

Program: ZDRAVJE V VRTCU

V šol. l. 2021/2022 smo bili vključili v program Zdravje v vrtcu, ki ga organizira NIJZ.

Program promovira zdravje ter usmerja izvajanje aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtčevskem okolju in izven tega. Izpostavljeni so predvsem dobro počutje, ustvarjalnost, izmenjava dobrih praks in sodelovanje s strokovnjaki NIJZ.

Rdeča nit programa v šol. l. 2021/2022: KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST

**Vsi gradimo svoje socialne mreže, sami, preko družine, prijateljev, vrtca ali lokalnih društev. Z znanjem, pogledi, zavzemanji in vedenji vplivamo tudi na skupnost v kateri živimo, ji pripadamo, na skupnost, ki nas varuje in krepi. Podprimo drug drugega, lepo nam bo.**

**»Nič več ne bo kot je bilo nekoč«, lahko razumemo tudi kot» Ustvarimo nekaj novega, dobrega, boljšega«.**

**Zato ... Pogumno stopimo na pot ustvarjanja prihodnosti za nas in naše otroke.**

<https://www.nijz.si/sl/rdeca-nit-20212022-krepim-oblikujem-sebe-in-svojo-skupnost>

V program so vključene vse skupine v našem vrtcu.

Poročilo o izvedenih aktivnostih v šol.l. 2021/ 2022.

**Skupina: Sončki**

**Starost otrok: 3 do 4 leta**

**Zapisala : Tina Ajlec**

**NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA**  
**Odkrivamo in raziskujemo gozd**

Vsak letni čas prinese gozdu novo obleko. Jesen mu prinese obleko veselih pisanih barv. Ravno zato, ga skupaj z otroci najraje odkrivamo v jeseni.

Kako se pripravimo za pot v gozd? Najprej se opremimo s primerno obutvijo in oblačili, spoznamo nevarnosti v gozdu (zaščita pred klopi) in na poti do gozda (upoštevanje cpp).

Kaj nam gozd ponuja? Življenje. Kdo živi v gozdu? Živali, rastline.

Naši sprehodi v gozd so nam ponujali različne dejavnosti.

Igrali smo se igro Lov za listjem. Otroci so spoznali liste najpogostejših dreves in so znali poiskati razlike med njimi. Po mnenju otrok so bili listi okrogli, špičasti, nekateri so tudi pikali. Pikali pa niso listki, temveč iglice smrek.

Merili smo drevesa. Kako smo merili drevesa? Dotaknili smo se debla, ga poskušali objeti in premakniti. Dreves nismo mogli premakniti, nam pa jih nekaj najmanjših uspelo objeti.

Ali drevo hodi? Ne, saj nima nog. Kako se premika? Ko zapiha veter, se majejo listki, ko je veter močnejši pa veje.

Kje pa se skrivajo živali? Psst, poslušajmo. Zaprli smo oči, usta in prisluhnili. Slišali smo ptičje petje in nekje v daljavi tudi avtomobile.

Na tleh je ležalo polno kostanjev. Kaj pa zdaj? Naberimo jih, da se bomo lahko z njimi posladkali. Naslednji dan nam je kuharica skuhala kostanje. Bili so zelo okusni.

Sprehodi v gozd so prava dogodivščina. Gozd nas spremeni v raziskovalce, ponudi nam več energije, boljše počutje in razpoloženje.



## OSEBNA HIGIENA

Tone Pavček  
JURI MURI V AFRIKI

ČURI MURI, KLJUKEC JURI,  
TISTI, KI JE S HRUŠKE PAL,  
VČERAJ JE OB PETI URI  
V AFRIKO ODPOTOVAL.  
SAJ DOMA JE NEMOGOČE,  
VSAK GA KARA IN PESTI,  
VSAK UMIVATI GA HOČE,  
ON PA SE VODE BOJI...

