

Tilbakeblikk Gul sone

Oktober

Andre høstmåned for Gul sone er over, og dette har vært en måned med skikkelig høstvær.

Det har regnet mye og til tider vært litt sur vind ute, men vi har kledd oss godt og vært på turer og ute i barnehagen likevel. Vi har også hatt noe som heter Ruskenuke, hvor vi har rakt sammen løv og gjort det vinterklart i barnehagen. Her har barna bidratt og raket og ryddet som bare det. Vi har også vært så heldig og hatt to profesjonelle kokker i forbindelse med Fiskeprell som er et prosjekt vi i Fritznerbakken barnehage har vært så heldig og få være med på. Maxibarna var så heldig å få lære seg og lage hjemmelagde fiskepinner og hjemmelaget fiskebollesuppe. Dette var en stor hit for alle sammen i barnehagen.

Gjennom Fiskeprell skal vi en gang i uka spise minimum et fiskemåltid som barna er med på å lage. Dette skal være morsomt for barna, og bidra til økt matglede ved at de er med på hele prosessen fra start til slutt. Det oppmuntrer til at barna har lyst å smake og glede seg over det å lage mat sammen. Vi har alt laget mange forskjellige fiskeretter som hjemmelaget fiskegrateng, fiskeboller, hjemmelaget fiskepinner, fiskesuppe og hatt mye forskjellige fiskepålegg til brødsiver. Vi ser det at når barna får smake og lage den samme retten flere ganger, faller også retten mer og mer i smak hos barna. De forsyner seg flere ganger og virkelig nyter maten sammen. Stor matglede for barna rundt matbordet. Den gode samtalen kommer ofte rundt et bord når vi sitter sammen og snakker om det vi spiser, eller andre ting som faller naturlig å snakke om. Perfekt for oss voksne på Gul sone som alltid vil være gode språkmodeller for barna og det er så mye man kan prate om rundt bordet som er veldig viktig for mange av barna som fortsatt lærer seg norskspråket. Vi kan snakke om begreper og barna får rett og slett førstehåndserfaringer ved samtalen. Eks maten er varm, melka er kald, poteter, gulerøtter, fisk osv.

Det står i rammeplanen: Vaner og handlingsmønster tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.



Denne måneden har vi vært på mange flotte turer, hvor vi har brukt kroppen og fulgt temahjulet til barnehagepuls. Barnehagepuls skal gi mer fokus på fysisk aktivitet og motorikk i barnehagen. Det er et samarbeid mellom barnehagen og barnefysioterapeutene i kommunen. Gjennom bevegelsesglede og mestring av ferdigheter ønsker vi å legge til rette for god motoriske utvikling og god fysisk form. Fysisk aktivitet i tidlig barnealder er sykdomsforebyggende, det fremmer sosialt deltakelse og trivsel, og er med på å gi god psykisk helse. Forskning viser klare sammenhenger mellom fysisk aktivitet og læring. Temaet for oktober er styrke. Styrke er muskelens evne til å skape kraft. For å kunne gjennomføre forskjellige aktiviteter er vi avhengig av å ha en god muskelstyrke. Barn «trener» muskelstyrke gjennom lek og fysisk aktiviteter som en naturlig del av hverdagen. Øvelser vi har gjort er å løpe i trapper i Kulåsparken, klatre på lekeplasser og på rampa på Glengshølen. Vi har også hoppet fra små/store høyder, gått masse på tur i forskjellige terreng og øvd oss på å gå trillebår med hverandre.

Det står i rammeplanen: Barn skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barn blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egen og andres grenser.

