



## POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

*Skupina: Lisičke*

*Starost otrok: 5-6 let*

*Vzgojiteljica: Tanja Mejak*

*Pomočnica vzgojiteljice: Daša Zadnikar Rupnik*

V šolskem letu 2021/22 je bila naša skupina Lisičke vključena v projekt Zdravje v vrtcu. Strokovne delavke skupine smo za otroke pripravile raznolike dejavnosti, preko katerih so otroci spoznavali pomen zdravja.

### **Gibanje**

V skupini smo velik poudarek namenili gibanju, tako smo bili vključeni v projekt Gozdne pedagogike, Fit pedagogike, bili skrbniki Pastirčkove poti na Soviču ter sodelovali v projektu Zlati sonček. Preko raznovrstnih dejavnosti so otroci spoznavali pomen gibanja in bivanja na prostem. Vsakodnevno smo se gibalni na prostem, hodili na sprehode, se igrali različne gibalne igre, se vozili s skiroji, pridobivali spretnosti z žogo. Uporabljali smo tako košarkarsko kot nogometno igrišče, uporabljali tekaško progo pri OŠ in na stadionu, se preizkusili v skoku v daljino, uporabljali fitness na prostem ter se igrali na različnih igralih v sklopu šolskega igrišča. V sklopu navedenih projektov smo veliko časa preživeli na daljših sprehodih, igri in gibalnemu raziskovanju v gozdu, pri čemer so otroci zelo uživali. Tudi praznovanje rojstnih dni je bilo gibalno obarvano. Vsak otrok si je za praznovanje izbral najljubšo gibalno igro, katero smo se skupaj igrali in se zabavali.

Za ohranjanje zdravja je poleg gibanja v vrtcu pomembno tudi gibanje v prostem času, zato smo k sodelovanju povabili tudi starše. Le ti so se z veliko mero dobre volje odzvali povabilu in skupaj z otroki ter strokovnimi delavkami skupine Lisičke očistili Pastirčkovo pot. Zelo smo bili veseli, da smo s pomočjo staršev, pridobili novo igralo na igrišču in table z napisi in označbami mravljišča na naši priljubljeni poti v gozdu. Med hojo po poti pa smo lahko poiskali tudi malce skriti veвериčki na drevesu.

Od šolskega leta in s tem tudi zaključku vrtčevskega obdobja smo se poslovili s pohodom po Pastirčkovi poti in druženjem na »našem« gozdnem igrišču.



### **Varnost v prometu**

Za zdravje v vrtcu ne smemo pozabiti tudi na varnost v prometu. Z otroki smo se pogovarjali o tem, kaj lahko naredimo da smo varni in vidni v prometu. Na to temo smo prebrali tudi krajše zgodbe iz knjige Bolhograd (Ivan Mitrevski).

Ob sprehodih so otroci opazovali promet, se seznanjali s pravili v prometu in spoznavali prometne znake. Z nošnjo odsevnih jopičev smo skrbeli za varnost in vidnost v prometu. Spoznavali smo tudi različna prevozna sredstva ter si od blizu ogledali železniško postajo, vlake in notranjost vlaka ter se z njim popeljali do Pivke in nazaj. Otrokom smo, v sklopu projekta Pasavček, predstavili tudi pomembnost uporabe varnostnega pasu. Vsakodnevno so otroci v posebne kartončke beležili ali so v avtomobilu uporabili varnostni pas ali ne. V vrtcu smo pripravili poligon, v katerem so spoznavali različne prometne znake ter jih tudi upoštevali pri svoji vožnji s skirojem. Spoznane prometne znake pa smo tudi likovno poustvarili.



### **Narava in varovanje okolja**

Z otroci smo se veliko pogovarjali, kako lahko sami prispevamo k varovanju narave in okolja. Preko ogledanih krajših filmčkov na temo varovanja okolja in preko dnevne rutine smo stremeli k varčni uporabi elektrike, vode, brisačk za roke, ločevanju smeti... Otrokom gre to že zelo dobro od rok.

Ob praznovanju Dneva zemlje smo sodelovali z Domov upokojencev. Starostnikom so otroci podarili ročno izdelane Zemlje z mislijo o varovanju okolja, ki so ga otroci napisali skupaj s starši. Varovanci doma pa so otrokom podarili obris roke, pobarvan v barvah Zemlje z mislimi o varovanju našega planeta ter veliko čestitko v obliki našega planeta. Skupaj smo posadili lipo pred Domom upokojencev ter prisluhnili pesmi Lipa zelenela je. V občinskem časopisu smo naleteli na članek o našem srečanju, katerega smo z veseljem prebrali.



### **Zdrav način življenja**

Skozi celo šolsko leto smo otroke spodbujali k zdravemu načinu življenja. Naša prednostna naloga je bila gibanje, kateremu smo posvetili veliko časa. Preko dnevne rutine smo skrbeli za higieno rok, kašlja, brisanja nosu, ter otroke spodbujali k samostojnosti za skrb zase. Igrali smo se različne socialne igre in preko skupinskih pogovorov skrbeli za dobro počutje in omogočili otrokom, da so slišani in da je njihovo mnenje pomembno.

Spoznavali in okušali smo različno hrano in se pogovarjali o pomenu zdrave prehrane za uspešno rast in razvoj posameznika. Otroke smo spodbujali na pitje zadostne količine tekočine, predvsem vode, le to smo vedno vzeli s seboj na naše pohode in igro v naravi.



### **Varno s soncem**

V mesecu juniju smo praznovali vrčevsko tradicionalni Sončkov dan. Veselili smo se različnih iger ter pozdravili sonce, hkrati pa se pogovorili tudi o manj koristnih vplivih sonca. Preko družabne igre spomin smo spoznavali načine, kako se pred negativnimi vplivi sonca lahko zaščitimo (pitje vode, zaščita pred soncem z oblačili, pokrivali, sončnimi očali, bivanje v senci, izogibanje sonca v času med 10. in 16. uro, uporaba kreme z zaščitnim faktorjem...).



Otroci so tekom leta, skozi vse omenjene dejavnosti, pridobili veliko znanja in novih spoznanj. Verjamemo, da bodo svoje znanje uspešno uporabljali in še nadgradili tudi v prihodnjih letih.

Zapisala: Daša Zadnikar Rupnik