



POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU (ŠOLSKO LETO 2023/2024)

Koordinatorica projekta: Katja Novak

Opis aktivnosti GIBAM SE IN TELOVADIM

Gibanje je zelo pomembno. Zato smo skozi celotno šolsko leto pri otrocih spodbujali in razvijali veselje do gibalnih dejavnosti. Otroke smo vsakodnevno spodbujali k gibalni aktivnosti, ter se odpravili na krajše in daljše sprehode. Pripravili so tudi nekaj orientacijskih pohodov, kateri so otroke vzpodbujali z ugankami ali gibalnimi nalogami. V evropskem tednu športa in evropskem tednu mobilnosti smo športnim aktivnostim dali poudarek na gibanju. Skozi celotno šolsko leto smo vsake tri mesece izvedli testiranje otrok, kjer so izvajali tek, hojo vzvratno, plazenje in hojo po štirih. Rezultati kažejo, da so naravne oblike gibanj ključne za otrokov razvoj na vseh področjih. V sklopu jutranjih

razgibavanj in usmerjenih dejavnosti smo v tem šolskem letu izvedli več gibanj ob glasbi z upoštevanjem ritma. Celoten vrtec smo sodelovali v projektu 365 dni telovadimo vsi. Prav tako so otroci veliko časa preživeli v gozdu, kjer so se igrali, raziskovali in izvajali različne naravne oblike gibanja.

Opis aktivnosti PREHRANJUJEMO SE ZDRAVO

Zdrava prehrana je zelo pomembna. Zato smo otroke vzpodbujali k preizkušanju novih jedi, ter jih seznanjali z bolj zdravimi in manj zdravimi živili. Z otroki smo se veliko pogovarjali o lokalno pridelani hrani. Otroci so se seznanili z zgodbo Od kod si kruhek, v oddelku smo pekli ržene kruhke in pletenke z makom, ter spoznali jabolko. Otroke smo vzpodbujali k samostojnosti pri pripravi pogrinjka ter otroke navajali na primerno vedenje pri mizi. Otroci so spoznavali svoja čutila in so v sklopu tega spoznali tudi okus. Otroci so si pripravili malo drugačno sadno malico. V podporo so strokovne delavke otrokom pripravile slikovno gradivo, s pomočjo katerega so si na krožniku lahko izdelali malo drugačno kreacijo, katero so z veseljem tudi pojedli. Otroci so iz različne literature iskali informacije o zdravi prehrani. Listali so reklamne letake, v katerih so prepoznavali različna živila. Živila so poimenovali ter jih prilepili v prehransko piramido.

Opis aktivnosti MOJE TELO POČIVA

Otroci so bili seznanjeni, da je tudi počitek pomemben za ohranjanje našega zdravja. Tedensko tematiko smo namenili umirjenim, sproščenim igram. Ob knjigi Kačalinka Čalapinka išče prijatelja smo spoznali otroško jogo, ki nas je popeljala skozi celotno zgodbo. Igrali smo se umirjene igre, izvajali različne vaje na blazinah, umirjeno razgibavanje ob umirjeni instrumentalni glasbi. Poslušali smo tudi nekaj meditacijskih zgodbic in se ob tem sprostili skupaj z našo lutko Kačalinko, ki je vsakega otroka umirila, pobožala, mu namenila pozornost. Tudi po vsaki vadbeni uri smo na koncu izvedli umirjanje z različnimi sproščenimi umirjenimi igrami. Otroci so ob tem spoznavali, kako pomembno je,

Da znamo umiriti svoje telo in se sprostiti. Vsi otroci v oddelku so po kosilu tudi odšli k počitku. Otroci so se vedno zbudili spočiti in dobro razpoloženi.

Opis aktivnosti VARNO S SONCEM

V oddelku smo se od 28. 5. 2024 pričeli bolj intenzivno pogovarjati ter otroke seznanjati z pomenom zaščite pred soncem. Otroke smo seznanili z ukrepi za zaščito pred soncem. Na dan sonca, 28. 5. 2024 smo ustvarili čisto posebno sonce na travnati površini pri vrtcu. Prebirali smo zgodbe na tematiko sonce, sonce likovno ustvarjali, se naučili pesmico o soncu. Izdelali so si praskanko z jajčnim rumenjacom, sestavljali sonce iz naravnega materiala ter bili zelo ustvarjalni z različnimi gradniki. Otroci so usvojili deklamacijo z naslovom Otroci in sonce, katera vsebuje vse elemente zaščite ter se v vročih dneh igrali z vodo. Igra v senci z vodo je bila za otroke prava osvežitev. Starše smo osveščali o pomenu zaščitnih ukrepov in sledili varnemu obnašanju v sončnih dneh. Z otroki smo se v poletnih mesecih veliko igrali in zadrževali v naravni senci v gozdu. Tam so otroci raziskovali, se igrali ter bili zaščiteni pred soncem. Upoštevali smo zadrževanje na prostem v zgodnjih urah, zato so se otroci že pred zajtrkom igrali na prostem, po 10 uri smo izvajali dejavnosti v igralnici ali v senci. Otroke smo tudi spodbujali k zadostnemu pitju vode. Seznanili so se z zgodbo Zlatko Brihta in vroč poletni dan, kjer smo ugotovili, kako pomembno se je zaščititi pred soncem ter upoštevati pravila zaščite. Tako so otroci postali bolj pozorni na uporabo zaščitnih pokrival ter upoštevali zadrževanje v senci.

