

POROČILO O IZVAJANJU PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU – ENOTA ŠKRATEK



Skupina: **MARJETICE** (3–4 leta)

Vrtčevsko leto: 2019/20

Vzgojiteljica: Martina Jejčič Škrabolje

Vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljice: Helena Ferjančič, Dejana Malič, Mateja Kretič

V skupini Marjetice smo se v letošnjem vrtčevskem letu odzvali na projekt Zdravje v vrtcu.

Rdeča nit skupine je bila:

- navajanje na samostojnost (prehranjevanje, nega, dobro počutje ter topla klima med nami),
- igra,
- spoznavanje vrtca ter bližnje okolice,
- poseben poudarek pa je bil na gibanju in zdravem življenju.

Strokovne delavke smo poskrbele, da so otroci vsakodnevno gibalni, tako v notranjih prostorih kot zunaj. Ker je bližnja vzpetina Sovič v naši neposredni bližini, smo se večkrat odpravili tja. Otroci so opazovali spremembe v naravi, igrali smo se različne družabne gibalne igre in vedno odkrili kaj novega. Otroci so pripovedovali, kako skrbimo za ohranitev čiste narave, ločevali smo zabojnike glede na embalažo.

Žal je letošnja čistilna akcija z otroki odpadla zaradi epidemije, smo se pa strokovne delavke potrudile in pobarvale igrala in uredile igrišče.

Seveda smo hodili tudi na sprehode v bližnjo okolico (do Postojnske jame po novo urejeni poti ali drevoredu, Vilharjevi ulici, po Majlontu...).

Telovadili smo v telovadnici Vrtca Postojna ali na veznem hodniku našega vrtca. Vozili so se tudi s poganjalčki.

Otroci so spoznavali svoje telo, poimenovali dele telesa, sodelovali so tudi pri masaži svojega telesa.

Tudi prvo srečanje s starši je bilo v znamenju gibanja in narave. Vsi skupaj smo odšli po Poti pastirčka Jakoba. Otroci so imeli v nahrbtniku prigrizek –sadje in vodo. Po zasluženi malici so se igrali v gozdni igralnici. Potem pa so našli še zaklad in pogledali Nanos skozi leseno okno.

Dan, odet v čudovite jesenske barve in listje, ter sama narava, sta nam še dolgo ostala v lepem spominu.

Vključeni smo bili v gibalni športni program Mali sonček–Zeleni planinec. Med epidemijo sem povabila k sodelovanju tudi starše. Pošiljali so mi fotografije ali pa samo sporočili, kateri hrib so (seveda peš) skupaj z otroki obiskali. Odziv staršev je bil zelo dober. Seveda sem ta sporočila zabeležila v knjižico.

Gibali smo tudi na našem igrišču. V času po epidemiji pa smo strokovne delavke poskrbele, da se otroci niso mešali med seboj – tako v vrtcu kot zunaj. Igrišče je dovolj veliko, tako da je igra potekala nemoteno. Zelo zanimivo je bilo tudi to, da so otroci pravila brez težav upoštevali.

Sredstva za igro zunaj smo po uporabi strokovne delavke razkužile.

V pomladnem in poletnem času pa smo raziskovali pokošen travnik našega igrišča, kjer so si otroci z lupami ogledali polže s hišico, pikapolonice in druge travniške živali in rastline.

Obeležili smo teden mobilnosti, tokratni slogan je bil Gremo peš. Otroci so pripovedovali, kako so prišli v vrtec. Pogovarjali smo se o pomenu gibanja tudi z vidika onesnaževanja okolja (izpušni plini, ipd.).

V jesenskem času so otroci prinašali od doma sadje in zelenjavo. Otroci so aktivno sodelovali pri pripravi sadja (temeljito umivanje rok, sami so rezali sadje na koščke, spoznavali različne okuse ipd.). Pripravili smo sadni napitek.

