

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU 2021/22

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA



Vrtec Cankova se je v letošnjem šolskem letu ponovno vključil v program Zdravje v vrtcu, ki je podprt s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Temeljna cilja programa sta:

- oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje ter utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja ter
- delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

Del tega okolja je bil tudi naš vrtec, saj smo si prizadevali oblikovati varno in zdravo okolje, ki naj pozitivno vpliva na počutje in zdravje otrok, strokovnih delavcev in staršev. V projekt so bile vključene vse štiri skupine. Dejavnosti so potekale skozi vse šolsko leto in so se prepletale z ostalimi dejavnostmi. Rdeča nit programa v šolskem letu 2021/22 je bila **»Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost«**.

Dejavnosti za krepitev zdravja in dobrega počutja, ki smo jih izvajali na različnih področjih:

TELESNA DEJAVNOST



Gibanje je otrokova primarna potreba. Izvedene dejavnosti, kjer so si otroci razvijali gibalne spretnosti in se v njih urili so bile: vsakodnevno bivanje na prostem, naravne oblike gibanja, gibalne minutke, jutranje razgibavanje, vadbene ure, poligoni, gibalne igre, kjer si otrok razvija hitro odzivnost, natančnost, športno obnašanje, igra na igralih in plezalih, ljudski plesi in plesne igre, igre na snegu in v snegu, sprostitvene igre. Starejši skupini sta izvedli pohod do mejnega prehoda, pohod do gozda v jesenskem, zimskem in spomladanskem času. Po dveh letih smo v vrtec povabili starše na športno popoldne, kjer smo spodbujali aktivno vlogo staršev pri gibalnih dejavnostih kot so mini kros, gibalne igre, igre s padalom, vlečenje vrvi, najstarejši pa so se odpravili na Serdiški breg. V okviru projekta Simbioza giba, smo izvedli medgeneracijsko druženje z babicami in dedki ter se odpravili na pohod, skupaj se razgibali in zarajali. Dan športa smo obeležili s tekom na 150 m. Vključeni smo bili v program Mali sonček. V okviru formativnega spremljanja otrok smo strokovne delavke, s pomočjo testnih nalog, načrtno spremljale napredek otrok na področju gibanja. Zaposleni pa skrbimo tudi za svoje zdravje, zato smo se podali na 6 km pohod v sklopu Promocije zdravja.

OSEBNA HIGIENA

Razvijali smo samostojnost pri osebni negi, ozaveščali pomen skrbi zase, spodbujali k pogostemu in temeljitemu umivanju rok. Kot motivacijo smo si ogledali film Čiste roke za zdrave otroke, se vsakodnevno pogovarjali o higieni kašlja, redno prezračevali prostore ter tako z doslednim izvajanjem preventivnih ukrepov poskušali preprečevati širjenje nalezljivih bolezni. Spoznali smo poklic medicinske sestre in zdravnice, ki so nam ga predstavile mamice. Čeprav v letošnjem šolskem letu nismo izvajali ščetkanja zob, sta nas zobni asistentki Maja in Andreja preko lutkovne predstave opomnili, da je potrebno vsakodnevno ščetkati zobe, kar sta prikazali tudi na modelu.



