

ZDRAVJE V VRTCU

V letošnjem šolskem letu 2022/23 sta bili dve skupini vključeni v projekt zdravje v vrtcu, katerega rdeča nit je bila »Prihodnost je moja«.

Veliko stvari so naše vzgojiteljice počele v skupinah. Več si lahko preberete v izvlečkih poročil.

POROČILO SODELOVANJA PRI PROJEKTU ZDRAVJE V VRTCU

Skupina	LUNCE
Vzgojiteljice	Martina Samsa, Polona Volk Žnidaršič
VARNOST V PROMETU	<p>Z otroki smo večkrat hodili na sprehode po vasi, po pločniku. Ko smo odšli na sprehode ob glavni cesti, smo oblekli odsevne brezrokavnike. Opazovali in »brali« smo prometne znake, prečkali cesto čez prehod za pešce, hodili po pločniku, odšli do krožišča. . . Odpravili smo se na sprehod po vasi in si ogledali bližnje avtobusno postajališče, se seznanili z avtobusno postajo, prometno signalizacijo ter se pogovorili o vožnji v avtobusu. Večkrat v letu smo se peljali z avtobusom in upoštevali pravila varne vožnje z avtobusom. V skupini smo se seznanjali o varnosti v prometu, če smo udeleženci kot pešci ali v avtomobilih. Letos smo sodelovali tudi v projektu Pasavček, kjer smo otroke preko raznih dejavnosti opozarjali o pomembnosti prijetosti v avtomobilu. Pogovarjali smo se o primernem obnašanju v prometu, risali prometne znake, slikali cesto z gumami avtomobilčkov...Pripravili smo sceno in dramatizirali pravljico »Poškodovana miška« za vse skupine vrtca, kjer so otroci spoznali kako se pravilno ukrepa ob prometni nesreči. Reševali smo učne liste na temo promet: šteli, razvijali grafomotoriko...Obiskala nas je ekipa prve pomoči in nam predstavila pravilno ukrepanje ob prometni nesreči. Obiskal na je policist in reševalci z reševalnim vozilom. Z reševalnim vozilom smo se celo popeljali po šolskem igrišču. Sodelovali smo tudi v skupnem poslušanju radijske igre Junaška pravljica.</p> <p>Večkrat smo se igrali gibalno igro Semafor, v katero smo vključili različne naravne oblike gibanja. Peli smo znane pesmi o prometu: Z avtobusom k teti. Plesali smo ples Avtobus in poslušali pesem Čarovnik Grega: Semafor. .. Prebrali smo veliko pravljič o prometu: Policist Jan,...</p> <p>V okviru športnega programa MALI SONČEK smo opravili kolesarjenje na šolskem igrišču. Starši so otrokom v vrtec</p>

	<p>pripeljali kolesa, s katerimi so se vozili po kolesarskem poligonu na šolskem igrišču.</p>
<p>ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA</p>	<p>V skupini smo večkrat prebrali knjigo S. J. Naše čisto telo: Čiste roke in čisti zobje. Po prebranem smo se pogovorili o umivanju zob. Otroci so povedali kdaj doma umivajo zobe ter svoje domneve zakaj si moramo zobe sploh umivati. Preko filma Zdravi zobki smo se naučili pravilnega ščetkanja zob. Otrokom sva izdelali plastificirane zobe, ki so jih najprej umazali (popisali) s flomastrom, nato pa umili s pravo ščetko. S tem so se radi igrali celo šolsko leto. Otroci so veliko že znali povedati o skrbi za zdrave zobe. Ogledali smo si fotografije zdravih in nezdravih zob. Peli smo pesem VSAKO JUTRO SI UMIJEM ROKE IN OBRAZ, SI OŠČETKAM ŠE ZOBE, KER ČIST OTROK SEM JAZ.... Večkrat v letu sta nas obiskali izvajalki zobne preventive, in sicer ga. Nataša Jenko in ga. Diana Godec, ki sta s pomočjo lutke in velike ščetke ob modelu prikazali pravilno ščetkanje zob. Ga. Nataša Jenko je z njimi večkrat umivala zobe. Z otroki sta se pogovorili o pomenu umivanja zob ter o pomenu rednega umivanja zob. Otroci so si ogledali risanke na temo umivanja zob in barvali pobarvanke.</p> <p>Z otroki smo si tudi sami umivali zobe. Pri tem sva jih opozarjali na pravilno držo zobne ščetke, ravnanje z zobno ščetko in seveda pravilno umivanje zob. Pred samimi obroki smo se pogovarjali o zdravi in nezdravi prehrani.</p>
<p>GIBANJE</p>	<p>Z gibanjem se srečujemo vsakodnevno. Vsakodnevno se gibamo tudi zunaj. Na šolskem igrišču, igrišču z igrali, v gozdičku, na travnikih izvajamo različne naravne oblike, gibanja z žogo... Redno hodimo tudi na daljše sprehode. Hodimo tako po poljskih poteh, po pločniku in ob robu cestišča. V naše delo veliko vključujemo tudi ples, ki otroke zelo sprosti. Radi zaplešemo ob otroških pesmih ali umirjeni instrumentalni glasbi (npr. z rutami). Med plesnimi dejavnostmi in ponavljanjem koreografije so otroci krepili svoje zavedanje do lastnega telesa ter njegovo postavitev</p>

