Vrtec Pedenjped
Cerutova ulica 6
1000 Ljubljana

POROČILO - ZDRAVJE V VRTCU 2021-2022
Skupina »Sončki«

Rdeča nit letošnjega projekta Zdravje v vrtcu – »KREPIM, OBLIKUJEM SEBE IN SVOJO SKUPNOST«

Rdeča nit letošnjega projekta Zdravje v vrtcu je bila na nek način vpletena skozi naše celoletno delo.
Veliko smo se pogovarjali o zdravju samem, o skrbi za zdravje in ko smo naštevali kaj vse je pomembno za ohranjanje našega zdravja, smo prišli do teme "Krepim, oblikujem sebe in svojo skupnost ".
Poleg ustrezne higiene so otroci našteli še nekaj ključnih stvari, ki nam pomagajo ohranjati zdravje, in sicer to, da se veliko igramo, da se gibamo in, da se zabavamo.
Skupaj smo sklenili, da bomo to v največji meri upoštevali, ter se lotili dela.
Temo smo priključili temi skrbi za zdravje in jo nato vlekli še čez celo leto.

Lotili smo se vsake točke posebej in poskrbeli, da smo se:

Veliko igrali
Sploh v tednu otroka, smo se z otroki odločili, da se držimo njihove pravice do proste igre in izbiro igre. Igrali smo se zdravnike, bolnišnico

Vzgojiteljica in pomočnica sva jim nevede podtikale različne pripomočke, da so dosegali cilje, ki smo si jih zadali, otroci pa so bili veseli, ker so imeli občutek, da oni vodijo igro in niso vodeni. Pri tem pa so morali upoštevati, da poskrbijo, da se vsi dobro počutijo, se veliko smejejo, da kdo koga ne omejuje, da zdravo in počasi jedo, da skrbijo za higieno in imajo tudi pravico do počitka.

Bivali na prostem.
Za bivanje na prostem ni bilo problema, ker še ni minil dan, da bi kateri od otrok rekel, da ne bi šel ven.

Dejansko imajo otroci obeh skupin zelo veliko željo biti zunaj in raziskovati. To smo vzgojiteljice uporabile v njihovo in naše skupno dobro in jih večkrat peljale na različne sprehode v različna okolja.

Najbolj jim je bil všeč ko smo odšli peš do ribnika pod Debnim vrhom, kjer smo izvedli elemente JOGE z a otroke.

Počivali.
Da so se otroci res počutili dobro smo vzgojiteljice organizirale in prilagodile tudi počitek.

2. Zdrava prehrana
Z vzgojiteljico sosednje skupine sva naredili načrt kako bi potekala vključitev zdravega prehranjevanja v naš sklop dejavnosti. Obema se je to za današnje čase zdela pomembna tema.

Jeseni smo se veliko pogovarjali o sadju in zelenjavi in vsakodnevno ponudili otrokom sadni ali zelenjavni krožnik za dopoldansko malico ter ga na različne načine dekorativno narezali, tako da sva otrokom tudi zelenjavno in sadno malico naredili še bolj privlačno.

Nekateri otroci so začetku odklanjali sadje in zelenjavo a zelo kmalu so tudi oni poskusili kakšen košček sadja ali zelenjave. Tako so otroci čez zimo ostali bolj zdravi.

Z otroki smo se najprej pogovorili o tem, kaj oni ponavadi zajtrkujejo, nato kakšno hrano imajo radi. Nato smo naredili graf koliko zdrave oziroma nezdrave hrane pojedo.

Ogledali smo si DVD film OSTAL BOM ZDRAV in se seznanili kaj je zdravo in kaj nezdravo in zakaj je to pomembno.

Pogovorili smo se tudi o pomenu dnevnega ritma in kulturnega ter umirjenega uživanja obrokov, ter si za hrano vzeli malo več časa kot ponavadi. Občasno tudi lepo dekorirali mizo pred obroki.

Obeležili smo Tradicionalni slovenki zajtrk, kjer smo uživali ob lokalno pridelani hrani. Cel teden smo dejavnosti posvetili medu in njegovi pomembni vrednosti za zdravje.

3. Osebna higiena

Skupino je obiskala tudi ga. Urška iz zdravstvenega doma Moste, ki skrbi za preventivo zdravja in nego otrok in še sama poudarila pomen zdrave prehrane za lepe zobe. Obiskala nas je dvakrat in nas opozorila kako pomembno je skrbeti za svoje zobke, nam predstavila pravljico »Ah, ti zobki!«, reševali smo delovni list - za zdrave zobke.
Pri drugem obisku pa nas je seznanila s tematiko KAKO OSTATI BOLJ ZDRAV? Predstavila nam je pravljico Nosne mucke, nam pokazala orodja, ki jih uporablja pediater pri pregledu otroka. Pokazala nam je tudi kako in zakaj si moramo temeljito umivati roke – ekspriment z bleščicami.

