

VRTEC IG
Cesta na Kurešček 70
1292 Ig

ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH



Šolsko leto: 2019/2020

Starost vključenih otrok: 2–6 let

Število vključenih otrok: 153 otrok

Koordinatorica: Polona Zrimšek

Glavni namen programa Zdravje v vrtcu je oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje ter utrjevanje pozitivnega odnosa do zdravja.

Z izvajanjem različnih vsebin v okviru programa želimo povečati zavedanje o pomembnosti vplivov posameznih dejavnikov v najzgodnejšem obdobju življenja za zdravje in počutje v kasnejšem življenju.

V program je bilo vključenih 8 skupin iz 1. in 2. starostnega obdobja.

Rdeča nit projekta v šolskem letu 2019/2020 je »Počutim se dobro«. Vzgojiteljice smo stremele k pozitivnim spodbudam, občutkom, ki krepijo otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje, ter tako vplivale na njegovo dobro počutje.

V okviru projekta smo si nekatere skupine pogledale vsaj enega izmed treh lutkovnih filmov za otroke; Ostal bom zdrav, Dobili bomo dojenčka in Čiste roke za zdrave otroke.

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti, ki smo jih strokovne delavke v sodelovanju z zunanjimi sodelavci in starši izvajali v tem šolskem letu:

1. RDEČA NIT

V okviru rdeče niti smo se z otroki posvetili svojim čustvom in občutkom. Prepoznavali smo pozitivna in negativna čustva, se o njih pogovarjali, jih izražali. Razmišljali na kakšne načine lahko negativna čustva umirimo, preusmerimo in v tem sklopu izdelali mehke žogice za gnetenje iz mivke, riža, manjših kamnov, izvajali dihalne vaje, se seznanjali s tibetančki in jogo ter ju vključili v svoj vsakdan. Otrokom smo izdelali »čustvomometer« in ga dnevno uporabljali (kakšne volje je posamezni otrok ob različnih dogodkih, dnevni rutini).

Otroci so spoznali kako pomemben je telesni stik za dobro voljo. Preko pravljice so pri mlajših skupinah uvedli jutranjo rutino objemanja, ki je kmalu postala kar celodnevna rutina tudi s pomočjo pesmi Dobro jutro, dober dan (N. Falk).

Nekatere skupine so si uredile kotiček s čustvi, tabelo o čustvih in preko klasične glasbe spoznavali različna čustva.

Praznovanje rojstnih dni je pri nekaterih skupinah potekalo, k slavljenju prilagojenemu praznovanju. Tako si je lahko vsak otrok posebej izbral temo, željo na kakšen način, kako bi želel praznovati svoj rojstni dan, da bi se ob praznovanju tako počutil še bolj posebno, unikatno.

2. ZDRAVA PREHRANA

Preko pogovora in slikovnega materiala smo se z otroki pogovarjali od kod dobimo hrano, kaj je lokalno pridelana hrana, o zdravem prehranjevanju, zdravi hrani, razvrščali smo hrano na mlečne izdelke, sadje in zelenjavo, meso, sladkarije. Izdelali smo plakate Zdrava prehrana in prehrambni semafor, otroci so z različnimi čutili prepoznavali hrano. Poslušali smo različne pravljice o zdravi prehrani, Zajček in muca zajtrkujeta, Zelo lačna gosjenica in druge, reševali delovne liste Kaj vsebuje

zdrav zajtrk?, Katera hrana je zobkom dobra in katera ni, Razvrščanje sadja, preštevanje in nadaljevanje vzorca.

Se seznanjali s socialnima igrama Sadna solata, Sadna zelenjava, si izdelali spomin Sadje in Zelenjava. Z otroki smo si ogledali lutkovno predstavo Zelenjavni kralj, ki smo jo strokovne delavke uprizorile s pravo zelenjavo. Ob tem smo izdelali plakat, v katerem smo na drevesnem diagramu razvrščali zdravo in manj zdravo hrano, seznanili smo se tudi s prehransko piramido.

Otroci so si sami pripravili sadno malico in en dan sami določili hrano na jedilniku. Doma so posamezniki skupaj s starši poiskali zdrav recept in jih v vrtcu zbrali v knjigo.

V okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka, so v eni skupini gostili na zajtrku župana občine in ravnateljico vrtca. Za ta dan so si otroci izdelali pogrinjke, ustvarili namizni aranžma in darila za goste, vse v znamenju čebel. 5-6 letni otroci so na ta dan dobili obisk čebelarjev iz Čebelarskega društva Ig, ki so jim predstavili njihovo delo, pripomočke, obleko. Za poizkusiti so dobili več vrst medu iz bližnje okolice.

