

ZDRAVJE V VRTCU

2021/2022

KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST





ki ga vodi

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

V šolskem letu 2021/2022 je bilo v Vrtcu Ciciban v programu Zdravje v vrtcu, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje, vključenih 34 oddelkov prvega in drugega starostnega obdobja.

Rdeča nit letošnjega projekta je bila **KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST**. V okviru projekta smo načrtovali raznolike dejavnosti, ki so bogatile naš vsakdan. Posvetili smo se različnim področjem kot so gibanje, duševno zdravje, narava in varovanje okolja, osebna higiena, varnost v prometu, zdrava prehrana, obeleževanje svetovnih dni itn.

Koordinatorica: Jasmina Peterle



V letošnjem šolskem letu smo v okviru projekta Zdravje v vrtcu v enoti Ajda načrtovali in izvedli zanimive in razgibane dejavnosti, namenjene otrokom, nekatere tudi staršem. V projektu je sodelovalo osem oddelkov, tako prvega kot drugega starostnega obdobja. Izvajali smo dejavnosti na področju gibanja, zdrave prehrane, narave in varovanja okolja, duševnega zdravja, varnosti v prometu, recikliranja, osebne higiene in seveda na področju krepitve ter oblikovanja sebe in skupnosti, kar je bila rdeča nit projekta v letošnjem letu.

Na področju osebne higiene smo največ pozornosti namenili umivanju rok, kar smo obogatili z zgodbo iz Cicidoja ter poskusom z vodo, poprom in milnico. Za dobro počutje otrok smo skrbeli s spoznavanjem in vsakodnevnim izvajanjem bibarij, kar je zelo pomagalo predvsem v obdobju uvajanja najmlajših otrok. Strokovne delavke smo otrokom želele približati naravo in skrb za okolje s preživljanjem časa na prostem, izleti v naravo, izdelavo didaktičnih pripomočkov iz odpadnega materiala ter izvedbo izmenjevalnice oblačil med starši.

Zdravo prehrano so otroci spoznavali preko obogatitvene dejavnosti “zdrave kuharije”, kjer so otroci skupaj z vzgojiteljicama izdelovali in okušali sadna nabodala ter napitke, pekli zdrave piškote in kuhali zelenjavne juhe. Spoznavali so tudi različne vrste mleka in mlečne izdelke ter jih samostojno pripravljali. Najmlajši so spoznavali različne vrste sadja preko zgodbe Zelo lačna gosenica (E. Carle).

Tekom celotnega leta smo velik poudarek dali področju gibanja. Otrokom smo v notranjih in zunanjih prostorih vrtca pripravili različne gibalne naloge, naravne oblike gibanja smo krepili s

sprehodi in izleti v naravo. Velik pozornosti smo namenjali tudi plesu in vsakodnevni jutranji telovadbi.

Za krepitev in oblikovanje sebe ter skupnosti smo skrbeli predvsem s projektom enote, t. i. Mali in veliki. Po dva oziroma trije oddelki smo se tekom leta družili med seboj. Skupaj smo se večkrat odpravili na sprehode, izdelali novoletne voščilnice, pripravili gledališko predstavo in še z mnogimi drugimi aktivnostmi krepili socialne vezi med seboj. Trudili smo se za ustvarjanje vsakodnevnih priložnosti za celostni razvoj otrok in oblikovanje skupnosti, v kateri se bo vsak počutil sprejetega in dobrodošlega.

Zapisala: Nika Černe



V projektu Zdravje v vrtcu je v šolskem letu 2021/22 sodelovalo vseh sedem oddelkov od najmlajših do najstarejših otrok. V različnih dejavnostih s področja gibanja, duševnega zdravja, osebne higiene, zdrave prehrane, varovanja okolja in varnosti v prometu so otroci spoznavali kako in na kakšen način lahko poskrbimo za svoje zdravje.

Rdeča nit letošnjega leta je bila Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost.

