gyümölcsszobrász” Nyílt nap

Napi tevékenységterv

Kora reggel a szakképzett vitamintorna oktató kolléganők csoportban végzett egyéni speciális gyakorlatokat tanítanak. A mozgásokat zenére végezzük utánzásos, játékos formában.

A korábban megvásárolt zöldségekből és gyümölcsökből egy „gyümölcsszobrász” fog nekünk különlegességeket varázsolni. Az itt ellesett egyszerűbb technikákat mi is kipróbáljuk a nagyobbakkal. A kész alkotásokból rögtönzött kiállítást az egész óvoda, a szülők és városunk érdeklődői is megtekinthetik. A szép, de nem időtálló alkotásokat igyekszünk minél előbb jóízűen elfogyasztani a szomszéd csoporttal együtt.

Hogy a kisebbek tevékenységvágyát is kielégítsük, színezett só-liszt gyurmából formázhatnak zöldségeket, gyümölcsöket.

A só-liszt gyurmához szükséges hozzávalók beszerzését szülőkre bízuk.

Célok:

- A zenére történő mozgásfejlesztő torna megismertetése.
- Egy szívet, szemet, szájat gyönyörködtető, különleges élmény nyújtása.
- Az egész óvoda bevonásával a közösségi érzés erősítése.
- A látvány keltette tevékenységvágy kielégítése.
- Differenciált tevékenységek kínálása korcsoport, fejlettség szerint.

Feladatok:

- Minden kisgyermek bevonása az új mozgásos játékba.
- Az élmény befogadásához való nyugodt légkör biztosítása.
- Biztosítjuk a kiállítás megtekintésének gördülékenységét.
- Odafigyelünk, hogy minden gyermeknek lehetősége legyen tevékenykedni.

Képességfejlesztés:

-Kognitív képességek: ismeretek bővítése, fogalomalakítás, összehasonlítás, megkülönböztetés, ok-okozati összefüggések feltárása, emlékezet, megfigyelések, koncentráció, figyelem, érdeklődés, utánzás, feladattudat, percepciók fejlesztése, keresztcsatornák, időbeliség, periodikusság, variációs készség, rész-egész viszonya, relációk, alak-háttér

-Szociális képességek: viselkedés, szokás-szabályismeret, együttműködés, türelem, tolerancia, alkalmazkodás, udvariassági formák

-Kommunikációs képességek: tiszta, kifejező beszéd, szókincsbővítés, kérdés, párbeszéd, német nyelvi fejlesztés

-Testi képességek: nagymozgások, mozgáskoordináció, téri tájékozódás, finommotorika, szem-kéz koordináció, egyensúlyérzék

III. 3. 2010.június 2. szerda „Fekete kenyeret hajnalban sütöttem” Nyílt nap

Napi tevékenységterv

A reggeli tornát követően várjuk a kenyér kisülését. A kenyérsütőbe hajnalban bekészített teljes kiőrlésű lisztel és különböző magvakkal sült kenyér lesz a tízóraink. Hozzá előre elkészített zöldségkrémet kínálunk.

Tízórai után előkészülünk a pogácsasütéshez. Ezt egy komplex tevékenységnek tervezzük, melyben vizuális, matematika, irodalmi és zenei képességfejlesztés valósul meg. Felsoroljuk és kimérjük a szükséges alapanyagokat. Megbeszéljük, hogy ez a kenyér és pogácsa miben más, miért egészségesebb, mint amit a hétköznapiakban fogyasztunk. A pogácsa sütéséhez is használunk teljes kiőrlésű lisztet, magvakat és túrót. A gyerekekkel közösen állítjuk össze a tésztát, nyújtjuk, szaggatjuk, díszítjük és tesszük sütőlemezre a pogácsát. Együtt fogyasztjuk el, megkínáljuk vendégeinket is.

Célok:

- A rendhagyó közös reggeli kapcsán a közösségi érzés erősítése a csoportban.
- A sokféle tevékenység által komplex személyiségfejlesztés.
- A közösen készített étel vendégek felé kínálásával újfajta közösségi élmény megtapasztaltatása.

Feladatok:

- Mindenkivel megéreztetni, hogy együtt étkezni, új ízeket kóstolni öröm.
- Mindenki számára megtalálni azt a tevékenységet (legyen az mérés, gyúrás, tésztanyújtás, szaggatás, díszítés, énekelgetés, mondókázás), amelyben jól érzi magát, sikerélményhez juthat.
- Példát mutatni és lehetőséget adni a vendégek szíves kínálására.

