

Koordinatorica: Natalija Kranjc

Mentorici: Barbara Topolovec

(september - marec) in

Katja Perkovič (april – avgust)

Lovrenc na Pohorju, julij 2019

»Zdravje v vrtcu« je program, ki skrbi za promocijo zdravega načina življenja. S priporočili in smernicami nas spodbuja, da v vrtčevskem okolju izvajamo dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja.

Nacionalni inštitut javnega zdravja (NIJZ), OE Maribor, Prvomajska 1, 2000 MARIBOR, je v tem šolskem letu organiziral naslednja srečanja:

* jesensko izobraževanje za strokovne delavce vrtca, dne 26. 11. 2018 (udeležba Natalija Kranjc),
* pomladansko izobraževanje, dne 12. 3. 2019 (udeležba Natalija Kranjc) in
* sestanek koordinatorjev, dne 10. 6. 2019.

Strokovnim delavkam sem na aktivih oz. pedagoški konferenci predstavila vsebine iz izobraževanj.

Starši otrok so bili o poteku projekta seznanjeni, in sicer na roditeljskih sestankih, preko oglasnih desk, spletne strani vrtca ter kotička »Zdravje v vrtcu«, ki se nahaja v avli vrtca ter v spodnji etaži vrtca (skupina Gumbki).

V mesecu marcu 2019, je mentorico Barbaro Topolovec (odhod na drugo delovno mesto) nasledila Katja Perkovič.

V projekt, katerega rdeča nit je bila »MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE«, so bile vključene vse skupine vrtca:

* PUHKI (1 leto)
* ŽOGICE (2 leti)
* KAPLJICE (2-3 leta)
* BALONČKI (3 leta)
* GUMBKI (3-4 leta)
* ŠKRATI (4-5 let) in
* SONČKI (5-6 let).

**DEJAVNOSTI PO SKLOPIH, KOT SO BILE V LDN za leto 2018/2019:**

1. **GIBANJE**

V septembru 2018, smo se že v drugo pridružili EVROPSKEMU TEDNU ŠPORTA. Nosilki projekta sva pripravili predloge dejavnosti za vsak dan v tednu in s tem poskrbeli za pravo športno vzdušje. Vsak otrok je dobil športni kartonček, kjer je zbiral štampiljke.

SIMBIOZI GIBA (gibalne dejavnosti z dedki in babicami, ki so se odvijale v mesecu oktobru 2018). Sodelujoče skupine so bile:

* BALONČKI (gibanje v naravi),
* GUMBKI (igre z žogo),
* ŠKRATI (štafetne igre) in
* SONČKI (vadbena ura po postajah).

Tovrstna srečanja in druženja so zelo čustveno obarvana in nasmehi na obrazih nam povedo, da so veseli in srečni vsi vpleteni. Še se bomo družili …

1. **ZDRAVA PREHRANA**

V vseh skupinah smo vzgojiteljice dajale poudarek na kulturi prehranjevanja, prijetnega vzdušja med obroki ter aktivnega sodelovanja - pri sami pripravi jedilnega pribora, pogrinjkov, razdelitvi hrane in pospravljanju po obroku.

Ohranili smo pitje vode po kosilu, kar so otroci sprejeli. Tudi pri najmlajših je bil napredek pri tistih, ki so na začetku odklanjali vodo, saj so bili navajeni piti sokove.

**Tradicionalni zajtrk (16. 11. 2018):** Tega dne smo si privoščili lokalne dobrote - domači kruh, maslo, med, jabolka ter mleko. Vse dobrote so bile zbrane na lepo pripravljenem vozičku – s prtičkom in razglednico z motivom čebele, kjer je bila zapisana prstna igra Panj. Slednjo so vsi otroci vrtca dobili za domov.

**Obisk čebelarke gos. Angele Obrulj (19. 11. 2018):** Koordinatorici sva jo povabili v vrtec po Tradicionalnem zajtrku, da je imela čas samo za vrtčevske otroke.

Vse skupine vrtca smo se zbrale v avli, kjer nam je čebelarka predstavila delo čebelarja, pokazala delovno opremo in obleko ter otrokom ponudila pomerjanje obleke ter kostum čebelice Kranjske sivke. Otroci so pogumno pomerjali in se sprehajali v čebelarski opravi ter se v kostumu vživeli v čebelico, ki je ob glasbi zaplesala in letala od cveta do cveta.

