

PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

POROČILA SKUPIN 2021/2022:

SKUPINA SOVICE:

1. Varno s soncem:

Varno s soncem smo izvajali 2 tedna. Otroke smo ozavestili o zaščiti pred soncem preko pogovora, uporabe zaščitnih sredstev in neprestano smo jih opozarjali jim nudili dovolj tekočine za piti, upoštevali pa smo tudi čas bivanja na prostem v senci dreves, šole in senčnikov. Prebrali smo pravljico Zlatko in Brihta in vroč poletni dan, ter se temeljito po pravljici pogovorili in jo obnovili. Ogledali smo si fotografije sončni opeklin, izdelali smo si legionarske kapice, v času bivanja na prostem pa smo se redno mazali s kremami in se zaščitili z zaščitnimi kapami. Ob zgodnejši jutranji uri pred zajtrkom (okoli 8.00) smo se igrali z lastnimi sencami (ulovi mojo senco, obriši mojo senco), po zajtrku pa smo gibalne urice izvajali v senci dreves.

2. Osebna higiena:

V mesecu novembru, ko smo imeli poudarek na temi zdravja, nas je v vrtcu obiskala ga. Natalija Kljun. Otroke je preko pogovora motivirala in jim razložila pomen temeljitega umivanja rok, ter jim le tega praktično prikazala. Otroci so si individualno z njo umivali roke, podarila nam je manjši plakat postopka pravilnega umivanja rok, hkrati pa smo si izmislili zgodbo postopka umivanja rok. Ogledali smo si video posnetek pesmice Umivaj si roke (Covid) in lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke. Vsako dnevno smo opozarjali otroke na redno umivanje rok po hranjenju, pred hranjenjem, po uporabi stranišča, po bivanju na prostem,....

3. Zdrava prehrana:

Pogovarjali smo se o zdravi prehrani, ločevali slikice zdrave in nezdrave prehrane, izdelali smo si prehransko piramido, iz revij smo izrezovali hrano in jo razvrščali v piramido, okušali smo razno hrano, ki smo jo dobili iz kuhinje (razne kruhe, sadje, zelenjavo,...), nekatere stvari (namaz, smutije) pa smo si pripravili tudi sami. Izdelali smo si didaktično igro spomin zdrave prehrane, zaigrali smo lutkovno predstavo, ki si jo je izmislila vzgojiteljica,...

4. Gibanje:

Z otroci se vsakodnevno razgibavamo pred zajtrkom s kratkimi gibalnimi minutkami. V primeru zelo slabega vremena (nevihta, hudi nalivi ali hud veter) izvajamo gibalne urice v igralnici ali v telovadnici šole kolikor je prosta. Vso ostalo vreme nam ne predstavlja težav da ne bi šli na daljše ali krajše sprehode, izvajamo vadbene ure na prostem, otroci se igrajo na igralih igrišča, občasno gredo na bližnje travnike in v gozdove.

5. Svetovni dnevi povezani z zdravjem:

Obeležili smo: Dan zemlje, Slovenski tradicionalni zajtrk, Dan zdravja, Teden varnosti v prometu,... Sodelovali smo s Kozjanskim parkom (skrb za rastline in živali), ogledali smo si gasilce, policiste, reševalce, izvedli smo Slovenski tradicionalni zajtrk s čebelarji in ogledali smo si čebelnjak. Dan zemlje smo obeležili z bivanjem v naravi in povezovanjem z njo, urejali smo gredice, posejali smo si vsak svojo travo in krešo, za katere smo skrbno skrbeli. Obiskali pa so nas tudi: zdravnica, zobozdravstveni brat in sestra, fizioterapevtka in pediaterinja. Iz vseh obeleženih dni smo pridobili poučne in uporabne vsebine.