GIBANJE

Otroci so vsakodnevno gibali v prostorih vrtca in v naravi. V bližnjem gozdičku so se preizkušali v hoji po neravnem terenu, na poligonih so reševali izzive in urili gibalne spretnosti. Enkrat mesečno so v okviru projekta enote »Gibanje za zdravje« otroci vseh skupin sodelovali v skupnih gibalnih dejavnostih. Pomembno vodilo je bilo sodelovanje, igrivost in veselje ob uspehu. Za starejše in mlajše otroke smo pripravili jesenski in spomladanski kros. V zimskem času smo spoznavali zimske športe in Olimpijado. Starejši otroci so se naučili nekaj rajalnih plesov in elementarnih iger s pravili. Gibanje nas je združevalo in povezovalo. Otroci so pri tem pridobivali tudi socialne veščine. Vse skupine razen najmlajših so sodelovale v športnem programu Mali sonček. Hodili smo na krajše in daljše sprehode, izlete, izvajali vaje na trim stezi, urili spretnosti z žogo, se vozili s skiroji in poganjalci.

OSEBNA HIGIENA IN ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Otroci so spoznali pomen čistih rok za zdravje. Ogledali so si slikanico Spoznaj mikrobe in na to temo slikali, tiskali in se naučili

nekaj deklamacij. Z zgodbico o traktorju so spoznali pravilen način umivanja rok. Z razpršilnikom z obarvano vodo so na praktičen način videli kako pri kihanju in kašlju mikrobi letijo daleč naokrog. Naučili so se pravilne higiene kašlja in kihanja v rokav.

Otroci so se srečali z zobno asistentko. Predstavila jim je zobno higieno in pravilno umivanje zob. Najstarejši otroci so izdelali didaktično igro na temo zdravih zob. Spoznali so zgodbico Novice iz aleje mlečnih zobkov in ob lutki z zobmi, modelom zob, ter veliko zobno ščetko ob demonstraciji spoznali pravilno umivanje zob. Ogledali so si kratek film Zdravi zobki in iz odpadne embalaže izdelali maketo zob, kamor so med zobe namestili plastelin, ki je ponazoril zobne obloge in se nato učili odstranjevanja oblog z zobno nitko (volno).

ZDRAVA PREHRANA

Otroci so spoznali zgodbico o Zelo lačni gosenici. Na jesenski tržnici, ki smo jo pripravili na igrišču vrtca so nakupovali sadje in zelenjavo. V kuharskih kotičkih so pomagali in pripravljali sadne napitke, sokove, nabodala in solate. Poiskali so recepte in skuhali bučno juho. Sodelovali smo tudi v projektu Hrana ni za tjavendan

in se veliko pogovarjali o zavrženi hrani. Spoznali so, da lahko hrano, ki ostane tudi porabimo. Iz odvečnega kruha so pripravili kruhove kocke in Čiv čiv polpete. V tednu kulinarike so se srečevali z novimi okusi in spoznavali neznane slovenske jedi. Teden smo zaključili s tradicionalnim slovenskim zajtrkom. Obiskala nas je čebelica, ki je prinesla med, poskrbeli pa smo tudi za praznični pogrinjek, ki je popestril zajtrk.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Pogovarjali smo se, da je za naše zdravje ključno, da se v svojem telesu počutimo dobro. Spoznali smo zgodbico o Piščančku Piku v kateri nastopajo različna čustva. O njih smo se pogovarjali in se jih učili izražati. Pogovarjali smo se o konfliktih in o načinu reševanja ter na to temo izdelali »cvet prijateljstva«. Vključevali smo socialne igre in veliko časa namenili senzornim oblikam dejavnosti v katerih so se otroci umirjali in sproščali.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Otroke smo navajali na spoštljiv odnos do narave in živali. Sodelovali so pri urejanju visokih gred, obeležili smo Svetovni dan

zemlje (22.4.) in spoznavali pomen ločevanja odpadkov ter jih redno ločevali.

Mlajši in starejši otroci so med seboj sodelovali v čistilni akciji Za čisto Ljubljano. Veliki in mali smo na igrišču vrtca pograbili listje, pobirali vejice, nekateri pa so se lotili čiščenja še v bližnjem gozdičku v katerem so preživljali prosti čas.

Material, ki so ga skupaj nabirali so nato praktično uporabili ali za igro ali pa za ustvarjanje (palčke smo zlagali, jih preštevali, barvali, izdelovali iz njih slike; prav tako se je zgodilo tudi s kamni).V igralnicah smo pripravljali koticke z naravnimi materiali in Mali gozdiček v katerem so najmlajši spoznavali naravo z vsemi čutili.

