



ZDRAVJE V VRTCU

2020/2021

POROČILO RDEČA NIT: Počutim se dobro 2

IZVAJALKI: Špela Zupan, Damjana Götz

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 Mehurčki zajeli področja, ki pomembno vplivajo na naše zdravje in počutje in tako obogatili življenje in delo v vrtcu.

ZDRAVA PREHRANA

Tema "zdrava prehrana" je bila ena izmed tem, ki smo jih obravnavali v tem krajšem šolskem letu (epidemija Covid-19). Izvajali smo dejavnosti iz vseh kulikularnih področij, rdeča nit obravnavane teme pa je bila pravljica oz. slikanica z naslovom "Zelo lačna gosenica". S pomočnico vzgojiteljice sva se osredotočili predvsem na zelenjavo in sadje, katerega smo spoznavali, spoznavali njihova imena, se jih učili izgovoriti, poimenovali barve sadja in zelenjave, jih med seboj primerjali ter razvrščali. Izdelali smo tudi veliko didaktičnega materiala, med drugim tudi didaktično igro z naslovom "Zelo lačna gosenica", kamor so otroci lahko med prosto igro oz. med bivanjem v vrtcu razvrščali "zdravo" in "nezdravo" hrano (plastificirano slikovno gradivo). Hkrati smo sodelovali tudi v projektu »Tradicionalni slovenski zajtrk«, ki je letos potekal v mesecu juniju in preko katerega smo se seznanjali o pomenu zajtrka, ter medu, ki ga pridelajo čebele. 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. Otroci so bili nad delom zelo navdušeni in so zelo radi pomagali.

GIBANJE

Gibanje je ena izmed otrokovih primarnih potreb, zato sva s pomočnico vzgojiteljice dali velik poudarek na načrtovanje dejavnosti s področja gibanja, hkrati pa ima tudi velik vpliv na vzdrževanje zdravja. Gibalne dejavnosti smo z otroki izvajali v igralnici, na igrišču, na terasi, ter se zelo pogosto odpravili na sprehod po okoliških poteh. Ogledali smo si vse "znamenitosti" v vasi, kjer se nahaja naš vrtec (sprehodi do jezera, do gozdička, do sosednje vasi,..). Okoli vrtca imamo zelo veliko sprehajalnih poti po poljskih poteh, zato sva s pomočnico vzgojiteljice otroke skoraj vsakodnevno peljali na te poti, kjer so lahko prosto tekli. Tudi sprehode sva v spomladanskem času izvajali tako, da smo se vrvice držali le na cesti, po poljskih poteh pa so otroci lahko prosti hodili ali tekli. Otroci so velikokrat sami dali pobudo, da se odpravimo na sprehod oz. na tek po poljskih poteh, saj jim je bilo to zelo zanimivo. Proti koncu šolskega leta smo se odpravili tudi na daljši izlet do ribiške kočice v "Prašah". 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. Z otroki smo se skoraj vsakodnevno igrali in spoznavali tudi različne gibalne, rajalne igre ter sprostitvene in masažne igre. Raznolike dejavnosti (poligone, igre s športnimi rekviziti..) s področja gibanja nam je enkrat mesečno pripravil tudi športni pedagog v telovadnici oz. na igrišču šole. Z otroki smo sodelovali tudi v gibalnem projektu "Mali sonček". Preko vseh načrtovanih gibalnih dejavnosti, pa sva s pomočnico vzgojiteljice otroke ves čas navajali na samostojno oblačenje in obuvanje, primerno vsem vremenskim razmeram.

VARNO S SONCEM

Z izvajanjem programa »Varno s soncem« smo pričeli v mesecu juniju, in sicer program temelji na opozarjanju pomena pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Starši so za otroke v vrtec prinesli sončne kreme in

pokrivala za glavo. Z otroki smo izdelali plakat na omenjeno temo ter se o temi veliko pogovarjali. Igrali smo se tudi bibarije in prstne igre o soncu, ter spoznali nekaj otroških pesmic. V mesecu juniju smo strokovne delavke za otroke pripravile tudi "poletno zabavo" na igršču vrtca in tudi takrat smo se med drugim pogovarjali o varni zaščiti pred soncem v poletnih mesecih in jo tudi izvedli. Strokovne delavke v našem vrtcu v poletnih mesecih otroke ozaveščamo o zadostnem pitju nesladkanih pijač, igri v senci ter predvsem o zaščiti pred soncem.

Zapisała: Špela Zupan