Koronavirus je še vedno bil prvi na lestvici, saj je upravljal in nam dajal življenjske napotke. Seveda so se njegove prisotnosti najbolj zavedali odrasli, katerih naloga je tudi, da zaščitijo otroke pred njim.

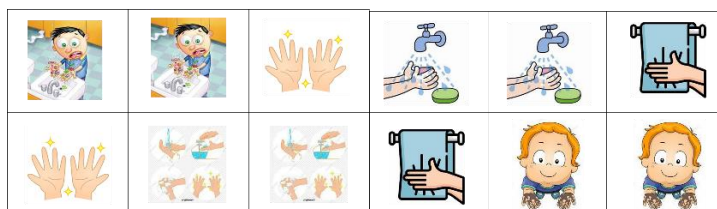
Zelo pomembno je, da otroci obvladajo način pravega umivanja rok.

Najprej so spoznali Jurija Murija, ki se sploh ni hotel umivati. Otroci so se spraševali zakaj, če pa se je tako "fajn" igrati z vodo. Ob igri z vodo pa uporabljaš tudi zelo zanimive pripomočke. Milo, ki se super peni in ena kapljica nikoli ni dovolj. Papirnate brisače se super trgajo, ena je premalo. Pa voda. Zakaj vse jo lahko uporabiš, medtem, ko si umivaš roke? Malo je popiješ, malo pošpricaš po umivalnici, umiješ ogledalo, pri tem uporabiš tudi milo. Skratka polno zabave. Seveda, pa je pravi način umivanja rok malo drugačen.

Ogledali smo si film Čiste roke za zdrave otroke in tako spoznali pravi način umivanja rok. Spoznali oziroma poznali, so pripomočke, ki jih potrebujemo za umivanje, se igrali igro Spomin – Čiste roke.

Otroci so usvojili pravi način umivanja rok v teoriji, v praksi pa še ni popolno. S povečevalnim steklom so pozorno gledali, opazovali, odkrivali kaj se skriva naših rokah. Ugotovili so, da imajo čiste, da imamo polno črt na dlaneh. Najbolj zanimive so nekaterim bile dlani vzgojiteljice, ker so poškodovane s kožno boleznijo. Pa tudi Juri Muri je ugotovil, da je Afrika le puščava, kjer ni vode in brisače.

... IN DOMOV ŠE ISTI DAN  
PRIDE ČIST IN POČESAN.  
ZDAJ JE FANT ČISTOČE VZOR,  
VERJAME NAJ MI, KDOR NI NOR!



## ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

### Škratek Prehladek

Ti, ti, ti Škratek Prehladek. Pogosto nam nagajaš. Kaj vse smo naredili, da smo te prepodili in te k nam ne spustili.

### Gibanje

Čim več časa smo preživeli na prostem, kjer smo se sprostili, razvedrili in nadihali svežega zraka. Na slovenski dan športa smo pripravili množični tek za vse otroke iz vrtca. Množični tek poteka pod okriljem Atletske zveza Slovenije. S tem spodbuja otroke k prvim atletskim korakom in jih ozavešča o pomenu zdravega načina življenja. Vključeni smo tudi v gibalni / športni program Mali sonček, ki nam ponuja različne gibalne izzive.

### Zdrava prehrana

Zdravo prehrano spoznavamo in uživamo vsakodnevno. V vrtcu imajo otroci zagotovljene redne obroke prehranjevanja. Vsak dan imajo na razpolago sadje, ki ga imajo zelo radi. Posebni izziv za otroke je zelenjavna juha. Nikakor jim ne ustreza, če je v njej na veliko narezana zelenjava. Drugače pa je, če se pripravi kremna zelenjavna juha. Otroci pa so še bolj veseli, če v tej juhi plavajo kroglice. Zdravo hrano spoznavamo tudi z branjem in poslušanjem pravljic, pesmic, ustvarjanjem na to temo in s pripravo preprostih enostavnih jedi. Včasih se pa v našo igralnico prikrade tudi kašen nezdrav prigrizek.