SKUPINA METULJČKI:

1. Dobili bomo dojenčka:

Temu delu smo posvetili kar cel tematski sklop. To je bilo v mesecu marcu, ko mesec še bolj posvetimo družini. Najprej je sledila nevihta idej kaj je to družina, kaj to pomeni, kje družina živi in kdo vse sodi v družino. Otroci so naštevili in poimenovali člane svoje družine tako ožje, kot širše. Kakšne so vloge v družini in kdo kaj počne in s kom. Nato smo si ogledali lutkovni film *Dobili bomo dojenčka* (<https://www.youtube.com/watch?v=8OT6HKArA0>) in po ogledu je sledil razgovor z otroci. Otroci, ki so že imeli podobno izkušnjo, da so v družini že ali pa še pričakujejo dojenčka, so veliko povedali najprej o svoji izkušnji, kako je vse to izgledalo in kaj je to pomenilo za njih. Sledil je pogovor ob slikanicah na dano temo (*Dobili bomo dojenčka, Kaja in dojenček, Ema dobi bratca, Dojenček v maminem trebuhu, ipd.*) in razlaga kako dobimo dojenčka. Otroci so dobili nalogo da v vrtec prinesejo svoje fotografije ko so bili tudi sami dojenčki. Pogovarjali smo se ob fotografijah, kakšni so bili in kako zelo so se spremenili. Fotografije smo nalepili na plakat, katerega so si otroci res z veseljem ogledovali in s prstom kazali to sem bil jaz ko sem bil majhen. Našteli smo tudi vse potrebščine in pripomočke, ki jih potrebujemo za dojenčka in tudi te so otroci prinašali od doma, tako da smo uredili dojenčkov kotiček. Otroci so se veliko igrali v kotičku dom z dojenčki, jih previjali, kopali, hranili, oblačili, ipd. Tudi likovno smo ustvarjali in z voščenko in vodenkami narisali svojo družino. Ob koncu tematskega sklopa pa sem otrokom sporočila tudi mojo novico, da sem zanosila in da bom tudi jaz dobila dojenčka. Mislim da potem še kar dolgo ni minil dan, ko me kdo nebi vprašal, če še imam dojenčka in kako velik je sedaj. Primerjali smo ga z velikostjo in težo sadja, ter gledali v slikanici, kaj ima sedaj razvito ter kakšen je.

2. Varno s soncem:

- Otrok našteje vse vrste zaščite. - Otrok našteje škodljive učinke sonca in sončnih žarkov (starejši otroci). - Otrok našteje pozitivne, dobre učinke sonca in sončnih žarkov in jih delno razloži (samo starejši otroci). -Otrok našteje kako se lahko zaščitimo pred soncem. - Otrok se igra didaktično igro POKRIVANKA, Varno s soncem, z nje prepozna ikone. - Otrok razume vpliv sonca in posledico njegovega delovanja, kako nastane senca. - Otrok se seznanja in osvoji besedno igro Deset prstov (mlajši otroci potrebujejo pomoč). - Otrok našteje pesmi o soncu (Na planincih, Sija, sijaj sončece...). - Izdelali smo papirnate čepice, pahljačo (s sodelavko sva jih zgubali, otroci so jih

nato pobarvali z voščenko) in imeli nato modno revijo. - Izdelava knjižice Varo s soncem (otrok pobarva sličice, ki ponazarjajo, kako se zaščititi pred soncem). - Prebirali smo pravljice s poletno tematiko zunaj v senci, kar je bilo otrokom zelo zanimivo in novo. - Bivanje na prostem sva s sodelavko izvajali le v času takoj po zajtrku, tudi takrat smo glavice zavarovali s pokrivali ter roke in obraz namazali s sončno kremo. - Tudi med bivanjem na prostem do 10. ure smo se zadrževali v senci, postavljali smo senčnike, šotore, ipd. - Na sprehodih smo opazovali in preštevali sence. - Otroke sva navajali na pitje večje količine vode.

