



Rdeča nit projekta Zdravje v vrtcu v šolskem letu 2019 / 2020 je POČUTIM SE DOBRO.

V projekt so vključene vse vrtčevske skupine in strokovni delavci. Izobraževanja, ki ga je organiziral NIJZ se je udeležilo 6 vzgojiteljic.

Dejavnosti so potekale celo leto, nekaj smo jih izvedli na ravni celotnega vrtca, nekatere so izvajale strokovne delavke v oddelkih. Dejavnosti so bile prilagojene številu in starosti otrok.

Velik poudarek smo namenili osebni higieni rok, še posebej v času pred in po epidemiji koronavirusa.

Otroci so se vsakodnevno gibal na prostem, izvajali vadbene urice v dvorani in bližnji telovadnici, se sprehajali in raziskovali okolico vrtca in urili gibalne spretnosti v gozdu.

Izpostavljamo nekaj zanimivih dejavnosti, ki so potekale v letošnjem šolskem letu:

* Rdeča nit POČUTIM SE DOBRO je potekala celo šolsko leto. Poseben poudarek pa smo ji namenili med uvajalnim obdobjem, ko so otroci potrebovali več čustvene opore pri premagovanju stisk ob slovesu od staršev. Otrokom smo pomagali pri izražanju čustev ter jim ponujali raznolike dejavnosti, ki so jih preusmerile in jim prikazale vrtec kot prostor, kjer se lahko počutijo prijetno.

Med šolskim letom smo otroke spodbujali, da skušajo sami rešiti težave (seveda starosti otrok primerno) oziroma, da prijatelju povedo, kaj jim ni všeč. Izvajali smo različne socialne igre in se trudili, da so se vsi otroci počutili sprejeti.

Po zajtrku smo izvajali sprostitvene dejavnosti in vaje za sproščanje, pri katerih so otroci radi sodelovali. Tovrstne vaje so pripomogle tudi k bolj pozitivni in umirjeni klimi v skupini saj vzgojiteljice opažajo manj preprirov in posledično bolj umirjeno igro.

Skozi pravljice in pripovedovanje zgodbic smo se pogovarjali o prijateljstvu, sodelovanju, različnosti, sprejemanju in življenju v položaj drugega.

Z veseljem smo uporabljali senzorno sobo v vrtcu.

* GIBANJE je pomembno za optimalen razvoj, zato v našem vrtcu veliko pozornosti posvečamo tudi temu področju. Izvajali smo gibalne minutke in tedenske gibalne urice. Otroci od 3. leta dalje so obiskovali bližnjo telovadnico, mlajši otroci so se gibali v dvorani nad vrtcem.

Ker imamo več enot vrtca je teren za raziskovanje okolice zelo različen. Predvsem otroci iz vrtca na Bregu, kjer ob glavni poti ni pločnika so urili svoje gibalne spretnosti s hojo v klanec, da jim je uspelo priti do mirnega kotička v gozdu. Tako so kar mimogrede usvojili hojo po neravnem in hribovitem terenu ter postali pogumni pohodniki, ki jih ne prestraši prav noben teren.

Sodelovali smo v programu Mali sonček, pri katerem so otroci starosti primerno opravljali različne gibalne naloge. Na popoldanskem pohodu Malčkov pohajalčkov smo se skupaj s starši podali na nočni pohod na bližnji hrib – Sv. Ana nad Podpečjo.

Gibali smo se tudi v sklopu projekta Simbioza giba. Dejavnosti so potekale v dopoldanskem času, pridružilo pa se nam je kar nekaj babic in dedkov.

Načrtovan plavalni tečaj je bil odpovedan zaradi epidemije koronavirusa.

* ZOBNA PREVENTIVA IN DELAVNICE ZDRAVSTVENE VZGOJE

Vsako leto sodelujemo z Zdravstvenim domom Vrhnika. V vrtcu potekajo delavnice zdravstvene vzgoje za otroke od 3. leta dalje. Otroke od 4. leta dalje obiskuje zobna asistentka in jih osvešča o pomembnosti zobne higijene ter jih uči pravilnega ščetkanja zob. Vsako leto izvede delavnico o ščetkanju za strokovne delavke vrtca ter za starše.

Letos zaradi epidemije koronavirusa otroci niso opravili preventivnega zobozdravstvenega pregleda v zobni ambulanti zdravstvene postaje v Borovnici.

Tudi strokovne delavke v oddelkih so temu področju namenile veliko pozornost. Pogovor in dejavnosti o zdravem prehranjevanju so povezovale tudi z gradivi NIJZ - lutkovni film Ostal bom zdrav.

V vrtcu imamo tudi svoj vrt, na katerem posadimo krompir, buče, koruzo, paradižnik in papriko,... Krompir so naše kuharice spekle na jesenskem srečanju za starše, iz ostalih pridelkov pa so v posameznih skupinah kuhali zelenjavne juhe.

Prav tako urejamo zeliščni vrtiček in iz zelišč skuhamo čaj ali sok.

Vsako leto nas v sklopu Tradicionalnega slovenskega zajtrka obiše čebelar. Predstavi nam delo čebelarja in pomembnost čebel.

* UMIVANJE ROK, KAŠLJANJE, KIHANJE IN BRISANJE NOSU

Otroke dosledno navajamo na redno in pravilno umivanje rok, na kar smo bili še posebej pozorni pred epidemijo koronavirusa in potem, ko smo se maja vrnili v vrtec. Opažamo, da so si pred tem otroci roke zelo površno umivali, roke so le zmočili z vodo.

Otroke so v času, ko je bil vrtec zaprt tudi starši doma zelo dobro naučili pravilnega umivanja rok. Tako smo v vrtcu samo utrjevali in nadgrajevali naučeno in sicer ob pomoči različnih deklamacij in didaktičnih materialov, ki so jih izdelale strokovne delavke. Uporabili smo gradivo NIJZ – video vsebine Čiste roke za zdrave otroke.

* VARNO S SONCEM

Dejavnosti potekajo tudi v času poletnega združevanja. Vedno poskrbimo, da so otroci na prostem kmalu po zajtrku, ko še ni tako vroče, nato pa se umaknemo v hlad igralnic. Redno spremljamo UV-indeks in ostajamo v igralnicah tudi v popoldanskem času, če je previsok.

Skrbimo za zadosten vnos tekočine, otrokom je vedno na voljo voda ali nesladkan čaj.

Ker vsebine potekajo vsako leto in se priporočil dosledno držijo tudi starši (zaščitna pokrivala, zaščitna krema glede na dogovor v skupini, primerna oblačila) otroci ob odhodu na prosto sami poskrbijo da imajo klobučke in na to opozorijo tudi tiste, ki jih nimajo.

Zapisala koordinatorka projekta Sabina Miklavčič