Za učinkovit napad na prehlad smo si pripravili čaj z medom. Eden izmed otrok je v vrtec prinesel med. Kaj pa zdaj? Spekli bomo medenjake, so rekli otroci ali pa pripravili čaj z medom. Naredili smo oboje. Medenjaki so zmagali, čaj z medom je bil na drugem mestu po okusu otrok.

In še ena zelenjavna:

Barbara Gregorič Gorenc: Zelenjavci

Ne brokoli nikoli,  
ne skače naokoli,  
rad v juhi plava,  
to je zanj zabava.



## SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

### SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Spoznali smo pomen čebel, obiskali čebelnjak in videli, kar nekaj mrtvih čebelic. Zakaj so se spraševali otroci?

Izdelali smo čebelice . Otroci so rezali, lepili, risali in nastale so lepe čebelice iz papirja. Vzgojitelj je naredil čebelnjak in čebelice so poletele vsaka v svoj panj. Na dan slovenskega tradicionalnega zajtrka so otroci aktivno sodelovali pri pripravi mizic, se čudili dekoraciji in bili zelo veseli. V prazničnem vzdušju ob zvokih narodno zabavne glasbe so pridno jedli slovenske dobrote. Nato smo se vse skupine vrtca združile in zapele in zaplesale ob zvokih harmonike.

### ZAJTRK S SADJEM – SUPER DAN 2021!

To pa še ni bilo vse. Naša šola je sodelovala na javnem razpisu » Prva čebela«, namen tega razpisa je bil postavitve učnega čebelnjaka. Šola se je po točkovanju razpisa uvrstila na peto mesto. Razpis je spremljala tudi nizozemska ambasada v Sloveniji in se nato skupaj z belgijsko ter luksemburško ambasado odločila, da podari še en čebelnjak in izbrali so našo šolo. Čebelnjaka smo zelo veseli. Svečano prireditev ob otvoritvi učnega čebelnjaka (19. 5. 2022) smo s kulturno umetniškim programom popestrili tudi otroci iz vrtca. Ob otvoritvi je prišlo v naš kraj veliko zelo pomembnih ljudi, ki so se sprehodili po rdeče preprogi. Še prej pa smo se po rdeči preprogi sprehodili mi, nastopajoči otroci. Tudi otroci iz vrtca skrbimo za čebele. Posejali smo medovite rastline. Pozorno smo opazovali in spremljali njihovo rast. Pa še zaključno prireditev vrtca smo namenili čebelicam. Otroci pa poznajo zgodbo o mali nadobudni čebelici Maji. To so poučne in zabavne zgodbe o prijateljstvu, zvestobi in pravem pogumu.



## KREPIM ( OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST

### Zgodba o jeziku

Med otroki je prisotnih vedno več govorno-jezikovnih težav, ki so pogosto povezane s slabo motoriko govornih organov. Otroci imajo slabšo artikulacijo, izpuščajo glasove, ki jih ne zmorejo izgovoriti, njihov govor pa je posledično popačen in težje razumljiv. Zato je potrebno motorične spretnosti razvijati že zgodaj. Pomembno je tudi izvajanje aktivnosti, ki krepijo in spodbujajo motoriko govoril.

Katere aktivnosti za spodbujanje govorno- jezikovnega razvoja smo izvajali v naši skupini?

### Zgodba o jeziku

Otrokom se je v zgodbi najprej predstavil gospod Jezik, ki živi v hiši - ustih. Njegova Hiša ima pohištvo- to so zobje. Spi v svoji postelji- na ustnem dnu. Ko rečem A jezik počiva. Vendar pa rad raziskuje in se igra. Ob pripovedovanju zgodbe so otroci odpirali, zapirali usta, gibali z jezikom, usti in izpihovali različne glasove.

### Vaje poslušanja

Pri vajah poslušanja otroci spoznavajo lastnosti zvok, slušno zaznavajo in prepoznavajo zvoke iz naravnega okolja.... Igrali smo se različne igre: Konjiček, kdo te jaha, Pišček čivkni, Kdo se je oglasil, Potres, poplava, letala...