Képességfejlesztés:

-Kognitív képességek: ismeretek bővítése, fogalomalakítás, összehasonlítás, megkülönböztetés, ok-okozati összefüggések feltárása, emlékezet, megfigyelések, koncentráció, figyelem, érdeklődés, utánzás, feladattudat, percepciók fejlesztése, időbeliség, periodikusság, variációs készség, rész-egész viszonya, relációk, alak-háttér

-Szociális képességek: viselkedés, szokás-szabályismeret, együttműködés, türelem, tolerancia, alkalmazkodás, udvariassági formák

-Kommunikációs képességek: tiszta, kifejező beszéd, szókincsbővítés, kérdezés, párbeszéd, német nyelvi fejlesztés

-Testi képességek: nagymozgások, mozgáskoordináció, téri tájékozódás, finommotorika, szem-kéz koordináció, egyensúlyérzék

III. 4. 2010. június 3. csütörtök „Mesterségem szakács”

Napi tevékenységterv

A reggeli tornát és a tízórait követően vendég érkezik hozzánk. Kovács János mesterszakács mutatkozik be a gyerekeknek. Tervei szerint egy előre elkészített díszes tállal szemlélteti látványos munkáját. Beszélget a gyerekekkel a helyes táplálkozásról, valamint arról, hogy az étel látványa, gusztusos elkészítési és tálalási módja is fontos része az ember táplálkozási szokásainak. Ezek után közös tevékenység közben ismerteti meg a gyerekeket szakmája szépségeivel.

Célok:

- A szakács mesterség bemutatása.
- Annak a néha méltánytalanul elhanyagolt szempontnak a hangsúlyozása, hogy a tálalás, az étel díszítése fokozza az étvágyat és örömet szerez készítőjének és fogyasztójának egyaránt.

Feladatok:

- Személyesen, élményszerűen megismertetni a gyerekeket a vendéggel és mesterségével.
- Minden gyermeknek lehetőséget kínálni, hogy tevékenykedhessen.
- Mindenkivel megtapasztaltatni, hogy milyen öröm a közösen elkészített, gusztusoson tálalt ételt együtt elfogyasztani.

Képességfejlesztés:

- Kognitív képességek: ismeretek bővítése, fogalomalakítás, összehasonlítás, ok-okozati összefüggések feltárása, érdeklődés, figyelem, utánpótlás, percepciók fejlesztése, variációk, periodikusság, rész-egész viszonya, alak-háttér- látás
- Szociális képességek: viselkedés, szokás-, szabályismeret, együttműködés, türelem, tolerancia, alkalmazkodás, udvariassági formák, közösségi érzés
- Kommunikációs képességek: tiszta, kifejező beszéd, szókincs-bővítés, kérdés, párbeszéd, német nyelvi fejlesztés
- Testi képességek: mozgáskoordináció, téri tájékozódás, finommotorika, szem-kéz koordináció, egyensúlyérzék

III. 5. 2010. június 4. péntek „Teaház”

Napi tevékenységterv

A reggeli tornát és tízórait követően előkészülődünk a teakészítéshez. Már az előző héten megkérjük, a gyerekeket hozzák magukkal otthonról a kedvenc bögréjüket, teafüvet, aki tud mézet, citromot. Gondoskodunk arról, hogy ezen a napon a csoportban több vízforraló álljon rendelkezésünkre. Előzetesen vásárolunk néhány fajta gyógyteát, tea-különlegességet. Biztosítunk néhány üveg kancsót is, hogy jól láthassuk, mi történik a leforrázott teával. Kipróbáljuk mindezt hideg vízzel is. Választhatnak teát, kedvük szerint ízesíthetik, majd megkóstolhatják, megkínálhatják egymást. Teakészítés után, aki szeretne előre elkészített tea-filter papírokból hajtogathat.

Célok:

- Felhívni a figyelmet a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitelre.
- Egészséget szolgáló szokások kialakítása.
- Legyen kedvük, bátorságuk új ízeket kipróbálni, kísérletezni az ízekkel.
- A vizuális tevékenységgel a témához kapcsolódóan a napot kívánjuk még színesebbé, érdekesebbé tenni.

