



VRTEC POSTOJNA  
CESTA NA KREMENCO 4  
6230 POSTOJNA



## **ZDRAVJE V VRTCU » V besedi je moč« (2023/24)**

**Ime skupine:** Lubenice

**Starost otrok:** 3 – 4 let

**Vzgojiteljica:** Daša Bucik

**Pomočnica vzgojiteljice:** Karin Žele

V skupini Lubenice, kjer so otroci stari od 3 do 4 leta smo se letos veliko pogovarjali o tem, kako moramo skrbeti zase in za svoje zdravje.

Otroci so tako spoznali človeško telo, vse njegove organe in naučili so se kaj je potrebno narediti, da smo zdravi in močni. V knjižnici smo si izposodili otroško in strokovno literaturo na to temo. Izdelali smo plakat človeškega telesa, narisali žile in kosti ter nanj prilepili človeške organe. S pomočjo ultrazvoka smo tudi spoznali in videli kako raste otrok v maminem telesu in kaj vse potrebuje dojenček, ko se rodi. Obiskali smo tudi fizioterapevta Jana Babiča in na osnovni šoli Antona Globočnika smo si ogledali okostnjaka ter ga potipali. Vsak otrok je v svoj brezčrtni zvezek reševal grafomotorične vaje na temo človeškega telesa.

Pogovarjali smo se o zdravi prehrani. Zakaj je dobro da jemo sadje in zelenjavo, zakaj in kdaj si moramo umivati roke in zobe. Večkrat smo iz sadja naredili tudi sadno kupo ali sok. Učili smo se, da vsako hrano poskusimo in če nam ni dobra, je ne rabimo jesti. Otroci so se tudi naučili presoditi ali si želijo še dodatka hrane ter tega tudi pojedli.

Pogovarjali smo se o športu in se naučili, da je za naše telo šport zelo pomemben in z njim krepimo ter ohranjamo dobro počutje in zdravje. Spoznali smo nogomet, košarko, odbojko in kolesarjenje. Obiskali smo vsa igrišča v Postojni in se preizkusili v brcanju žoge, metanju žoge na koš in čez mrežo ter tudi kolesarjenju. V vrtec so otroci pripeljali kolesa s katerimi smo se odpeljali na igrišče osnovne šole Antona Globočnika Postojna. Vsi otroci so na glavi imeli čelade za varnost.

Veliko smo hodili tudi v gozd, na travnike, na igrišča in igrala. Najraje smo skakali po lužah in kopali po zemlji ter iskali žuželke. Otroci so tako razvijali koordinacijo, moč, vztrajnost, orientacijo, pogum,

veselje, domišljijo, ... S starši smo se odpravili na pohod z lučkami na glavi in sicer na hrib Sovič (v nočnem času). V času počitka smo enkrat tudi spali zunaj, pod drevesi, na vrtčevskem igrišču.

Otroci so se tudi naučili, kako biti vljuden in prijazen do ostalih otrok v igralnici. Kako moramo skrbeti, da se imamo vsi lepo in kako medsebojne konflikte rešujemo s pogovorom. Na omare so prilepili fotografije primerne in neprimerne vedenja. Otroci so imeli vedno priložnost, da so najprej sami

poskusili rešiti nastali problem. Če se niso uspeli pogovoriti, sva jim pomagali vzgojiteljici. Najprej je vsak povedal svojo zgodbo, en drugega poslušal in nato smo skupno iskali rešitev.

Zapisala: Daša Bucik

Fotografije:







VRTEC POSTOJNA  
CESTA NA KREMENCO 4  
6230 POSTOJNA

