

ZDRAVJE V VRTCU

26. 7. 2023

V našem vrtcu ustvarjamo raznoliko, spodbudno, varno in zdravo okolje za otroke vseh starostnih obdobjih – od dojenčkov do predšolskih otrok skozi vse šolsko leto. S programom Zdravje v vrtcu, ki je del integriranih dejavnosti za otroke, uresničujemo zastavljene cilje, predvsem pa izvajamo, kar je naše poslanstvo - kvaliteten pedagoški proces.

Program Zdravje v vrtcu je podprl tudi NIJZ.

V šolskem letu 2022/23 je v tem programu sodelovalo 12 skupin otrok - vsi oddelku v enoti Klinični center in 1 oddelek iz enote Vodmat.

Področja naših dejavnosti:

- zdrava prehrana
- gibanje
- narava in varovanje okolja (ekologija)
- varno s soncem
- skrb za zdravje in osebna higiena
- prometna vzgoja

● Rdeča nit programa Zdravje v vrtcu je bila v šolskem letu 22/23 Prihodnost je moja v povezavi z zdravim načinom življenja.

Dobro počutje otrok in napredovanje v razvojnih fazah je za nas osnovno vodilo. V raznolikih načrtovanih dejavnostih, usmerjene in proste igre, druženje z vrstniki, otroci doživljajo sprejetost in varnost v vrtčevskem okolju, pridobivajo nove izkušnje in znanja.

Načini razvijanja otrokovih kompetenc s sloganom Prihodnost je moja:

- razvijati in krepiti sposobnosti otrok za ohranjanje in utrjevanje pozitivnega odnosa do zdravja, zdravih življenjskih navad, opazovanje, prepoznavanje
- zavedanje o zmožnostih, počutju in čustvih posameznika, medsebojna podpora
- pozitivne pohvale in spodbude otrokom za njihove dosežke (spodbujanje notranje motivacije otrok, podpora njihovim občutkom pri pedagoškem procesu in v interakcijah z vrstniki)
- participacija otroških idej pri načrtovanju in izvajanju pedagoškega procesa ali pri izbiri raznolikih materialov za realizacijo načrtovanih dejavnosti
- vsakodnevno bivanje na prostem ob vsakem vremenu
- spoznavanje, doživljanje in prepoznavanje čustev posameznika, odraslih in vrstnikov
- spoznavanje svojega telesa (preko slikovnega gradiva, različnih didaktičnih igrač, pomen naših organov in skrb zanje, opazovanje razlik med nami...)
- spoznavanje primernih in neprimernih načinov vedenje (kakšno je sprejemljivo vedenje v družbi, v okolju, v katerem bivamo, in kakšno je nesprejemljivo vedenje...)
- preko konkretnih situacij v vrtčevskem okolju spodbujati in negovati empatijo do samega sebe, do drugih ljudi in tudi do živali in rastlin
- spodbujati raznolike igre vlog in simbolne igre otrok ter v njih tudi sodelovati, jih nadgrajevati
- spoznavati različne vrste poklicev in obiskati primerne institucije, kjer otroci lahko doživijo poklice odraslih

● ZDRAVA PREHRANA

- otrokom ponuditi zadostne količine vode ali nesladkanega čaja (kotiček za pijačo, možnost dostopa za samostojno nalivanje tekočine...)
- okušanje raznolike zelenjave in sadja (priprava sadnih in zelenjavnih krožnikov, sadno-zelenjavna nabodala, priprava sadnih figuric na vrtečem krožniku za praznovanje rojstnih dni otrok, obisk tržnice, obiranje grozdja v tednu otroka, trgatev na igrišču vrtca, gojenje in skrb za zelenjavo na vrtilčkih vrtca, obiranje in uživanje sadja na sadnih drevesih vrtca...)
- prehranska piramida (razvrščanje zdrave in nezdrave hrane, spoznavanje in poimenovanje živil, igra z živili...)
- simbolne igre oziroma igre vlog Na tržnici (prodaja zelenjave in sadja)
- tradicionalni slovenski zajtrk (pomen lokalno predelane hrane, zajtrk kot pomemben dnevni obrok, spoznavanje pomena čebel, njihovega življenja in medenih izdelkov, igre razvrščanja in prirejanja živil pri zajtrku...)
- priprava sadno-zelenjavnih smutijev (otroci sami pripravijo živila...)
- kuhanje različnih zelenjavnih juh (otroci sami pripravijo živila...)
- različne gibalne igre (Pomagajmo pospraviti sadovnjak, Čudežno drevo...), deklamacije, pesmice, dramatizacije in pravljice (Hruške, Jabolko, Hruška debeluška, Telo lačne gosenice, Repa velikanka...)
- spodbujanje likovnega izražanja na temo sadja in zelenjave
- ponujanje različnih senzornih izkušenj s sadjem in zelenjavo (didaktične igre okušanja z zaprtimi očmi, priprava senzorne košarice za tipanje živil...)
- zdravstvene vzgojne delavnice Zdravstvenega doma Ljubljana
- Dan zdravja (7. 4.)
- ogled strokovne literature in otroških filmov (Ostal bom zdrav...)