Feladatok:

- Tudatosítani, hogy szervezetünknek folyadékra van szüksége.
- Megbeszélni, hogy cukor helyett egészségesebb mézet, fekete tea helyett másfajta teaféléket fogyasztani.
- Mindenkinek lehetőséget biztosítani, hogy kiélhesse kísérletező kedvét, megkóstolhasson új ízeket.
- Észrevetetni, hogy a máskor kidobott tea-filter papírokból csinos díszek készíthetők.

Képességfejlesztés:

- Kognitív képességek: ismeretek bővítése, fogalomalakítás, összehasonlítás, ok-okozati összefüggések feltárása, érdeklődés, figyelem, utánzás, percepciók fejlesztése, variációk, periodikusság, rész-egész viszonya, alak-háttér-látás
- Szociális képességek: viselkedés, szokás-szabályismeret, együttműködés, türelem, tolerancia, alkalmazkodás, udvariassági formák
- Kommunikációs képességek: tiszta, kifejező beszéd, szókincsbővítés, kérdezés, párbeszéd, német nyelvi fejlesztés
- Testi képességek: mozgáskoordináció, téri tájékozódás, finommotorika, szem-kéz koordináció,

Tervezett dalok, mondókák, versek, mesék

Dalok:

- Hej a sályi piacon...
- Körtéfa...
- Elmentem a piacra...
- Alma, alma, piros alma...
- Fekete kenyeret hajnalban sütöttem...
- Recse, recse pogácsa...
- Szita, szita szolgáló...
- Backe, backe Kuchen...

Mondókák:

- A sámsoni piacon...
- Hüvelykujjam almafa...
- Ess eső, eső...
- Süssünk, süssünk valamit...
- Kerekecske, dombocska...
- Schöner, roter Apfel...

Versek.

- Kormos István: Almafa
- Veress Miklós: Vasárnapi utazás
- Donászy Magda: Kisültek a kiflik, zsemlék
- Tarbay Ede: Cipósütő mondóka

Mesék:

- Almafácska meséje
- Az alma
- Kenyérsütés

III. 6. 2010. június 5. szombat „Családi nap”

Napi tevékenységterv

A „Családi nap” ötlete nem új. Óvodánk már évek óta megtartja ezt a rendezvényt, amelyben mindig kiemelt szerep jutott a mozgásnak, hagyományápolásnak, a családokkal való kapcsolatunk- és a közösségi érzés erősítésének. Mivel ez a program eddig is ebben az időszakban került megvalósításra, úgy gondoltuk, hogy méltó befejezése lenne a most tervezett, testi és lelki egészséget előtérbe helyező hetünknek.

A mostani „Családi nap” annyiban lenne más, mint az eddigi, hogy még hangsúlyosabb lenne benne a mozgás, az együtt végzett mozgásos tevékenységek. A korábbi táncos bemutatkozásnak most inkább táncház jelleget szeretnénk adni.

A büfé kínálatába is szeretnénk egy-két „egészséges” változtatást becsempészni.

Teljesen új ötlet az egészségpavilon berendezése. Az eddigi gyakorlattal ellentétben az idén a „Családi napot” úgy tervezzük, hogy esős időjárás esetén is meg tudjuk valósítani a programok jelentős részét.

MEGHÍVÓ

Sok szeretettel meghívjuk a Süni és a Maci csoportba járó gyermekek Szüleit a „Csodaország” TÁMOP 3.1.4/08/2-2009-0027 Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés-innovatív intézményekben című pályázat keretében a Süni és a Maci csoportokban megvalósításra kerülő

EGÉSZSÉGHÉT

programjaira 2010. május 31-június 5.