VARNO V PROMETU

Otroci so se z varnostjo v prometu seznanjali vsak dan ob različnih priložnostih, na sprehodih, v prometnih koticčkih...V tednu mobilnosti smo pripravili prometni poligon, kjer so otroci urili svoje spretnosti vožnje s poganjalci, skiroji in spoznavali prometna pravila in se srečali s policistoma. Na sprehodih so spoznavali prometne znake, barve na semaforju in se varno

vklučevali v promet. Starejši otroci so na sprehodu fotografirali pomembne objekte in izdelali maketo vrtca z okolico in varno pot.

PRVA POMOČ

Strokovna delavka z opravljenim tečajem bolničarja je otroke seznanila z bistvom prve pomoči. Spoznali so zgodbo Dino zdravnik, se igrali igro vlog in spoznavali medicinske pripomočke. Tudi otrokom je potrebno ozavestiti, da smo prva pomoč lahko vsi, ki prvi pomagamo, na način kot znamo. Otroci so spoznali številko za nujne primere - 112 in se naučili, katere informacije je potrebno podati, ko pokličemo in nekdo potrebuje pomoč.

KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST

Sodelovali smo v projektu Veliki in mali. Starejši otroci so pomagali mlajšim, se družili in bili aktivni v različnih dejavnostih. Med seboj smo se obiskovali in skupaj hodili na sprehode. Sodelovali smo z vrstniki drugih enot in se med seboj povezovali in spletali prijateljske vezi.

Zapisala: Suzana Jazbec

ENOTA
Lenka



RDEČA NIT – »KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST«

Sebe in svojo skupnost smo krepili/ oblikovali na različne načine:

- **»KDO SEM JAZ, KDO SI TI, KDO SMO MI?«** Spoznavanje sebe (zunanji izgled, pogovori, čustva) in otrok v skupini (**»Česa te lahko jaz naučim in česa me lahko naučiš ti?«**; **»Ti in jaz se igrava«**; različne družabne in socialne igre); pravljica **»PIŠČANČEK PIK«** (o čustvih); spoznavanje/ ugotavljanje, **KAJ LAHKO NAREDIM ZA**

BOLJŠE POČUTJE? (gibanje, petje, ples, objem, pogovor, druženje/ igra s prijatelji, pitje vode, sprehod/igra v naravi,...)

- **»KDO OBLIKUJE NAŠO SKUPNOST - VRTEC?«** Spoznavanje ljudi v vrtcu in njihovega dela (čistilke, hišnik, kuharji, perice, ...) – zahvala s čajanko, risbicami, pesmijo.
- **Projekt »MALI IN VELIKI«** - povezovanje mlajših in starejših oddelkov ob različnih priložnostih: v **»TEDNU OTROKA«**, **»EVROPSKEM TEDNU MOBILNOSTI«**, **OB »DNEVU SLOVENSKEGA ŠPORTA«**, na gibalnih uricah **»TELOVADIMO Z NELI IN CEZARJEM«**, ob **»PRAZNOVANJU LETNIH ČASOV«**, ob **»PRAZNOVANJU ROJSTNEGA DNE NAŠEGA VRTCA«**, skupni izlet na Mengeško kočo (3 oddelki, spomladansko srečanje s starši), izlet **»POT OB ŽICI«**,...
- **OBISK GOZDA:** starejše skupine smo ga obiskovale v vseh letnih časih. Otroci so se med sabo dogovarjali, si pomagati pri vleki in prenašanju različnih vej, debla, sodelovali pri gradni **»hišice«**, **»stolpa«**, **»piramide«** in ostalih igrah. Pobrali smo tudi smeti. S seboj smo prinesli zaščitne rokavice in vrečke za smeti ter se dogovorili, kaj smejo pobirati (papirčke, plastenke,...). Steklo in stvari, ki so nevarne, smo pobrale vzgojiteljice. Tako je bil naš gozdiček čist in pripravljen za vse, ki ga obiskujejo. V gozdu smo se dobro počutili prav vsi.

- **PUSTNA POVORKA:** Na pustni torek, 1. 3. 2022, smo se vse maškare naše enote, z namenom, da »okrog trosimo dobro voljo«, odpravile po naselju. Prebivalcem naselja, mimoidočim in tudi sebi smo z igrivostjo, glasbo ter igranjem na inštrumente pričarali posebno vzdušje.
- **UKULELE IN KITARA:** v lanskem šolskem letu sta dve strokovni delavki naše enote na glasbenem aktivu spoznali inštrument UKULELE ter se naučile osnov igranja nanj. Znanje igranja sta kasneje še poglobili in ga uporabili tudi v skupini kot obogatitveno dejavnost »Mali glasbeniki«. Za igranje nanj sta navdušili še nekatere druge vzgojiteljice. Otroci so zelo radi prisluhnili tudi igranju na kitaro. Na oba instrumenta so brenkali, ob različnih priložnostih pa ob spremljavi prepevali in rajali.

