

ZDRAVJE V VRTCU

2017/2018



POROČILO

VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI OREHEK KRANJ- VRTEC MAVČIČE

V sklopu nacionalnega instituta za javno zdravje smo v našem vrtcu tudi letos sodelovali v projektu Zdravje v vrtcu. Strokovne delavke smo poizkušale otrokom čim bolj konkretno predstaviti dejavnosti, katere smo velikokrat ponovili in s tem omogočile, da so otroci pridobljena znanja in veščine osvojili. S projektom smo dodatno obogatili življenje in delo v vrtcu. Spoznavali smo, kaj pomeni beseda zdravje, kako skrbimo zanj in kaj vse je potrebno storiti, da smo zdravi. Otroke smo osveščale, kako z gibanjem in zdravo prehrano vplivamo na naše zdravje.

V projektu so sodelovale štiri skupine (rožice 1-2 leti, ribice 2-3 leta, sovce 2-4 leta in cicibani 5-6 let).

ZDRAVA PREHRANA

Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in razvoju ter dobri psihofizični kondiciji, zvišujemo splošno odpornost organizma in ustvarjamo zdravstveno preventivo pred nastankom bolezni. Letošnja rdeča nit projekta je bila S hrano širimo obzorja.

Na temo »zdrava prehrana« smo se z otroki veliko pogovarjali o sadju in zelenjavi in izvajali različne dejavnosti (tipanje, okušanje, razvrščanje, izdelovanje sadnih napitkov,...), preko katerih smo spoznali zdravo prehrano, njen pomen in se pogovarjali o okusih določene hrane.



Hkrati smo sodelovali tudi v projektu "Tradicionalni slovenski zajtrk", preko katerega smo se seznanjali o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil, oziroma živil, ki so pridelana oziroma predelana v Sloveniji, pomenu kmetijstva in čebelarstva ter njunem vplivu na okolje in o pravilnem ravnanju z odpadki.



Pogovorili smo se o paradižnikih (kje rastejo, zakaj vse jih uporabljamo, vrste paradižnikov...). Izdelali smo plakat, nato smo jih posadili.

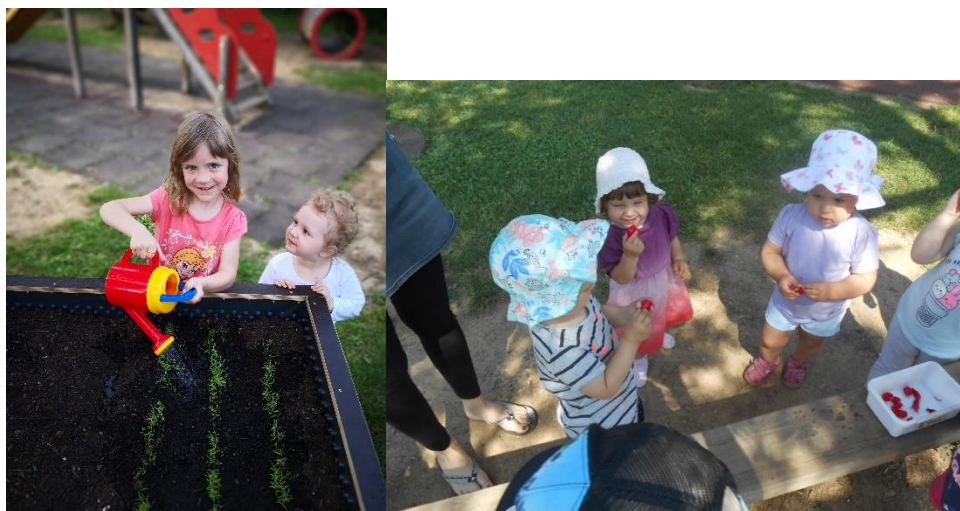




Pomagali smo tudi starejšim skupinam pri urejanju eko vrtička, ki so ga otroci s strokovnimi delavkami oblikovali na igrišču. Sodelovali smo pri zalivanju pridelkov, ter urejanju vrtička. Seveda pa smo tudi poskusili eko pridelke, ki so zrasli na vrtičku. Otroci so bili nad delom zelo navdušeni in so zelo radi pomagali.

