

ZDRAVJE V VRTCU

skupina LUBENIČKE

Starost otrok: 2-3 leta

Vzgojiteljica: Daša Bucik

Pomočnica vzgojiteljice: Tina Pelko



Skupino »Lubeničke« obiskuje 14 simpatično navihanih, radovednih otrok, starih od 2 do 3 leta (6 deklic in 8 dečkov). Otroci so skupaj z vzgojiteljicama skrbeli za zdravje v vrtcu čez celo vrtčevsko leto. Otroci so v skupini redno prisotni in dobro utečeni v vrtčevsko dogajanje in dnevno rutino.

Kako smo skrbeli za zdravje v vrtcu v skupini »Lubeničke«:

- Otroci so se vsak dan v tednu gibalni na svežem zraku: vsak dan v tednu smo se gibalni in igralni na različnem mestu. Včasih smo se odpravili na sprehod do travnika za srednješolskim centrom, odšli na izlet do Postojnske jame, se sprehodili do Stare vasi, obiskali stadion, železniško postajo, se igralni na vrtčevskih igralnih (kjer so otroci razvijali gibalne sposobnosti, moč, koordinacijo, domišljijo, pogum, spretnost, samozavest, ...), tudi, ko je včasih padal dež ali pa, ko so po dežju nastale čudovite luže, nismo ostali v igralnici. Otroci so si oblekli dežne plašče, obuli škornje, si naredili kapuce čez glavo in odšli na lov za lužami. Po njih so skakali, metali palčke v vodo in vriskali od veselja. Tudi, ko je zunaj na termometru kazalo nič stopinj celzija, smo se skupaj z otroki odpravili na sprehod. Otroci so se oblekli v topla oblačila se prijeli za sprehajalno vrstico in odšli na pot. Včasih smo rekli, da smo bili na »oviratlonu« saj smo hodili čez led, se stiskali pa po ozki potki nasutega snega in se tudi umikali velikim kupom snega, nastalih od pluzenja cest. Veliko smo tudi bosni tekali po travi in se igralni z vodo. Včasih smo v naravi tudi prebrali kakšno pravljico, vendar je otrokom bila igra s samim materialom, ki so ga našli v naravi veliko bolj zanimiva in zabavna. Otroci so se veliko gibalni tudi v vrtčevski telovadnici, kjer so premagovali poligone in pomagali pri pospravljanju rekvizitov.
- Otroci so se učili pravnega umivanja rok in skrbi za higieno telesa. S pomočjo fotografij in plakata iz zdravstvenega doma, so se otroci naučili pravnega postopka umivanja rok. Od splakovanja z vodo, nanašanja mila, uporabe brisačke in pravnega skrbi za odlaganje smeti, ki pri tem nastanejo. Otroci so se tekom leta tudi pridno odvajali od plenice in se naučili, da po vsaki uporabi WC prostorov si je potrebno skrbno umiti roke. Spoznali so, da tudi, ko se zunaj igrajo in so roke umazane od zemlje, je potrebno si pred vstopom v igralnico roke umiti. Roke so si umivalni tudi pred jedjo in po jedi. Igrali so se tudi spomin na temo pravnega umivanja rok in listali knjige.

- Otroci so vsak dan jedli raznoliko sadje, včasih, ko se je nabralo veliko sadja, smo le tega narezali na majhne koščke in ga pojedli kod sadni obrok. Pri zelenjavi otroci niso bilo tako zelo ješči, kot pri sadju, vendar so se čez celo leto potrudili poskusiti vsaj košček le-tega.
- Pozorni smo bili tudi na UV indeks, sončne žarke in skrbeli za dovolj zaužite vode. V poletnih časih smo se na svežem zraku gibal predvsem v zgodnjih jutranjih urah. To smo največkrat naredili takoj po zajtrku, včasih pa tudi pri prihodu otrok v vrtec. Na sprehodih in med igro na prostem smo poskrbeli, da so otroci na glavi imeli primerna pokrivala, da so bili namazani s sončno kremo in da so zaužili dovolj tekočine. Ko smo se z otroki odpravili na krajše izlete, smo s seboj vedno vzeli tudi nahrbtnik v katerem je bila voda in sadni prigrizek.
- Otroci so se tudi naučili, kako se morajo med sprehodom po pločniku obnašati v prometu. Zelo hitro so se otroci odvadili sprehajalne vrvice in se tako z roko v roki, v parih, odpravili na sprehode do bližnjih travnikov, gozda in igrišč. Na sprehodu so otroci na sebi vedno imeli odsevne lutke.