GIBANJE

Gibanju smo skozi celo šolsko leto namenjali še posebej veliko pozornosti. Vsakodnevno smo otrokom omogočali gibanje na prostem (terasa, igrišče, bližnja okolica, v naravi), pa tudi v zaprtem prostoru (igralnica, telovadnica). V telovadnici smo posamezni oddelki 1- 2x tedensko izvajali »GIBALNE URICE« z naravnimi oblikami gibanja (z najrazličnejšimi pripomočki/rekviziti

ali brez njih), gibalnimi igrami/ nalogami, poligoni, tibetanskimi vajami ali telovadili skupaj z »Neli in Cezarjem«.

Glede na zmožnosti otrok smo se odpravljali na različno dolge sprehode in izlete (do gozdička v Tomačevem, v Gramozno jamo, po PST-ju, do Arene Stožice, v Šmartinski park, na Mengeško kočo,...).

Ker pa so letos potekale tudi zimske olimpijske igre, smo spoznavali tudi različne zimske športe.

Otroci so v gibanju doživljali ugodje, razvijali svoje gibalne sposobnosti in spretnosti, usvajali osnovne gibalne koncepte ter spoznavali pomen sodelovanja, spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Vključeni smo bili tudi v gibalni/športni program »MALI SONČEK«.

VARNO V PROMETU/NA IGRIŠČU

Z varnim vedenjem v prometu smo se seznanjali ob pogovoru, knjigah, pravljičah, slikopisih, gibalnih igrah, pesmicah,... Na sprehodih smo kot pešci vestno upoštevali pravila (pravilno prečkanje ceste) in se tako varno vključevali v dogajanje v prometu.

Dodatno pozornost pa smo tej tematiki namenili v »EVROPSKEM TEDNU MOBILNOSTI« (16. – 22. 9. 2021). Spoznavali smo, kdo vse je vključen v promet, kakšna prevozna sredstva poznamo ter kako le-ta vplivajo na okolje in naše zdravje.

Seznani smo se z nekaterimi prometne znake ter njihovim pomenom, z njimi in izdelanimi prevoznimi sredstvi pa pripravili razstavo na temo »Prometna cesta«.

Starejše skupine so na igrišču vrtca organizirali »KOLESARSKI DAN«, kjer so se otroci s svojimi kolesi, skiroji ali poganjalci ter čeladami zapeljali po poligonu s prometnimi znaki, prehodi za pešce in nekaterimi ovirami.

V mesecu maju sta nas obiskala tudi policista na motorju, ki sta nam predstavila svoj poklic in kako biti varen v prometu. Starejše skupine so obiskale tudi AMZS.

SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

SVETOVNI DAN ZEMLJE – čiščenje okolice vrtca, odvoz smeti na ekološki otok (čistilna akcija).

SVETOVNI DAN ČEBEL – ogled knjig na temo, prebiranje pravljic, spoznavanje pomena čebel, prepevanje pesmice, likovno ustvarjanje čebel in satja, čebelji let – sledenje črti s prstom, raziskovanje travnika s povečevalnimi stekli, okušanje medu, pitje čaja z medom.

SVETOVNI DAN SONCA – pesmi o soncu, slikanje sonca, kako se zaščiti pred močnim soncem,...

SVETOVNI DAN ŠPORTA – gibalne dejavnosti v treh igralnicah z različnimi gibalnimi nalogami.

ZDRAVA PREHRANA

Z mlajšimi otroki smo sadje in zelenjavo spoznavali z različnimi čutili (vid, tip, vonj, okus), jih likovno upodabljali, o njih spoznavali različne pesmi, deklamacije, pravljice. Še posebej jih je navdušila pravljica in predstava »ZELO LAČNA GOSENICA«.

