POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU 2020/2021

V vrtcu Kekec dajemo velik poudarek zdravemu načinu življenja in dobremu počutju otrok in zaposlenih, zato smo se v letošnjem letu vključili v projekt Zdravje v vrtcu, ki ga organizira NIJZ.

Aktivnosti, ki smo jih izvajali, smo razdelili v štiri skupine, ki so v nadaljevanju podrobneje opisane.

1. RDEČA NIT letošnjega projekta Zdravje v vrtcu - Počutim se dobro

Celo leto smo skrbeli za dobro počutje otrok. Veliko smo se pogovarjali o zdravju in dobrem počutju. Skozi sam projekt in načrtovane ter nenačrtovane dejavnosti so otroci aktivno spoznavali, kaj jim pomaga pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. V oddelku otrok starih 2-4 let so otroci v nevihti možganov na vprašanje kaj je zdravo življenje in kdaj se dobro počutijo odgovorili:” ko jem dobro hrano, sadje, zelenjavo, paradižnik, papriko, solato; ko si bolan greš k zdravniku; piješ sirup; ko gremo ven; ko spančkam; v gozdu.” Spoznavali so, da potrebujejo veliko gibanja, igre, bivanja na prostem in veselega vzdušja, ter da je za dobro počutje potrebna tudi skrb za osebno higieno ter varno in zdravo življenje v vrtcu in doma.

* **Spoznavanje čustev**: otroci so se naučili prepoznavati osnovna čustva, to so veselje, jeza, žalost in strah preko zgodbe Piščanček Pik. Čustvene izraze so posnemali, se opazovali v ogledalu. Uredili smo čustveni kotiček, kamor se je lahko otrok umaknil, bil sam s seboj ali v družbi do dveh otrok naenkrat. V kotičku je bila blazina, naravni materiali za igro – jesenski plodovi, koruza, listi, mah, ki so otroku omogočali tudi taktilne občutke. Na steni so bile slike čustev iz zgodbe. Otroci so čustva upodabljali z naravnimi materiali, tudi z lepljenjem koruznih zrn.
* **Veselje** so otroci doživljali ob petju pesmic, plesu, igranju prstnih iger – bibarij, igranju na male ritmične inštrumente, ob pustnem rajanju in predstavitvi svoje maske, ob gledališki predstavi na igrišču “Obisk Kekca s planine”. Uživali so ob branju knjig, zgodbic, pesmic šaljivk, izštevank, predvsem iz knjige Enci benci na Kamenci, izmed katerih so si jih kar nekaj zapomnili in jih pripovedovali. Veselje in ponos so izražali ob pripovedovanju zgodbe iz knjige, ki so jo prebrali skupaj s starši doma. Vse tri skupine smo obeležile dan češenj s skupnim druženjem na igrišču (gibalne igre, likovne delavnice, igra).
* **Dan s psom vodnikom**: Obiskal nas je vodnik, po poklicu gasilec in njegova psička vodnica. Otroci so si ogledali, kako psička uboga svojega vodnika na prvo besedo, naredi, kar ji reče, tudi zalaja na ukaz. Psičko so božali, ji dali z dlani jesti pasje piškotke. S psičko smo se igrali igro skrivanja. Z otroki smo se na igrišču skrili, psička vodnica pa nas je poiskala in ko nas je našla to z lajanjem povedala svojemu vodniku. Nekateri otroci, ki so imeli na začetku zadržke in strah, so le – tega premagali. Vodnik psa nam je povedal, da se psom, ki jih ne poznamo ne približujemo.
* **Bivanje v naravi in gozdna igralnica:** Velikokrat smo se odpravili po bližnji poljski poti, kjer so otroci lahko prosto tekli, šli na travnik do našega drevesa breze, kjer smo se igrali razne gibalne in druge igre. Gozdna igralnica je otrokom omogočila stik z naravo in naravnimi materiali ter omogočala otrokom potrebno svobodo za razvijanje domišljijske in simbolne igre. Igrali so se z vejami, palicami. Z njimi ustvarjali glasbo, jih zlagali, primerjali, urejali, gradili. Otroci so spoznavali naravo z vsemi čutili – opazovali spremembe, tipali debla, vonjali rastline, okušali plodove – pečen kostanj, poslušali zvoke. Pridobivali gibalne izkušnje, ki jih jim je gozd omogočal, hodili po deblu, po podrtem drevesu, tekli v hrib in se spuščali s hriba, se skrivali, lovili, tekli in padali čez drevesne korenine. Z aktivnostmi prihajali do lastnih spoznanj in dobrega počutja.
* **Počitek:** Vsi otroci so spoznavali, da jim počitek ohranja zdravje in dobro počutje. Na počitek smo se pripravljali umirjeno, brez hitenja in v sproščenem vzdušju. Otroci so se umirjali s skupnim ali posameznim petjem pesmic, poslušanjem instrumentalne glasbe, poslušanjem igranja flavte, branja pravljic. Počitek je potekal spontano, nekateri so ga rabili več, drugi manj in temu sva se prilagodili.