3. GIBANJE

V centralni enoti vrtca imamo na razpolago telovadnico in večnamenski prostor, ki ga s pridom uporabljamo za gibalne urice. V enoti Hribček, si telovadnico delijo s podružnično šolo Ig, v enotah Mavrica in Studenček pa so se v letošnjem letu dogovorili za souporabo večje avle, prirejene za gibalne aktivnosti. Tako smo se vse skupine aktivno ukvarjale na gibalnem področju, izvajale raznolike aktivnosti, igre, poligone, postaje in ostale vaje prilagojene otrokovim starostnim in gibalnim zmožnostim. Uporabljale smo športne rekvizite, ki jih imamo na voljo in se znašle tudi z nestrukturiranim materialom kot na primer, tulci, časopisni papir, blago, zamaški itn. s katerimi smo popestrile igro, gibanje in domišljijo našim otrokom. Starejše otroke je petkrat v šolskem letu pri gibalnih uricah vodila ga. Mojca Rode, ki v našem vrtcu v popoldanskem času vodi ritmično gimnastiko kluba TiM.

Skozi sprehode in pohode smo spoznavali tudi bližnjo in malo širšo okolico vrtca in si krepili kondicijo.

4. VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

Dejavnosti smo izvajali v okviru prometnega tedna. Pogovarjali smo se o varnosti v prometu, si ogledali prometne znake v okolici vrtca, pripravili prometni poligon. Mlajši otroci, ki so se prvič seznanjali s prometom so se s tricikli in s poganjalci, na prostem ustvarili prometni poligon in zanj pobarvali tudi prometne znake. Uporabljali smo rumene rutice, spoznali kresničko in odsevnike.

S pomočjo didaktične igrače Promet so se starejši otroci lahko preizkusili v vlogah voznikov, pešcev in prometnih znakov ter semaforjev. Ogledali smo si lutkovno predstavo Vilko zasije v prometu, prepevali različne pesmice o vozilih, se igrali igro prav/narobe in o tem ozaveščali pravilna ravnanja na cesti. Izdelovali smo prometne znake, za starše in za druge obiskovalce vrtca smo na rjuhe narisali simbole za varno in umirjeno vožnjo, ki smo jih nato razstavili na ograji pred enotah vrtca. Policaja, ki

sta nas obiskala pred enim izmed izletov, sta nam predstavila svoje pripomočke in pojasnila, zakaj v prometu opravljata svoje delo. Ogledali smo si lutkovno predstavo Rdeča Kapica v prometu, ki smo jo za vse otroke naše enote uprizorile strokovne delavke enote. Igrali smo se gibalno igrico Semafor, večkrat pa smo si ogledali tudi kamišibaj ene od strokovnih delavk, na katerem je uprizorjena pesem Polža ustavi policist. Naučili smo se pesmi Adija Smolarja Na cesti nikdar nisi sam. Ena skupina je to pesem zapela na proslavi na Igu ob svetovnem dnevu spomina na žrtve prometnih nesreč.

5. ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Starejše skupine otrok so se dotaknile teme zob, ki je zanje trenutno zelo aktualna zaradi izpadanja mlečnih zob. Otroci so razmišljali zakaj jim izpadajo zobje, si ogledovali knjige o tej tematiki, si ogledali lutkovno predstavo Sapramiška. En dan so namenili demonstraciji pravilnega ščetkanja zob in si po zajtrku temeljito ščetkali zobe z od doma prinesenimi ščetkami. Izdelali so si tabelo izpadanja mlečnih zob in jo tekom šolskega leta dopolnjevali, takoj ko je kateremu izmed otrok izpadel mlečni zob. Prepevali so pesem Moji beli zobki (S. Makarovič) in izdelovali makete zob. Naredili so preizkus (katera hrana je za zobe dobra) z jajcem in kokakolo: Kuhano jajce so namočili v kokakolo za 10 minut. Nato so ga očistili z zobno ščetko.

6. OSEBNA HIGIENA

Ta tematika je bila zelo aktualna pred razglasitvijo epidemije zaradi Covida-19. Zato se je večina skupin podrobno spoznavala ali obnavljala tematiko čistih rok, pravilnega umivanja rok, pogovora o bacilih, ogleda videov o našem telesu, ko zbolimo čistih rok za zdrave otroke, ponovitvi higijene kašljanja, veliko gibanja na prostem, izvajali različne poskuse o bakterijah in čistih rokah; Kako potujejo bacili (otroški puder), pogled pod UV lučko, pravilno umivanje rok (barva in rokavice), kako se bacili bojijo mila (voda, poper in detergent za posodo).

7. SVETOVNI DNEVI POVEZANIMI Z ZDRAVJEM

Svetovni dan hoje, ki je 11. oktobra, so letos v eni izmed skupin obeležili s pohodom po Koščevi učni poti, ki se nahaja v občini Ig. Učna pot je označena z osmimi točkami, ki opisujejo različne življenjske prostore na Ljubljanskem barju ter nanje vezane živalske in rastlinske vrste. Osrednja točka poti pa je opazovalnica ptic, katere oblika simbolizira gnezdo.

