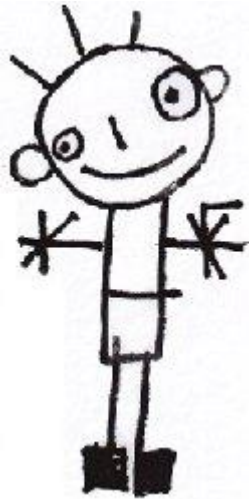


Vrtec Rače pri OŠ Rače

Ulica Lackove čete 17

2327 Rače



POROČILO O IZVEDBI PROJEKTA

ZDRAVJE V VRTCU

(šolsko leto 2016/2017)

Sodelujoče skupine v projektu:

- ✚ Lunice (1-2 leti), 14 otrok
- ✚ Mavrice (2-3 leta), 14 otrok
- ✚ Zvezdice (2-3 leta), 14 otrok
- ✚ Snežinke (2-4 leta), 19 otrok
- ✚ Sončki (2-4 leta), 19 otrok
- ✚ Mehurčki (3-4 let), 19 otrok
- ✚ Oblački (4-5 let), 24 otrok
- ✚ Kometi (5-6 let), 24 otrok

Rače, 2017

Vrtec Rače je tudi v šolskem letu 2016/2017 nadaljeval z aktivnim izvajanjem programa Zdravje v vrtcu. V projekt je bilo vključenih osem skupin v starosti od 1 do 6 let, starši otrok, strokovni delavci vrtca ter tudi nekateri zunanji sodelavci, s katerimi vsakoletno sodelujemo.

Namen tega projekta je, da otrokom čim bolj približamo zdrav način življenja, skrb za osebno higieno, za naravo (skrb in varovanje okolja), varno vedenje in varnost v prometu, zdrav način prehranjevanja, telesno aktivnost in bivanje v naravi. Poudarek smo dali predvsem na temi praznovanje rojstnih dni, ki je bila skozi vse leto rdeča nit projekta Zdravje v vrtcu.

Otroci so na podlagi tega projekta spoznali tudi pomen zdrave prehrane ter preko dodatnih dejavnosti osvojili prehranjevalne navade (rojstni dnevi, tradicionalni slovenski zajtrk,...). Na področju osebne higiene so se otroci navajali na doslednost pri umivanju rok ter pravilni ustni higieni (ščetkanje zob). Poudarili smo tudi pomen osebne higiene za naše zdravje in dobro počutje. V sklopu projekta smo obdelali temo varno s soncem ter otroke ozavestili kako se zaščititi pred soncem. Otroke smo seznanili s pomenom gibanja ter jih vsakodnevno spodbujali h gibalni aktivnosti ter veselju do gibanja. Gibanje smo obogatili tudi z nalogami športnega programa Mali sonček, vsakodnevno telovadbo in sprehodi. Skupaj z otroki smo si tekom leta pripravili športno dopoldne, kjer smo si poleg gibanja pridobivali še socialne izkušnje na področju medsebojnih odnosov.

Zastavljeni cilji so bili:

- Približati zdravo prehrano staršem in otrokom,
- ozavestiti pomen pitja zadostne količine tekočin,
- spodbujati in omogočiti gibalne dejavnosti,
- razvijati pozitivne navade, ki vplivajo na življenje.

ZDRAVA PREHRANA

Otroci čez celo leto na različne načine in preko različnih dejavnosti spoznavajo zdravo prehrano ter njen pomen za zdravo življenje. Vsak dan otrokom ponudimo svežo sadno malico ter jih tako spodbujamo k pokušanju ter uživanju raznolikega sadja. V vseh skupinah smo otroke spodbujali k samostojnosti ter kulturnemu prehranjevanju. Otroci so sami pripravili mize, razdelili pribor ter za seboj tudi pospravili. V skupinah smo izdelovali plakate ter razvrščali zdravo ter nezdravo hrano, izdelovali prehranjevalne piramide ter se igrali razne igre na to temo. V igralnici smo si naredili tržnico, kjer smo kupovali sadje in zelenjavo. Obiskali smo tudi bližnji sadovnjak ter vrtnarijo in jih opazovali v različnih letnih časih.



Tradicionalni slovenski zajtrk

Otroke smo seznanili s pomenom domače hrane za naše telo in zdravje. Kot vsako leto nas je tudi na ta dan obiskal čebelar, ki nam je predstavil delo čebelarja ter povedal zakaj so čebele tako zelo pomembne za naše življenjsko okolje. V ta namen smo iz odpadnega materiala naredili čebelice ter panjske končnice. Dejavnost smo popestrili še z zgodbicami in slikanicami o čebelah. Ob koncu pogovora s čebelarjem smo si postregli z medenim zajtrkom.