1. ZDRAVA PREHRANA

* **Lokalno pridelana domača hrana**: Nekaj na temo zdrave domače lokalno pridelane hrane smo izvedli že jeseni, ko smo se še lahko družili v skupinah na igrišču. V starejši skupini so pripravili kuhan kostanj, v srednji skupini kuhan krompir z maslom in zrni soli. V naši skupini pa smo pripravili pečen kostanj, ki so ga otroci sami luščili in jedli. Na igrišču so lahko otroci opazovali kuhanje polente iz koruznega zdroba. Skuhali smo tudi domače mleko z bližnje kmetije Strupi. Otroci so ob upoštevanju higienskih ukrepov vse to zaužili zunaj na sončku, kjer je bilo še bolj okusno in vse z užitkom pojedli. V starejši skupini so pripravili tudi svoj domač Kekčev jogurt v sodelovanju z bližnjo kmetijo. Iz lokalnega mleka so sami izdelali
* **Priprava zdravih napitkov-** domačega čaja, kuhanje jabolčnega kompota, priprava limonade in pomarančnega soka: otroci so sodelovali pri ožemanju citrusov in tudi večinoma vsi popili. Sami so večkrat vprašali, če bomo danes tudi pili limonado. V srednji in starejši skupini so skuhali čaj iz posušenih zelišč mete, melise, materine dušice. Iz jabolk smo skuhali jabolčni kompot.
* **Priprava sadno-zelenjavnih nabodal:** Otroci so sami izbirali koščke sadja in zelenjave, ki sva jim jih naložili na krožnik, sami pa so jih potem natikali na palčko. To jih je spodbudilo, da so zaužili več sadja in zelenjave kot običajno ter poskusili tudi kaj novega.
* **Izdelava sadno-zelenjavne mandale doma s starši:** v času, ko je bil vrtec zaprt, sem staršem pripravila naloge in izzive za vsak dan v mesecu decembru. Ena izmed nalog je bila izdelava sadno-zelenjavne mandale. Starši so mi poslali fotografije kako so to naredili.
* **Izdelava semaforja zdrave in manj zdrave hrane** – poimenovali smo živila iz reklamnih letakov, se pogovarjali kaj je zdravo in kaj manj zdravo ter živila nalepili na semafor. Za izhodišče so otroci poslušali pripovedovanje zgodbe Zelo lačna gosenica in pesem N. Grafenauerja: Sladkosned.

1. GIBANJE

Gibanju v naši enoti dajemo velik pomen, saj se zavedamo vpliva gibanja na vsestranski celostni razvoj otroka. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase.

* **Stalni gibalni kotički**: V igralnicah imamo stalne gibalne kotičke, ki so jih otroci vsakodnevno uporabljali. Z različnimi izzivi so krepili zaupanje v svoje telo in razvijali motorične sposobnosti in spretnosti. Rekvizite smo menjali v skladu z željami in potrebami otrok.

Strokovne delavke, pa tudi otroci sami, smo postavljale poligone, gibalne postaje v notranjih prostorih in zunaj na igrišču.