Zelenjavo iz vrtička so zelo radi poskušali in vedno, ko smo prišli na igrišče so tekli k vrtičku ter čakali, če bodo lahko kaj poskusili.





Skupina sovce je v okviru zdrave prehrane sodelovala v natečaju "Zdrava juhica". Izdelali smo zelenjavna nabodala in recept.



PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Ker ima praznovanje rojstnega dne v vrtcu za otroka zelo velik pomen, je ta dan v celoti posvečen slavljenču oz. slavljenki. Slavljenki oz. slavljenču smo zapeli toliko pesmic, kolikor je star, seveda tiste pesmice, ki so si jih sami izbrali. Po petju pesmic, so si lahko izbrali še rajalno igro. Nato smo okoli slavljenca zarajali in zapeli pesmico Vse najboljše zate, ter mu čestitali. Pred pogostitvijo so otroci slavljenču oz. slavljenki narisali risbice, ki smo jih skupaj s fotografijami speli v album. Za darilo oz. za spomin pa je prejel še ročno izdelano darilce (npr. Okvir s sliko, zašito sovico...). V dogovoru s starši so otroci ta dan v vrtec prinesli suho sadje. Včasih pa smo se posladkali tudi s čokolado.





GIBANJE

Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb, hkrati pa ima tudi velik vpliv na vzdrževanje zdravja. Gibalne dejavnosti smo z otroki izvajali v igralnici, na igrišču, na terasi in nekajkrat tudi v telovadnici. Odpravili smo se tudi na sprehod v okolici vrtca – otroci, ki še niso hodili, so se peljali z vozičkom. Gibanje smo izvajali vsakodnevno, kljub vsem vremenskim vplivom. S pomočnico vzgojiteljice sva večkrat letno izvajali tudi gibalne dejavnosti s pomočjo odpadnega materiala, kot so; različno velike kartonaste škatle, časopisni papir, blago in drugo. Otroci so pri tem sami razreševali gibalne probleme in pri tem zelo uživali ter raziskovali.





V okviru projekta MALI SONČEK smo preko celega leta z učiteljem Janezom enkrat tedensko v telovadnici OŠ MAVČIČE izvajali gibalne aktivnosti, ki jih je skrbno načrtoval.



Projekt smo zaključili s štafenimi igrami in podelitvijo medalj.



Tedensko smo načrtovali aktivnosti na prostem, v telovadnici ali v igralnici.





Skupaj z otroki smo načrtovali več krajših sprehodov v okolici našega vrtca. Na sprehode smo se pripravili v igralnici - pogovor o oblačilih, obutvi, pravilih varnega obnašanja.



VARNOST V PROMETU/ NA IGRIŠČU

Obiskal nas je oče, dveh otrok, ki obiskujeta naš vrtec, gospod nam je predstavil poklic policista. Predstavil in pokazal nam je policijsko opremo, na predstavitvi se mu je pridružil še en policist, ki se je pripeljal s policijskim motorjem. Posebna dogodivščina za otroke je bila čelada, katero so si jo otroci tudi individualno ogledali. Policist je otroke še posebej opozarjal na varno obnašanje v prometu, kako je potrebna previdnost, opazovanje okolice, gledanje levo in desno pri prečkanju ceste. Dejal je, da se morajo majhni otroci pri prečkanju ceste držati za roko in slediti navodilom odrasle osebe. Namenil je tudi nekaj besed semaforju in sicer pomen določene barve. Po ogledu in poslušanju predstavitve, smo se tudi v matičnih igralnicah pogovarjali o varnosti v prometu in kako se lahko varno odpravimo na sprehod.