### Vaje pihanja

Najprej smo ugotavljali kaj vse lahko pihamo. Pihamo lahko sveče, milne mehurčke, balone, piščalke, veternice. Otroci so imeli vse te pripomočke na razpolago in so ob izvajanju vseh aktivnosti zelo uživali.

### Vaje vsrkavanja

So malo težje in jih ni uspelo vsem izvesti. Otroci so bili zelo vztrajni, nekaterim je hitro uspelo, nekateri so potrebovali dalj časa, nekateri pa so se zelo jezili, ker jim ni uspelo. Z vajami vsrkavanja smo nahranili živali in snežaku prinesli veliko snežink.

Otroci so bili pri izvajanju dejavnosti zelo aktivni, sproščeni in veseli. Pri pihanju soka s slamico, pa je bil sok tudi nagajiv, saj jih je pošprical po obrazu. Skratka, bilo je zelo zabavno.



**Skupina: Pikapolonice**

**Starost otrok: 1 do 3 leta**

**Zapisala: Manja Čurič**

## **Zdrava prehrana**

Zdrava prehrana je zelo pomembna za otrokov razvoj. Tudi naše otroke, kljub temu da so otroci stari od 1 do 3 let, navajamo na zdravo prehrano in kulturno prehranjevanje. O zdravi in nezdravi hrani se začnemo pogovarjati že v začetku leta. V igralnici smo si nalepili plakat s prehranjevalno piramido. Otroci imajo tako ves čas na vidiku, kaj je dobro za njihovo rast in razvoj oziroma kaj ni dobro. V našem vrtcu dajemo poudarek na lokalno, ekološko pridelano prehrano. Tako kot vsako leto smo se tudi leto pred dnevom tradicionalnega slovenskega zajtrka z otroki pogovarjali o pridelavi dobrin, ki jih imamo na mizi ta dan. Otrokom smo s pomočjo posnetkov in dejavnosti pokazali pridelavo določenih dobrin. Prikazali smo jim nastanek medu, ogledali smo si čebelnjak in se nazadnje tudi posladkali z medom. Na to temo so nastali čudoviti izdelki panja, čebelic. V spomladanskem obdobju smo imeli čast, da smo dobili pravi učni čebelnjak, ki so nam ga podarile Nizozemska, Luksemburg in Belgija. Za otvoritev smo se z otroki pripravili in gostom zapeli in zaplesali že poznane pesmi o čebelah. Prav tako se je tudi naša zaključna prireditev navezovala na čebele s sloganom »*Čebele zapele, v poletje poletele*«.



*Slika 1: Čebelice v čebelnjaku*



*Slika 2: Pridobitev učnega čebelnjaka*

Ker imamo v bližini vrtca zeliščni vrt, ki ga upravlja Društvo Melisa Korena, pod vodstvom gospe Irene Lenič, smo ga skupaj z otroki obiskali. Gospa Irena nas je vedno vesela in nam z veseljem razkaže vrt in opiše ter pokaže vsa zelišča in rože, ki so posajene na vrtu. Zelo radi nabiramo zelišča, ki jih posušimo in si pripravimo različne čaje. Vzgojiteljica je v vrtec prinesla veje lipe. Skupaj z otroki smo trgali cvetove in jih dajali v posodo. Nato smo jih razdelili po pladnju in dali sušiti. Otrokom je bila dejavnost zelo všeč, saj s tem urijo motoriko trganja in sortiranja v posode.