* **Gibalne minutke**: smo izvajale glede na potrebe otrok, padec koncentracije, ipd., velikokrat tudi zjutraj v jutranjem krogu. Razgibali smo se z različnimi vajami, ki so jih prikazovali tudi otroci, bibarijami oziroma prstnimi igrami, vajami raztezanja, križnim gibanjem, ob gibalnih pesmicah, plesali smo rajalne igre in ob glasbi s cd-ja.
* **Gibanje na prostem:** strokovne dalavke smo poskrbele, da smo čim več časa in dejavnosti izvajale zunaj na prostem. V toplejših dnevih smo šli ven že takoj po zajtrku in se pred vročino vrnili v notranje prostore. Otroci so se igrali na vrtčevskem igrišču, hodili tudi na daljše sprehode v naravo, v mesto, po poljskih poteh, obiskali gozd in kanjon Kokre. Ven smo šli tudi v dežju, s pelerinami.Otroci sozelo izboljšali spretnosti hoje na daljše razdalje, po neravnih tleh, telesno kondicijo in vztrajnost pri hoji. Gozd nam je ponujal veliko možnosti za pridobivanje gibalnih izkušenj, za katere je marsikateri otrok, zaradi sodobnega načina življenja, prikrajšan. Več časa so otroci preživeli zunaj, bolj so bili umirjeni, zadovoljni in sproščeni.
* **Športni program Mali sonček:** v okviru programa smo izvajali naslednje naloge – vožnja s poganjalčki, tricikli, kolesi, športno dopoldne z različnimi gibalnimi nalogami (telovadba S Kekcem), igra z nestrukturiranim materialom (pesek,listje, kamenčki, vejice, gnetljiva masa), igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom (bibarije in rajalne igre), izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, poskoki, tek, valjanje, lazenje, vlečenje telesa, potiskanje), hodili smo na daljše sprehode in izlete, kjer se hoja vzpenja v hrib. Otroci so za uspešno izvedene naloge v knjižico prejeli nalepko mali sonček.
* **Spremljanje gibalnega napredka otrok:** V okviru formativnegaspremljanja otrokovega razvoja in napredka smo opazovale in beležile otrokova močna in šibka področja ter temu prilagajale načrtovanje gibalnih dejavnosti.
* **Hidracija:** otroci so imeli vedno na voljo lončke, ki so jih spomnili na pitje vode. Zaradi ukrepov Covid-19 smo otrokom vodo natočile strokovne delavke. Kljub temu smo morali tekom dneva otroke in zaposlene opomniti na pitje vode.

1. OSEBNA HIGIENA : Pridobivanju higienski navad smo dali poudarek že v septembru, saj so bili otroci naše skupine vsi novo sprejeti. Ves mesec marec pa smo namenili temi zdravo življenje in dobro počutje in dali poudarek pridobivanju in utrjevanju higienskih navad.

* **Ogled filma Čiste roke za zdrave otroke:** film je otrokom preko prstne igre Traktor za umivanje rok pomagal, da so se naučili bolj temeljito umivati roke. Ob tem pa upoštevali tudi varčevanje z vodo ob miljenju rok.
* **Pogovor ob plakatu Stop okužbam:** plakat je bil otrokom v veliko pomoč, saj so lahko preko slik in semaforja rdeče in zelene barve spoznavali, kako varujemo svoje zdravje in preprečimo okužbe. Na plakatu so bile predstavljene teme: večkrat na dan si umivaj roke, pokrij si nos in usta, roke stran od obraza, pazi na razdaljo, pazi nase. Plakat je bil otrokom v pomoč, saj je bil narejen na otrokom razumljiv in nazoren način, tako da so vsi razumeli kako skrbimo za svoje zdravje.
* **Piktogram za samostojno brisanje nosa:** je otrokom pomagal, da so se naučili sami brisati nos, saj je bil na piktogramu prikazan postopek od začetka do konca.
* **Ah, ti zobki:** otroci so poslušali zgodbo ob ilustracijah iz knjige Ah, ti zobki, s katero smo en dan posvetili tudi temi umivanja zob. Otroci so pripovedovali o svojih izkušnjah čiščenja zob doma in dobili nalogo, da starše spomnijo, da jim vsaj dvakrat na dan pomagajo umiti zobe. Pripovedovali so tudi o obisku zobozdravnika, ki so ga imeli ravno v tem mesecu, saj je večina otrok starih okrog treh let. Na piktogramu smo si pogledali tehniko umivanja zob in delovanje peščene ure, ki nam je lahko v pomoč pri merjenju časa za umivanje zob. Strokovne delavke smo staršem poslale dopis zdravnikov glede pomena ustne higiene, saj zaradi koronskih ukrepov otroci zob v vrtcu niso umivali.