	<p>v prostoru in času. Krepili so koordinacijo, skladnost gibov, ravnotežje. S plesom in gibanjem sva spodbujali celosten razvoj otroka tako da sva krepili povezavo med besednim, predstavnim in gibalnim načinom učenja.</p> <p>Letos smo izvajali tudi nekaj gibalnih iger: Ptički v gnezda; Bobnarček; Ura je ena, medved še spi; Semafor... ter štafetne igre. Vključeni smo bili v program Gibalni/športni program za najmlajše - Mali sonček. Otroci so opravili več gibalnih nalog in na koncu dobili medaljo Malega sončka. V mesecu maju smo izvedli Sončkov tek otrok iz vseh skupin. Najprej so se na progo podali najstarejši otroci iz Lunc, sledil je tek otrok iz Mavric, pa še iz Sončkov in najmlajših Zvezdic, s pomočjo vzgojiteljic. Za vložen trud smo si vsi prislužili medalje.</p> <p>Letos smo otroke peljali na drsališče, kjer so se preizkusili v drugačni obliki gibanja kot so jo vajeni sicer. V letošnjem šolskem smo otroke peljali tudi na plavanje v bazen. Otroci so se prilagajali na vodo, se igrali razne igre, nekatere pa se je že učilo plavati. Pripravili smo jim tudi kolesarski poligon na igrišču.</p>
<p>NARAVA VAROVANJE OKOLJA</p>	<p>IN Smo vrtec na vasi in obdajajo nas gozdovi in travniki. Zavedava se, da je bivanje in stik z naravo izrednega pomena za otrokovo zdravje in celostni razvoj. Otroci so zelo radi zunaj in tudi zato vsakodnevno, vsaj del bivanja v vrtcu, preživimo v naravi in jim omogočimo gibanje in igro na zunanjih površinah. Zelo veliko časa smo preživeli v gozdičku v bližini vrtca, kjer so se otroci veselo in sproščeno igrali z naravnimi materiali. Opazovali smo spreminjanje narave glede na letne čase. Nabirali smo jesenske liste in plodove ter jih poimenovali in skupaj naredili jesensko senzorno škatlo. Opazovali smo »hotel za živali«, katerega so izdelali domačini za žuželke. V gozdičku smo večkrat praznovali rojstne dneve in imeli piknike. Spomladi smo se odpravili do bližnje mlake. Tam so se otroci igrali ob potočku, v mlaki pa z zanimanjem opazovali paglavce. Čez leto sva se trudili krepiti</p>

