



# PROJEKT »Zdravje v vrtcu«

## (šolsko leto 2018-19)

**VRTEC:** Mavčiče

**ODDELEK:** Ribice

**STAROST OTROK:** Od 2 do 3 let

**VZGOJITELJICA:** Veselka Krndija

**POMOČNICA VZGOJITELJICE:** Vesna Tallarini

V skupini Ribice smo v okviru projekta »Zdravje v vrtcu« bolj podrobno spoznali naslednja področja:

- **ZDRAVA PREHRANA,**
- **GIBANJE,**
- **SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE,**
- **VARNO S SONCEM**

### 1. ZDRAVA PREHRANA

Obiskali smo vrtčevsko knjižnico in si izposodili nekaj knjig o sadju in zelenjavi. Knjige smo si pogledali ob različnih priložnostih (pred začetkom jutranjega kroga, med samo igro v kotičkih - knjižni kotiček, ob prehodih med dejavnostmi. Pogosto smo se ob knjigah pogovarjali, poimenovali smo različne vrste sadja in zelenjave. Otroci so imeli knjige o sadju in zelenjavi na razpolago v knjižnem kotičku približno dva tedna oziroma toliko časa, dokler je trajala dejavnost. S sodelavko sva pripravili slike različnih vrst sadja in zelenjave. Otroci so si slike ogledali, skupaj smo na slikah poimenovali sadje in zelenjavo, ter naredili dva kupčka. In sicer na en kupček smo položili slike sadja in na drug kupček slike zelenjave. S plastificiranimi slikami sadja in zelenjave smo opremili kotiček namenjen jutranjemu krogu. Opazili sva, da so otroci pogosto pristopili kotičku oziroma steni, kjer so bile nalepljene slike sadja in zelenjave. Kotičku so pristopali individualno ali v manjših skupinicah ter se ob slikah tudi pogovarjali.

V nadaljevanju dejavnosti bi pohvalila kuharico, ki nam je po predhodnem naročilu pripravila velik pladenj z različnimi vrstami sadja in zelenjave. Sadje in zelenjavo smo zaznavali z različnimi čutili, otroci so s sadjem in zelenjavo manipulirali, za lažjo

predstavo same zgradbe smo vzgojiteljice sadje in zelenjavo razkosale. Otroci so svoje zaznave pri tej dejavnosti izrazili z risanjem. Pri nekaterih otrocih sva skozi risbe opazili, da so dejansko narisali zgradbo posameznih kosov sadja in zelenjave.

Pri dopoldanski malici smo pripravljali sadne in zelenjavne krožnike. Opazili sva, da so otroci dejansko bolj navajeni na uživanje sadja kot pa zelenjave. Otroke sva spodbujali k okušanju zelenjave tako, da sva tudi sami poizkusili zelenjavo, prav tako sva dejali, da je zelenjava zelo okusna in jih tako povabili k okušanju.

Na področju zdravih prehranjevalnih navad ima vsekakor največji vpliv družina. Starši imajo v predšolskem obdobju odlično priložnost, da otroke preko različnih aktivnosti, kot je npr. vključevanje otroka pri pripravi solate ali sadne kupe, motivirajo in navajajo na uživanje zdrave prehrane, ki je vsekakor pomemben del zdravega življenjskega sloga.







## 2. GIBANJE

Otroci v skupini Ribice so stari od dveh do treh let. Strokovne delavke, ki delamo z otroci prvega starostnega obdobja se zavedamo, da je gibanje izredno pomembno za celostni razvoj otrok. Že ob samem opazovanju otrok te starosti je možno zaznati, da so otroci samoiniciativno pogosto v gibanju. Pri tem bi omenila, da so prisotne manjše razlike med dečki in deklicami, saj imajo dečki bolj izrazito težnjo po t.i. funkcijski igri, za katero je značilno prenašanje predmetov, igrač in didaktičnih materialov iz kotička v kotiček. Opazili sva, da se dečki tudi pogosteje neverbalno tj. z gibi izražajo. Ravno opažanje otrok in zaznavanje njihovih potreb po gibanju je bilo najino izhodišče za organiziranje dejavnosti pri katerih je bilo prisotnega veliko gibanja. Že jutranji krog smo začeli z gibanjem oziroma z izvajanjem rajalnih iger, prav tako smo po jutranjem krogu izvajali različne gibalne vaje.