🇸🇮 Praznovanje rojstnih dni

Ker so rojstni dnevi rdeča nit projekta, smo le tem namenili veliko pozornosti. Ob praznovanju smo z otroci izdelali sadne krožnike, sadna ali zelenjavna nabodala ter sadne sokove po želji otrok. Ker želimo, da je rojstni dan otrokovo posebno doživetje, mu ta dan namenimo še posebno pozornost. Tako izvajamo aktivnosti zunaj ali v igralnici, ki so slavlencu všeč in jih ima rad.



SKRB ZA OSEBNO HIGIENO

Otroke smo navajali na temeljito in dosledno umivanje rok. Ogledali smo si posnetek Čiste roke za zdrave otroke ter se na podlagi tega naučili pravilne tehnike umivanja rok (roke namilijo, sperejo s toplo vodo ter jih obrišejo v brisačko). V nekaterih skupinah so dejavnost umivanja rok obogatili s pesmico Ringa raja in sicer tako, da so jo zapeli dvakrat, medtem ko so si milili roke. Prav tako smo poudarili pomen higiene, ko kašljamo ali kihamo.



Moje telo

Otroci so spoznali svoje telo s pomočjo literature, slikanic ter makete človeškega telesa. Svoje telo so si ogledovali tudi v ogledalu ter vizualno ponovili dele telesa.



Naše zdravje

Z otroci smo govorili o zdravju ter kaj moramo upoštevati ter narediti, da bomo zdravi. Govorili smo tudi, kako skrbimo za telo, kaj se zgodi, če zbolimo ter kdo nam lahko pomaga. Spoznali smo poklic zdravnika, njegovo delo, pripomočke ter si ogledovali literaturo na to temo. Otrokom smo ponudili različne zdravniške pripomočke ter potrebščine za igro v igralnem koticu. Otroci so ob tem zelo uživali in se vživeli v vlogo zdravnika.



ZDRAVI ZOBKI

Spoznali smo pravilno tehniko umivanja zob ter si ogledali posnetek Umivnje zob in zdravi zobki. Za še večjo motivacijo umivanja zobkov, nas je obiskala zobozdravnica, ki je otroke seznanila s pravilno prehrano, s pravilnim umivanjem zob, ogledom aplikacij ter pregledom zobovja. V mlajših skupinah so vzgojiteljice odvajale otroke od dude in sesanja palcev s pomočjo lutke.



GIBANJE ZA ZDRAVJE

Vsakodnevno smo načrtovali aktivnosti tako, da so bili otroci gibalno aktivni tako v prostorih vrtca, kot tudi v naravi na svežem zraku. Vsako jutro imamo razgibavanje, ki nas zbudi in pripravi na nadaljnje aktivnosti. Prizadevamo si razvoj in skrb za zdravje v vsakem letnem času, bivanje na svežem zraku, izvajanje naravnih oblik gibanja ter gibalne minutke med dejavnostmi. Enkrat na teden pa obiščemo telovadnico, kjer izvajamo vadbene ure, igramo elementarne igre z različnimi rekviziti ter se navajamo na prostor. V jesenskem in pomladnem času se radi odpravimo na pohod v bližnji Krajinski park, kjer opazujemo naravo in živali. V zimskem času pa se ne naveličamo zimskih radosti ter gibanja na snegu. V starejših skupinah se je kot obogatitvena dejavnost izvajala tudi joga za najmlajše, ki je otroke umirila in sprostil. Dvakrat na teden v popoldanskem času pa so se otroci veselili srečanja s športnim društvom Svizec, ki jih je razveseljeval z vadbenimi uricami, poligoni ter tečaji rolanja.



VARNO S SONCEM

Otroke smo seznanili kako se zavarovati pred soncem, s pomočjo literature, slikovnega materiala ter pravljic. Prav tako smo s to temo seznanili tudi starše z jasno napisanimi navodili. Ob sončnem dnevu smo v različnih delih dneva opazovali in iskali svojo senco ter jo tudi narisali, pri tem pa smo popili veliko tekočine. Izdelali smo tudi senčno uro ter pokrivala, ki so služila za zaščito pred soncem. Za popestritev smo se igrali tudi igro Taborjenje z indijanskimi šotori.



VAROVANJE OKOLJA

Veliko pozornosti smo namenili varovanju okolja in vzpostavljanju spoštljivega odnosa do narave. Otroci so ob pomoči vzgojiteljic naredili nov zeliščni vrt ter nanj posadili zelišča. Ob tej dejavnosti so otroci spoznali zelišča in njihov zdravilni učinek najprej ob slikovnem gradivu, nato pa še fizično z vonjanjem, okušanjem ter primerjanjem zelišč med seboj.

Kot vsako leto smo tudi letos imeli čistilno akcijo, kjer smo očistili in ocedili okolico vrtca. Pograbili smo listje, uredili gredice, pobrali smeti, pometli pokošeno travo ter se pri tem zabavali.

