



POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2022/23

Oddelek: 1–2 leti

Vzgojni tim: vzg. Sandra RAVŠ JAKOB in pom. vzg. Darja KORNHAUSER

1. GIBANJE

Gibanju smo skozi celo šolsko leto namenjali še posebej veliko pozornosti. Skozi celo leto smo otrokom omogočali gibalne dejavnosti in jih pri njih spodbujali. Gibanje v predšolskem obdobju je osnovna oblika spoznavanja s svetom. Z gibanjem otrok uravnava telesno rast in razvoj, pridobiva si različne gibalne in ročne spretnosti, to pa tudi vpliva na njegov duševni in celostni razvoj. Gibanje se v vrtcu prične že zjutraj z jutranjim razgibavanjem celega telesa ali z rajalnimi igrami. Gibanje poteka tudi v vrtčevski telovadnici, kjer otroci premagujejo gibalne izzive na poligonu iz mehkih blazin, usvajajo igre z žogami in razvijajo vse gibalne spretnosti – ravnotežje, koordinacijo, gibljivost, moč, preciznost in hitrost. Otroci so se gibalni tudi na prostem in usvajali gibalne spretnosti z različnimi pripomočki.

Ker se mi zdi pomembno, da otroci razvijajo gibalne spretnosti preko različnih izkušenj, sem jim skozi celo šolsko leto omogočala čim več pestrih gibalnih izzivov. Med drugim sem pripravila igralnico z rekviziti, preko katerih otroci razvijajo fino in grobo motoriko (elastika razpletena v pajkovo mrežo, plazenje pod ovirami, stoli in mize so predstavljali ovire, izdelala sem didaktične igrače...). Odzivi otrok so bili dobri.

Otroci so ob gibanju doživljali ugodje, razvijali gibalne sposobnosti in spretnosti, usvajali osnovne gibalne koncepte ter spoznavali pomen sodelovanja, spoštovanja in upoštevanja pravil.



Slika 1: Gibanje ob glasbi



Slika 2: Telovadba na prostem



Slika 3: Poligon v prostoru za telovadbo



Slika 4: Tek podnebne solidarnosti

2. TRADICIONALNI ZAJTRK

Tudi v tem šolskem letu smo obeležili Slovenski tradicionalni zajtrk. Preko različnih dejavnosti sem skozi teden želela, da otroci spoznajo pomen čebel za naš planet. V ta namen sem jim pripravila ogled risanke Franci in čebele. Ker imajo zelo radi glasbo in ples, sem jim ponudila različno glasbo o čebelicah. Večkrat smo poslušali in plesali ob pesmi Čukov (Čbelice), prisluhnili pesmi Čbelica (J. Bitenc) in Čbelar (Slak). Ob tem smo neizmerno uživali.

Na dan tradicionalnega slovenskega zajtrka sva skupaj s pomočnico pripravili posebno dekoracijo - vaze okrašene v stilu satja in panja, v katerem so bile namesto cvetlic čebele.

Pred zajtrkom sem otrokom prebrala pravljico Čbela Adela in Čmrlj Brundek. Na slastnem medenem zajtrku se nam je pridružila čbelica Maja, ki nam je pripeljala zajtrk. Po vsem vrtcu so otroci, ob čudovitih pogrinjkih na mizah, jedli lokalno pridelano hrano: kruh, maslo, med, mleko in jabolka. Otrokom sem tudi pripravila igro »Zdravo jabolko« ob kateri so spoznavali pomen jabolk za naše telo in obenem spoznavali in utrjevali barve.



Slika 5: Tradicionalni slovenski zajtrk



Slika 6: Domače dobrote.



Slika 7: Izdelovanje čebelice



Slika 8: Igra »Zdravo jabolko«

3. ROJSTNI DNEVI

V našem vrtcu dajemo velik poudarek zdravi prehrani in upoštevanju načel zdrave prehrane. Glede na to, da smo EKO vrtec, si želimo, da tudi rojstne dneve praznujemo na tovrsten način. Torej praznujemo s sadnimi dobrotami. Praznovanje rojstnega dneva v vrtcu je za otroka najbolj pomemben praznik. Rojstni dan je priložnost za spodbujanje razvoja, pozitivnih čustev in socialnih odnosov znotraj posamezne skupine. Otroke navajamo na družabnost, izkazovanje pozornosti v medsebojnih odnosih in na način vrednotenja prejetega darila.

Ob osebnem prazniku otrokom namenimo posebno pozornost. Že pred prvim praznovanjem smo skupaj z otroki izdelali plakat z njihovimi fotografijami. Prav tako smo izdelali napis vse najboljše in torto, narejeno iz iz stiropora, na vrhu katere je bila gosenica. Na dan praznovanja smo se še posebej potrudili, da smo slavljenec pričarali čaroben dan. Izhajali smo iz njihovih interesov in poskušali rojstni dan pripraviti tako, da so se tisti dan v oddelku dogajale zanimive dejavnosti ter sledili načelu praznovanja po meri otroka.

