

GIBANJE

Vrtec Murska Sobota je vključen v projekt 365 dni telovadimo vsi. Projekt spodbuja vsakodnevne gibalne odmore, gibalne minutke in jutranjo telovadbo. V igralnici smo si tako uredili kotic, kjer smo od ponedeljka do petka imeli slikovni prikaz kako ali na kakšen način bomo razgibavanje izvedli. Tako smo imeli v ponedeljek razgibavanje telesa z različnimi vajami, ki krepijo naše telo. Ob torkih smo se razgibali s pomočjo plesne koreografije, v sredo so nam družbo delali telovadni rekviziti. V četrtek smo razgibali telo ob deklamaciji Telovadimo. V petek pa se je 9 fantov odpravilo k NŠ Mura, ostali pa smo se razgibali in hkrati umirili ob jogi. Dejavnosti smo ob lepem vremenu izvajali zunaj. Večkrat, ko igralnice nismo zapustili zaradi slabega vremena smo si igralnico spremenili v telovadnico. Poleg rekvizitov, ki smo jih prinesli iz telovadnice smo uporabili tudi stole in mize iz igralnice. Otroci so prav tako zelo radi premagovali poligon, ki ga občasno s kredo narišemo na dvorišču vrtca. To so raznorazne vaje za ravnotežje, orientacijo, poskoke, itn. V okviru tedna mobilnosti smo otroke in celotno družino spodbujali skozi celo šolsko leto, da v vrtec prihajajo in odhajajo s prevoznim sredstvom ali peš, ki ne škoduje okolju in našemu zdravju. V ta namen smo si izdelali plakat, kjer smo beležili kako smo zjutraj prišli v vrtec. Iz vrtca smo se večkrat odpravili peš do poljskih poti, parka, kjer smo se lovili, telovadili, nekajkrat pa smo na sprehodu spremljali tudi mlajše otroke.





PROGRAM NEON ZA PREVENTIVO NASILJA IN ZLORABE OTROK

Rdeča nit programa Zdravje v vrtcu za šolsko leto 2019/2020 je bila Počutim se dobro. Glavno vodilo tega programa je, da imajo vsi otroci pravico, da so varni, močni in svobodni. Program je namenjen otrokom od 4. – 6. leta starosti. Skozi štiri delavnice otroci spoznajo kako in na kakšen način ohraniti te tri pravice. Ena delavnica je trajala 45 min, izvajali pa sta jo dve strokovni delavki iz druge enote. Med delavnicami je bil enotedenski premor, da smo lahko preko gradiva, ki smo ga dobili, dano temo utrdili in obnovili iz videnega in slišane. Teme so bile predstavljene preko zgodb, pretvarjanja, ročnih lutk, plakatov, pesmice, itn. Pri prvi delavnici smo se pogovarjali o naših čustvih. Druga delavnica je govorila o prijateljstvu in vrstniškem nasilju. Tema tretje delavnice je bila neznanec. Pri četrti delavnici pa smo se dotaknili spolnega nasilja in zlorabe otrok. Otrokom sta bili prvi dve delavnici nekoliko bližje, kot drugi dve, saj se s prvima srečujejo dnevno. V igralnici smo uredili tudi kotiček, kjer imamo gradivo zalepljeno na steno tako, da si otroci lahko kadarkoli pogledajo in se spomnijo vse o čem smo se pogovarjali. V sklopu te teme pa smo v igralnici dodali še štiri nova pravila, ki veljajo v skupini oziroma v vsakdanjem življenju (posojamo si igrače; če je kdo žalosten ga potolažimo; če kdo kaj ne zmore, mu pomagamo; se ne norčujemo). Zaključek vseh delavnic je, da se moramo vedno počutiti varno, močno in svobodno.