Otroke pri prečkanju ceste na prehodu za pešce opozarjamo na gledanje levo in desno, pazimo da na cesti ni nobenega avtomobila. Za varnost v prometu so nam v veliko pomoč odsevniki oziroma odsevni jopiči.



V mesecu oktobru so nas obiskali gasilci PGD Mavčiče. Presenetili so nas z vajo evakuacije. Otroci so se v mirni koloni preselili iz igralnic na igrišče, kjer smo opazovali dogajanje. Gasilci so z lučkami in sirenami naznanjali, da so na nujni vožnji. Žarišče požara so hitro našli in ga pogasili. Nato so pregledali še vrtec, da v njem ne bi ostal kakšen otrok ali odrasla oseba. Spoznali smo gasilska oblačila in čelado, ter gasilsko orodje, ki ga uporabljajo pri gašenju različnih požarov.



NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

V bližini vrtca imamo gozdiček, ki ga večkrat obiščemo, zaradi njegove pestrosti. Hodimo po koreninah, plezamo, nabiramo veje, se sproščamo in s pomočjo povečevalnih stekel (lup) raziskujemo različne rastline in živali.

Ko se zabavamo velikokrat pozabimo na čas in na to, da se lahko umažemo.

Izdelali smo plakat o gozdu in se seznanili z gozdnim bontonom (obnašanje v gozdu, ter spoštovanje gozda in skrb zanj). Ugotovili smo, da ne smemo kričati, ker tako preplašimo živali. Smeti odnesemo v vrtec, rastline in živali samo opazujemo. Letos smo sodelovali na natečaju Gozdni bonton v okviru Gozdnega inštituta Ljubljana. Narisali smo skupinsko sliko o tem, kako se lahko igramo in kaj lahko počnemo. Ker jim je bil naš izdelek všeč, so nas povabili na delavnice in lutkovno predstavo o Gosenici in mavrici. Na delavnicah smo tipali debela in ugotavljali, kakšna so na otip. Nato si je vsak izbral svoje drevo, ki ga je opisal. Izdelovali smo obeske in poslušali zvoke v naravi. Na koncu pa smo prejeli še knjižno nagrado. Utrjeni in polni vtisov smo se vrnili domov.



NAVAJANJE NA SAMOSTOJNOST

Preko celega leta smo otroke navajali na samostojnost pri oblačenju, umivanju, hranjenju in počitku.

Še posebej smo dali poudarek na umivanju rok, saj je to ključnega pomena za naše zdravje. Ogledali smo si film "Čiste roke za zdrave otroke" in se tako naučili pravilno umivati roke, še prej pa smo se pogovorili zakaj je to potrebno.

Lotili smo se tudi risanja virusov in bakterij.



VARNO S SONCEM

Z izvajanjem programa »Varno s soncem« smo pričeli v mesecu maju. Program temelji na opozarjanju pomena pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Starši so za otroke v vrtec prinesli sončno kremo in pokrivala za glavo. Z otroki smo izdelali plakat na omenjeno temo ter se o njej veliko pogovarjali. Igrali smo se tudi bibarije in prstne igre o soncu, ter spoznali nekaj otroških pesmic. S pomočjo knjig, slik in piktogramov smo spoznavali na kakšen način se lahko ustrezno zaščitimo pred soncem. Različne predmete in rekvizite smo tudi poimenovali: sončna krema, sončna očala, senčnik. Strokovne delavke v našem vrtcu v poletnih mesecih otroke ozaveščamo o zadostnem pitju nesladkanih pijač, igri v senci ter predvsem o zaščiti pred soncem.



PROGRAM SO IZVAJALI:

Petra Lunder, Nataša Stružnik, Veselka Krndija, Vesna Tallarini, Katja Kržan, Irena Bračič, Špela Zupan in Damjana Götz.

Zapisala: Petra Lunder