Opis aktivnosti KAKO ŽIVETI ZDRAVO

Skozi celotno šolsko leto smo obeleževali pomembne dneve za naše zdravje, z zanimivimi, aktivnimi dejavnostmi. V septembru smo bili gibalno aktivni v času tedna mobilnosti in tedna športa. V oktobru so obeležili Tradicionalni slovenski zajtrk z zdravo, lokalno hrano in druženjem. V mesecu novembru smo na dan strpnosti delili objeme po vrtcu. V mesecu aprilu smo izvedli dejavnosti na tematiko zdravja na dan zdravja in skupno druženje družin na dan knjige ter sadili rastline ob dnevu zemlje. Svetovni dan zdravja smo obeležili s skupno dejavnostjo vseh oddelkov vrtca. Pripravili smo plakate o zdravem načinu življenja ter nanje prilepili tudi naše fotografije, kako za to skrbimo mi. Po uvodni predstavitvi plakatov, smo v vseh igralnicah pripravili dejavnosti na temo zdravega načina življenja. Otroci so aktivno sodelovali pri igrah na temo higiena, zdrava prehrana, gibanje in počitek.

Opis aktivnosti ZEMLJA-MOJ PLANET

Otroke smo seznanili z pomenom skrbi za naš planet. Ob globusu smo se pogovorili kaj nam predstavlja ter poiskali našo državo. Demonstrirali smo vrtenje Zemlje okoli svoje osi ter okoli sonca. Nato smo se ob plakatih pogovorili, kako lahko mi skrbimo za naš planet. Z otroki smo poskušali najti odgovore na vprašanja kako spremeniti svet. Poudarili smo vrednote, ki so pomembne za uspešno življenje tako na podlagi duševnega kot telesnega zdravja. Prav tako smo poudarili pomen dobrega vzgleda odraslih. Z zaključno prireditvijo smo te odgovore in spoznanja predali širši javnosti, ter jih tako opomnili, da je pomembno vsak dan spreminjati svet na bolje, da bomo lahko živeli lepše, bolj zdravo in trajnostno.

Otroci se zavedajo, da je potrebno varčevati z vodo in milom, vzeti le eno papirnato brisačo, ugašati luči, a tega velikokrat ne izvajajo. Zavedajo se tudi, da je potrebno odpadke ločevati, manj poznano jim je bilo recikliranje. Starejši otroci so sami izrezovali fotografije različnih odpadkov, katere so razvrščali ter jih prilepili na ustrezno mesto. Obeležili smo Svetovni dan Zemlje, tako da so otroci napolnili svoj lonček z zemljo ter posejali seme cvetlic. Te so odnesli domov, kjer so sami skrbeli zanje.

Opis aktivnosti SKRB ZASE

Z otroki smo se pogovarjali o našem telesu, kako skrbimo za svoje telo. Vsakodnevna higiena nas je spremljala vsak dan, skozi dnevno rutino. Ob tem so se otroci navajali na čim večjo samostojnost. Ustvarili smo koticke na temo higiene z različnimi igrami in didaktičnimi pripomočki, ki smo jih ustvarili sami: Umivanje zob, čiščenje rok, osebna higiena s sličicami, igra pantomime. Pogovarjali smo se tudi ob različnih slikovnih gradivih, ki so jih otroci opisovali in s tem pridobivali pomembne informacije o skrbi za svoje telo. Otroke je v vrtcu obiskala tudi medicinska sestra, katera je otrokom predstavila pomen osebne higiene ter jim demonstrirala pravilno ščetkanje zob. Tudi varnost otrok je zelo pomembna. Dne 25. 10. 2023 je bila pripravljena nenapovedana evakuacija. Ob zvoku za evakuacijo so se otroci postavili v vrsto in brez težav skupaj s strokovnimi delavkami zapustili prostor. Ob spremstvu vzgojiteljice so se odpravili na evakuacijsko mesto. Otroci so bili hitri in odzivni. Sledil je še prikaz reševanja iz vozila ter primer vžiga olja za cvrtje. Otroke smo bolj podrobno seznanili z delom gasilcev, policije ter reševalcev. Otroci so skozi vse leto spoznavali bližnje poti vrtca. Otroke smo vsakodnevno seznanjali z pravilno hojo po robu cestišča ter pravilnim prečkanjem ceste. Otroke smo preko plakata seznanili z pomenom varnosti v prometu.

Opis aktivnosti TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

V vrtcu smo bivali v naravi skozi vse letne čase. Imamo res to srečo, da smo vrtec na podeželju z veliko naravnega okolja. Na sprehode smo se odpravili tudi ob rahlem dežju in uporabili dežne pelerine. Smo pa z otroci izvajali skoraj dnevno sprehode ter veliko dejavnosti prenašali na prosto. Ob sprehodih smo opazovali okolico ter se učili varne hoje po prometnih poteh. Z otroki smo se veliko pogovarjali, kaj sploh predstavlja telesno in kaj duševno zdravje. Ob tem smo za podporno gradivo izbrali knjigo Ujel sem škrata in pripravili plakate. Nato smo k sodelovanju povabili tudi starše, tako da smo jih s pomočjo tabele v tedenskem načrtu vzpodbujali da zapišejo in narišejo, kaj so naredili za svoje telesno in kaj za svoje duševno zdravje. Ko so otroci skupaj s starši vrnili tabelo smo to oblikovali v grafe, kjer smo odčitali kako skrbimo za svoje duševno in kako za svoje telesno zdravje.