

PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

(Poročilo o izvedenih dejavnostih v letu 2018/2019)

Projekt Zdravje v vrtcu smo izvajali v enoti Cerklje (skupini Ježki in Zajčki) in Zalog (skupine Račke, Žabice in Miške).

Namen projekta je otrokom približati zdravje kot vrednoto: prednostna naloga je bila ustvarjati pogoje, ki otroka pritegnejo k razmisleku o zdravju oz. pripraviti dejavnosti, ki ga bodo osveščale in spodbujale, da bo tudi sam skrbel za lastno dobro počutje (telesno in duševno zdravje).

Izvajali smo dejavnosti na naslednjih področjih:

- Gibanje
- Zobozdravstvena vzgoja
- Zdrava prehrana
- Osebna higiena
- Varnost v prometu/na igrišču
- Duševno zdravje
- Svetovni dnevi povezani z zdravjem
- Zdrav način življenja

RDEČA NIT projekta: Medgeneracijsko sodelovanje

GIBANJE

Ker je gibanje otrokova osnovna potreba, smo skozi raznolike gibalne dejavnosti v otroku vzbujali veselje do gibanja: otroci so spoznavali, da z gibanjem krepijo in ohranjajo zdravje.

Dejavnosti:

- Gibalna minutka, gibalna kocka (dnevno).
- Vadbena ura v telovadnici (poligon, postaje - prilagojeno tematiki skupine, elementarne igre, rajalne in štafetne igre...).
- Dnevno gibanje na prostem (vrtčevsko igrišče, sprehodi in pohodi v bližnji okolici: raziskovanje narave, naravni poligon...).
- Priložnostni gibalni koticiki v skupini.
- Murenčkov tek.
- Gibalno druženje s starši (zaključno srečanje skupine).
- Kolesarski dan.
- Celoletne gibalne dejavnosti iz knjižice Mali sonček...





ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

• Zobozdravstvena vzgoja

- ogled poučnega filma Zdravi zobki,
- umivanje rok skozi zgodbo,
- mikrobi – male pošasti...



• Zdrava prehrana

- Prehranska piramida: zdrava – nezdrava hrana, vsakodnevno spodbujali k uživanju različnega sadja in zelenjave ter raznovrstne hrane: kuhanje zelenjavne juhe, peka pirinih palačink, priprava zdravih kokic...
- Ogled poučnega filma Ostal bom zdrav,
- kulturno prehranjevanje,
- priprava sadnega napitka, zeliščnega čaja,... pomen zadostnega vnosa tekočin in navajanje k pitju vode in nesladkanega čaja,
- načini pridobivanja lokalne in ekološko pridelane hrane.
- Srečanje s čebelarjem – pomen čebele za zdravo prehrano.

• Osebna higiena - skrb za celo telo

- navajanje k samostojnosti pri skrbi zase: pomen osebne higiene,
- ogled poučnega filma Čiste roke za zdrave otroke (utrjevanje pravilnega umivanja skozi zgodbo),
- spoznavanje človeškega telesa,
- koticiki, ki so spodbujali skrb za osebno higieno (FRIZER, ZDRAVNIK, ROBOTI),
- obisk lekarne...
- skrb za zdravje skozi različne letne čase (samostojnost pri oblačenju in obujanju, uporaba pokrival, zaščitnih krem...)





DUŠEVNO ZDRAVJE

Dobro duševno zdravje otroku omogoča izpolnjevanje in udejanjanje njegovih intelektualnih in čustvenih kapacitet ter mu omogoča živeti svojo vlogo v družinskem, vrtčevskem – družbenem okolju.



Spodbujali smo:

- oblikovanje kvalitetnih medsebojnih odnosov (načrtna igra z vrstniki znotraj skupine kot druženje z mlajšimi in starejšimi otroki iz drugih skupin),
- odprto in toplo medsebojno komunikacijo (reševanje konfliktnih situacij, pogovor, umirjanje...).
- Iskali odgovore na vprašanja: kako se počutim v skupini, kaj pogrešam, česa si želim,...
- Oblikovali skupni prostor ustrezno željam in počutju otrok (intimni kotiček, lego kotiček, gibalni prostor, talne igre...).



- Zaznavanje drugačnosti, skušali smo jo sprejemati in vključevati v dnevno dogajanje.
- Zaznavanje potreb otroka ob meni – kako mu lahko pomagam, ga zmorem potolažiti, z njim deliti kar mi je pri srcu.



Prpravila: koordinatorica projekta vzg. Karmen Basej