S starejšimi otroki smo spoznavali različno zdravo prehrano in pomen zdravega prehranjevanja. Ugotavljali smo kje in kako sadje in zelenjava zrastejo ter kaj potrebujejo za rast. Spoznali smo tudi možnosti za predelavo

hrane (marmelade, kompoti, vložena zelenjava,..). Izdelali smo plakate »Zdrava/ nezdrava prehrana« in »Velika prehranska piramida«. in Učili smo se osnov higiene in bontona ob jedi ter si ob posebnih priložnostih z okrasitvijo miz pričarali praznično vzdušje. Večkrat smo si pripravili tudi domači pomarančni sok in sadna nabodala.

V tednu »TRADICIONALNE SLOVENSKE HRANE« smo bolje spoznali zelje in repo – surovo in kislo. Kisanja zelja in repe smo se lotili tudi mi. Izdelali smo maketo poti zeljne glave z njive lokalnega kmeta ter maketo poti zelja z njive v Ameriki do našega doma. Okušali smo tudi različne tradicionalne slovenske jedi, ki smo jih imeli v tistem tednu na jedilniku. Otroci so od doma prinesli recepte jedi dedkov in babic.

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Otroke starejših skupin je obiskala medicinska sestra. Prikazala jim je pravilno umivanje zob, predstavila pomen le-tega, kaj se zgodi z mlečnimi zobmi in kaj s tistimi, ki jih napade zobna gniloba. Na to temo smo se naučili pesem tudi »Moji beli zobki«, spoznali, katera hrana zdrava/nezdrava za zobe prebirali različne knjige, pravljice,...

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Projekt »ODPADKOM DAJEMO NOVO ŽIVELJENJE«

Izdelava košev za ločeno zbiranje odpadkov, ločevanje smeti tekom celega šolskega leta, odvoz na vrtčevski ekološki otok.

Uporaba odpadnega materiala (tulcev, škatel, zamaškov, embalaže,...) za igro (kot nestrukturirani material), kot športni rekvizit, za izdelavo različnih didaktičnih pripomočkov ter drugih izdelkov. Organizacija »LENKINE EKO RAZSTAVE« v mesecu maju. Ogled eko razstave »PLASTENKA JE LAHKO...« v enoti Žabica.

»GOZD V VRTCU, VRTEC V GOZDU«

Raziskovanje pomena gozda, prebiranje različne literature o gozdu, spoznavanje »gozdnega bontona«, obisk, raziskovanje in doživljanje gozda v vseh letnih časih in z vsemi čutili; nabiranje različnih plodov, vej, listja ter igra in ustvarjanje z njimi.

Otroci so gozd opisali kot »najboljše igrišče«.

Celo leto smo skrbeli za lepo urejeno okolico (grabljenje listja in/ali pokošene trave, pobiranje vej in odpadkov, posaditev cvetlic ter skrb zanje, posaditev treh divjih sadnih dreves ob »SVETOVNEM DNEVU ZEMLJE«) in zeliščne gredice.

Zapisala: Simona Poličnik



V okviru projekta Zdravje v vrtcu: Krepim in oblikujem sebe in svojo skupnost smo tudi v letošnjem letu izvajali aktivnosti skozi različna področja za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtcu.

GIBANJE

- Vsakodnevno gibanje in bivanje zunaj,
- sprehodi v bližnji in daljni okolici vrtca,
- obisk gozdička,

- gibalne minutke v igralnici,
- ples (ustvarjalno gibanje),
- dejavnosti v okviru Malega sončka,
- izvajanje joge za otroke.

ZDRAVA PREHRANA

- Kuharske delavnice,
- prehranska piramida,
- tradicionalni SLO zajtrk,
- teden tradicionalne SLO kulinarike,
- bonton prehranjevanja,
- spoznavanje novih jedi,
- zbiranje receptov (vključevanje staršev),
- spoznavanje postopkov priprave obrokov, aktivna vključitev otrok,
- kuhinjski kotiček,
- spoznavanje in prikaz dela naših kuharic v enoti.

VRT

- Skrb za visoke grede,

- pogovor o okusih,
- pogovor o zdravi prehrani,
- zasaditev vrta,
- sejanje vrtnin v igralnicah, opazovanje rasti,
- uporaba pridelanih stvari pri pripravi namazov, v solati.

DOBRO POČUTJE

- Vsakodnevna gradnja skupinskega duha, pozitivnega vzdušja,
- sprostivne minutke/sprostivni kotiček,
- masaža,
- dihalne vaje,
- meditacija,
- barvanje mandal.

