



Zdravje v vrtcu

Skupina Indijančki (2025/26)

Osebna higiena

Posebno pozornost smo namenili spoznavanju telesa, njegovih delov ter razvijanju skrbi za lastno zdravje in osebno higieno. Otroci so skozi gibanje, igro, pogovor, likovne dejavnosti in vsakodnevne rutine postopoma spoznavali svoje telo, njegove značilnosti in pomen skrbi zanj. Preko različnih gibalnih iger, dejavnosti pred ogledalom, slikanic in pogovorov so otroci prepoznavali in poimenovali posamezne dele telesa na sebi in drugih. Bogatili so svoj besedni zaklad ter razvijali zavedanje o lastnem telesu. Veliko zanimanja so pokazali za dejavnosti, pri katerih so posnemali različne živali. Pomemben del dejavnosti je bil namenjen tudi osebni higieni. Otroci so se seznanjali s pravilnim umivanjem rok ter pomenom čistoče za ohranjanje zdravja. Ob vsakodnevnih rutinah so postopoma razvijali navade skrbi zase in postajali vse bolj samostojni pri higienskih opravilih. Skozi pogovore smo jih spodbujali k razumevanju, zakaj je pomembno skrbeti za svoje telo, zdravo prehrano, gibanje in dobro počutje. Pri likovnih dejavnostih, kot so odtisi dlani in stopal ter ustvarjanje portreta »To sem jaz«, so otroci raziskovali svoje telesne značilnosti in razvijali pozitiven odnos do sebe. Dejavnosti so bile otrokom blizu in so jih večinoma zelo pritegnile, saj so lahko aktivno sodelovali ter pridobivali izkušnje skozi igro in raziskovanje. Ugotavljamo, da otroci postopoma razvijajo zavedanje o svojem telesu ter pomenu skrbi za zdravje in higieno. Pri poimenovanju posameznih delov telesa in utrjevanju higienskih navad nekateri otroci še potrebujejo dodatne spodbude in ponavljanje, vendar so pokazali veliko zanimanja in pripravljenosti za sodelovanje.



Telesna dejavnost

Telesna dejavnost je bila pomemben del našega vsakdana skozi celotno šolsko leto. Otrokom smo vsakodnevno omogočali različne oblike gibanja v igralnici in na prostem, saj se zavedamo pomena gibanja za zdrav razvoj in dobro počutje otrok. Veliko časa smo preživeli na prostem, na vrtčevskem igrišču in v Gozdni igralnici, kjer so otroci skozi igro in raziskovanje narave razvijali svoje gibalne sposobnosti. Gibali so se po razgibanem terenu, premagovali naravne ovire, tekli, skakali, plezali in urili ravnotežje. Redno smo izvajali tudi gibalne igre, poligone ter dejavnosti z žogami in poganjalci. Pri otrocih je bil opazen napredek predvsem pri koordinaciji gibanja, ravnotežju, poskokih, plezanju in rokovanju z žogo. Posebno pozornost smo namenjali tudi skrbi za zdrav življenjski slog. Otroci so imeli ves čas na voljo napitke in bili redno spodbujani k pitju tekočine, zlasti po gibalnih dejavnostih in v toplejših dneh. Gibanje na svežem zraku smo izvajali v vseh letnih časih in ga prilagajali vremenskim razmeram. Ugotavljamo, da so otroci razvili pozitiven odnos do gibanja, bivanja na prostem in raziskovanja narave. Pri dejavnostih so sodelovali z veseljem, bili aktivni in radovedni, redna telesna dejavnost pa je pomembno prispevala k njihovem gibalnemu razvoju, zdravju in dobremu počutju.



Duševno zdravje

Med letom smo v jutranji krog vpeljali dejavnost »Objem za prijatelja«, saj smo želeli otroke še bolj povezati med seboj, krepiti občutek pripadnosti skupini ter spodbujati prijazne odnose. Ker je v skupini večje število dečkov, smo občasno opažali manjša nesoglasja med igro, zato smo iskali dejavnost, ki bi otrokom na njim razumljiv in prijeten način približala pomen prijateljstva, sprejemanja in medsebojnega spoštovanja. Na steno smo namestili simbol objema in se z otroki pogovarjali o tem, kaj pomeni biti prijatelj, kdo nas objame in kako se ob objemu