ZDRAVA PREHRANA

V vrtcu strmimo k zdravi, uravnoteženi in sezonski hrani. Jedilniki so skrbno pripravljene ter raznolike. Tako lahko otroci okušajo različne okuse. Pri praznovanju rojstnih dni otroci sami prinesejo od doma hrano, kjer je poudarek na sadju. V primeru, da nam je sadje ostalo smo ga pojedli že zjutraj pred zajtrkom ali pri dopoldanski malici. V vrtcu strmimo tudi k zadostnemu vnosu tekočine v naša telesa, tako se najbolj poslužujemo k pitju vode, občasno pa tudi k pitju nesladkanega čaja. V jesenskem času smo v vrtec prinašali jesenske plodove, med katerimi je bila tudi hokaido buča. Na to temo smo prebrali zgodbo Juha, ki iz buče se skuha, hkrati pa smo v igralnico povabili kuharico Sonjo s katero smo omenjeno juho tudi skuhali. Otroci so ob opazovanju, čiščenju buče, rezanju, itn. uživali. Na koncu smo juho tudi okrasili z bučnim oljem in sladko smetano, ter jo vso pojedli. Otroci so rekli, da je bila slastna in okusna. O celotnem postopku kuhanja so pripovedovali tudi doma staršem. Namen priprave in kuhanja juhe iz buče je bil dosežen.



SKRBIMO ZA ČISTO OKOLJE

Otroke skozi celo šolsko leto spodbujamo, da v vrtec prihajajo s prevoznimi sredstvi, ki ne onesnažujejo našega okolja ali peš. Tako pripomoremo k bolj zdravemu življenju vseh nas. V času Evropskega tedna mobilnosti smo se zmenili in en dan prišli v vrtec bodisi s kolesi, skiroji, rolko ali peš. V tem času smo prav tako izdelali plakat na katerega smo vsakodnevno beležili s čim smo prispeli v vrtec. Zelo uspešni smo bili kar štirikrat. Prav tako smo v okviru Malega sončka spodbujali celotne družine, da opravijo vsaj dva daljša sprehoda in tako vsi pripomorejo k ohranjanju našega zdravja, čistega okolja in nenazadnje tudi dobrega počutja.

Skozi šolsko leto smo izdelovali likovne izdelke iz odpadnega in naravnega materiala. Tako smo v mesecu novembru izdelali čebelnjak iz odpadnih škatel, ki smo jih pobarvali z različnimi barvami. Decembrsko dekoracijo smo izdelali iz rolic wc papirja (smrečice), odpadno embalažo (praznična vas) in škatel od jajc (smrečica v skupnem prostoru). V pustnem času pa smo skupaj izdelali masko – kurenta, ki je bil izdelan iz velike škatle, palic, odpadnega papirja in vej.





PROGRAM VZGOJA ZA ZDRAVJE V VRTCU

V okviru programa smo v vrtec povabili študenta Alma mater europaea Saša in Reneja, ki sta nam podrobno predstavila preprečevanje nalezljivih bolezni in osebno higieno. Preko slik sta otrokom prikazala nevarne viruse in bakterije, ki jih tako rekoč najdemo vse povsod. Velik poudarek sta tako namenila pravilnemu umivanju rok in kako ravnamo, da se ne okužimo oziroma, da ne okužimo vse okrog nas (kihanje in kašljanje v rokav ali robček, uporaba robčka za enkratno uporabo, itn.). Ob slikovnem prikazu in z demonstracijo sta otroke znova ozavestila kako si je potrebno pravilno umivati roke.

V okviru progama smo v vrtec povabili diplomirano medicinsko sestro Katjo Lebar, ki nam je predstavila človeško telo in delovanje človeškega telesa. Otroci so tako preko lutke, ki se razstavi, spoznali posamezne dele telesa in organe, hkrati pa so spoznali njihov pomen in funkcijo, ki jo opravljajo v našem telesu. V skupini smo prav tako izdelali na list papirja človeško telo tako, da smo obrisali otroka, ter mu narisali le nekatere manjkajoče dele telesa oziroma organe. Otroci so nad končnim rezultatom bili navdušeni.