Skupaj z otroki smo na dan, ko je imel otrok rojstni dan, pripravili in okrasili igralnico. Slavljenču smo pripravili mizo s torto. Sledilo je voščilo in podaritev darila (gosenica), nato pa pogostitev s sadjem, ki je za ta letni čas primerno. Ker imamo v vrtcu veliko sadja, smo uporabili le to kar smo imeli v igralnici. Starši tako niso prinašali v vrtec ničesar za praznovanje.



Slika 9: Biba danes praznuje



Slika 10: Čestitamo slavljenču.



Slika 11: Pogostitev s sadjem.



Slika 12: Pihanje svečke.

4. OSEBNA HIGIENA

Skrb za higieno je v naši skupini potekala skozi vso leto. Vedno smo dajali poudarek na umivanje rok pred obroki, med obroki in po uporabi stranišča. Sprva je to potekalo ob najini pomoči, postopoma pa so otroci postali zelo samostojni in se že sami odpravijo do umivalnika, kjer odprejo vodo in podrgnejo roki eno ob drugo, potresejo in tudi sami že obrišejo roke ter vržejo papirnat brisačo v koš za papir. Umivanje rok sva popestrili z bibarijami »Kako se biba umiva (Mira Voglar)«. Umivanje rok jim je zelo všeč, še posebej, kadar si pojemo zraven pesem. Prav tako sva jih navajali na racionalno uporabo papirnatih brisač po umivanju. Proti koncu šolskega leta smo začeli z uporabo kahlic in stranišča, ob tem pa so postopoma usvajali osnovna pravila vedenja in higiene pri uporabi stranišča. Zelo je pomembno, da otrokom v tej starosti ponotranjimo higienske vzorce, saj jih bodo tako osvojili, obdržali in jih upoštevali še naprej. V tem šolskem letu smo vključeni v projekt o vodi, zato sva s sodelavko na temo varčevanje z vodo prinesli v igralnico knjigo, ob kateri smo skupaj z otroki pogledali slikanice ter se vsakodnevno pogovarjali, da ko umijemo roke, zapremo vodo in je po potrebi ne točimo preveč ter utrgamo le eno papirnat brisačko. Seveda, če vidiva, da otrok pri umivalniku potrebuje najino pomoč, to tudi ponudiva. Otroci so zelo dobro sprejeli uvajanje najine rutine in s to navado postali zelo samostojni. Tudi starši povedo, da doma opazijo, da otroci pokažejo interes za umivanje rok ter samostojno opravljanje vseh higienskih navad.

Otroke sva ob pesmici »Kako biba kiha« navajali, da so kihali in kašljali v rokav ali roko, saj lahko drugače okužimo druge otroke. Tekom leta so se otroci že med seboj začeli opominjati, v kolikor je kdo pozabil na pravila, ki jih imamo v igralnici. Otroke sva opazovali in jim po potrebi tudi pomagali pri skrbi za pravilno higieno.



Slika 13: Umivanje rok



Slika 14: Pospravljanje papirnat brisačke.

5. DOBRO POČUTJE

Nikakor ne smem pozabiti na to, kako zelo je pomembno, da otroci dobro sprejmejo vrtčevsko okolje. Pomembno je, da jim omogočimo postopno uvajanje v novo okolje. Ker so takrat izpostavljeni čustveni stiski, moramo biti prilagodljivi, obenem pa znati strokovno postopati ob različnih situacijah. Pomembno se mi zdi, da na prvo srečanje povabim starše individualno. Z njimi se pogovorim ter jim preko pogovora poskušam približati vrtčevsko okolje. Starš naj bi bil pred uvajalnim obdobjem nekoliko pomirjen, kar je nadvse pomembno. S starši sem uspešno sodelovala, skupaj smo uspešno uvedli otroke v vrtčevsko okolje.

Za dobro počutje otrok v skupini sva se obe strokovni delavki zelo trudili. Otroke sva motivirali s petjem, plesom, lutkami. Vedno sva bili na voljo vsakemu otroku, ko je potreboval najino pomoč, zaščito, objem ali samo prijazno besedo in nasmeh na obrazu. Imeli smo tudi mehki kotiček, kjer smo se veliko crkljali. Dejavnosti v skupini sva oblikovali po sposobnostih in po trenutnemu razpoloženju otrok. Otroke sva spodbujali, jim pomagali in se z njimi igrali, ko je bila to njihova želja. Istočasno pa sva jim postavljali meje, jih učili katera pravila je potrebno upoštevati in spoštovati, kako se izogniti poškodbam in paziti na druge. Vsakodnevno spremljanje otrok je izziv, ker razvoj otroka poteka hitro, neenakomerno, različno in na posameznih področjih. Niti dva otroka v skupini nista enaka. Ves čas otroke v skupini pozorno spremljama, opazujeva njihov razvoj in jim pomagava rasti in se razvijati v zdrave osebnosti.

Preko igre in ob različnih situacijah v vrtcu, smo tako v naš vsakdan vpeljali kar nekaj vaj čuječnosti, ki otrokom pomagajo razvijati samozavedanje, izboljšati zbranost, sprostiti tesnobo in razvijati domišljijo.



Slika 15: Igra s prijatelji



Slika 16: Otrok pomaga prijatelju



Slika 17: Likovno ustvarjanje - Polžek



Slika 18: Likovno ustvarjanje – Pisan travnik