8. VARNO S SONCEM

Prav tako projekt pod okriljem NIJZ smo skozi celo leto spoznavali preko pogovorov z otroki o zaščiti pred močnim soncem, spoznavanju senčne ure in s pomočjo te ugotavljanju, kdaj, ob katerih urah, je še dobro biti na soncu. Risanje senc in ugotavljanje njihovega spreminjanju. Razlikovanje med umetno in naravno senco.

9. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Vse enote vrtca imajo gozd v neposredni bližini, le kratek sprehod jih loči do njega. Zato so se otroci gozd sprejeli kot naravno igralnico z neomejenimi možnostmi igre in raziskovanja. Preko proste igre v gozdu smo vzgojiteljice otroke z različnimi nalogami

otroke še bolj približale k uporabi domišljije, gozdnih materialov z doseganje svojih želja, ciljev. S pomočjo le-teh smo jim pripravile gozdne poligone. V gozdu smo izvajali tudi različne sprostivne dejavnosti; poslušanje gozdnih zvokov, čutenje gozda z vsemi čutili, gozdne lučke, poslušanje, objemanje, pogovarjanje z drevesi s pomočjo stetoskopa (poslušanje pretakanja drevesnega soka).

Gozd smo tudi pripeljali v igralnice na različne načine. Iz gozdnih materialov smo izdelovali najpreprostejše igre do čutne poti katere so otroci dnevno uporabljali in s pomočjo katerih so spoznavali vse svoje čute.

Ena izmed skupin je gozd izkoristila za sodelovanje s starši s pomočjo »Gozdnega nahrbtnika«, katerega cilj je bil uživanje in sproščanje v gozdu, stik z gozdom, iskanje informacij, gibanje, spontana igra v gozdu, igra z naravnim materialom, naravne ovire, uporaba naravnih oblik gibanj, povezava otroka s staršem.

V nekaterih skupinah smo organizirali mini čistilno akcijo in očistili okolico vrta, vsakodnevno ločevali odpadke in svoje znanje o tem utrjevali ob različnih zgodbicah in pravljičah. Poslušali smo zvoke narave in jih poustvarjali, iz gozdnih materialov smo izdelovali glasbila.

Spoznavali smo gozdne prebivalce in male živali, spoznavali smo gozdni bonton, travniškim živalicam smo ustvarjali prebivališča iz storžev, vejic, listja in iz kamenčkov.

Za starše smo v enoti Hribček pripravili Gozdni festival, na katerem smo izvedli gozdni kviz, v katerem smo se v poznavanju gozda pomerili proti staršem, uprizorili smo jim predstavo V zelenem gozdičku, za katero smo si sami izdelali scenske pripomočke in kostume, izdelali smo tudi vstopnice, vabila in dekoracijo, staršem smo na festivalu zapeli še nekaj pesmic, na koncu so si otroci skupaj z njimi izdelali gozdne šopke, pri tem pa uporabili material, ki smo ga v gozdu nabrali in obdelali v dneh pred festivalom.

V eni enoti so se posvetili tudi odpadkom in ločevanjem le-teh.

10. DOBILI BOMO DOJENČKA

V eni izmed skupini je eden izmed otrok pričakoval bratca ali sestrico, zato so se zaradi aktualne tematike posvetili tej temi in si ogledali animiran film, si pogledali knjige o tej temi, ugotavljali podobnosti in razlike med dvema različno starima otrokoma. Iskali slike o pripomočkih, ki jih potrebujemo za nego dojenčka in za dojenčka ter jih razvrstili v drevesni diagram. Obiskala jih je tudi noseča mamica, ki jim je prebrala pravljico Matevž dobi sestrico, jim pokazala kaj vse bo dojenček potreboval in se skupaj z otroki igrala v kotičku dom in družina, v katerem so se otroci tudi kasneje veliko igrali.

11. MOJE TELO

Predšolski skupini sta spoznavali zanimivosti o našem telesu; kaj se skriva pod kožo; naše organe, mišice, kosti, žile in kri, s pomočjo knjig so ugotavljali posebnosti in otrokom do sedaj še nepoznane zanimivosti. Ugotovili so kam gre hrana, ki jo pojemo, na različne načine smo izmerili kako dolgo je naše črevesje. Preko modelov pljuč (iz vrečk za malico in slamice), spoznali kako delujejo naša pljuča in zakaj

imamo možgane, kaj vse počnejo ter kaj se zgodi če se poškodujejo. Ugotovili smo kako zgleda naše srce, kaj je njegova naloga, kaj nam teče po žilah. S pomočjo stetoskopa so spoznali, da imamo hitrejši srčni utrip med gibanjem kot pa pri počivanju. Se seznanili s kovčkom prve pomoči in si v igralnici uredili zdravniški kotiček.

Poimenovali so različne kosti na modelu okostnjaka, spoznali katera je največja, najmanjša kost, ugotovili, kako se lahko zlomijo, si ogledali različne rentgenske posnetke kosti.

Izdelali so radovedno skrinjico z zanimivimi vprašanji o telesu, ki so jih otroci vsakodnevno, izžrebali in se o njih pogovarjali, spoznavali zanimivosti našega telesa.