3. Zdrav način življenja:

- obisk medicinske sestre iz ZD Šmarje pri Jelšah in predstavitev prehranske piramide
- seznanitev otrok z zdravo in nezdravo prehrano (razvrščanje sličic v rdeč in zelen obroč) - kaj je zdravje in kaj bolezen? Razložitev pojmov. - Obisk mamice medicinske sestre in predstavitev njenega poklica ter dela, pripomočkov - Obisk in predstavitev zdravstvenega doma v Bistrici ob Sotli - Obisk in predstavitev zobne ambulante v ZD Bistrica ob Sotli - Ureditev zdravniškega kotička v igralnici (izdelava zdravstvenih izkaznic, prinašanje in izdelava pripomočkov za ureditev zdravstvene ambulante in čakalnice - Obisk in ogled reševalnega vozila ZD Šmarje pri Jelšah - METULJČKOVA KUHINJA: priprava sadne malice in korenjevih kolačkov - Medeni zajtrk in obisk čebelarjev - Rezanje izdelkov iz reklam in lepljenje na plakat (prehranska piramida) - Obnovitev pravilnega umivanja rok - gibalne minutke z gibalnimi, plesnimi in rajalnimi igrami - sprehodi v naravo in bivanje na igrišču - vadbena ura Playness pedagogika (rožica) - gibalna igra Ura je ena; Pajek in muhe - FINA MOTORIKA: Montessori kotiček (razvrščanje barvnih comfov s pinceto po barvi); Rezanje izdelkov iz reklam in lepljenje na plakat (prehranska piramida) - obisk knjižnice (branje pravljice DOKTOR MEDVED in risanje po pravljici) - prstna igra Panj - vaje za govorila - pravljica ZDRAVNIK (pogovor o izkušnjah pri zdravniku) – SADNE UGANKE IN KVIZ O SADJU IN ZELENJAVI

4. Gibanje:

• Izvajanje nalog v okviru projekta Mali sonček (4 izleti, pohodi; igre brez meja; mini kros ali dejavnost na trim stezi; igre na prostem s smučmi; vožnja s skirojem ali kolesom; igre z žogo; ustvarjanje z gibom in ritmom; naravne oblike gibanja). • Otrok izvaja gibalne vaje za razvijanje ravnotežja in koordinacije (hoja po črti, po vrvi, po klopi, po ježkih, hoja s hoduljami, plezanje, stoja na eni nogi, nošenje kamenčka na roki, blazinice na glavi,) • gimnastične vaje z rekviziti, • vaje z žogo (metanje, ujemanje, kotaljenje, podajanje, ciljanje) • Niza različne elemente na vrvice in palčke. • Reže in izrezuje, lepi. • Sestavljanje vstavljank in sestavljanek – puzzlov, pretikanke. • Pribijanje likov z žeblički. • Oblikuje vzorce z elastikami na deščici z žeblički. • Gibalne igre: Ptički v gnezda, Pajek prede mrežo, Dan-noč, Jakec kje si, Glasbeni stoli, Štorklja in žabe, Mačka in miš, Kvik-kvik-kvak, jemi moj repek. • Hoja s hoduljami, skakanje s hoppy žogo, na trampolinu, vaje s kolebnicami, plazenje skozi tunel, vožnja s skiroji in poganjalčki, spuščanje po toboganu. • Sestavljanje pika- slike, sestavljanje geo koloreda... • Sprehodi v bližinjo in daljno okolico. • Gibalne vaje ob slikah Neli in Cezar telovadita. • Gunganje na gugalniku, • Aerobika z Jovijem – ogled filma, telovadba • MOVE IGRA: gibalna igra s kocko z navodili za gibanje – simboli. • Množični tek FINA

MOTORIKA: • Niza različne elemente na vrvice in palčke. • Sestavljanje vstavljank in sestavljanj – puzzlov. • Pribijanje likov z žeblički. • Oblikuje vzorce z elastikami na deščici z žeblički.

