

# PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

POROČILA SKUPIN 2022/2023:

## SKUPINA: »CEPETAVČKI«

### 1. Gibanje:

- vsakodnevna jutranja razgibavanje (gibalne igre, ples ob glasbi, gimnastične vaje)
- obeležitev dneva slovenskega športa na terasi – poslušanje pravljice rdeča žoga in podajanje žoge
- obeležitev množičnega teka s tekom/hojo po tekalni stezi
- vožnja s poganjalčki v igralnici
- vadbene ure na odru in v igralnici z različnimi pripomočki (žoge, baloni, tunel, aja lina elementi, klop, tobogan, blazine)
- sodelovanje v zaključku projekta mali sonček s poligonom in športnikom Simonom Koffijem

### 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
- poslušali zgodbo o medotu in pujsiju; brokoli
- imeli lutko brokoli, ki nas je cel mesec opazovala in nas učila o zdravi prehrani
- izvedba tradicionalnega slovenskega zajtrka: otroci so spoznali čebelarstvo obleko,
- plesali ob čukovih čebelicah ter poslušali slakovega čebelarja, se seznanili s čebelo in njenim produktom - med in ga seveda zaužili, priprava knjižnega kotička
- pripravili smo si korenčkov sok in ga popili
- v decembru smo si skuhal čaj in vanj dali med ter limono
- okušali med in satovje - čebelar na obisku

### 3. Osebna higiena:

- 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

#### **4. Narava in varovanje okolja; prometna vzgoja:**

- spoznavanje ptic in skrb za hranjenje – le teh
- seznanjane z domačimi živalmi preko slikovnega gradiva, slikanic, ogled in poslušanje zvokov preko računalnika
- zajček v skupini – božanje, hranjenje in crkljanje
- kužki v skupini – božanje in igranje z njimi
- druženje s starši ob vožnji s cestni vlakcem na Jelenov greben, s hranjenjem srnjadi

#### **5. Varno s soncem:**

- poslušanje pravljice: Medo in pujsi; na bazenu
- spoznali poklic zdravnice – na obisku pri skupini »sončki«
- se pogovarjali ob plakatu varno s soncem
- se seznanili z deklamacijo Polonca in sonce
- risali z akrilnimi barvicami – motiv Polonca in sonce
- se igrali simbolno igro plaža in dom (šotor na terasi, sončna očala, klobuki, platenke...)
- risali na veliko površino s flomastri (na list v obliki klobuka, kreme, drevesa, očala, senčnik)
- gnetili rumen plastelin – sonce
- prepevali pesem Sij, sončece sij; Mira Voglar, Sijaj sijaj sončece; ljudska, Sonce; Gitica Jakopin
- se igrali z rekviziti za zaščito pred soncem
- didaktična igra zaščita pred soncem – aja lina – lepljenje sličic na sonce – poimenovanje le teh
- vsakodnevno pogovarjanje kako se zaščitimo pred soncem

### **SKUPINA: »SONČKI«**

#### **1. Gibanje:**

- vsakodnevna jutranja razgibavanja
- joga položaji in asane
- čutna pot v igralnici
- vožnja s poganjalci
- igra ter gibanje s raznimi športnimi rekviziti in orodji (zunaj, na odru, v šolski telovadnici)
- sprehodi in pohodi
- obeležitev »množičnega teka« in »dneva slovenskega športa«
- gibalno popoldne s starši
- gibalna delavnica s fizioterapevtko, ga. Suzano Gruban

#### **2. Zdrava prehrana:**

- slikanica postani zdrav kot zmaj (Š. Sekaninova)
- usvajanje plesa krokodili (Dejan Dogaja)
- vrečka presenečenja s pvc živili

- prirejanje sadje in zelenjave (pvc) h kartončkom s fotografijo v igralnici
- razvrščanje embalaže na zdravo in manj zdravo
- izrezovanje fotografij živil iz reklamnih letakov
- priprava naravnega pomarančnega soka in priprava sadnega napitka (smoothija)
- obeležitev »tradicionalnega slovenskega zajtrka« in »svetovnega dneva čebel« s čebelarjem
- slikanje sadja z vodenimi barvami po modelu
- delavnica na temo zdrave prehrane z ga. Natalijo Klun

