



ZDRAVJE V VRTCU

2020/2021

POROČILO RDEČA NIT: Počutim se dobro 2

IZVAJALKI: Petra Lunder, Nataša Stružnik

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. Vendar je bilo zaradi korona virusa krajše. V okviru projekta smo v skupini Sovice zajeli področja, ki pomembno vplivajo na naše zdravje in počutje in tako obogatili življenje in delo v vrtcu.

SPROŠČANJE

Letošnja rdeča nit projekta je bila Počutim se dobro. Zelo pomembno se mi zdi, da se otroci v vrtcu počutijo prijetno, sproščeno, sprejeto. Z otroki smo se pogovarjali, kaj vse moramo narediti, da se počutimo dobro in na kakšen način se lahko sprostimo. Ugotovili smo, da se moramo veliko gibati, zdravo jesti, počivati in si znati prisluhniti ter se pogovarjati. Skozi vse leto smo dajali pozornost našemu počutju. Po vrnitvi v vrtec smo se temu še posebej posvetili. Domenili smo se, da o svojem počutju lahko spregovorimo takoj, ko pridemo v vrtec, če to potrebujemo. Lahko povemo prijatelju ali vzgojiteljicama, saj nas prijatelj lahko objame, posluša, vzgojiteljici pa tudi pocrkljata in potolažita. V jutranjem krogu smo počutju namenili več časa. Z otroki smo poizkusili ugotoviti na kakšen način se lahko sprostimo. Predlagali so, da se lahko masiramo, na blazinah ležimo v tišini ali poslušamo umirjeno glasbo, ko smo veliko v naravi se

prepustimo njenim zvokom. Zato smo se v tem času igrali veliko socialnih iger, se masirali, prisluhnili zvokom v okolju... Otrokom je bil tak način sproščanja všeč.

GIBANJE

Ker se s sodelavko zavedava, da je gibanje ena izmed primarnih otrokovih potreb, hkrati pa ima tudi velik vpliv za vzdrževanje zdravja in počutja, zato sva vse gibalne dejavnosti skrbno načrtovali. Le-te smo z otroki izvajali: v igralnici, v telovadnici, na igrišču in terasi. Zelo pogosto smo se odpravili na različno dolge sprehode npr. do jezera, dolg sprehod po vasi, poljski poti. Ob lepem vremenu, smo na željo otrok večkrat obiskali gozdiček in odšli na travnik. V vrtcu otrokom v okviru obogatitvenega programa nudimo redno telovadno vadbo, ki smo jo poimenovali telovadne ure. Vodi jih športni pedagog Janez Pustoslemšek (Energetik šport). Vadba poteka skozi celotno leto od oktobra do maja v telovadnici, eno uro, vsakih 21 dni. Zaradi korona virusa je bil vrtec dalj časa zaprt, zato je športni pedagog otrokom vsak teden pošiljal filmčke s telovadnimi vajami. S telovadnimi uricami smo nadaljevali, ko se je vrtec zopet odprl. Otroci s pomočjo telovadnih uric razvijajo koordinacijo, ravnotežje, orientacijo v prostoru, moč nog in rok, vzdržljivost, poslušanje in upoštevanje preprostih pravil in navodil ter uporabo različnih rekvizitov (žoga, kolenca, obroči). Ob zaključku telovadnih uric nam je športni pedagog Janez Pustoslemšek slovesno podelil medalje. Otroci so telovadne ure zelo radi obiskovali.

PLES

Že ob samem opazovanju otrok je možno zaznati, da so otroci samoiniciativno pogosto v gibanju. Opazili sva, da se otroci vedno začnejo pozibavati in gibati ob zvoku glasbe oz. po njenem ritmu. Pri tem doživljajo ugodje, umirjenost, veselje in razigranost. Ravno opažanje otrok in zaznavanje njihovih potreb po gibanju je bilo najino izhodišče za organiziranje dejavnosti pri katerih je bilo prisotno tudi veliko gibanja ob glasbi. Že v jutranjem krogu smo začeli z gibanjem oziroma z izvajanjem rajalnih iger ter prav tako po njem na željo otrok zaplesali kakšen ples ali bans. Zelo radi so videli, da smo vključili razne predmete (npr. palčke, blazine, liste, zapestnice...), ki so nam služili kot glasbila na katera smo ob glasbi izvajali ritem. Tako smo naše gibanje ob glasbi popestrili. V sodelovanju s šolo je vrtec

sodeloval v projektu Orehek pleše. Otroci so bili pri dejavnostih aktivni, motivirani in srečni.

Zapisala: Petra Lunder