5. Varnost v prometu/na igrišču:

- Seznanjanje z varnim načinom življenja. - Spoznavanje osnovnih pravil ravnanja v prometu. - Otrok se seznanja z varnim vedenjem in se nauči živeti in ravnati varno v različnih okoljih: doma, v prometu, v vrtcu, pri igri, športu. - Otrok spoznava in prepoznava različna prometna sredstva. - Otrok spoznava kaj gibanje povzroči in kaj ga vzdržuje. - Otrok spoznava gibanja teles po zraku, v vodi in na kopnem. - Otrok se seznanja z prometnimi situacijami in se uči varnega vključevanja v promet in skrbi za lastno varnost. - pridobivajo veščine, povezane z prometno varnostjo – prečkanje ceste, prepoznavanje nevarnih situacij v prometu, upoštevanje prometnih predpisov, izogibanje prometnim nezgodam; - spoznavajo in prepoznavajo prometna sredstva; - ugotavljajo kdo upravlja prevozna sredstva; - opazujejo dogajanje na cesti – opazovanje kako se obnašajo pešci, vozniki; - opazujejo naprave ob cesti, železnici – semafor, prometni znaki; - spoznavajo pravila za pešce; - spoznavajo sistem znakov, ki ureja promet – gre za urejen in dogovorjen sistem, ki se ga moramo naučiti, če hočemo biti varni na pločniku in cesti; - prebirajo in iščejo informacije o prometu in prometnih sredstvih v knjigah; - spoznavajo zgodbe in deklamacije na temo promet – Jurček, teče; - rešujejo uganke o prometu; - opisujejo in komentirajo situacije in dogajanje v prometu; - spoznavajo kako so otroci opremljeni na sprehodih, da so bolj opaženi v prometu – kresnička, rumena rutka, brezrokavniki, kape; - spoznavajo zaporedje luči na semaforju; - spoznavajo in poimenujejo oblike znakov – okroglo, oglato, trikotno; - štejejo avtomobile, znake, kresničke ...; - klasificirajo in razvrščajo prometna sredstva glede na vrsto; - izdelujejo prometna sredstva iz različnih materialov; - opazujejo različne fotografije – starejše in moderne, ki prikazujejo vlake, avtobuse, postajališča, utrinke z izletov ...; - ustvarjajo zgodbe v obliki kolaža (npr. pot v vrtec: peš, s kolesom, avtobusom ali vlakom); - zamišljajo in izvajajo animacije z raznovrstnimi lutkami in predmeti, ki ponazarjajo situacije v prometu; - izražanje in komuniciranje pozitivnih afirmacij z gibanjem, plesom ter domišljijo; - pojejo otroške pesmice na temo avtobusa, vlaka, kolesa; - rišejo domišljajske prizore ne temo prometa, čemur sledi pogovor ob risbah; - vožnja z muzejskim vlakom; - slikajo, strižejo, lepijo prometna sredstva, semaforje; - rešujejo zvočne uganke o prometu; - preizkušajo gibalne motive v različnih položajih: gibanje na mestu, po prostoru – vozila; - navajajo se na varno organizirano hojo v bližini vrtca – SPREHODI in opazujejo promet ter se vanj varno vključujejo; - starši naj prihajajo z otroki v vrtec peš, s kolesom ali javnim prevozom. Če nobena od navedenih možnosti ni izvedljiva, naj avtomobil parkirajo na parkirišču, ki je od vrtca oddaljen vsaj 200 m, in to razdaljo prehodijo. Na ta način otrok spozna, da sam veliko prispeva k varovanju okolja in svojega zdravja; - za igranje otrokom ponudimo igračke, kot so vlaki, avtobusi in kolesa; - preko iger in pravljič ustvarjamo pozitivno podobo trajnostnih potovalnih navad; - za usvajanje osnovnih matematičnih pojmov lahko zelo spretno uporabljamo vsakodnevne primere iz javnega prometa ali se poslužujemo iger z igračkami, kot so vlaki in avtobusi.