### **3. Osebna higiena:**

- vsakodnevno umivanje rok (in tudi obraza) pred in po vsakem obroku
- seznanjane s temeljitim umivanjem rok preko demonstracijskega video posnetka ob zgodbi
- usvajanje pesmi vsako jutro (T. Laganin Kranjec)
- odvajanje od plenice, navajanje na kahljico in stranišče
- obisk v krajevni zobni ambulanti
- dve delavnici o higieni in umivanju zob z g. Petrom Černezlom
- delavnica o negi in skrbi za dojenčka z ga. Valerijo Verbošek

### **4. Narava in varovanje okolja:**

- ogled posnetka o čistilni akciji preko projekcije
- sodelovanje v čistilni akciji našega kraja
- urejanje gredice in sajenje začimb ter dišavnic ob svetovnem dnevu zemlje
- izvedba poskusa kalitve fižola (na svetlobi in v temi)
- obisk na kmetiji
- seznanjanje z različnimi domovanji (človeškimi in živalskimi)
- druženje s starši ob vožnji s cestnim vlakcem na jelenov greben in hranjenjem srnjadi

### **5. Varno s soncem:**

- poslušanje pravljice pot na morje (B. Luciani) v šolski knjižnici
- vreča presenečenja s predmeti, s katerimi se pred soncem lahko zaščitimo
- razvrščanje predmetov na tiste, ki so namenjeni zaščititi pred soncem in na tiste, ki ne
- didaktična ura
- varno bivanje na prostem (v senci, postavitve šotorov, zgodnejše ure)
- zadostno pitje tekočin

## **SKUPINA: »METULJČKI«**

### **1. Zdrava prehrana:**

- ločevanje sadja in zelenjave, urejanje gredice z jagodami in meto, priprava limonade z meto, priprava jagodnega smutija, pečenje zdravih ovsenih palačink, obisk svetovalke za zdravo prehrano
- zdrava prehrana (izrezovanje hrane iz revij in ločevanje le te v tabelo; razvrščanje hrane v obroče)

- ločevanje sadja in zelenjave (spoznavanje in ločevanje le teh, spoznavanje okusov in vohanje)
- urejanje gredice z jagodami in meto (skrb za gredico)
- priprava limonade z meto (skupaj z otroci smo pripravili zdrav napitek za malico)
- priprava jagodnega smutija za malico skupaj z otroki
- pečenje zdravih ovsenih palačink (obisk kuharja in slašničarke ob spoznavanju poklicev)
- obisk svetovalke za zdravo prehrano (predstavitev zdrave prehane s prikazom le te)
- igra spomin na temo zdrave prehrane (sadje in zelenjava)
- likovni izdelek: marmelada
- temeljit pogovor z otroci o zdravi prehrani in kaj se zgodi, če ne jemo zdravo.
- igra vlog v kuhinjskem kotičku

## **2. Zobozdravstvena vzgoja:**

- pogovor ob slikovnih aplikacija kaj je zdrava prehrana in kaj ne (razvrščanje le te na čist in umazan zobek)
- skrb za umazane zobke. ščetkanje črnih zobkov (plastificirani zobje in popisani s flomastrom)
- obisk zobnega brata s katerim smo si ščetkali zobe, pobarvali pobarvanko o zdravi prehrani, primer prakse kako pravilno ščetkamo zobe
- poslušanje pravljice: Mišek Tip pri zobozdravniku; Kdo se boji zobozdravnikov; Konj miško pri zobozdravniku
- obisk zobozdravstvene ambulante v domačem kraju

## **3. Varno s soncem:**

- gradivo iz spletne strani - varno s soncem (pravljica Zlatko, Brihta in vroč poletni dan, pravljica Sonce)
- igra s sencami (obrisovanje sence predmetov in svoje, hoja v senci prijatelja, skrij se v senco in od česa je senca)
- uporaba zaščitnih predmetov za igro skrij se pred soncem (kotiček plaža - uporaba senčnika, očal, klobuka, kape, sončne kreme, brisače in platenka vode) - igra vlog
- igralna kocka varno s soncem
- ogled risanke Sonce - Bobi in Pika in risanka Pepa pujsa na plaži,...
- likovni izdelek: senčniki
- bivanje na prostem takoj po zajtrku in do 10.30 ure

## **4. Zdrav način življenja:**

- aplikacije v igralnici, ki spodbudijo gibanje otrok v igralnici
- priprava gibalnih poligonov (v igralnici in na prostem)
- v mesecu juniju gibanje na prostem po zajtrku in do 11 ure (izvajanje projekta varno s soncem)
- pitje dovolj tekočine (spodbujanje pitja vode in nesladkanih čajev)
- redna higienska oskrba (vsakodnevno opozarjanje na pravilno umivanje. po bivanju na prostem, po opravljanju potrebe na stranišču, pred hranjenjem in po le tem)
- spodbujanje reševanja težav in spopadanja s čustvi (letošnja prednostna naloga, ob kateri so otroci spoznali različna čustva in kako se z njimi spopadati, ter zakaj pridejo na plan ob določenih trenutkih)