	<p>pozitiven odnos do različnih vrst živali in jih usmerjali pri skrbi za njih. Posvojili smo polža in zanj vsakodnevno skrbeli, ga opazovali in tako spremljali njegovo rast, razvoj, razmnoževanje itd. Otroci so bili zelo motivirani za skrb za polža in posledično so to skrb prenesli tudi na druge živali, tako domače kot tiste iz naravnega okolja. Jeseni smo iskali jesenski zaklad, kjer so otroci iskali različne plodove (kostanj, želod, orehi ...) in naravne materiale (mah, vejice, listje...), s katerimi bi gozdnim živalim pomagali pri pripravi na zimo. Veliko smo se pogovarjali tudi o varovanju okolja, o tem, da v naravo nikakor ne mečemo raznoraznih odpadkov ali smeti, ne kurimo ognja, ne tolčemo po drevesih itd. Za varovanje okolja smo tudi vsakodnevno pridno skrbeli.</p>
<p>DUŠEVNO ZDRAVJE</p>	<p>S skupino smo se zadnje tedne pripravljali na zaključno prireditev katere je bila rdeča nit njihova poslopitev od vrtca in ostalih otrok, ker prehajajo z novim šolskim letom iz vrtca v šolo. Otroci so sodelovali skozi celo prireditev in se predstavili z igrico Gozdna šola ter s pevskim in plesnim nastopom. Med dejavnostmi in pripravami na prireditev sva s sodelavko skrbeli za duševno zdravje otrok s potrpežljivostjo, spodbujanjem k gibanju, spremljanjem sprememb v vedenju, podporo in spodbujanjem ter pohvalo. Veliko časa sva posvetili pomoči otroku kako premagovati težave in prepoznavanju otrokovega počutja. Krepili sva pogovor v skupini in otroke spodbujali k pogovoru z nama in ostalimi otroci iz skupine. Predvsem sva si vzeli čas in sva posameznemu otroku prisluhnili kar nama je želel povedati. Opazovali sva pogovor med njimi ter jih spodbujali k spoštljivi komunikaciji in potrpežljivosti. Izkazalo se je namreč, da so nekateri posamezni otroci nestrpni do ostalih ter velikokrat koga od otrok užalijo z uporabo neprimernih besed ali celo žaljivk. Spore smo poskušali reševati sproti in na prijateljski ter spoštljiv način predvsem z aktivnim spodbujanjem k pogovoru in izražanju svojih misli ter občutij. Med otroki so se vzpostavljali in krepili</p>

	<p>prijateljski, prijazni in spoštljivi odnosi, kar je pogoj za dobro vzdušje in pozitivno klimo v skupini. Bili sva pozorni tudi na simptome, ki kažejo na otrokovo stisko med drugim tudi zaradi strahu pred nastopanjem in pričakovanji drugih. Nastopali so vsi otroci in trudili sva se otrokom sva se nuditi spodbudno okolje v katerem so se lahko izkazali in »zasijali«. Otrokom sva povedali, da sva ponosni na njih in jim dali povratno informacijo o poteku nastopa. Tudi starši so jih pohvalili in pokazali, kako so ponosni na njih. Zagotovili sva tudi, da so otroci imeli dovolj časa za počitek.</p>
--	--

Skupina	ZVEZDICE
Vzgojiteljice	Anja Tomšič, Helena Valenčič, Metka Janežič
ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	<p>Tudi v tem šolskem letu sta nas obiskali medicinski sestri Diana Godec in Nataša Jenko, ki sta otrokom razložili in demonstrirala pravilno umivanje rok, pravilno kihanje, kašljanje ter se z otroki pogovorili o zdravem načinu življenja (higieni, zdravi prehrani, zadostni količini spanja, gibanju, umivanju zob, ...). Na to temo smo se v skupini igrali tudi simbolno igro »zdravnike« in si ogledali nekaj videoposnetkov ter se o njih pogovorili. Za zdrav način življenja smo skrbeli tudi z zdravo prehrano in veliko pitja. Prilagajale smo rutino dneva v vrtcu posameznikovim potrebam. Glede na to, da je to najmlajša skupina in so v njej nekateri otroci še zelo majhni, jim omogočamo počitek takrat, ko , ko ga potrebujejo. V vrtcu je vedno zelo dobro poskrbljeno za zdravo in raznoliko prehrano, vsak dan je na voljo sadje in zelenjava, za pitje pa imajo otroci možnost nesladkanega čaja ali vode. Vsakodnevno smo vzgojiteljice otroke spodbujale k zdravemu načinu življenja z zgledom.</p>
VARNO S SONCEM	<p>Konec maja smo pred začetkom poletja izvedli dejavnosti na temo ozaveščanja pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov ter otroke poučile pravilnega samozaščitnega ravnanja. Tako smo poleg pogovorov, ogleda slikanic in zloženek na to temo tudi likovno ustvarjali na temo poletja, peli pesmice (Barčica po morju plava, Mi gremo pa na morje, Sijaj sijaj sončece, Barčica, Maček Reksi, ...),</p>