SKUPINA SONČKI:

1. Zdrav način življenja:

- Vrečka presenečenja z pripomočki od zdravnika - poimenovanje le tega,
- obisk zdravnika, pogovor o zdravju, kaj moramo jesti in početi da preprečimo, da smo bolani...
- gledanje knjig o zdravniku, zdravi prehrani,
- kotiček zdravnik - igra vlog

2. Zdrava prehrana:

- Spomin - zdrava prehrana,
- razvrščanje zdrava/nezdrava prehrana, tiskanje z pečatniki sadje....
- pogovor o zdravi prehrani
- kaj se zgodi če ne jemo zdravo

3. Gibanje:

- Joga položaji po pravljici Moj očka je presta, vsakodnevno izvajanje teh gibov in pogovor o njih,
- ogled karateja in učenje osnovnega giba,
- vožnja s poganjalci, poligon za razvijanje motoričnih spretnosti,
- razvrščanje športov z žogo – prava žoga k pravilnem športu,
- poimenovanje športnih rekvizitov in razvrščanje le-teh k oblikam (trikotnik, kvadrat, krog)

4. Narava in varovanje okolja:

Ogledali smo si posnetek. Se pogovorili o dnevu Zemlje in kako pomembno je da skrbimo za naš planet, da ne onesnažujemo. Pobiramo smeti v okolici. Na dan Zemlje smo uredili gredico, posadili jagode, katere smo nato urejali, zalivali in tudi jedli. V lonček smo posadili travo katero so odnesli staršem.

5. Varno s soncem:

Poslušanje pravljice Zlatko Brihta in vroč poletni dan, pogovor o zaščiti pred soncem, ogled posnetka Lepši svet; uporabimo sonce, slikanje sonca s čopiči in tempera barvo, iskanje svoje sence, iskanje sence na sprehodi, risanje moje sence s kredo in barvanje le-te, ogled risanke Pipi in Melkijad - senca, poslušanje pravljice Volkova senca. Igra didaktične igre Varno s soncem. vrečka presenečenja - pripomočki za zaščito pred soncem - poimenovanje le-teh.

SKUPINA CEPETAČKI:

1. Gibanje:

- vsakodnevne gibalne minutke predvsem ob glasbi ali ob prepevanju z besednim opisom - vsakodnevno gibanje na prostem (začetek leta bolj na terasi a tudi sprehodi, nato po pol leta že daljši sprehodi)
- obeležitev svetovnega dneva gibanja z daljšim sprehodom
- obeležitev množičnega teka s tekom, plazenjem po terasi - razne vadbene ure z različnimi športnimi pripomočki: rokovanje z žogami in ciljanjem v škatlo, odprtino, hoja/tek med stožci, hoja po kolebnici, plazenje skozi tunel, gibanje ob igralnem padalu
- teden otroka: hoja po mehurčkasti foliji, hoja po stopinjah (samolepilna folija izrezanih stopal), plazenje pod mizami s trakovi
- druženje s starši ob Gibalni urici z razgibanim poligonom v šolski telovadnici
- sodelovanje v zaključku projekta Mali sonček s tekom po atletski stezi z Lukom Fendretom