Otrokom sva s pomočnico vzg. zaigrali lutkovno igro Sadni prepir. Preko celega leta pa sva poskrbeli za sproščeno vzdušje med obroki in z lastnim zgledom poskrbeli, da so otroci hrano vsaj pokusili (repo, korenje idr.). Obiskala nas je tudi lutka – škrat Brokolino.

Na oddelku smo skupaj pripravili Teto Jesen.

Iz reklamnih letakov so prinašali sličice o zdravi prehrani, s pomočjo teh listkov, smo izdelali tudi plakat. Spoznali so prehransko piramido.

V decembru smo vsi skupaj obedovali pri slavnostnem kosilu. Bontona pri jedi smo se držali tekom celega leta.

Za žejo so otroci pili čaj in vodo, občasno sok.

Sodelovali smo z Zdravstvenim domom Postojna. Dipl. med. sestri sta otrokom v igralnici in umivalnici predstavili pomen ščetkanja zob in higijene telesa za naše zdravje (umivanje zob in rok).

Na povabilo mame dečka smo obiskali Varstveno delovni center, kjer smo si ogledali prostore Centra in se seznanili z njihovo dejavnostjo. Razveselili smo se toplega napitka in piškotov.

Letošnja zima je bila precej mila in je bilo snega samo za vzorec. Kljub temu smo se vseeno gibali tudi na snegu. Otroci so spoznali oblačila za na sneg oziroma mraz.

Na okenski polici smo imeli posodo z vodo in jo dnevno opazovali (led – voda) ter ugotavljali spremembe. Prav tako smo dnevno označili vreme na t. i vremenskem koledarju.

Rojstne dneve otrok smo obeležili brez hrane od doma. Slavljenec je prinesel knjigo (do meseca marca).

Prav tako smo do meseca marca mesečno obiskali Mestno knjižnico, kjer nam je knjižničarka pripovedovala izbrane pravljice. Velikokrat v dogovoru z mano glede na tematiko projekta Zdravje v vrtcu (*Matevž pri zdravniku*– A. Petigny, *Higijena našega telesa*).

V knjižnici smo si izposodili različne knjige, leksikone o varovanju zdravja in o higieni.

Ogledali smo si lutkovni film *Ostal bom zdrav*.

Po epidemiji COVID-19

Po vrnitvi v vrtec smo strokovne delavke dale velik poudarek higieni kašlja, kihanja, razkuževanju igráč, skupnih prostorov, kljuk in če je bilo le mogoče tudi osebni distanci. Večkrat oz. po potrebi smo z otroki ponovili, kako si je potrebno umiti roke z milom. Ob prihodu v vrtec si otroci vsak dan umijejo roke z milom. Starši v garderobi še vedno nosijo masko, tudi sami poskrbijo, da sta lahko zgolj po dva odrasla in dva otroka naenkrat v skupnih prostorih. Odrasli si razkužimo roke ob prihodu in odhodu iz vrtca.

Z razpršilko, v kateri so bile bleščice, so otroci na svojih dlaneh videli, kako izgledajo nevidni bacili.

Ogledali smo si video *Umivajte si roke (Nejc Ropret)*.

Pri praznovanju rojstnih dni se otroci ne rokujejo več, pač pa se slavljeneč in sovrstnik trkneta s komolcema.

Opustili smo dežurstvo, iz skupnih posod si otroci hrane ne jemljejo, pač pa mu jo ponudi odrasli (krožnik s sadjem).

Zaščita pred soncem

V poletnih mesecih bomo odšli na igrišče ali na sprehod takoj po zajtrku. V vrtec se bomo vrnili pred najhujšo vročino. Otroci bodo imeli pokrivala, od doma bodo prinesli kremo za sonce. Zadrževali se bomo v senci dreves. Pili bodo tekočino po potrebi. Dnevno bova spremljali UV-indeks. Poskrbeli bova za zaščito pred klopi.