### **Osebna higiena**

Veliko pozornosti namenimo osebni higieni. Skozi vso leto smo skrbno pazili na pravilno higieno. Otroke smo spodbujali in opozarjali na pravilno umivanje rok, kašljanje in kihanje. Izvedli smo dejavnost, ki je bila povzeta z vašega izobraževanja – kako se prenašajo bacili (bleščice), pomembnost umivanja rok (prihod v vrtec, pred hranjenjem, po hranjenju, po prihodu z igrišča ...). Z otroki smo si pogledali tudi posnetek pravilnega umivanja rok. Mlajši otroci potrebujejo pomoč, še posebej tisti, ki ne hodijo sami. V umivalnici imamo nalepljene slike, kako se umivajo roke, tako da se otroci takoj spomnijo. Glede na starost otrok je potrebna pomoč vzgojiteljice.



Prav tako smo se skozi vso leto trudili uporabljati stranišče in »kahlice«. Otroci so si med seboj zelo različni, zato so nekateri to osvojili prej kot drugi. Namenoma smo prebirali knjige, ki so imele tematiko odvajanja od pleničk. Ker so nekateri otroci postajali zelo samostojni, se je vzgojiteljica odločila, da otrokom omogoči, da se sami oblečejo ali obužejo. Pri oblačenju še vedno potrebujejo kar nekaj pomoči. Sezuvanje in obuvanje copatk pa so že osvojili, težave jim dela le leva-desna noga. Najmlajši še niso samostojni, zato potrebujejo pomoč. Ostale otroke spodbujamo s pohvalo in s pozitivno besedo.

### **Duševno zdravje**

Velik poudarek se v naši skupini nameni tudi dobremu počutju otrok. Še posebej imajo radi plesne in rajalne aktivnosti. V tedna otroka, ki poteka v oktobru, sta nas obiskali ga. Natalija, s katero smo preživeli plesno dopoldan in ga. Jasna, ki je izvedla jogo z najmlajšimi.



*Slika 3: Pravljična joga*

Zelo pomembno se nam zdi, da se otroci z veseljem vračajo v vrtec in radi sodelujejo pri vseh dejavnostih in opravilih, ki potekajo čez dan. Uvajanje v vrtec nekateri otroci dobro prestanejo, v večini pa so otroci kar nekaj časa žalostni in pogrešajo svoje starše, zato se trudimo otroku čimbolj približati in mu usmeriti pozornost z igrami in dejavnostmi. Otrok potrebuje svoj čas, da se navadi in prilagodi na novo okolje, ljudi, vrstnike.

Skozi vse leto smo se pogovarjali o čustvih, saj so čez vso leto prihajali novinci in je bilo veliko jokanja. Zato je vzgojiteljica načrtovala temo o naših čustvih in doživljanjih. Tako so otroci spoznali različna čustva in se o njih pogovarjali. Vzgojiteljica jim je pripovedovala pravljico o piščančku Piku. Z obrazno mimiko smo poskušali ponazoriti naša čustva, največ težav so imeli otroci s čustvom jeze in strahu. Ti dve čustvi so otroci s težavo ponazorili.

Obiskala nas je tudi medicinska sestra iz ZD dr. Adolfa Drolca Maribor. Predstavila nam je svoj poklic. S seboj je imela veliko pripomočkov (povoje, epruvete, palčke, maske, kape, posodice za blato, pincete ...). Otroci so se s pripomočki zelo radi igrali. S predstavitvijo in pravljico je otrokom povedala, da se nam ni treba bati obiska pri zdravniku, da tam ni nič strašnega.

Čustvo veselja so otroci prikazali ob druženju s starimi starši. Pred velikonočnimi prazniki smo v vrtec povabili stare starše. Otroci so jih bili zelo veseli. Skupaj z otroki smo pripravili nekaj sladkih prigrizkov. Namen skupnega druženja je bila izdelava »presmecev« za cvetno nedeljo.



