



## ZAKLJUČNO POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU



**Koordinatorica:**

Suzana Ručman, mag. prof. pred. vzgoje

Mokronog, 10. 7. 2023

## **UVOD**

Naš vrtec se je letošnje šolsko leto 2022/2023 prvič vključil v projekt Zdravje v vrtcu. V projekt so se vključili 4 oddelki našega vrtca. Dejavnosti v okviru projekta so v našem vrtcu potekali skozi celotno šolsko leto 2022/2023. Rdeča nit letošnjega leta je bila **PRIHODNOST JE NAŠA**.

## **TEMELJNI CILJI PROJEKTA**

1. Oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje ter utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja.
2. Delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

## **SODELUJOČI ODDELKI**

### **ODDELEK RIBICE:**

**Starost otrok:** od 2 do 3 leta

**Število otrok:** 14

**Vzgojiteljica:** Janja Bracar

**Pomočnica vzgojiteljice:** Sanja Povše Žibert

### **ODDELEK ŽABICE:**

**Starost otrok:** od 2 do 4 let

**Število otrok:** 19

**Vzgojiteljica:** Nataša Robek

**Pomočnica vzgojiteljice:** Urška Leskovšek

### **ODDELEK SOVICE:**

**Starost otrok:** od 4 do 5 let

**Število otrok:** 24

**Vzgojiteljica:** Tjaša Dobnik

**Pomočnica vzgojiteljice:** Andreja Oštir

### **ODDELEK ŠKRATKI:**

**Starost otrok:** od 5 do 6 let

**Število otrok:** 24

**Vzgojiteljica:** Suzana Ručman

**Pomočnica vzgojiteljice:** Bojana Gregorčič.

## **IZVEDENE AKTIVNOSTI ZA VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA**

1. GIBANJE
2. VARNOST V PROMETU
3. VARNO S SONCEM
4. ZDRAVA PREHRANA
5. ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

6. MEDSEBOJNI ODNOSI
7. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA
8. RDEČA NIT
9. OSEBNA HIGIENA
10. DUŠEVNO ZDRAVJE
11. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI
12. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

### **GIBANJE:**

- Naravne oblike gibanja.
- Igra na terasi.
- Sprehodi v naravo.
- Igra na vrtčevskem igrišču.
- Igra na šolskem igrišču.
- Sprehod v palerinah.
- Igre na peskovniku, v gozdu.
- Gibalni poligoni za najmlajše.
- Razgibavanje najmlajših z lutko Jakec.
- Gibalne dejavnosti v športni dvorani - tekalne igre, poligoni, igre z žogo, štafetne igre, gibalne igre s pravili, naravne oblike gibanja ...
- Pohodi.
- Predšolska športna vadba – učitelj Jure Polanec.
- Dodatna dejavnost: Ciciplaninec (Bojana Gregorčič, Andreja Oštir).
- Jesensko gibalno popoldne – druženje z otroki in starši.
- Jutranja razgibavanja – participativna vloga otrok.
- Himna oddelka Žabice: 3 majhne žabice.
- Gibalni dan.
- Sankanje, rolanje, kolesarjenje.
- Igre na snegu.
- Projekt Mali sonček.





### **VARNOST V PROMETU:**

- Obisk policistke PP Trebnje – Suzane Kostrevc.
- Sprehod s policistko po Mokronogu, kjer nas je opozarjala kako naj ravnamo v prometu, da bomo varni.
- Prosta igra otrok z privezovanjem dojenčkov, medvedkov, igra policistov v igralnici.
- Uporaba stoječih prometnih znakov in semaforja v igralnici.
- Poslušanje pravljice Kamen želja – razgovor ob slikanici.

- Potovalna torbica s figurico Pasavčka, kamor so starši zapisali doživetja otrok med vožnjo s figurico in igre s figurico.
- Usvajanje deklamacije Red je vedno pas pripet.
- Oblikovanje razstave vseh zapisov in fotografij otrok v avtosedežih na oglasni deski pred igralnico.
- Seznanjanje otrok s pravili v prometu med sprehodom po kraju.
- Igre z vozili.
- Obisk policijske konjenice – policistov na konju.
- Oblikovanje plakata poti od doma do vrtca.
- Razgovori o varnih in nevarnih poteh v domačem kraju in v okolici vrtca.
- Cestni poligon na terasi, kjer so se otroci vozili s poganjalci in poskušali upoštevati prometne znake.
- iskanje varne in nevarne poti v okolici vrtca in šole. Izdelovanje plakata.
- Izdelovanje prometnih znakov iz DASS mase.
- Različne gibalne dejavnosti na temo prometa.
- Pomen uporabe pripomočkov, ki jih potrebujemo, da smo kot udeleženci v prometu varni (kresnička, odsevniki, svetla oblačila, čelade ...).
- Različni didaktični listi na temo prometa.