Tekom leta zlasti pomladi in poleti sva s sodelavko organizirali in izvajali sprehode do jezera, gozdička, okoliških kmetij in vaškega igrišča. Sprehode sva izvajali z vrstico, saj sva imeli v skupini tudi dva enoletnika. Otroke sva spodbujali k opazovanju, dvigovanju nog, hoji v koloni.

Omenila sem, da smo se sprehodili do bližnjega gozdička, kjer so imeli otroci možnost hoje po gozdnih tleh, po plezanju, plazenju, nabiranju naravnega materiala.

Dvakrat mesečno je gibalno urico vodil učitelj športne vzgoje in otrokom je preko igre približal uporabo različnih športnih rekvizitov. Tudi gibalno športni program "Mali sonček," smo vzgojiteljice z otroki izvajale v sodelovanju z učiteljem.

Tudi v vrtcu sva otrokom pogosto omogočili uporabo različnih športnih rekvizitov (žoge, obroči, tunel, stožci).

V skupini Ribice smo tudi veliko plesali (bansi).







### 3. SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Skrb za duševno zdravje je vsekakor področje, ki med drugim zajema področje dobrih medosebnih odnosov. V medosebne odnose smo vključeni skozi celo življenje z različnimi ljudmi. Vendar nas osebno zaznamujejo in oblikujejo odnosi z družinskimi člani. Vpliv dedkov in babic v življenju otrok je prav tako pomemben. Iz tega razloga sva se s sodelavko odločili, da bova mesec april namenili dedkom in babicam. Tako so nas v mesecu aprilu in v začetku meseca maja obiskale tri babice in eden dedek. Skupaj smo se pogovarjali, ena babica nam je prebrala zgodbo, ki je zaznamovala njeno otroštvo in to je Rdeča kapica. Prav tako nam je skupaj s svojim soprogom pokazala, kaj vse v svojem prostem času ustvarjata, s seboj sta prinesla svoje umetnine (dele narodne noše, pletene košare, knjigo). Deklica je bila izredno ponosna na svojega dedka in babico in po končanem obisku sta jo tudi se seboj vzela domov.

Druga babica nam je predstavila stare citre, na katere je zaigrala in nam zapela pesmico. Tretja babica pa se je z nami skozi dopoldne igrala.

Vsak izmed njih je pokazal veliko dobre volje, energije, predvsem pa veliko ljubezni do svojega vnučka in vnukinje.

Otroci so prinašali družinske slike in vsak izmed njih je lahko v jutranjem krogu pokazal slike in poimenoval družinske člane.

V mesecu aprilu smo spoznavali različne slovenske ljudske pesmice in pravljice. Ob različnih pesmicah smo tudi rajali in zaplesali.





#### 4. VARNO S SONCEM (USTREZNA ZAŠČITA PRED SONCEM)

V okviru projekta »Varno s soncem« smo že spomladi začeli opazovati vreme. V jutranjem krogu je en otrok pristopil k oknu ter individualno opazoval vreme, nato smo ga skupaj vprašali ali zunaj pada dež ali sije sonce. V trenutkih, kadar se določen otrok ni mogel odločiti kakšno vreme je zunaj, smo mu ostali pomagali tako, da smo pristopili k oknu in se skupaj odločili in določili vreme. Nato si je otrok izbral piktogram, ki je prikazoval vreme zunaj in ga prilepil na vremenski koledar. S pomočjo vremenskega koledarja smo lahko ugotavljali, kakšno vreme je prevladovalo skozi cel teden. Sonce smo povezovali s toploto in dež z malo manj toplim okoljem. V povezavi z vremenom smo se prav tako ob slikah, piktogramih kot tudi na konkretnih primerih pogovarjali o primernosti oblačil. Opazili sva, da večina otrok starih približno tri leta razume, da je ob sončnem vremenu toplo in da si takrat oblečemo bolj lahkotna oblačila krajših rokavov. Poleti smo izdelali plakat o varni zaščiti pred soncem, iz reklam in revij smo izrezovali slike oblačil krajših rokavov, sončnih krem, različnih pokrival, senčnikov itd. Naučili smo se pesmice, bibarije in prstne igre o soncu in dežju. V poletnih mesecih pa strokovne delavke otroke ozaveščamo in spodbujamo k pitju nesladkanih pijač, prav tako jih venomer spodbujamo k igri v senci.

Mavčiče, 08. 08. 2019

Poročilo zapisala: Veselka Krndija