

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2020/2021

Naziv vrtca: Vrtci občine Moravske Toplice

Kraj: Moravske Toplice

Enota vrtca: Vrtec Bogojina

Naslov enote: Bogojina 134, 9222 Bogojina

Skupina: Oddelek 1-4 let

Starost otrok: 1 – 4 let

Izvajalci:

- vzgojiteljica: Janja Törnar, Blanka Tomašić
- pomočnica vzgojiteljice: Aleksandra Živković





POROČILO ZA ZDRAVJE V VRTCU

ZDRAVE MINUTE - PRAVILNO UMIVANJE ROK

Z otroci smo se pogovarjali o tem, kako pomembno je, da si pravilno umivamo roke. Pogovarjali smo se tudi o tem, da si je roke potrebno umivati zjutraj, ko pridemo v vrtec, pred vsakim obrokom, torej pred zajtrkom, malico in kosilom in seveda tudi po vsakem obroku, torej ko se najemo. Roko pa si moramo umiti tudi, ko pridemo iz wc-ja in ko pridemo iz igrišča v igralnico.

Otrokom sem pravilno umivanje rok tudi demonstrirala in sicer tako, da sem svoje roke pred njimi po korakih umila, zatem pa sem izbrala enega izmed starejših otrok, da je postopek ponovil.

Nato sem otrokom skozi zgodbo o Traktorju predstavila pravilno umivanje rok in po korakih. Le-to sem izvedla individualno s vsakim otrokom posebej.

Zgodba o traktorju: Traktor se pelje po cesti in zagleda dva travnika, na katerih je visoka trava (dlani drgnemo drugo ob drugo, na vseh straneh ter imitiramo glas traktorja – tratatara). Nato se pripeljemo na travnik in kosimo travo (prekrižamo prste in s premikanjem naprej in nazaj drgnemo vsak prst posebej). Ko je trava pokošena, vzamemo traktor obračalnik in z obračanjem suši pokošeno travo (primemo palec in ga z drugo dlanjo zavrtimo v obe smeri). Ko je trava posušena, traktor vzame grablje s petimi vilicami in travo na obeh travnikih pograbi (dlan ene roke upognemo in z konicami vseh petih prstov druge roke praskamo po dlani, nato še roki zamenjamo). Ko je travnik očiščen, se traktor odpelje in pomaha (primemo zapestje in ga krožno vrtimo v obe smeri, ponovimo še z drugo roko in ob tem rečemo: travnik nasvidenje, spet bom prišel, ko bo trava visoka).

Potek pravilnega umivanja rok smo ponavljali skozi celo šolsko leto in kdaj pa kdaj tudi obnovili zgodbo o traktorju.



ZDRAVA PREHRANA

V mesecu maju smo začeli s temo »Zelo lačna gosjenica« in skozi to temo smo se v našem oddelku srečali z zdravo prehrano in pravilnim načinom prehranjevanja.

Ker smo oddelek 1-4 smo najprej hrano, skozi katero se je gosjenica pregrizla spoznali preko lutkovne predstave, nato pa so otroci hrano poskušali pravilno poimenovati, kar je večino otroke šlo dobro od rok. Zatem pa smo se osredotočili na zdravo in nezdravo prehrano in po teh dveh kriterijih razvrščali hrano ter tako otroke naučili, da je sadje in zelenjava zdrava, sladkarije pa niso zdrava hrana. Ob vsaki priložnosti, kadar smo imeli pri obrokih sadje ali zelenjavo smo si vedno vzeli toliko časa, da smo bodisi sadje ali zelenjavo poimenovali in tako so si otroci tudi lažje predstavljali določeno hrano ob tem pa jo imeli možnost tudi poskusiti.

Kot sem že omenila, smo se dotaknili tudi pravilnega načina prehranjevanja, saj so se otroci velikokrat pri mizah igrali s hrano, vse je bilo popacano po mizi in po tleh ter so se tem pogovorili. Ob tem pa je bilo veliko otrok tudi pri določeni hrani zelo izbirčnih in velikokrat niso želeli niti jesti, zato smo hrano postopoma uvajali in sicer tako, da je vsak otrok vso hrano vsaj malo poskusil in če mu hrana res ni bila dobro, mu tega ni bilo potrebno pojesti. Izkušnje pa so nam pokazale, da je večina otrok že vnaprej povedala, da določene hrane ne bo jedla, ko pa smo mu dali, da je vsaj malo poskusil, pa je včasih prosil še za več.

V tem mesecu smo uvedli tudi uporabo vilic pri starejših otrocih, pri vseh otrocih pa smo bili pozorni na pravilno držo pribora.

Pogovarjali smo se tudi o vljudnostnih izrazih pri prehranjevanju in sicer, da ko dobi hrano pove »hvala«, ko pa želi več pa pove »prosim več«.





DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA 23. 9. 2020

23. 9. 2021 smo v našem vrtcu izvedli športno dopoldne in s tem našim najmlajšim želeli približati veselje do športnih dejavnosti z namenom, da bi vsak otrok po svojih močeh, z gibalno aktivnostjo krepil tako telesno kot duševno zdravje.

Z otroci smo se po zajtrku odpravili ven na igrišče, kjer smo se z bibarijo »Biba se giba« razgibali. Nato so otroci tekali po asfaltni ploščadi, izvajali živalsko telovadbo in premagovali ovire. Pri čemer pa so prav vsi otroci zelo uživali.

Sledila je podelitev priznanj Mini olimpijada, otrokom pa smo razdelili tudi zapestnice »dan slovenskega športa«. Ko so otroci prejeli priznanja in zapestnice so se tega zelo razveselili, kar je bilo videti tudi na njihovih izrazih.



ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

V mesecu maju sta nas v vrtcu obiskali zobozdravstveni asistentki: Otrokom sta na zabaven način prikazali, kako pomembno je, da si redno umivamo zobe. S seboj sta prinesli tudi krokodilčka Krokija, na katerem sta demonstrirali ščetkanje zob. Samo ščetkanje zob sta prikazovali ob petju pesmic. Nato pa se z otroci pogovarjali o dudah in kako so dude škodljive za naše zobke. Povedali sta, da je krokodilček kroki še pred kratkim tudi sam imel dudo, a je zdaj že velik in dude ne rabi več. Zatem pa sta asistentki otroke povprašali, če tudi oni imajo dudo in je kar nekaj otrok dvignilo roke, s tem da je ima večina teh otrok dudo le doma, v vrtcu pa je nima več. Nam, strokovnim delavcem pa se je to zdela odlična iztočnica, da še tistim otrokom, ki pa v vrtcu imajo dudo in še le to pri spanju, postopamo le to vzamemo stran. Zato smo se po odhodu zobnih asistentk z otroci usedli na peno ter se pogovarjali o tem, kaj sta nam zobozdravstveni asistentki vse povedali, dotaknili pa smo se tudi teme o dudi ter se dogovorili, da so otroci že veliki in ne rabijo dud, saj je tudi krokodilček Kroki nima več ter da bomo od danes naprej poskušali iti spat brez dud. Pri eni izmed deklic je to povzročalo težave, a se je tudi sama z časoma navadila spati brez dude.



Zapisala:

Janja Törnár