	<p>se igrali s sencami, preizkušali kaj plava in kaj potone, se igrali z vodo v različnih stanjih, spoznavali led ... Ko je postalo že pošteno vroče, smo pri gibanju zunaj uporabljali zaščitna pokrivala, ven hodili na krajše sprehode in se zadrževali v senci, predvsem na zelenih površinah (če so bile še proste). Čas smo si krajšali z vodnimi igrami, obroči, baloni, risali s kredami in vodnimi stekleničkami, se igrali s kanglicami in kamenčki, ... Starše smo opozorili na to, da otroke pred prihodom v vrtec namažejo z ustrezno zaščitno kremo, poskrbijo za zaščitno pokrivalo in letnemu času primerno obleko ter obutev.</p>
DUŠEVNO ZDRAVJE	<p>Tekom celega vrtčevega leta smo otroke navajale in jim ponudili čim več različnih senzornih dražljajev. S tematskimi senzornimi škatlami (glede na letne čase in značilnosti letnih časov) smo urili tako fino kot tudi grobo motoriko. Praznovali smo tudi Tradicionalni slovenski zajtrk z izdelki domačih lokalnih proizvajalcev. V Tednu otroka smo na ravni vrtca organizirali »bananin piknik« na igrišču. Otroci so namakali koščke banane v različne posipe (v kakav, kokosovo moko, barvne mrvice). Po pikniku je sledilo skupno rajanje na igrišču. Z raznovrstnimi glasbili in zvočnimi posnetki smo otroke navajale na različne zvočne dražljaje, na sprehodih smo spodbujale slušno zaznavo in prepoznavo zvokov iz okolja, ob petju in igranju na različne instrumente smo urili ritem, koordinacijo, izgovorjavo in poskrbeli za dobro voljo, saj so pesmice otroke vedno umirile, jih sprostile ali pa nasmejale.</p>
RDEČA NIT	<p>Glede na letošnjo nit projekta Zdravje v vrtcu »Prihodnost je moja«, smo se odločile, da kljub temu, da smo najmlajša skupina, nastopimo na zaključni vrtčevi prireditvi in s tem otrokom omogočimo dodatno izkušnjo nastopanja. Vsako leto vrtec organizira zaključno prireditev, na kateri nastopajo vrtčevi otroci pred svojimi starši. Tudi letos smo organizirali prireditev, na kateri smo nastopali s pesmijo Romane Kranjčan Avto. Pesem ob kateri smo kazali gibe, je bila otrokom že dobro poznana, saj smo jo v skupini izvajali že od zime. Prireditev je potekala v šolski telovadnici, na kar so se morali. Pogumno so se odpravili na prizorišče. Zelo so bili ponosni, ko so stali na odru, pred gledalci, starši, bratci, sestricami. Tudi nastopali so zelo doživeto, suvereno. Dobili so izkušnjo nastopanja pred gledalci, kar jim bo v veliko pomoč v šoli in nadaljnjem življenju. Krepili so samopodobo, samozavest, veseli so bili aplavza.</p>
GIBANJE	<p>Skozi celo vrtčevo leto smo vzgojiteljice otroke vodile na sprehode v okolici vrtca, veliko smo se gibal na prostem, travniku pod šolo in v gozdičku. Tudi ko je malo deževalo, smo obuli škornje, vzeli</p>

	<p>dežnike in odšli na sprehod okrog šole. Otroci so se nekajkrat preizkusili tudi v spretnosti vožnje. S poganjalčki (štiri kolesnimi) so drveli po cesti, ki smo jo naredili kar v vrtčevi garderobi, velikokrat pa tudi v igralnici in na šolskem igrišču. Otrokove plezalne spretnosti smo krepile tudi pri vsakodnevni rutini, ko so priplezali na previjalno mizo in iz nje. Velikokrat smo otroke umirile z masažami (z različnimi strukturnimi žogami, valčki, rutkami in rokami). Najstarejši otroci so tako tudi večkrat sami izvajali masaže na prijateljih. Včasih so pomagali najmlajše umiriti z božanjem na ležalnikih, preden so sami odšli po kosilu domov.</p>
--	--