ZDRAVJE V VRTCU

ENOTA: PEDENJCARSTVO

ŠOLSKO LETO 2020 - 2021

Vrtec Pedenjped, Cerutova ulica 6, 1000 Ljubljana

ZDRAVJE V VRTCU - POROČILO enote: PEDENJCARSTVO

V našem vrtcu v projektu Zdravje v vrtcu sodelujejo vse skupine, od prvega leta do vstopa v šolo. Z vsebinami in dejavnosti želimo otrokom in družinam približati zdrav način življenja. Ob epidemiji, ki je dodobra prevetrila naše navade, smo ponotranjili, da zdravje ni samoumevno. V vrtcu smo bili tudi v korona času pozorni na to, da smo krepili vezi z družinami in otroki, posebej v času, ko je bil stik z družinami v vrtcu onemogočen.

Vzgojitelji so preko elektronske pošte pošiljali predloge, ki so družinam popestrile dni, v decembrskem času smo jih razveseljevali s Pepelkinim koledarjem, v katerem so vsak dan našli izziv. Starši in otroci so se z vzgojitelji povezovali tudi preko različnih »platform«, ki omogočajo video klice.

Na kakšen način še smo krepili zdravje smo strnili v treh različnih sklopih.

1. **POČUTIM SE DOBRO**

V vrtcu smo spoznavali, kako pomembno je gibanje ob različnih vremenskih razmerah. Kako je lahko sprehod v dežju zabaven, raj za naša čutila, sproščeno igro, veselje ob preskakovanju luž in zavedanje, da deževno vreme ni razlog da ostanemo notri.
Otrokom smo omogočili veliko priložnosti, da izrazijo svoja občutenja in se naučijo zaznavati z vsemi čutili, preko čutnih poti tipajo različne površine in z zaprtimi očmi prepoznajo različne materiale.

Za dobro počutje otrok smo poskrbeli s praznovanjem rojstnih dni, ki jih je soustvarjal slavljenec. Na slavljence, ki so praznovali ob zaprtju vrtca smo se spomnili z voščilom preko navadne pošte, video klica ali pa smo naredili zabavo ob njegovem prihodu v vrtec.

Ob naši enoti nimamo bogatega gozda. Vseeno pa smo veseli, da imamo možnost obiskovati manjši gozdiček ob našem vrtcu. Tam smo raziskovali in opazovali naravo ter značilnosti v tistem obdobju. Poleg tega pa smo gozd izkoristili tudi za igro. Spontano igro, ki nam jo ponujajo stvari v gozdu. Vedno bolj domiselne stvari so odkrivali ter se vedno bolj zabavali. Kljub vsem težavam in izzivom, ki nam jih je prinesel korona čas, smo ponosni na to, da smo doživeli zimovanje, letovanje in vrtec v naravi. Za veliko otrok je bila to prva izkušnja bivanja od doma, vendar so imeli prav vsi otroci lepo, pozitivno izkušnjo.

2. Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Tekom celega leta smo izvajali projekt MALI SONČEK. Vsakodnevno smo izvajali gibalne minutke, bodisi zjutraj, v jutranjem krogu ali kasneje tekom dopoldneva, počitka. Igrali smo se glasbeno didaktične igre, izvajali raztezne vaje, tibetanske vaje, veliko smo tudi plesali. Izvedli smo kolesarčkov dan, rolanje, se večkrat odpravili na sprehod. Sodelovali smo v projektu Diham ples, obeležili Evropski teden mobilnosti in Teden športa.

Skozi celo leto smo večkrat tedensko pripravljali gibalne urice v telovadnici. Vsaka aktivnost, ki smo jo pripravili, je bila sestavljena za razvijanje določene motorične sposobnosti. Program dejavnosti je bil zelo pester z različnimi pripomočki. Otroci imajo radi gibanje in se gibalnih uric v telovadnici izredno veselijo. Radi premagujejo različne gibalne izzive in z vzgojitelji načrtujejo različne poligone.

Otroke smo vsakodnevno spodbujali pri krepitvi osnovnih gibalnih spretnosti kot so hoja, tek, poskoki plezanje, itd. tako na prostem kot v vrtcu.

3. **ZDRAVA PREHRANA**

Ker imamo v vrtcu gredice, smo z otroki posadili zelenjavo, zelišča in začimbe. Otroci so sodelovali pri sejanju, sajenju in nato pri nabiranju in degustiranju. Po dveh mesecih odkar smo sejali, še vedno radi sami zaidejo do vrtička, si tam odtrgajo list mete (žvečimo za svež dah), drobnjaka ali pa strok graha, ki ga z veseljem pojedo. Prav tako smo pripravili domači zeliščni čaj in brokolijev sladoled.
Otroci so s pomočjo staršev pripravili recepte v okviru projekta Turizem in vrtec. Recepti so vsebovali vsaj eno lokalno sestavino. Potek so fotografirali, narisali, zapisali in vse skupaj predstavili otrokom v vrtcu na plakatih.
Za boljše vzdušje ob prehranjevanju, smo zajtrk ali kosilo pogosto jedli kar zunaj, v atriju, na terasah ali pa pod krošnjami dreves.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Kot vsako leto smo tudi letos obeležili tradicionalni slovenski zajtrk. Žal je tokrat naše druženje v jesenskem času zaradi takratnih razmer v državi (covid-19) potekalo na daljavo. Staršem smo predhodno posredovali sporočilo, da smo jih seznanili o dnevu in jim podali pomembne informacije, kot npr., da je tradicionalni slovenski zajtrk nastal s ciljem ozaveščanja ljudi o pomenu čebel in

prednosti lokalno pridelanih živil. Spodbudili smo jih, da si tradicionalni slovenski zajtrk pripravijo tudi doma, ga obeležijo in se o tej temi pogovarjajo. Drugič pa smo tradicionalni slovenski zajtrk obeležili v mesecu maju. Z otroki smo izdelali svečane pogrinjke in mizo okrasili s svečkami. Spoznali smo čebele in se pri zajtrku posladkali z medom in maslom ter skodelico mleka.

V vrtcu nas kot vsako leto obiskala medicinska sestra, ki je pri otrocih krepila zavest o pomenu rednega čiščenja zob in zdravi prehrani.

S humanitarno akcijo zbiranja hrane smo obeležili še svetovni dan hrane.