

ZDRAVJE V VRTCU

Rdeča nit 2021/2022 : KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN MOJO SKUPNOST

Naš vrtec se je v šolskem letu 2020 vključil v program Zdravje v vrtcu, ki je podprt s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in je usmerjen v vse ciljne skupine v vrtcu (otroke, starše in delavce). Torej že drugo leto sodelujemo v podanem projektu.

S sodelovanjem v programu želimo tako v vrtcu, kot tudi izven njega oblikovati zdravo in varno okolje, ki bo pozitivno vplivalo na ohranjanje in krepitev zdravja. Cilje je spodbujati h gibanju, uživanju zdrave prehrane, razvijanje zdravih medsebojnih odnosov, preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni.

Rdeča nit letošnjega programa Zdravje v vrtcu je bila na nek način vpletena skozi naše celoletno delo.

V projekt sta bili vključeni obe vrtčevski skupini.

Vsaka skupina je dejavnosti prilagodila starosti ter zmožnosti otrok.

Glavni cilji projekta:

- Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja
- omogočanje in spodbujanje gibalnih dejavnosti otrok
- spoznavanje z varnim in zdravim načinom življenja
- doživljanje vrtca kot okolja, v katerem so enake možnosti za vključevanje v dejavnosti in vsakdanje življenje
- razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave

Cilje smo podali in realizirali tudi preko letnega delovnega načrta, in sicer preko podanih vsebin:

- redno, vsakodnevno gibanje
- uživanje zdrave prehrane
- razvijanje zdravih medsebojnih odnosov
- preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni
- duševno zdravje
- varnost v prometu in na igriščih
- varno s soncem
- osebna higiena
- varovanje okolja in delovanja z naravo

Koordinatorica: Tina Kovačič

POROČILA SKUPIN:

REALIZACIJA PROJEKTA »ZDRAVJE V VRTCU« V SKUPINI SONČKI (1-3 let)

Vzgojiteljici: Petra Pergar in Teja Juvan

Pom. vzg.: Ana Jesenko

JESENSKI PRIDELKI

Spoznavali smo vrtnine in poljščine, ki nas obdarujejo zgodaj jeseni, ter gozdne plodove, ki jih je moč videti v jesenskem gozdu. Nekatere vrtnine smo pokusili kar presne (paprika, zelje, rdeča pesa) in se naučili, da je uživanje zelenjave in sadja pomembno za naš organizem, saj vsebuje veliko vitaminov, ki krepijo naš imunski sistem in nas ščitijo pred različnimi boleznimi. Dejavnost smo še likovno obogatili, tako da so otroci po opazovanju poslikali bučo. Oblikovali smo tudi naravoslovni kotiček, v katerem so imeli otroci na razpolago različne jesenske plodove za igro, preštevanje ali nizanje v različne oblike.

UMIVANJE ROK

Skozi igro smo ponovili temeljito umivanje rok. Od imitacije umivanja rok v jutranjem krogu smo prešli na navidezno umivanje rok v kotičku kuhinja, na koncu pa smo temeljito umivanje rok prenesli še v prakso. Higienškega umivanja rok smo se lotili po korakih:

- roke zmočimo in namilimo,
- umijemo dlani in hrbtišča dlani,
- podrgnemo med prsti,
- popraskamo z nohti po dlaneh,
- umijemo palca in zapestji,
- splaknemo s toplo vodo in
- obrišemo z brisačko do suhega.

DAN ZDRAVJA

Na Dan zdravja smo se pogovarjali o tem, kako lahko skrbimo za in ohranjamo naše zdravje. Za uvodno motivacijo smo v jutranjem krogu prebrali pravljico Piki na obisku v bolnišnici. Nato smo se pogovarjali o tem, kdaj in zakaj moramo obiskati zdravnika, ali še več, kdaj ostanemo v bolnišnici. Največ pozornosti smo namenili aktivnostim za ohranjanje zdravja. Otroke smo seznanili, da sta poleg uživanja zdrave hrane, pomembna tudi počitek in gibanje na svežem zraku. Dejavnost smo zaključili s 15 minutno jogo za otroke. Poleg jogijskih položajev prilagojenih otrokom, smo se ob pomirjujoči glasbi in globokem dihanju tudi sproščali. Otroci so bili pri prebiranju pravljice zbrani, medtem ko so pri jogi za otroke zavzeto poskušali doseči različne jogijske položaje. Za svojo starost so bili presenetljivo dolgo mirni in osredotočeni na dihanje tudi pri zaključnem sproščanju.

REALIZACIJA PROJEKTA »ZDRAVJE V VRTCU« V SKUPINI ZVEZDICE (3-6 let)

Vzgojiteljica: Tina Kovačič

Pom. vzg.: Darja Marn

Dejavnosti, ki so temeljile na skrbi za lastno zdravje in higieno v vrtcu smo izvajali tekom celega šolskega leta:

- Skrb za higieno kašlja in kihanja (pogovor v jutranjem krogu in sprotno opominjanje na kihanje in kašljanje v rokav);
- temeljito umivanje rok z milom in toplo vodo (namišljeno umivanje rok v jutranjem krogu po korakih);
- pogovor v jutranjem krogu o tem, kako virusi in bakterije pridejo v telo;
- opremljanje stranišča in umivalnega dela v igralnici s sličicami, ki nazorno prikazujejo temeljito umivanje rok.

JAZ, TI, VSI

Ob začetku šolskega leta, smo imeli tako tematiko, da so otroci preko igre in dejavnosti spoznavali svoje prijatelje- tako novince v skupini, kot ostale. Igrali smo se socialne igre, kot so Stol na moji desni je prazen, Kdo se skriva pod odejo, klicanje prijatelja z zaprtimi očmi, ...

Otroke sva spraševali o prijateljih- kaj pomeni prijateljstvo, kdo je njihov prijatelj, zakaj je zanj najboljši, ipd.

Učili smo se deklamacijo Jaz sem jaz (Z. Majhen), se gledali v ogledalo in se ob tem narisali. Prav tako pa smo naredili portret enega od svojih prijateljev. Prebirali smo knjige o prijateljih in se naučili pesmico: Jaz gradim prijateljstvo (ponarodela).

Ob koncu meseca je vsak otrok svojemu prijatelju izdelal zapestnico prijateljstva.

GOZDNI DAN

Odpravili smo se na daljši sprehod do gozda, kjer smo se sprva umirili z vodenno meditacijo, nato pa se podali na dogodivščine v gozdu.

List papirja smo položili na izbrano deblo in ga z voščenko pobarvali po lubju. Nato smo nabrali različen naravni material in iz njega ustvarjali mandale.

Ob koncu smo ostanke naravnega materiala (v večini plodovi) polagali na oris števil.

RAZISKOVANJE PO PLANETU ZEMLJA

Sprva smo se v jutranjem krogu pogovarjali o odnosu do planeta, kako skrbimo za njega in kakšna je naša naloga pri ohranjanju lepega oz. čistega planeta. Pogovor je nanese tudi o pomembnosti vode in kako naj mi sami poskrbimo za ohranjanje pitne vode.

V igralnici smo z otroki izvedli čistilno akcijo, kjer smo temeljito očistili našo igralnico in igrače. Naslednji dan pa smo čistilno akcijo izvedli še v naši okolici vrtca- z rokavicami in velikimi vrečami smo se odpravili na sprehod in med tem pobirali smeti, ki so bile odvržene na tleh.