Z otroki smo si ogledali tudi DVD film »ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE«.

4. Gibanje
V naši enoti gibanje vsakodnevno načrtovano vnašamo v naše delo, saj se zavedamo pomena gibanja z otrokov zgodnji razvoj. Otroci so preko gibalnih kotičkov pridobili zaupanje v svoje telo in pridobili gibalne spretnosti.

Poleg gibalnih kotičkov so zaposlene za otroke velikokrat pripravljale gibalne postaje, poligone v igralnici, garderobi in zunaj na prostem.

Otroke smo seznanile tudi z različnimi oblikami telovadbe in jogo. Otroci so spoznali različne gibalne igre s pravili (Štorklje in žabe, Lisička kaj rada ješ, Konjički s težkim in lahkim tovorom, …).

Bivanje na prostem
Trudile smo se, da bi otrokom vsakodnevno omogočili bivanje na prostem. Ob sončnih dnevih smo dopoldne preživeli zunaj. Otroci so se igrali na vrtčevskem igrišču, na šolskem igrišču, telovadili na fitnes napravah, hodili so na krajše in daljše sprehode, obiskali so gozd in reko Ljubljanico.
Otroci so zelo izboljšali hojo na daljše razdalje in telesno kondicijo. Poleg gibanja so lahko opazovali naravo v vseh letnih časih in vremenih, ter nabirali veje, plodove,…Več časa so otroci preživeli zunaj, bolj umirjeni in sproščeni so se vrnili v igralnico. V toplejših dnevih smo bivanje na prostem izvedli takoj po zajtrku.

Seznanjanje

V času olimpijskih iger smo z otroki spoznavali različne zimske športe in jih tudi izvajali v praksi.
Na asfaltni površini pred vrtcem smo igrali hokej s palicami za golf. Skakali v globino kot naši uspešni skakalci.
Preizkusili smo se v drsanju na drsalnem tečaju, ki ga je organiziral hokejski klub Olimpija in Na vrtčevskem igrišču so otroci igrali nogomet in metali žoge na koš.
Preizkusili smo se v kolesarjenju in večkrat v letu izvedli Kolesarčkov dan, kjer smo kolesarili na postavljenem poligonu in upoštevali prometna pravila.

Vsako leto izvedelo tudi Kolesarski izlet s starši in otroki. Sedaj so otroci že tako veliki, da kolesarijo s svojimi kolesi. Letos smo prekolesarili 10 kilometrov pa Pedenjpedovi poti, ki ni tako prometna in del poti poteka v popolnoma naravnem okolju, del pa po urbanem okolju.

V zimskem času se je 16 otrok udeležilo zimovanja s smučarskim tečajem na Pokljuki. Naučili smo se smučati in veliko časa preživeli na svežem zraku.

Udeležili in sodelovali smo na spomladanskem krosu ljubljanskih vrtcev, kjer smo bili zelo uspešni. Prisvojili smo si 1. mesto med dečki letnik 2016.

Na asfaltirani površini vrtca smo v spomladanskem času izvedli tudi tečaj rolanja, kjer so otroci usvojili osnove rolanja.

Skozi celo leto sva spremljali otrokov gibalni razvoj in jim dajali možnosti, da svoje gibalne sposobnosti še izboljšajo. Prav tako je otroke pri gibanju motivirala nalepka malega sončka.

5. Obeležili smo pomembne dneve:
Teden mobilnosti 16.9. -22.9. – izvedli smo Kolesarčkov dan v vrtcu, izvedli daljši sprehod po okolišu in upoštevali prometno signalizacijo z pešce.
Dan športa, 23.9. – izvedli smo množični tek v sodelovanju z Atletsko zvezo Slovenije.
- Kolesarčkovo popoldne s starši in otroki po Pedenjpedovi poti.

Dan zdravja, 7.4. – izvedli smo Tek podnebne solidarnosti in igrali nogomet na travnati površini vrtca.
Pohod ob žici 5.5. *– povzpeli smo se na Golovec in se v vrtec vrnili peš.*
***Svetovni dan* gibanja, 10.5.** *– fantje so igrali nogomet, deklice so kolesarile na postavljenem prometnem poligonu.*

Zapisala: Sonja Vegelj