počutimo. Vsak dan je bil izbran en otrok, ki je prejel objem vseh prijateljev iz skupine. Ob simbol objema smo dodajali znak otroka, ki je bil že na vrsti, dokler niso prišli na vrsto vsi otroci. Dejavnost so otroci zelo lepo sprejeli. Vsak dan so se veselili jutranjega kroga, pozorno spremljali dogajanje in nestrpno pričakovali svoj trenutek. Opazili smo, da je igra pozitivno vplivala na odnose v skupini. Otroci so postali bolj povezani, med seboj bolj pozorni in prijazni. Posebej nas je razveselilo, da so začeli objem uporabljati tudi spontano med prosto igro. Kadar je prišlo do prepira ali nesporazuma, so si po pogovoru pogosto sami podarili objem in tako ponovno vzpostavili prijateljski odnos. Dejavnost je prispevala k prijetnejši klimi v skupini, krepitvi socialnih vezi ter razvijanju empatije, sodelovanja in medsebojnega sprejemanja.

Zdrav način življenja

Skozi celotno šolsko leto sva si prizadevali otrokom približati zdrav način življenja, pri čemer sva velik poudarek namenjali gibanju na prostem, bivanju v naravi in skrbi za zdravje. Otrokom sva vsakodnevno omogočali veliko gibanja, saj je to pomembno za njihov celostni razvoj, dobro počutje in ohranjanje zdravja. V različnih letnih časih smo obiskovali isti hrast in opazovali spremembe v naravi. Otroci so tako spoznavali značilnosti posameznih letnih časov, razvijali opazovalne sposobnosti ter krepili povezanost z naravnim okoljem. Večkrat smo se odpravili tudi na daljše sprehode v okolico vrtca, kjer so otroci raziskovali okolico, opazovali naravo, se pogovarjali in uživali v gibanju na svežem zraku. Ob takšnih dejavnostih so razvijali vzdržljivost, samostojnost in pozitiven odnos do gibanja. Pomemben del skrbi za zdrav življenjski slog je predstavljala tudi mesečna tema o telesu. Otroci so skozi igro, gibanje, pogovor in različne dejavnosti spoznavali dele telesa, njihove funkcije ter pomen skrbi za svoje telo. Posebno pozornost smo namenili osebni higieni, predvsem pravilnemu umivanju rok, ter pogovorom o zdravih navadah, ki prispevajo k dobremu počutju in zdravju. Ugotavljava, da otroci zelo radi sodelujejo pri dejavnostih na prostem in z zanimanjem spoznavajo svoje telo ter načine skrbi zanj. Skozi različne dejavnosti so pridobivali izkušnje, ki prispevajo k oblikovanju zdravih življenjskih navad že v zgodnjem otroštvu.





Zdrava hrana

Skozi celotno šolsko leto sva veliko pozornosti namenjali razvijanju zdravih prehranjevalnih navad. Otroke sva spodbujali k pozitivnemu odnosu do hrane, spoznavanju različnih okusov ter kulturi prehranjevanja. Pri obrokih sva poudarjali pomen mirnega prehranjevanja, uporabe vljudnostnih izrazov in samostojnosti pri hranjenju. Otroke sva spodbujali, da okušajo raznoliko hrano, tudi tista živila, ki jih sprva niso želeli poskusiti. Pomembno nama je bilo, da so hrano najprej spoznali, jo opazovali, povohali in se o njej pogovarjali, nato pa jo po svojih zmožnostih tudi poskusili. Poseben poudarek sva namenjali uživanju sadja, ki je bilo otrokom pogosto na voljo med obroki in pri različnih dejavnostih. Otroci so tako spoznavali različne vrste sadja, njihove okuse, barve in oblike. Ob pogovorih, slikanicah in vsakodnevni situacijah smo se dotaknili tudi pomena zdrave prehrane za rast, razvoj in dobro počutje. Otroci so pripovedovali o svojih izkušnjah od doma, poimenovali različna živila in se učili spoštljivega odnosa do hrane. Spodbujali smo jih, da hrane ne zavračajo že vnaprej, temveč jo poskusijo in sami ugotovijo, ali jim je všeč. Ugotavljava, da so otroci skozi leto postali bolj odprti za preizkušanje novih okusov in živil. Pri obrokih so pokazali več samostojnosti, zanimanja za hrano ter razvijali pozitivne navade, ki prispevajo k zdravemu načinu življenja.