ZDRAVA PREHRANA IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



Cilji, ki smo jih z izvedenimi dejavnostmi želeli realizirati so, da otrok spoznava, da mu uživanje zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje, da spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja ter, da spoznava, kako se lahko varuje pred boleznimi in drugimi škodljivimi snovmi. Otroci so spoznavali sadje in zelenjavo kot zdravo hrano (priprava zdravega krožnika, sadnih nabodal, smutija), ob tem spoznavali osnovne okuse skozi senzomotorično učenje (opazovanje, prepoznavanje, poimenovanje sadja po otipu, vonju, okusu). Otroci v precejšnji meri zavračajo zelenjavo, zato smo poskušali preko poučnih zgodb kot so Škrat Brokolino in Zakaj je palčka Skakalčka bolel trebušček vplivati nanje in jih spodbujati k okušanju zdrave hrane. Ogledali smo si prostore šolske kuhinje, otroci so se naučili kako skuhati čaj (zeliščni, kamilični, sadni, ledeni), oblikovali in odčitavali so grafični prikaz zdravo/nezdravo, spoznali Živilski semafor, izdelali plakat 3D prehranska piramida s prazno embalažo živil, si ogledali DVD film Ostal bom zdrav, ki je bil uvodna motivacija za napoved teme. Obeležili smo dan slovenske hrane, obiskala nas je čebelarka Lea, s katero smo se pogovorili o pomenu medu v prehrani ter o pomenu čebel v naravi, vse to pa smo videli na ekološki kmetiji Čebelji gradič. Skozi didaktično igro Moj najljubši zajtrk, smo si sestavili najljubši zajtrk. CKZ MS je izvedel delavnice Programa vzgoja za zdravje v vrtcih Moj srček, kjer so se otroci sproščali, izvajali pravljico joga, spoznali čustva in meditacijo ter



delavnico Moje telo, kjer so spoznali delovanje človeškega telesa. Prav tako smo skozi celo leto izvajali gibalne dejavnosti za krepitev in ohranjanje zdravja: vsakodnevno razgibavanje z in brez rekvizitov (tudi ob glasbi), gibalne minutke in gibalne igre za povečanje motivacije za delo in vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem, pohodi, vsakodnevno bivanje na svežem zraku.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA



Spoznavali smo okolje okrog sebe in si pridobivali izkušnje, kako sami in ljudje vplivamo na naravo ter kako lahko prispevamo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja. Izvedli smo naravoslovno urico s Krajinskim parkom Goričko Živali in rastline na Goričkem. Vključili smo se v Eko projekte, se pogovarjali o snovnem krogu ter odpadkom dali novo življenje. Otroci so si ogledali ekološki otok, zbirni center ter se vključili v akcijo zbiranja zamaškov, starega papirja, starih oblačil in tekstila. Ob dnevu Zemlje smo utrdili spoznanja ob globusu Kako ohraniti naš planet? ter si ogledali risanko Lepši svet- odpadki in Tilen svetuje, Rebeka ve. Preizkusili smo se tudi v gibalni igri za utrjevanje znanja o ločenem zbiranju odpadkov Smetar prihaja.

VARNO S SONCEM

Program Varno s soncem smo začeli izvajati v maju. Otroci so spoznavali zdrav način življenja in načine zaščite pred škodljivimi vplivi sonca. Oblikovali so si starosti primerno predstavo o soncu ter nevarnost izpostavljanja sončnim žarkom. Igrali smo se didaktično igro Pokrivanka, izvajali dejavnosti na prostem do 10. ure, upoštevali pravilo sence, uporabljali zaščitna sredstva – krema, pokrivalo, redno pitje tekočine. Opazovali in risali smo lastno senco ter se igrali igre s senco Ujemi svojo senco, Sonce-senca, Poiščimo senco pod drevesom, šotorom, pod streho, . . . Vsakodnevno smo tudi spremljali in beležili vreme.



VARNOST V PROMETU

Otroci so se seznanili z varnim vedenjem in se učili živeti in ravnati varno v prometu ter pridobivali veščine povezane s prometno varnostjo. Opazovanje prometa, navajanje na hojo v



koloni, pravilno prečkanje ceste, sprehod in pogovor s policistom. Zastavili smo jim uganke o prometu, učili so se pesmic, poslušali zgodbice, si ogledali poučne oddaje, si urili spomin ob didaktični igri Spomin Prevozna sredstva, se igrali z avtomobilčki »na cesti«, ogledovali slikanice na temo promet, prepoznavali zvoke prevoznih sredstev ter ustvarili plakat Moja pot v vrtec. Izvedli smo tudi gasilski dan za vsako skupino. Gasilec Slavko nam je pokazal, kako poskrbimo za varnost v vrtcu (evakuacija).

Še naprej bomo strmeli k oblikovanju zdravega in varnega okolja, ki naj pozitivno vplivala na krepitev otrok, nas samih in skupnosti v kateri živimo..

Zapisala: Sonja Pavlinjek, koordinatorica projekta Zdravje v vrtcu