● SKRIB ZA ZDRAVJE IN OSEBNA HIGIENA

- obeležitev različnih svetovnih dni v povezavi z zdravjem (Dan zdravja - 7. april, Dan vode - 22. marec, Dan Zemlje - 22. april, Dan čebel – 20. maj, tradicionalni slovenski zajtrk -18. november)
- poudarjanje pomena higijene rok in spodbujanje otrok k samostojnosti pri osebni higieni (kotički z robčki, samostojno umivanje pred in po obrokih, slikovni material v sanitarijah, ki otroke spodbuja pri osebni higieni, deklamacije o umivanju rok, slikovni material pravilnega kašljanja, kihanja, brisanje nosu...)
- redno prezračevanje prostorov vrtca
- tematske delavnice ZD Ljubljana (zobna preventiva, umivanje rok, Medimedo, simbolne igre Zdravniki
- obisk reševalne postaje, spoznavanje poklica reševalci in zdravniki ter spoznavanje pomena Prve pomoči
- skrb, negovanje in ohranjanje pozitivnih odnosov med vrstniki in med odraslimi ter v odnosih otrok - odrasel (v vsakodnevnem bivanju v vrtcu, raznolikih vodenih aktivnostih, socialnih ter prostih igrah...)

● VARNO S SONCEM

- svetovni dan sonca (28. maj, pomen sonca, likovno ustvarjanje z različnimi tehnikami na temo sonca...)
- prepevanje pesmic (Sijaj, sijaj sončece, Moj klobuk...)
- izdelava zaščitnih pokrival za otroke

- izvajanje vzgojno-izobraževalnih vsebin o preventivni zaščiti pred močnimi sončnimi žarki (pravljice, pogovori o soncu in zaščitnih sredstvih pred soncem, ustvarjanje sence na igrišču in igra v senci...)
- med poletjem spremenimo potek dnevne rutine (med 10 in 16 uro se umaknemo v notranje prostore vrtca, dejavnosti in prosta igra potekajo v zgodnjih jutranjih urah na igrišču pred zajtrkom...)

● GIBANJE

Gibanje je osnovna in primarna otrokova potreba, zato smo skozi vse leto za otroke pripravljali različne gibalne načine, ki so spodbujali motorični razvoj otrok:

- izvajanje programa Mali sonček
- različne gibalne, igre rajanja in plesi z rekviziti
- priprava poligonov, vadbenih postaj z zgodbo na igrišču in telovadnici
- sprehodi s ciljem (Golovec, Pot ob žici, Ljubljansko barje, Kodeljevo...)
- izleti (Mengeška koča, Kranjska Gora, Bevke, Gradiško jezero, Pokljuka...)
- dan gibanja (10. maj)
- tečaj drsanja
- štafetne igre in igre s pravili
- priprava jesenskega in spomladanskega kroša s podelitvijo medalj
- spodbujanje naravnih oblik gibanja preko zgodb
- priprava čutnih poti
- igre z žogo
- joga za otroke
- igre zaupanja in sodelovanja
- organiziranje kolesarskih dni (jeseni in pomladi)
- masaža
- skakanje na trampolinu

● NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Vsaka skupina v vrtcu ima svojo gredico oziroma svoj vrt. Na vrtovih raste različna zelenjava, cvetlice, zelišča in jagodičevje. Tako otroci spoznavajo rast rastlin in njihove dele, zdravilne učinkovine in razvijajo ljubeč odnos do narave ter pridobivajo izkušnje, kako za rastline skrbeti. Vrtove, zemljo in različne plodove otroci senzorsko doživljajo vse leto.

Aktivnosti:

- spoznavanje travniških rastlin, pletenje venčkov iz teh rastlin
- spoznavanje čebel, njihovega življenja, njihovo pomembno vlogo za človeka in naravo ter senzorno doživljanje medenih pridelkov
- načrtovanje dejavnosti ekoloških vsebin, premagovanje strahu pred glistami, gosenicami, mravljami, kačami, kočiči, opazovanje z lupami...)
- senzorne izkušnje z naravnimi materiali (jesenski plodovi, drevesa, naravoslovni kotiček za raziskovanje prsti...)
- izvajanje in sodelovanje programa Eko šola

PROMETNA VZGOJA

- izvajanje načrtovanih dejavnosti v tednu mobilnosti
- organizacija kolesarskih dni
- priprava prometnih poti s prometnimi znaki na igrišču

- sprehodi po prometnih in varnih ulicah v okolici vrtca, pešpoti (ozaveščanje o pravilnem vedenju v prometu, spoznavanje prometnih znakov in njihov pomen...)
- ogled železniške in avtobusne postaje v Ljubljani
- varovalni pripomočki za udeležence v prometu (rumene rutice in odsevni brezrokavniki, kresničke, čelade...)

Koordinatorica programa Zdravje v vrtcu

Pia Pal, diplomirana vzgojiteljica