Slika 4: Tradicionalna delavnica s starimi starši – "presmeci"

## Svetovni dnevi povezani z zdravjem

V septembru smo tudi v našem vrtcu izvedli množični tek ob dnevu slovenskega športa. Veliko smo se pogovarjali o pomenu gibanja za naše telo. Še posebej v naši skupini je vzgojiteljica mnenja, da gibanje krepi človeka in je za otrokov razvoj zelo pomemben in se tega poslužuje čez celotno leto. Dan slovenskega športa smo obeležili tako, da smo se odpravili na travnik v bližini vrtca, kjer smo izvedli tekmovanje v teku. Ker so v naši skupini otroci stari od 1 do 3 leta, sva z vzgojiteljico tekli z njimi. Otrokom je bilo všeč. Veliki otroci so bili že prav tekmovalni in so hitro pritekli na cilj.



*Slika 5: Slovenski dan športa*

V tednu požarne varnosti smo spoznali gasilce. Pogovarjali smo se, kdo so gasilci, kaj počnejo, kako so oblečeni, zakaj so pomembni. Imeli smo čast, da so si gasilci (g. Stanko, g. Mitja in g. Davorin) vzeli čas in nam podrobno predstavili svoj poklic. Otrokom so prinesli obleko gasilca, da so jo lahko pomerili. Prav tako so na šolsko igrišče pripeljali gasilsko vozilo, da so se otroci lahko vsedli vanj in si ga od bližje ogledali. Na mednarodni dan gasilcev so nas ponovno obiskali. Predstavili so nam, kako so gasilci pomembni za otroke v vrtcu, če pride do nesreče (npr. spuščanje plina iz kuhinje, požar in vdihavanje dima, panika in umirjanje pri tem). Z otroki smo si naredili plakat o gasilcih in se igrali z gasilskimi vozili. Izvedli smo tudi evakuacijo in se po vrtcu premikali, kot nam kažejo evakuacijski znaki, ki so na steni.



*Slika 6: Obisk gasilcev*

V mesecu maju in juniju smo veliko časa namenili ravnanju v vročih sončnih dneh in zaščiti pred soncem. Pripravili smo si plakat. Nanj smo prilepili sličice, ki prikazujejo poletje – oblačila za vroče dni, kako se zaščitimo pred soncem, pitje tekočine, osvežilna hrana. Pogovarjali smo se, kdaj je najprimernejši čas za aktivnosti zunaj. Na svetovni dan sonca smo si z otroki izdelali zaščitna pokrivala iz barvnega papirja.



*Slika 7: Kape – zaščita pred soncem*

## **Gibanje**

Naša velika prednost je, da naš vrtec leži sredi neokrnjene narave in smo lahko zunaj vsak dan. Otroci imajo možnost prostega gibanja na svežem zraku, kar pa je bistvenega pomena za razvijanje sposobnosti pri otrocih. Čez vso leto hodimo na sprehode v okolici vrtca, premagujemo malo bolj strme terene, npr. hoja po vinogradu. Premagovanje naravnih ovir po malce strmi površini otroku omogoča razvijanje moči v nogah, ravnotežje, natančnost, otrok tako pridobiva na hitrosti, gibljivosti. Izkazalo se je, da so otroci zelo vztrajni in zmorejo prehoditi »strmino«. Mlajšim otrokom je potrebno nuditi pomoč.

Veliko časa preživimo na vrtčevskem igrišču, kjer imamo dovolj igral in travnate površine za gibanje in igranje. Otroci si tako pridobivajo in urijo motorične spretnosti in sposobnosti. Glede na starost otrok v skupini, je vzgojiteljica dala velik poudarek naravnim oblikam gibanja v naravi, igralnici in šolski telovadnici. Z otroki smo izvajali veliko dejavnosti z žogo, tekali, se kotalili, skakali, plezali, si pripravili poligone... Pri tem so otroci urili ravnotežje na mestu in v gibanju. Otroci se zelo radi igrajo z žogo. Z žogo so utrjevali osnovne načine gibanja kot so nošenje žoge, kotaljenje, metanje in odbijanje.

Prav tako smo s starejšimi otroki iz skupine lahko odšli na šolsko igrišče, kjer so lahko urili svoje spretnosti, ravnotežje in hitrost (hitro – počasi) s poganjalci in skiroji. Otroci so pri tem uživali.