2. Zdrava Prehrana:

- celoletna igra v kuhinjskem kotičku: priprava mize s plastičnim priborom, krožniki in plastično hrano, tekstilnimi serveti in hranjenje dojenčkov - lutk
- jesen: spoznavanje pridelkov in plodov, okušanje, spoznavanje skozi slikanice
- ogled žetve koruze s kombajnom oz. spravljalnikom na bližnjem polju - poslušanje pravljice Repa velikanka (knjižničarka)
- ogled lutkovnega filma (po delih) Ostal bom zdrav - skozi pravljico o Zelo lačni gosenici so spoznavali sadje in zelenjavo, ki so jo tudi okušali (za malico smo jim pripravile sadno - zelenjavni krožnik v obliki gosenice), likovno poustvarjali, ločevali po barvah plastično sadje in zelenjavo v košarice, vstavljanke - sadje
- izvedba tradicionalnega slovenskega zajtrka: otroci so spoznali čebelarsko obleko, plesali ob Čukovih Čebelicah ter poslušali Slakovega Čebelarja, se seznanili s čebelo in njenim produktom - med in ga seveda zaužili, priprava knjižnega kotička
- v decembru smo sejali vrtno krešo, jo zalili in opazovali kako raste ter jo okusili; izdelali smo si čokoladne kroglice (iz samih veganskih sestavin - imamo eno dieto v skupini) in si pripravili čisto pravo čajanko s porcelanastim servisom, sami prelili čaj z vrelo vodo, napikali pomaranče s klinčki ter praznično okrasili mizo
- pomlad: na sprehodih smo okušali "kislice", gozdne jagode, češnje in višnje - na naši gredici smo trgali liste melise in mete, jih dali v vodo in pili tako pripravljen napitek, predvsem pa skrbeli za hidracijo

3. Osebna higiena:

- Ogled lutkovnega filma: Zdrave roke za zdrave otroke - vsakodnevno umivanje rok (obraza) pred in po vsakem obroku
- učenje samostojnega pihanja nosu
- učenje kašljanja v predel komolca z demonstracijo vzgojiteljice
- navajanje na kahlico, stranišče
- odvajanje od plenice, dude

- obisk strokovne delavke z merjenjem telesne temperature in poslušanjem srca s stetoskopom
- simbolna igra s pripomočki za zdravnika (stetoskop, očala, termometer, injekcija, povoji itd.) - simbolna igra z dojenčki: hranjenje, previjanje - razne krpice, pleničke, banjica za umivanje
- priprava predavanja za starše o samostojnosti otrok ter Trmi in grizenju/praskanju preko Zooma

4. Narava in varovanje okolja; Prometna vzgoja:

- ogled postovke in lesne sove iz Kozjanskega parka - teden otroka: obisk hrčka z božanjem
- januar (feb.-mar. – še nastavljanje hrane): skrb za ptice (spoznavanje kaj ptice potrebujejo v zimskem času), priprava krmilnic - ptičjih hišic, nastavljanje hrane, opazovanje ptic; poslušanje pravljič o pticah, izdelava gnezd iz rafije, slikanje na stiroporna jajčka, ogled slikovnega materiala in enciklopedij o pticah, poslušanje oglašanje ptic preko cd predvajalnika
- april/maj: seznanjane z domačimi živalmi preko slikovnega gradiva, slikanic, ogled in poslušanje zvokov preko računalnika
- ogled zajčnika in kokošnjaka z božanjem zajca in kokoške pri bližnjem sosеду - obisk mamice s kameleonom, božanje, ogled hranjenja in špricanja z vodo - pitje - obisk knjižnice s poslušanjem knjižničarke s pripovedovanjem pravljice o psičku ter ogled psičke z lasnico pri trikih in božanje psičke
- druženje s starši ob vožnji s cestni vlakcem na Jeleno greben, s hranjenjem srnjadi
- spoznavanje pometa: preko slikovnega gradiva in opazovanje v naravi, sprehodi - varna hoja po pločniku ali ob cesti - navajanje na držanje bibe
- kratka vožnja s šolskim avtobusom - pripenjanje varnostnega pasu

5. Varno s soncem:

- Poslušanje pravljice: Zlatko, Brihta in vroč poletni dan
- seznanjanje s projektom Varno s soncem: mazanje z zaščitno kremo, nosimo pokrivalo, očala, zadržujemo se v senci - naravni: drevo, umetni: senčnik, pijemo vodo
- simbolna igra z dežniki, brisačami, pokrivali, platenkami, očali v igralnici in na prostem - sprehodi z večkratnim pitjem vode
- izdelava sonca iz papirja - lepljenje
- opazovanje sence senčnikov in dreves