

**PROJEKT**  
**ZDRAVJE V VRTCU**

**ŠOL.LETO 2016/2017**



V letošnjem šolskem letu smo že tretjič zapored sodelovali v projektu Zdravje v vrtcu, pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravja. Namen programa je, da vzgojiteljice v vrtcu osveščajo otroke in starše o zdravem načinu življenja ter preprečevanju različnih bolezni. Vzgojiteljice vrtca želimo nuditi otrokom varno in zdravo okolje v katerem preživijo večino dneva v vrtcu. To nam uspeva realizirati tako, da otrokom ponudimo različne dejavnosti, katere med letom skrbno načrtujemo in izvedemo. Projekt Zdravje v vrtcu poteka skozi vso šolsko leto, dejavnosti prilagajamo starostni skupini otrok. Otroci se ob izvajanju programa veliko naučijo in postajajo odgovornejši pri skrbi za svoje zdravje.



## BALONČKI

Vzgoja zdravega načina življenja se začne že pri najmlajših. Postopoma, vendar dosledno na vsakem koraku, jim skušamo privzgojiti navade, ki bodo pripomogle k njihovemu zdravju in zdravem načinu življenja. Naravno potrebo po gibanju smo jim omogočali vsakodnevno. Ob primernem vremenu smo veliko časa preživelih zunaj, kjer so lahko otroci preizkušali svoje sposobnosti in krepili nove. Veliko so hodili na sprehode, tekli, plezali, se žogali, se vozili z različnimi poganjalci, odkrivali rastline in živali v okolici vrtca, kratka neizmerno uživali. Udeležili so se Cici krosa, hodili na daljše pohode ter uspešno opravili aktivnosti za gibalni projekt Mali sonček. Otroke smo navajali na vsakodnevno higieno, umivanje rok, pravilno brisanje nosu, kašljanje v roko in na čistočo na stranišču. Veliko smo se pogovarjali tudi o pomenu zdrave prehrane ter spoznavali različno sadje ter zelenjavo, ki smo jih tudi okušali. S tem smo navajali otroke, da bi uživali čim bolj raznoliko prehrano ter namesto sokov pili vodo. Pri večini otrok nam je to tudi uspelo.



## ŽOGICE

Glede na nenehne uvajalne tedne ter starost otrok okoli 1 leta so bile dejavnosti prilagojene slednjemu. Poleg privajanja na vrtec, spoznavanja vzgojiteljic, prostora ter usvajanja dnevne rutine smo imeli v ospredju gibalno področje. Otrokom smo pripravljale različne gibalne izzive opisane v razpredelnici, da so lahko razvijali koordinacijo in moč trupa, preizkušali svoje telo in njegove zmožnosti ter vzpostavljali prve korake. Glede na njihove mesečne napredke na gibalnem področju so bile dejavnosti in aktivnosti primerno pripravljene, zastavljene, da so otrokom omogočale aktivnost, raziskovanje in izzive za napredovanje.



## BARVICE

- **Projekt Mali sonček**

V projektu smo sodelovali z izvajanjem nalog, ki so določene za pridobitev priznanja za zeleni, oranžni in rumeni sonček. Izvajali smo naloge Zeleni, Oranžni in Rumeni planinec, mini kros, kolesarjenje, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, elementi gimnastične abecede. Vsi otroci so prejeli medalje.



- **Jutranje razgibavanje**

Vsako jutro smo se razgibali. Izvajali smo pozdrav soncu, spoznali smo nekatere elemente joge za otroke, razgibali pa smo se tudi ob izštevankah. Po razgibavanju smo se večkrat tudi masirali.

- **Spoznavanje prvin igre tenisa**

Dejavnost smo izvajali dvakrat v šolskem letu. Prvič smo se odpravili na tenis igrišče v Krško, drugič pa sta učitelja prišla k nam v vrtec. Otroci so se igrali na različnih poligonih in spoznavali pripomočke.



- **Spoznavanje rastlin na travniku**

V maju smo se seznanjali z rastlinami na travniku. Spoznali smo vrsto trav in se jih naučili razlikovati, prav tako pa smo se posvetili rastlinam, ki imajo zdravilne učinkovine in rastline, ki se jih moramo izogibati.

- **Spoznavanje agregatnih stanj vode**

Januarja smo se seznanjali z agregatnimi stanji vode. Sneg smo talili in ga obarvali z različnimi barvami. Prav tako smo se seznanjali s plovnostjo, kar smo preizkusili v stekleni posodi z vodo. Rezultate smo narisali na plakat.



- **Obisk policista**

Oktober nas je obiskal policist. Predstavil nam je pripomočke za delo, nato pa smo se skupaj odpravili na sprehod. Predstavil nam je varne prometne poti in nas poučil o varnem prečkanju ceste.



- **Prepoznavanje čustev**

Januarja smo prepoznavali čustva in jih povezovali s počutjem. Izpostavljali smo čustva, ki pozitivno delujejo na naše telo in to povezovali z vedenjem



- **Javni promet**

Septembra smo se pogovarjali o prometu in izpostavljali pozitivne učinke uporabe javnega prometa.