HIGIENA

- Obeležanje svetovnega dneva zdravja,
- naša skrb za zdravje – pogovor z otroki,

- tehnike umivanja rok,
- zobna preventiva, splakovanje ust,
- toaletni trening, odvajanje od pleničk,
- oskrba rane,
- obisk medicinskega tehnika,
- igra vlog – kotiček Pri zdravniku.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

- Čistilna akcija,
- zbiralna akcija odsluženih baterij,
- spoznavanje različnih zabojnikov,
- ločevanje odpadkov,
- spoznavanje postopka recikliranja,
- urejanje našega igrišča (odstranjevanje odpadlega listja...),
- ogled poučnih filmov,
- Dan Zemlje – lutkovna predstava.

VARNOST V PROMETU

- Spoznavanje prometnih predpisov (znakov in signalizacije),

- sprehod v okolici,
- varno vključevanje v promet, udeleženci v prometu,
- kolesarčkov dan,
- Teden mobilnosti,
- opazovanje prometa,
- spoznavanje leve in desne strani,
- prometni poligoni.

Zapisala: Barbara Marić



V enoti Pastirčki je v projektu Zdravje v vrtcu sodelovalo 7 strokovnih delavk in 6 oddelkov. Sodelovali so naslednji oddelki: Grom, Utrinek, Mesec, Oblaki, Zvezdice in Kapljice.

Z otroki smo raziskovali in se seznanjali o različnih načinih varovanja in ohranjanja zdravja ter vse skupaj prepletali z drugimi zastavljenimi projekti. Tako ob koncu šol. leta v poletne počitnice stopamo polni novih spoznanj, predvsem pa veselih in poučnih doživetij.

Teme, ki smo jih, med drugimi v letošnjem letu obdelali, so bile:

- **Tkemo prijateljske vezi**
- **Smeh je pol zdravja**
- **Narava in varovanje okolja**
- **Priprava krompirja kot nekoč**
- **Kdo sem jaz in kdo si ti?**
- **Samostojno umivanje rok in obraza- 1-2 let !**
- **Priprava jabolčnega čipsa**
- **Izlet na travnik s sadnim piknikom**
- **Počutim se dobro**
- **Praznovanje dneva Zemlje**
- **Sejanje cvetlic in fižola**

Zapisala: Brigita Blažević



Sodelujoči oddelki: MRAVLJICE, KRESNIČKE, ČMRLJI

GIBANJE

Skozi celo leto smo otrokom omogočali in jih spodbujali pri gibalni dejavnosti. Gibanje v predšolskem obdobju je prva osnovna oblika

spoznavanja s svetom. Z gibanjem otrok uravnava telesno rast in razvoj, pridobiva si različne gibalne in ročne spretnosti, to pa tudi vpliva na njegov duševni razvoj in celostni razvoj. Gibanje se vrtcu prične že zjutraj z jutranjim razgibavanjem celega telesa ali rajalnimi igrami. Otroci so sčasoma sami prevzeli vodenje jutranjega razgibavanja in si izmišljali najrazličnejše načine gibanja svojega telesa. Ob tem so se tudi zelo zabavali. Gibanje poteka tudi v vrtčevski telovadnici, kjer otroci premagujejo gibalne izzive na poligonu iz mehkih blazin, usvajajo igre z žogami- in razvijajo vse gibalne spretnosti – ravnotežje, koordinacijo, gibljivost, moč, preciznost in hitrost. Otroci so se gibalni na igrišču vrtca in z različnimi pripomočki usvajali gibalne spretnosti svojega telesa. Večkrat letno priredimo športni dan kot npr. Sončkov tek, Igre brez meja. Otroci vseh skupin pri tem sodelujejo pri premagovanju gibalnih izzivov ter se spodbujajo, si pomagajo in navijajo drug za drugega. Tako poskrbimo še za medvrstniško povezanost. Poleg razvoja grobe motorike pa imajo otroci v vrtcu tudi možnost razvoja fine motorike in grafomotorike. Otroci tako večkrat gnetejo in oblikujejo različne materiale, ustvarjajo s kinetičnim peskom, rišejo, natikajo predmete, se igrajo s kapalkami, pincetami, ščipalkami. Pogosto pa se skupaj igramo tudi starejše igre – ristanc,

skrivalnice, gomitvist. Vse skupine vrtca so vključene tudi v program Mali sonček z gibalnimi vsebinami, ki jih otroci usvajajo.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN ZDRAVA PREHRANA