- bivanje v gozdu in v naravi (daljši in krajši sprehodi, hoja po različnem terenu: gozd, travnik, kolovoz; celoletni projekt v skupini: vrtec v naravi v vseh letnih časih)
- razgibavanja pred zajtrkom (raztezne vaje, gibalne igre, gibanje ob glasbi)
- izvajanje brain gym vaj,
- dihalne in raztezne vaje za duševno boljše počutje
- ogled knjige o zdravniku
- igra v koticu: zdravnik

## 5. Dobili smo dojenčka:

- kotic z dojenčki (skrb za dojenčke, nega, hranjenje, igra vlog)
- spoznavanje družin otrok preko fotografij; spoznavanje družinskih članov, pogovor o temi kako pridemo do dojenčka, ogled knjige na temo dobili bomo dojenčka, obisk noseče mamice v skupini)
- obisk patronažne sestre na temo nega dojenčka (prikaz nege dojenčka, pravilni prijem dojenčka, hranjenje, skrb za le tega)
- ogled slikanic na temo moj dojenček
- risanje družine

## SKUPINA: »SOVICE«

### 1. Ostal bom zdrav:

- ogled lutkovnega filma NIJZ - Ostal bom zdrav (pogovor ob filmu, kaj vse so opazili)
- navajanje otrok k spoznavanju: različne prehrane: ločevanje sadja in zelenjave) in pridobivanju navad zdravega in raznolikoga prehranjevanja (pomembnost pitja – predvsem vode)
- spoznavanje in izdelava prehranske piramide (lepljenje živil vanjo)
- priprava sadnega nabodala (lupljenje, rezanje, natikanje)
- kuhanje marmelade
- učenje izštevanke: Ham ham
- prepevanje pesmi: O banana, Gozdna pojedina
- spoznavanje pridelkov, postavitve tetke Jeseni, izdelava ogrlice
- obisk v gostišču s spoznavanjem poklicev: kuhar in natak
- spoznavanje tradicionalnega slovenskega zajtrka (pogovor o slovenski hrani)
- otrok, si izdelava/nariše svoj pogrinjek
- obisk kmetije Sinkovič
- vzgoja za zdravje za predšolske otroke: obisk medicinske sestre ga. mag. Natalije Klun s pogovorom o zdravih navadah – zdrava prehrana: polaganje živil v piramido, pomen pitja vode
- ogled NIJZ filma - Čiste roke za zdrave otroke
- navajanje k skrbi za osebno higieno
- praktična delavnica: pravilno umivanje rok po pesmi o traktorju
- spoznavanje mikrobov iz enciklopedij in kratkega videoposnetka
- oblikovanje mikrobov iz plastelina
- pogovor kdaj je umivanje rok najbolj potrebno: pred jedjo, po rokovanju z živalmi, po igranju v zemlji, peskovniku, po kihanju, smrkanju itd.
- kašljamo v pregib
- spodbujanje k doslednemu ščetkanju zob doma

- seznanjanje otrok, da je tudi počitek »zdravilen«
- seznanitev otrok s vplivom gibanja in svežega zraka na zdravje
- preoblačenje ležalnikov
- spoznavanje spola: razlika med dečkom in deklico
- obisk patronažne sestre ga. Valerije: nega novorojenčka
- obisk fizioterapevte ga. Suzane Gruban z gibalno delavnico

## **2. Gibanje:**

- gibalne minutke
- elementi joge
- spoznavanje vaj za razgibavanje
- vadbene ure: poligoni, igralno padalo, različni poligoni (na prostem in v igralnici)
- gibanje z različnimi pripomočki: žoge, obroči, stožci, hodulje, kolebnice itd.
- ciljanje na gol, koš
- plazenje po drogu
- plezanje po telovadni lestvi
- plazenje po gredi
- rolanje
- kolesarjenje
- smučanje
- drsanje
- tek po atletski stezi
- ples ob glasbi
- štafetne igre (s palico, z žogo)
- gibalno - socialne igre (Kraljica koliko je ura?, Črni mož, Lisica kaj ješ? itd.)
- krajši in daljši pohodi v okoli vrtca po različnem terenu