- Hétfő máj.31. Vitamintorna 8-8. 30
„Ezerarcú gyümölcsvilág” (gyümölcsitalok és mazsolanyaklánc készítés)
- Kedd júni.1. Vitamintorna 8-8. 30
„Gyümölcszobrász” (mesterszakács bemutató és só-liszt gyurmaformázás)
NYÍLT NAP, MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL
VÁRUNK
- Szerda júni. 2. Vitamintorna 8-8. 30
„Fekete kenyeret hajnalban sütöttem” (Kenyér- és pogácsasütés és kóstolás)
NYÍLT NAP, MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL
VÁRUNK
- Csütörtök júni.3. Vitamintorna 8-8. 30
„Mesterségem szakács”(mesterszakács bemutató)
„Süni és a csodabogyó” (bábelőadás)
- Péntek júni.4. Vitamintorna 8-8. 30
„Teaház” (teakóstolás és teafilter-papírhajtogatás)
- Szombat júni.5. „Családi nap” (közös délelőtti program az egész óvoda számára)

IV.A program megvalósítása

Ezen innovációban óvodánk két csoportja az 1. számú Süni csoport 3-7 éves gyerekekkel és a 2. számú Maci csoport 4-5 éves gyerekekkel vett részt a teljes témahéten megvalósított tevékenységekben. A többi csoportból alkalmanként volt lehetőség a bekapcsolódásra.

IV. 1. 2010. május 31. hétfő „Ezerarcú gyümölcsvilág”

A nap vitamintornával indult, melyet szakképzett vitamintorna oktató kolléganő vezetett. A gyerekek meglepően gyorsan utánozták a bemutatott mozdulatsort. Jókedvűen, szívesen mozogtak. Élvezték az egymásra épülő játékos mozgásokat, amelyeket először zene nélkül, majd később zenére végeztek, a tornateremben, mert esett az eső.

Jóleső fáradtsággal mentünk vissza a csoportunkba, ahol elbeszélgettünk az előttünk álló hét programjairól. A legfontosabb, amit ők is-mi is megtehetünk az egészségünk érdekében:

- Sokat mozgunk, lehetőleg a friss levegőn
- Egészségesen étkezünk, sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, gyümölcslevet iszunk



Vitamintorna



Tízórai után gyümölcsöt vásároltunk a közeli zöldségesnél. Ismerkedtünk a vásárlási szokásokkal, udvariassági formákkal.

A gyümölcslé készítéséhez a gyerekekkel közösen meghámoztuk, feldaraboltuk a narancsot, körtét, almát. A gyerekek nagyon ügyesen bántak a késsel.

Összehasonlítottuk a különféle egész gyümölcsök mennyiségét (2 tál narancs, 1-1 tál alma és körte). A belőlük nyert gyümölcslé mennyiségét is összehasonlítottuk (tele kancsó, fél-fél kancsó). A beszélgetést úgy

irányítottuk, hogy a matematikai tapasztalatok alapján maguk fogalmazták meg ok-okozati összefüggéseket (több gyümölcsből több gyümölcslé lett, kevesebből kevesebb).

Narancslevet kézzel is facsartunk, így a gyerekek megtapasztalták, hogy ez mennyivel nehezebb és lassabb, mint a gyümölcscentrifugával. A gyümölcslevek kóstolásával megvártuk egymást, egyformán öntöttünk a poharakba. A gyerekek élvezettel ízlelgették a különféle ivóleveket. Megfigyeltettük, hogy milyen ízeket tudnak megkülönböztetni (savanyú, édes, kesernyés). A legkellemesebbnek az almát találták, a narancs és a körte leve nem mindenkinek ízlett.

Tettünk egy kísérletet arra is, hogy banánlevet készítsünk. Azonban megtapasztaltuk, hogy a banán erre alkalmatlan gyümölcs. Mivel kevés leve van, csak pépet tudtunk belőle készíteni, amit szintén jóízűen kóstolgattak.

A gyümölcscentrifugából kikerülő gyümölcsrostot is szabad volt megkóstolni. Megbeszéltük, hogy ez még felhasználható lenne sütemény sütéséhez, de mi erre ma nem kerítettünk sort.

A natúr gyümölcsleveken kívül készítettünk még turmix italokat is tejjel és egy csipet vaníliás cukorral eperből és banánból. Így újabb ízekkel és újabb egészséges italokkal ismerkedhettek meg a gyerekek.





Az ivólé és turmixkészítés kitöltötte a délelőttünket, így a mazsolanyaklanc készítése délutánra maradt. Kicsik és nagyok egyaránt lelkesen álltak neki az ehető nyaklanc elkészítésének. Míg a kicsik arra törekedtek, hogy minél hosszabb láncot fűzzenek, a nagyobbak próbálták a kisebb és nagyobb mazsolaszemeket ritmikusan váltakozva felfűzni. Aki kitartóan dolgozott boldogan vihette haza nyakában a nem mindennapi „ékszer”.