Skozi celo leto v vrtcu skrbimo, da otroci usvajajo pozitivne navade za svoje zdravje. Z vzorom smo prikazovali bonton pri obrokih in si skupaj ustvarili prijetno vzdušje v času obrokov. Večkrat smo skupaj z otroki pripravili različne zdrave malice ter prebirali slikanice o zdravem načinu življenja. Priredili smo Jesensko tržnico v času, ko nas narava obdari z najrazličnejšimi jesenskimi dobrotami. Starše smo prosili, da so v vrtec prinesli jesenske plodove, sadje in zelenjavo, ki so jo otroci starejših skupin lepo razvrstili in postavili na stojnice. Otroci najstarejše skupine so nato prevzeli prodajo, mlajši pa so kupovali in menjali dobrine za papirnat denar. Iz kupljenih pridelkov vedno nekaj pripravimo, skuhamo ali spečemo kaj zdravega. Letos smo iz buče in orehov naredili okusne in zdrave kolačke ter se z njimi posladkali. Iz različne zelenjave in sadja smo pripravili zdrav smoothie. Otroci v teh dejavnostih zelo radi sodelujejo,

poleg tega pa jih spodbudimo k uživanju raznovrstne zdrave hrane in poskrbimo za zdrave prehranjevalne navade.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Naš vrtec vsako leto sodeluje pri čistilni akciji Mestne občine Ljubljana z naslovom »Za lepšo Ljubljano«. Projekt je zasnovan kot vse splošna čistilna akcija zunanjih površina mesta Ljubljana. Otroci iz enote Žabice so pri čiščenju sodelovali na različne načine. Že najmlajši so se seznanjali z različnimi čistilnimi pripomočki in poskrbeli za urejenost vrtčevskega igrišča. Pri tem so uporabljali metle, grablje, lopate, mokre krpe in vrečke za smeti. Smeti so ločevali v primerne zabojnike in se ob tem ekološko osveščali. Otroci starejših skupin so očistili in pobrali smeti okoli ograje vrtca in v bližnji okolici vrtca. Uporabljali so rokavice in se ob čiščenju kratkočasili s pesmijo in veselim razpoloženjem. Otroci so pobirali smeti in čistili površine tudi na sprehodu ob Gramozne jame. Na drevesa so otroci obesili piktograme z ekološko vsebino – »Smeti odvržemo v koš za smeti«, »Poberi kakec za svojim psom«, »Ne lomi dreves«. Naključni sprehajalci so zelo pohvalili naše prizadevanje za čisto okolico.

V okviru tematike si je ena od skupin enote Žabice kot obogatitveno dejavnost izbrala Gozdno igralnico. Gozd je odprto učno okolje, ki v nas simulira vse čute, pri otrocih pa spodbuja radovednost, lastno aktivnost, domišljijo, ustvarjalnost. Gozdna igralnica je postala prostor, kjer so se lahko otroci brezskrbno igrali, raziskovali, kotalili in lovili, kopali po zemlji, plezali po vejah ter hlodih in nižjih drevesih, z veseljem vriskali in si izmišljali vse vrste iger. Otroci so v gozdu odkrivali in spoznavali nove živali in rastline, prepoznavali stopinje živali v zemlji in pozimi v snegu, raziskovali talni živ žav... Otroci so bili v naravi zelo ustvarjalni, kreativni, sproščeni, umirjeni in zelo radovedni. Poleg tega pa so z lastno aktivnostjo nadgrajevali svoje že tako bogato znanje in ga prenašali drug k drugemu, se učili iz napak, si pomagali, sodelovali in se ob tem tudi zabavali.

VARNOST V PROMETU

Projekt Varnost v prometu je vsako leto vključen v dejavnosti v vrtcu. Otroci prihajajo v vrtec v spremstvu staršev, a kljub temu v vrtcu poskrbimo, da se otroci začnejo zavedati svoje prometne okolice in

nevarnosti, mi prežijo ob tem. Otroci so na sprehodih v vrtcu usvajali varno hojo v prometni okolici. Opazovali in spoznavali so prevozna sredstva, prometne znake in signalizacijo. Na igrišču vrtca in v okolici smo za otroke pripravili prometni poligon, ki so ga premagovali z različnimi prevoznimi sredstvi (kolo, poganjalci, skiro) in tudi kot pešci. Otroci so spoznavali in usvajali prometna pravila in vedenje v prometu. Dejavnosti v okviru tematike so se izvajale tudi v igralnici ob prebiranju poučnih slikanic, petju pesmic ter igri z različnimi vozili in konstruktorskimi zbirkami.