### VARNO S SONCEM:

- Delavnica: Kaj se je zgodilo z vzgojiteljico, da se je z dopusta vrnila vsa opečena?
- Poudarek na pripomočkih, ki nas zaščitijo pred soncem (pokrivalo, svetla oblačila, voda, sončna krema, ustrezen čas izpostavljanja sončnim žarkom ...).
- Poudarek škodljivega izpostavljanja sončnim žarkom.
- Likovne delavnice na temo sonca.
- Igra vlog: »Gremo na morje«, »Z avtobusom na morje«, »Igra na plaži«
- Igre z različnimi rekviziti (kovček, brisače, klobučki, sončna očala, sončna krema, dežniki –senčniki, voda). Iskanje školjk v mivki, igra »Ribič – lovljenje ribic z magnetno palico«.
- Čutna pot: kamenčki, mivka, voda.
- Igra z vodo in ladjicami.
- Raziskovanje sence. Risanje lastne sence.
- Pravljica Senčna ura in Sonce potrebuje pomoč.
- Vodne igrarije.
- Pohod.
- Spodbujanje otrok k iskanju naravne sence na igrišču, umirjene dejavnosti na blazini.
- Ozaveščanje staršev s plakatom fotografij in slik v skupini z napisom Varno s soncem.





### **ZDRAVA PREHRANA:**

- Vsakodnevno navajanje na zdrav odnos so prehrane.
- Pravljica: Zelo lačna gosenica.
- Obisk čebelarja.
- Aktivnost otrok pri pripravi zelenjavnih in sadnih napitkov.
- Priprava fižolovega namaza, solata iz vrtčevskega vrta.
- Vsakodnevno uživanje različnega sadja.
- Poudarek na zaužitju zadostne količine tekočine (voda, čaj).
- Sodelovanje otrok pri čajanki in pričaranje prazničnega vzdušja.
- Participacija otrok pri peki kruha s kuharico Špelo Hren - Tradicionalni slovenski zajtrk.
- Bibliopedagoška ura s knjižničarko: Barvita košara sadja in zelenjave.
- Obisk Tetke Jeseni: Okušanje, tipanje, vonjanje jesenskih pridelkov – sanje, zelenjava.
- Spoznavanje semen, sajanje, skrb za visoko gredo – vrtčevski vrt.
- Delavnica o zdravi in nezdravi prehrani, igra z leseno prehransko piramido in plastični hrano. Vključevanje lutke Jakca.
- Samostojno izdelovanje vsakega izmed otrok prehranske piramide.
- Izrezovanje zdrave hrane iz reklamnih letakov.

- Izdelovanje plakata na temo sadja.
- Sodelovanje na natečaju: Tradicionalno ocenjevanje kruha, pod organizacijo Društva Tavžentroža Trebelno – osvojitev srebrnega priznanja.
- Gibalna igra: Lisica, kaj rada ješ? Skuhajmo si sadno kupo.
- Priprava sadnih nabodalc, bučne juhe, smutiji, jabolčne čežane.





## ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA:

- Navajanje otrok na osebno higieno.
- Demonstriranje umivanja zob s pomočjo lutke.
- Umivanje zob skozi igro.
- Obisk medicinske sestre iz ZD Trebnje.
- Priprava kotička: Pri zobozdravniku.
- Izdelovanje zobk iz plastelina.
- Izdelovanje plakata Moji zobki.





### **MEDSEBOJNI ODNOSI:**

- Razvijanje strpnosti in vztrajnosti pri otrocih.
- Različne spoznavne igre: Osliček kdo te jezdi, Žogica, Koga pogrešamo?
- Igre zaupanja in sodelovanja.
- Medskupinska druženja z ostalimi oddelki.
- Oblikovanje različnih koticov (didaktične igre, igre z gradniki, koticek dom).
- Krepitev medsebojnega sodelovanja in krepitev prijateljskih vezi.