IV. 2. 2010.június 1. kedd „Gyümölcszobrász” Nyílt nap

A reggeli torna végén megérkezett mai vendégünk Bachmann Viktor „Gyümölcszobrász”. Izgatottan vártuk és lestük, mi minden kerül elő csomagjaiból.

Kellőképpen felcsigázta érdeklődésünket az otthon elkészített görögdinnye-csoda, sárgadinnye- és mangó-rózsa.

Megneveztük, megvizsgáltuk sorra a gyümölcsöket majd megfigyelhettük átváltozásukat és segítettünk a gyümölcsmosásban, tisztításban, darabolásban, díszítésben.(rész-egész viszonya, ismeretbővítés, percepciók fejlesztése, együttműködés stb.)

A látvány mellett nagy sikert aratott a gyümölcsfalatkák ízesítése a csoki-zökökútnál és természetesen elfogyasztásuk.



A nap folyamán igyekeztünk hangsúlyozni a gyümölcsök és vitaminok fontosságát táplálkozásunkban. A kész alkotásokból rögtönzött kiállítást megtekintették az óvoda csoportjai, dolgozói, egy kis kóstoló is jutott mindenkinek.

Kiegészítő vizuális tevékenységnek a só-lisztgyurmázást kínáltuk. Zöldségeket, gyümölcsöket formáztak a gyerekek, melyeket másnap volt alkalmuk kifesteni.(finommotorika)



Sikerült a sok élmény befogadásához nyugodt környezetet biztosítanunk, minden gyermek tevékenykedhetett.

A szomszéd csoporthoz és a vendégekhez is próbáltunk alkalmazkodni. (türelem, viselkedés, udvariasság)

A kezdeti csendes figyelmet felváltotta a „mester” és gyermek párbeszéd. Mi is igyekeztünk kérdéseinkkel motiválni a kommunikációt.

Alkalomszerűen mondókáztunk, énekeltünk, verset mondtunk.

IV. 3. 2010.június 2. szerda „Fekete kenyeret hajnalban sütöttem” Nyílt nap

A mai napot is tornával kezdtük a csoportban, a gyerekek egyre több mozgássorra emlékeztek a vitamintornából.

Eközben már sült a kenyér, illata betöltötte a szobát. Az egyik kisfiú anyukája is készített otthon egy kenyeret, ami kosárba téve várta a kóstolót. Tízórai előtt megbeszéltük, hogy mi került a kenyérsütő gépbe, miből több, miből kevesebb, mennyiben más az ilyen kenyér, mint a bolti, mitől egészségesebb. Szóba került az is, hogyan sütötték régen a kenyeret.

A csütörtöki vendégünk - Kovács János mesterszakács- már ezen a napon is kedveskedett nekünk, túrós-joghurtos és padlizsános krémet készített, amit a gyerekek a magunk sültötte kenyérral, jó ízűen elfogyasztottak.



Tízórai után előkészítettük a pogácsasütést. Mértünk, összehasonlítottunk, gyúrtunk, nyújtottunk, szaggattunk, tojással kentünk, magot szórtunk. Megfigyeltük, hogy ugyanannyi túró, margarin és liszt más-más kiterjedésű. Figyeltünk a kinyújtott tészta vastagságára, a kisebb-nagyobb pogácsákat külön sorba helyeztük, a tökmagot, napraforgómagot, szezámmagot finoman adagoltuk. Mindenki talált magának kedvére való tevékenységet. A gyerekek a vizuális tevékenység során sok matematikai tapasztalatot szerezhettek és fogalmazhattak meg.



Közben mondókáztunk, énekeltünk, a kisült pogácsát is dallal ünnepeltük. A mai napon néhány szülőt is vendégül láttunk. A közösen készített étel vendégek felé kínálásával újfajta közösségi élménnyel gazdagodhattak a gyerekek. Maguk is örömmel kóstolták az új ízeket, csak néhányan utasították el a számukra szokatlan ételt.

IV. 4. 2010. június 3. csütörtök „Mesterségem szakács”

A reggeli után máris fogadhattuk vendégünket, Kovács János mesterszakácsot.

Pillanatok alatt konyhává varázsoltuk a csoportszobát. A szép fehér terítővel letakart dupla asztal gyorsan megtelt eszközökkel, alapanyagokkal, zöldségekkel, gyümölcsökkel.