VARNO S SONCEM

Otroci so se seznanjali z varnim vedenjem v različnih situacijah na soncu, na sprehodih, pri igri. Seznanjali so se s škodljivimi vplivi sonca na naše zdravje in spoznavali oblačila in pripomočke za zaščito pred soncem. Otroke in starše smo ozaveščali o škodljivih vplivih sončnih žarkov na naše zdravje in o preventivnih ukrepih za zaščito našega zdravja. V vrtcu smo na vidno mesto obesili plakate s slikovnim gradivom in reklamne zloženke. Starši so poskrbeli za zaščitna oblačila, pokrivala, kreme in pripomočke, mi so jih otroci dnevno samostojno uporabljali. Poskrbeli

smo, da je bivanje na soncu potekalo le v zgodnjih dopoldanskih urah. Otroci so si ogledovali in prebirali različne tematske in poučne slikanice. Izdelali so družabno igro Spomin s slikami zaščitnih sredstev, ki so se ga z veseljem igrali. Otroci so spremljali vreme in ga beležili z vremenskimi simboli, merili in primerjali sence na prostem ter izdelali sončno uro. Poskrbeli smo, da so otroci zaužili zadostno količino tekočine.

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Vsako leto 4-5 in 5-6 let stare otroke obišče zobni tehnik, ki nam predstavi pomen higiene zob. Ob prvem obisku se nam je tehnik najprej predstavil in povedal, kdo je ter zakaj nas je obiskal. Z otroki je pričel pogovor o zdravju, zdravi prehrani ter higieni zobkov. Po pogovoru jih je povabil, da skupaj prisluhnejo zgodbici o zajčku, ki si ni maral umivati svojih zobkov. Po zgodbici, ki je vsebovala tudi slikovni material je sledila demonstracija čiščenja zobkov s skupino otrok. Otroci so samostojno s svojimi zobnimi ščetkami ponovili postopek in nadaljevali, dokler zobki niso bili temeljito umiti. Ostali pa so v skupinah barvali pobarvanke, sestavljali različne sestavljanje, čistili zobke na maketi in se ogledovali v ogledalu. Otroci so

izdelali maketo zobkov iz kartona ter pvc plastenk in tudi skozi igro vadili čiščenje zob.

RDEČA NIT – KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST

Letošnja rdeča nit je nadgradila in podprla lansko tematiko Počutim se dobro, ki je z vsebinami vplivala na kvaliteto zdravja. Kot vrtec si prizadevamo, da oblikujemo zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje otrok. V okviru rdeče niti je bilo v našem vrtcu izvedenih zelo veliko aktivnostih. Otroci so krepili sebe in svojo skupnost prek rajalnih in socialnih iger. Igre so se redno izvajale ob različnih priložnostih in dogodkih ali na pobudo otrok. Pri izvajanju iger so se povezovala mnoga področja razvoja otrok – glasbena in plesna umetnost, gibanje, jezik, predvsem pa socialna povezanost in pripadnost skupini. Otrokom je bilo omogočeno, da se lahko na različne načine izrazijo in predstavijo v skupini in si s tem krepijo in ustvarjajo pozitivno samopodobo hkrati pa so spoznavali in sprejemali drug drugega ter se učili strpnosti. Druženje in igra z vrstniki je zelo pomembna za oblikovanje dobrih medsebojnih odnosov, zato so imeli otroci ves čas možnost za interakcije in vživljanja

v različnih vlogah. Otroci so krepili sebe in svojo skupnost tudi na prostem, ko so na sprehodih po naselju opazovali ljudi, delavce, stanovalce naselja, upokojence ter druge ljudi in otroke. Ob tem smo opazovali naravo, se družili, občasno smo se tudi ustavili ob kakšnem delavcu, ga prijazno pozdravili in mu zaželeli dober in uspešen dan. Med sprehodom smo se pogosto ustavili ob vrtovih in opazovali rast rastlin ter spoznavali zdravo prehrano, ki je zelo pomembna za naš zdrav razvoj.

Zapisala: Katja Ševo

Zbrala in oblikovala: Jasmina Peterle