Najmlajši Puhki so kostum in delovno obleko pomerjali in spoznavali v igralnici.

**Praznična čajanka:** zdaj že tradicionalna čajanka se je odvila v prazničnem mesecu decembru.

Otroci so si od doma prinesli najljubšo skodelico in svoj najljubši čaj. Koordinatorici sva poskrbeli za rezine limone in med ter vsem otrokom za domov pripravili recept za »jabolčni zavitek kot napitek«. Dišeče je bilo.

1. **DUŠEVNO ZDRAVJE**

Vzgojiteljice smo s pomočjo pogovora, socialnih iger, otroške joge, glasbe skrbele za dobre medsebojne odnose ter usmerjale otroke pri reševanju sporov. Skrbele smo za prijetno klimo v skupini in za to, da se je vsak otrok posebej počutil sprejetega, slišanega in ljubljenega.

1. **ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

V tem sklopu smo izvajali praznovanja rojstnih dni. Po skupinah so se odvijala tematska praznovanja – po izboru slavljencev ter praznovanja z igračami od doma pri najmlajših.

Hrane za pogostitev otroci niso prinašali v vrtec, saj smo dajale prednost in poudarek doživetju tega dne in ne hrani in pripravi le-te.

Slavljenci so v vrtcu pihali svečke na eko torti, prejeli so simbolično darilo ter se veselili z vrstniki.

1. **ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA**

Higiena zob se je izvajala tudi v tem letu.

Skupine - Kapljice, Balončki, Gumbki, so higieno zob podkrepile še z dejavnostmi in didaktičnimi pripomočki za večjo motivacijo in skrb za zdrave zobe (pesmice, zgodbice, slikovni material, motivacijska igrača ZOB).

Gos. Danijela (dipl. medicinska sestra iz Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca, Maribor) nas je obiskala v mesecu decembru. Njen pristop ji omogoča, da prav vsak otrok odpre usta in ji pokaže zobe. Tudi njena torba je otrokom zanimiva, saj iz nje izvleče protezo in ogromno zobno ščetko, s katero otroci rokujejo. Starejšim otrokom je demonstrirala pravilno tehniko ščetkanja zob.

1. **SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM**

* **Dan hrane (oktober 2018)** – predšolski otroci so si ogledali lutkovni film Ostal bom zdrav in nadaljevali dejavnosti o zdravi prehrani. Nastali so tudi »zdravi krožniki« pri najmlajših.
* **Dan voda (marec 2019)** – v kotičku »Zdravja v vrtcu« sva koordinatorici pripravili zanimive informacije s področja voda.

Najmlajši so spoznali pesem o dežni kapljici, jo likovno ustvarjali ter se skozi ples še gibalno izrazili.

* **Dan zdravja (april 2019)** – v Večnamenski športni dvorani sva koordinatorici pripravili progo za »Kros v plenicah«, kjer so sodelovale tri skupine, in sicer Kapljice, Žogice in Puhki.

Skupaj smo se ogreli ob otroški glasbi, nato pa je vsaka skupina posebej tekmovala. Motivacija za otroke je bila miška, ki išče sir. Vsaka skupina je tekla za miško. Na cilju je miška našla sir in v njej presenečenje za tekmovalce – nalepka z miško. Otroci so bili zelo motivirani. Poslovili smo se z nasmehom in rdečimi lički.

»Tek zdravja« - v Večnamenski športni dvorani sva tudi za starejše skupine otrok koordinatorici pripravili progo za tek. Ogrevanje je potekalo skupaj. Sledila so tekmovanja po skupinah. Otroci, ki niso tekmovali so glasno spodbujali nastopajoče. Po zaključku so tekmovale še vzgojiteljice.

Slavnostni zaključek je bil podelitev medalj na zmagoslavnem odru. Medalje so dobili vsi udeleženci teka, saj je bil naš moto »važno se je truditi in priti do cilja«.

1. **LUTKOVNI FILMI**

Čiste roke za zdrave otroke, Ostal bom zdrav in Dobili bomo dojenčka so lutkovni filmi, ki si jih morajo ogledati predšolski otroci, zato so jih v tem letu vzgojiteljice predvajale otrokom iz skupin Škrati in Sončki. Po gledanih vsebinah so potekale nadaljevalne dejavnosti in igre v kotičkih.

Lutkovne filme so si ogledali tudi otroci iz skupine Gumbki.

Zapisala: Natalija Kranjc