



ZDRAVJE V VRTCU

2023/2024

RDEČA NIT PROJEKTA: Besede imajo moč

IZVAJALKE DEJAVNOSTI: Petra Lunder, Nataša Stružnik, Vesna Tallarini, Damjana Tušar, Veselka Krndija, Tatjana Remic, Barbara Pšeničnik, Špela Zupan, Damjana Götz, Anja Šekoranja, Maja Jesenko.

Dejavnosti v zvezi s projektom Zdravje v vrtcu smo izvajale vse skupine skozi celo leto. Večino dejavnosti smo izvedli v igralnici, v okolici vrtca in na igrišču.

GIBANJE

Vsaka vzgojiteljica načrtuje dejavnosti glede na otrokovo starost in različno stopnjo otrokovega gibalnega razvoja. Dejavnosti se izvajajo skozi celo leto. Vzgojiteljice v prvem starostnem obdobju, se morajo še posebej potruditi in vložiti veliko napora, ker nekateri otroci še ne znajo hoditi. Igrali so se z žogami, lovili milne mehurčke, se plazili skozi tunel, gibali ob glasbi... Gibalne dejavnosti izvajajo v igralnici in na pokriti terasi. V drugi polovici leta pa začnejo hoditi tudi na sprehode, na vrtčevsko igrišče in v telovadnico, ki je na podružnični šoli v Mavčičah.

V drugem starostnem obdobju je potrebno paziti, da so gibalne dejavnosti načrtovane tako, da otrokom predstavljajo izziv, ki ga z veseljem izvajajo. Paziti je potrebno tudi, da dejavnosti niso prelahke ali pretežke in da zgotovijo potrebo po gibanju. Gibalne dejavnosti smo izvajali v igralnici, v telovadnici, na igrišču in terasi. Zelo pogosto smo se odpravili na dolge sprehode npr. do jezera, po vasi, poljski poti, v gozd in na travnik.

Vzgojiteljice se zavedamo, da ima gibanje velik vpliv na zdravje, dobro počutje, koordinacijo, ravnotežje, vzdržljivost, druženje in še bi lahko naštevali.

Na ravni celotnega vrtca imamo v okviru obogatitvenega programa telovadne urice, ki jih vodi športni pedagog Janez Pustoslemšek (Energetik šport). Vadba poteka skozi celo leto od oktobra do junija v telovadnici. Otroci so telovadne urice zelo radi obiskovali. Naučili so se premagovati ovire, manipulirati z žogo, upoštevati preprosta pravila in navodila ter se naučili pravilno uporabljati rekvizite. Ob koncu maja smo imeli zaključek telovadnih uric, kjer nam je športni pedagog čestital in slovesno podeli medalje.









PREPREČEVANJE BOLEZNI

Vzgojiteljice se zavedamo, da je za preprečevanje bolezni zelo pomembna higiena. Na otroke poskušamo vplivati z lastni zgledom (npr. umivanje rok, priprava malice, previjanje...). Pomagamo si z različnimi knjigami in pravljičami, ki so vezane na to temo. Z otroki se pogovarjamo, kako lahko preprečimo bolezni in kaj moramo narediti. Izdelali smo plakat in risali risbice. Posebno pozornost smo namenili umivanju rok, saj je ključnega pomena za naše zdravje oz. za preprečevanje bolezni. V ta namen smo si ogledali film »Čiste roke za zdrave otroke«. Po zgodbi o traktorju smo si umili roke na suho, nato smo jih umili še v umivalnici. Otroci so si s pomočjo zgodbe naučili pravilno umivati roke. Naredili smo plakat za umivanje rok, ki smo ga imeli ob umivalniku.

V vrtcu nas je iz ZD Kranja obiskala gospa Tanja Podlipnik in je z Lutko izvedla delavnico Nosni mucki. V juniju nas je obiskal še gospod reševalec Matjaž Livk iz ZD Kranj. Pokazal nam je, kaj ima v torbi za reševanje in nudenje prve pomoči ter nam povedal, da se nam jih ni treba bati, ker nam želijo samo pomagati.