Az egy-kettőre kialakult párbeszéd és a folyamatos tevékenység közben betekintheztünk a szakácsmesterség titkaiba. Kipróbálhattuk a szeletelőket, keverhettük az önteteket, kidíszíthettük a kész salátákat.



Előtte megneveztük, „megvizsgáltuk” a zöldségeket (cukkini, padlizsán, káposzta, uborka, répa, burgonya) megmostuk szükség szerint hámoztuk, daraboltuk őket. Érdekes volt felismerni az előre összevágott zöldségeket színük, ízük, illatuk alapján a már öntettel összekevert tálalásra kész edényben.

A közösen elkészített, ízlésesen díszített ételtől fokozódott az étvágyunk és hangos tetszésnyilvánítás közepette jóízűen falatoztunk. Megbeszéltük, hogy az egészséges ételek is lehetnek finomak, fontos az ízesítés és a tálalás.



A szomszédos maci csoporttal együtt töltöttük a délelőttöt. A közös élmény közelebb hozott bennünket egymáshoz, türelmesebbek, toleránsabbak voltunk, gyakoroltuk az alkalmazkodást, az udvariassági formákat. A bábszínház méltó befejezése lett a programnak, jókat izgultunk, nevtünk a történeten.



VI. 5. 2010. június 4. péntek „Teaház”

Ma reggel ismét vitamintornával indult a nap. A gyerekek fegyelmezetten, ügyesen utánozták a bemutatott gyakorlatsort. Tízórai után már várták a teázást, kíváncsian figyelték az előkészületeket. Először lesikáltuk, megmostuk a citromokat és kis tüllanyagokba kötöttük a negyed gyümölcsöket. Ezt nem csak dekorációnak szántuk, hanem a magoktól is megszűrtük vele az italunkat.



Megnéztük az előző napon beáztatott csipkebogyókat és kökényeket. Hogy jobban kiázzanak, félbevágtuk a megpuhult szemeket. (C –vitamin tartalmuk megóvása érdekében nem forráztuk.) A többi teához vizet forraltunk, ezt csak felnőtt végezhetné. A kancsóba bekészítettük a gyümölcsstea filtereket, teatojásba a zöldtea-füvet, a szárított menta és citromfű teát. A zölden szedett mentát és citromfűvet kissé összedörzsölve szagolgattuk és megkerestük szárított párjukat. Először megkóstoltuk a natúr-, majd a mézzel és a citrommal ízesített teákat. Végül megvizsgáltuk a kiázott teákat, mennyire változtak meg a víz hatására.





A sokféle teafilter-papírból kedvükre válogattak, a legszebbekből hajtogatással kis kompozíciókat készítettek.



VI. 6 2010.június 5. szombat „Családi nap”

A nap célja jó hangulatú, változatos tevékenységeket kínáló program megvalósítása volt mozgással, egészségszűréssel és egészséges ételek kínálásával. Az óvoda dolgozói közösen szervezték meg és biztosították a családi nap folyamatosságát.

Ezen a napon szerencsére jó idő volt, így az udvarra, szülőkkel és gyerekekkel közönsre tervezett vitamintornával indult a nap.

Ezt követte a vidám hangulatú lendületes táncház a Csurgó zenekar közreműködésével.

Ezek után a gyerekek és a szülők nagy izgalommal fedezték fel a különböző kézműves tevékenységek színhelyeit, légvárat, körhintát, büfét, fagyist, arcfestést, zsákbamacskát és bolhapiacot. Sokan vettek részt az egészségügyi szűréseken is. Nagy örömmel láttuk vendégül az egykori, jelenlegi és leendő óvodásainkat családjaikkal együtt.

Úgy éreztük, ez a nap méltó lezárása lett az egész hetet kitöltő programsorozatnak. Tartalmas napokat töltöttünk együtt, sok újdonsággal találkozhattunk és új ismeretekkel gyarapodhattunk gyerekek és felnőttek egyaránt. Jól éreztük magunkat!

Vitamintorna



Táncház a Csurgó zenekarral



Bolhapiac és zsákbamaczka



Gipszfestés



Üvegfestés



Egészségpavilon



Lufi-figurák



Légvár



Körhinta



Arcfestés



Szekszárd, 2010.június

Készítette: Petz Róbertné
Gyémánt Gyöngyi