### **ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA:**

- Vzpodbujanje otrok k zdravemu načinu življenja z različnimi aktivnostmi.
- Spodbujanje k vsakodnevni redni gibalni aktivnosti ter bivanju na svežem zraku v vseh letnih časih.
- Omogočanje sprostitvenih dejavnosti in počitka ob umirjeni glasbi.
- Navajanje otrok na prehranske navade z vključevanjem rednih in zdravih obrokov, s poudarkom na sadju in zelenjavi ter zadostnem pitju tekočin.
- Obisk medicinskih sester iz ZD Trebnje.
- Predavanje za starše: Ukrepanje v nujnih stanjih pri otroku.
- Ogled predstave Zdravko Lidl.



### **DUŠEVNO ZDRAVJE:**

- Spodbujanje prijateljstva. Poudarek pomena prijateljstva za dobro počutje.
- Različne igre v paru, sodelovalne igre, sprostitvene masaže ...
- Predpraznično obdarovanje skritemu prijatelju (otroci so doma izdelali voščilnice in vsak otrok je izžrebal skritega prijatelja in mu podaril voščilnico).
- Medsebojno obdarovanje z risbicami.
- Oblikovanje mirnega - intimnega kotička, kamor so se otroci lahko umaknili pred vrstniki.
- Meditacijske zgodbice za umiritev.

### **SPROSTITVENE DEJAVNOSTI:**

- Jutranja joga za otroke.
- Sprostitev z umirjeno glasbo.
- Meditativne zgodbice pred počitkom.
- Masaže za otroke.
- Obisk terapevtskega psa.
- Igre zaupanja in sodelovanja, socialne igre.





### **NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA:**

- Raziskovanje vode.
- Raziskovanje kroženja vode v naravi. Poskus – demonstracija kroženja vode.
- Raziskovanje kar plava in ne plava.
- Poskus z jajcem.
- Sprehod do izvira. Izdelovanje vodnega filtra za čiščenje vode. Demonstracija.
- Ogled različnih videoposnetkov o pomenu vode in o vodah na Slovenskem.
- Sprehod v dežju.
- Zbiralna akcija časopisnega papirja.
- Čistilna akcija v okolici vrtca.
- Poudarek pomena ljudskega praznika – Gregorjevo.
- Gregorjeva delavnica za starše.



**RDEČA NIT (enodnevna aktivnost):**

- Pogovor o zdravem življenjskem slogu.
- Sličice, ki prikazujejo zdrav življenjski slog.
- Izdelovanje ure, ki prikazuje na kaj smo ta dan naredili za svoje zdravje.
- Izdelovanje razpredelnice: beleženje kazalnikov zdravja.

### **OSEBNA HIGIENA** (enodnevna aktivnost):

- Spoznavanje in pomen pravilnega umivanja rok.
- Demonstracija bacilov (bleščice), umivanje rok z milom.
- Obisk medicinske sestre iz ZD Trebnje.
- Spodbujanje k varčni uporabi mila in vode.

### **ZAKLJUČEK**

Strokovne delavke Vrtca Mokronožci, ki smo bile vključene v projekt smo se skozi celotno šolsko leto trudile, da smo otrokom ozaveščale pomen zdravega načina življenja za njihovo zdravje. Izvajale smo enodnevne dejavnosti in dejavnosti, ki so potekale skozi daljše časovno obdobje. V projekt smo vključevale otroke, starše in vrtčevsko skupnost. Sodelovale smo tudi z lokalnim okoljem Društvom Tavžentroža, ZD Trebnje, Knjižnico Pavla Golie Trebnje, Policijsko postajo Trebnje ...

Vključene strokovne delavke smo se aktivno vključevale v izobraževanja, ki jih je omogočal projekt in se trudile, da smo pridobljeno znanje uporabljale v praksi. Strokovni delavki Janja Brcar in Sanja Povše Žibert sta s primerom dobre prakse, z naslovom Skrb za zdravje v 1. starostnem obdobju, sodelovali na spomladanskem delu izobraževanja.

Zaključujem, da smo se strokovne delavke trudile, da smo otrokom preko različnih dejavnosti približale zdrav način življenja, ki je temelj za lastno zdravje in zdravje bližnjih.