## **3. Zobozdravstvena vzgoja:**

- obisk krajevne knjižnice s poslušanjem pravljice: Kdo se boji zobozdravnikov?
- pogovor o hrani, ki škodi zobem
- risanje zdravega in obolelega zoba (nasmejan, žalosten)
- OBISK ZOBNEGA PETRA:
- 1. s pogovorom o pravilnem ščetkanju zob, lutka Zmajček
- 2. z delavnico pravilnega ščetkanja
- OBISK ZOBNE AMBULANTE: ogled ambulante in vseh pripomočkov, sedenje na stolu, pogovor z zobozdravnico in zobnim tehnikom

## **4. Svetovni dnevi in dnevi, ki smo jih posebej obeležili:**

- obisk gostov School vision; nastopimo s plesom
- množični tek vseh skupin s tekom po atletski stezi in podelitvijo priznanj
- dan slovenskega športa: poslušanje pravljice na prostem s knjižničarko – Ujemi žogo; Judy Corbalis in ciljanjem z nogometno žogo v gol
- svetovni dan hoje smo obeležili s 1. dnem tečaja rolanja
- dan vrtca s predstavo Štajerska kokoška (seznanjanje z avtohtonimi živalmi)

- teden požarne varnosti z obiskom gasilskega doma in dejavnostmi v vrtcu: poslušanje pravljic Ježek Snežek, kako ravnamo v požaru, vaja evakuacije, spoznavanje znakov: smer izhoda, zbirno mesto, klicanje 112 (na igralni telefon) in kaj moramo povedati, ogled požarnega načrta, ogled posnetkov, vadbena ura: gašenje s tubami
- slovenski tradicionalni zajtrk s čebelarji in spoznavanjem satja, okušanjem medu, prepevanjem
- v decembru razne predstave s poučnimi vsebinami in obisk dedka Mraza
- nočitev v vrtcu
- drsanje v Podčetrtku
- obeležitev Prešernovega dne z oblikovanjem iz gline v krajevni knjižnici
- pustno rajanje v telovadnici z animacijo
- obisk 2. razreda s predstavitevjo paličnjakov in premagovanje strahu
- svetovni dan zemlje: izdelava plakata, pogovor ob knjigah in sajenjem
- dan odprtih vrat v Šmarju pri Jelšah: ogled intervencijskih služb in vozil
- obisk Tehnoparka v Celju (delavnica ločevanje odpadkov)
- obisk čebelnjaka Lojen
- predstava ob zaključku bralne značke: Radovednica iz čebelnjaka
- Zaključek športnega projekta Mali sonček s športnikom g. Simonom Koffijem (poligon, vaje, podelitev priznanj)

## **5. Varno s soncem:**

- priprava novega knjižnega kotička s slikanicami in enciklopedijami o soncu in zaščiti pred soncem
- pogovor o soncu: koristi in škodljivosti, kako se zaščitimo pred škodljivimi vplivi, ogled plakata (varno s soncem)
- likovna delavnica: slikanje sonca s tempero (rumena in oranžna) in dlanjo na črno podlago, izdelava osončja iz papirja, risanje zaščitnih sredstev
- av delavnica: ogled poučnih filmov o soncu (kaj je sonce, kje je sonce, koristi in škodljivosti za planet in ljudi)
- simbolna igra NA PLAŽI: igra s kremami, sončnimi očali, pokrivali, z brisačami itd.
- poslušanje – branje knjig:
  - o VARNO S SONCEM in ŽAREK, Uršič, S.
  - o ZLATKO, BRIHTA IN VROČ POLETNI DAN, Ostrožnik, B.
  - o NOVICE IZ DEŽELE SONČNIH OPEKLIN, Ruseelmann, A.
- sodelovanje s starši: prinašanje izrezkov iz reklamnih letakov (senčniki, drevesa, kreme z zaščitnimi faktorji itd.)
- izdelava plakata: sonce, njegove koristi, škodljivosti in zaščita, otroci lepijo prinesene izrezke iz reklamnih letakov ali narisane
- spoznavanje naravne in umetne sence
- bivanje na prostem do 10 ure ali bivanje v naravni senci dreves
- obrisovanje sence prijatelja s kredami
- učenje pesmi: M. Voglar - Sij, sončece sij
- pogovor o našem osončju
- priprava panoja pri vhodu s plakatom o soncu in zaščiti pred soncem z ozaveščanjem staršev in ostalih obiskovalcev vrtca