ZDRAVA PREHRANA

Na ravni celotnega vrtca se zavedamo, da se prehranske navade oblikujejo že v predšolskem obdobju. Osnovno pridobivanje prehranskih navad predstavlja družina in kasneje vrtec. Vzgojiteljice se trudimo otrokom približati zdrav način prehranjevanja tako, da jih poskušamo motivirati za okušanje raznolike prehrane oziroma zelenjave in sadja. Za otroke so izredno pomembne konkretne izkušnje in demonstracije. Zato vzgojiteljice načrtujemo dejavnosti, kjer otroci spoznavajo sadje in zelenjavo na konkretni ravni (npr. tipanje, vonjanje, okušanje, priprava napitkov...). Pri tem si pomagamo z različnimi zgodbicami npr. z Zelo lačno gosenco... V starejših skupinah si s pregledovanjem knjig pridobivamo različne informacije. Nato se pogovarjamo o pomenu prehrane, še posebej o lokalno pridelani zelenjavi ter zakaj je zelenjava zdrava. Ugotovili smo, da je bogata z vitamini in minerali in smo zato bolj zdravi. Posadili smo semena paradižnika. Opazovali, zalivali in občudovali smo njihovo rast. Kasneje smo jih posadili v večje lončke, da so jih otroci lahko odnesli domov, nekaj sadik smo posadili tudi v naši vrtčevski visoki gredi. Otroci sadike zelo radi zalivajo, opazujejo in kasneje tudi okušajo. V okviru projekta Turizem in vrtec smo se odločili, da bomo ocvrli bezgove cvetove v testu, ki smo jih nabrali ob poljski poti. Otrokom so bili zelo okusni. Otroci iz skupine Žogice so spoznavali človeško telo in izvajali dejavnosti na to temo. Med počitnicami bodo prišli iz ZD Kranj izvesti še delavnico, kjer nam bodo na igriv način prikazali, kako potuje jabolko po prebavnem traku.







V VRTCU SMO PRIJAZNI

Strokovne delavke se skozi celo leto trudimo z lastnim zgledom otrokom privzgojiti, da so prijazni in si pomagajo. Otroke spodbujamo, da se učijo od večjih otrok in da jim večji otroci tudi pomagajo. S takim načinom se učijo nežnosti, sočutnosti in da svoje znanje lahko predajo naprej. V letošnjem letu so otroci z veseljem zaigrali pravljico, ki so se jo naučili tudi otrokom iz vrtca. Včasih na tak način praznujemo prihod letnih časov. Otroci iz skupine Kamenčki so zaigrali pravljico Rokavička, otroci iz skupine Sovice so zaigrali pravljici Pika Pikapolonica in Kdo je Vidku napravil srajčico, otroci iz skupine Žogice so nam zaigrali pravljico Iščemo hišico. Za otroke igranje predstavlja velik izziv, ker se preizkušajo v vlogi in so zelo izpostavljeni. Na koncu je njihov trud poplačan z aplavzom otrok in vzgojiteljic. Otroci so bolj z samozavestni in motivirani za nadaljnje delo oz. nove izzive.

Skupini Kamenčki in Sovice smo sodelovali v dobrodelno kreativnem natečaju, ki ga je organizirala Paloma, na temo »Dino moj prijatelj«. Otroci so spoznavali pravljice o dinozavru Dinu in njegovih prijateljih ter ustvarjali na to temo. Nastala je dinozavrova dežela in dinozavri.





VARNO S SONCEM

Z otroki smo se veliko pogovarjali, kako se zaščitimo pred soncem, kaj potrebujemo, kako moramo ravnati in zakaj se moramo zaščititi... Otrokom in staršem smo naročili, da v vrtec prinesejo, pokrivala, kremo in očala.

Z otroki smo si ogledali risanko En sončen dan. Preko risanke so otroci spoznali, kako nevarno je sonce. Ugotovili so, da nas lahko opeče in da to zelo boli. Zato smo se skrbno vsak dan namazali s sončno kremo, na glavo pokrili pokrivala ter se zadrževali v senci. Seveda smo poskrbeli tudi za tekočino, ki je nujno potrebna. Veliko smo pili vodo ali nesladkan čaj. V juniju nas je obiskala gospa Tanja Podlipnik iz ZD Kranj in z nami izvedla delavnico Varno s soncem. Otroci so v delavnici spoznali zakaj je pomembna zaščita na soncu, katere so nevarnosti, kako odstranimo klopa in kako odreagiramo ob piku čebel in os. Za zaključek šolskega leta, smo na vrtčevskem igrišču priredili prireditev z naslovom Poletna plaža. Veliko smo plesali, peli, se špricali z vodo in sladkali s sladoledom. Otroci so ob tem neizmerno uživali.





Zapisala: Petra Lunder