- **Vožnje z različnimi vozili**

V mesecu maju so se otroci vozili z različnimi vozili. Izpostavljali smo pome uporabe čelade in učinek gibanja na zdravje.



- **Umivanje zob**

Celo šolsko leto smo si po malici umivali zobe. Večkrat letno nas je obiskala tudi medicinska sestra, ki je otrokom predstavila pravilno tehniko umivanja zob.

- **Gibalne igre**

Skozi leto smo izvajali različne gibalne igre. Postavljali smo si poligon iz tulcev in letvic, izvajali smo igro sodelovanja s pomočjo obroča in igro lovljenja (mačka in miš).



## BOMBONČKI

### **SUŠENJE, SEJANJE IN PRESAJANJE ZELIŠČ**

Kmalu po začetku šolskega leta smo se z otroki odpravili na ogled našega zeliščnega vrta, ki je zelo dobro obrodil. Vsa zelišča smo potrgali, jih posušili in ustrezno pospravili. Večkrat smo si skuhali čaj, tudi staršem, ko so prišli na novoletno delavnico. Enoletna zelišča smo ponovno posejali, dodali še nekaj novih in jih kasneje presadili na vrt. Za starše smo tudi pripravili metin in melisin osvežilni napitek ter spekli pehtranovo pecivo za pogum. Mmmmm, kako je bil dober!





## **MALI SONČEK**

V sklopu gibalnega projekta Mali sonček smo v tem šolskem letu opravili 4 izlete (ribniki v Mačkovcih, Špar Senovo, Senovo in Dolenji Leskovec). Otroci so usvajali spretnosti na kolesu in z žogami ter se pomerili v mini krosu. Z rajalnimi igrami in malimi ritmičnimi ter lastnimi inštrumenti so si otroci razvijali ritem in prvine plesa ter izvajali naravne oblike gibanja pri vadbenih urah v telovadnici, igralnici in na igriščih.



## **GIBALNA URA Z MEDICINSKO SESTRO**

Tudi to šolsko leto smo spoznavali naše telo, dele telesa in njihove funkcije. Zato smo medse povabili ga. Romano Miklič iz ZD Krško, da je otrokom s pomočjo modela s človeškimi organi še na drugačen in bolj zanimiv način predstavila delovanje človeka. Poudarila je, kako je pomembno gibanje za zdravo telo, zato je za otroke pripravila gibalne igre, nato pa so si otroci lahko poslušali utrip svojega srca s stetoskopom ter jim izmerila količino izdihanega zraka. Otroci so dosegli kar zelo dobre rezultate, torej se veliko gibajo na svežem zraku. Bravo!

### ***PRIPRAVA ZDRAVEGA ZAJTRKA***

Za zdravo telo je zelo pomembna tudi zdrava in pestra prehrana. Prav poseben zajtrk smo si pripravili zopet z ga. Romano Miklič iz ZD Krško. Otroci so najprej izvedeli nekaj napotkov glede higiene in kulturnega uživanja hrane, nato pa so vsako živilo posebej poimenovali, pogledali in ga poizkusili (različne vrste sadja, kosmičev, orehi, rozine), nato pa so vse skupaj prelili s toplim mlekom. Otrokom je tak polnovreden zajtrk zelo teknil, le redkim je bilo bolje pojesti vsako živilo posebej. Morda tudi to ni slabo.



### ***SPOZNAVANJE POKLICA ZELIŠČARKE***

Pri ga. Nataši Požeg Dular smo spoznali poklic zeliščarke. Ogledali smo si prostore, kjer zelišča suši in pripravlja različna mazila, tinkture, čaje,... otroci so v delavnici drobili sivko in si napolnili papirnate vrečke s čajem »Vesel otrok«. Vzeli smo si čas tudi za igro na prostem, Majeva mami, ga. Nataša, pa nas je pogostila s pehtranovim pecivom, piškotki, bezgovim sokom, zeliščnim čajem in svežimi jagodami. Preživeli smo čudovito dopoldne.



## GUMBKI

### - Mali sonček

Tudi mi smo sodelovali v programu Mali sonček. Otroci so opravljali različne naloge: pohodi, metanje žoge na koš, vožnja s poganjalčki, mini kros, naravne oblike gibanja.



### - Obisk policista

Oktobra nas je obiskal policist. Predstavil nam je delo policista ter pripomočke za delo. Otroci so si tudi lahko ogledali notranjost policijskega vozila.



- **Tradicionalni slovenski zajtrk**

V mesecu novembru, tako kot vsako leto smo imeli tradicionalni slovenski zajtrk.



- **Zobomiška na obisku**

Več let že sodelujemo z zobozdravstveno službo Krško. Tudi letos so nam prišli predstaviti Zobomiško in pokazali kako si pravilno ščetkamo zobe, mi pa smo vsako jutro po malici skrbeli za higieno zobkov.



Zbrala in uredila koordinatorka projekta Ksenija Bohorč.

Brestanica, junij 2017