



POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2018/2019

Sodelujoča skupina:

Skupina Pikapolonice (starost otrok: 1–2 leti)

Število otrok: 14 otrok

Strokovni delavki – izvajalki projekta: Tina Gavranič in Dajana Čulibrk

Čas izvajanja projekta: od novembra 2018 do maja 2019

Dejavnosti v projektu:

Celoletne dejavnosti:

- Navajanje na pitje vode in nesladkanega čaja
- Navajanje na pravilno in dosledno umivanje rok ter ekonomično porabo papirnatih brisač
- Navajanje na samostojnost pri obuvanju in sezuvanju ter oblačenju in slačenju
- Navajanje na kulturno prehranjevanje in pokušanje raznovrstne hrane
- Vsakodnevno izvajanje gibalnih aktivnosti in spoznavanje pomena gibanja na naše zdravje in počutje
- Praznovanje rojstnih dni otrok s poudarkom na gibanju
- Druženje in igra s starejšimi otroki in vrstniki (skupne aktivnosti na oddelku)
- **Skrb za duševno zdravje oz. dobro počutje odraslih in otrok**

Najpomembnejša naloga, ki smo si jo zastavili v letnem delovnem načrtu za našo skupino za to šolsko leto je skrb za duševno zdravje oz. dobro počutje otrok in odraslih, zato smo tej tematiki posvetili največ časa oz. smo se ji posvečali skozi celo šolsko leto. V nadaljevanju bomo opisali, kako smo skrbeli za vsakodnevno lastno dobro počutje ter počutje otrok. V prvih mesecih

bivanja otrok v vrtcu smo se posvečali individualni obliki dela, kasneje pa smo smo načrtovali dejavnosti, ki so vsebovale skupno in skupinsko obliko dela. Na ta način smo spodbujali tudi kohezijo: v skupini smo s pomočjo različnih socialnih iger, ki smo jih prilagodili starosti in razvoju otrok in s tem, da smo spodbujali učenje veščin ter ustrezno izražanja čustev, razvijali dobre medosebne odnose in se učili ustreznega reševanja sporov. Pomembno je bilo predvsem vzpostaviti dnevno rutino, v kateri se bodo otroci čim bolje počutili. Dobro počutje otrok pa se je izražalo tudi preko dejavnosti s področja umetnosti (glasbena in plesna umetnost), kjer so otroci svoje počutje izražali z gibom in glasom. Močno terapevtsko sredstvo, ki je bilo v ospredju, predvsem in izrazito v uvajalnem obdobju in ki je tudi prispevalo k dobremu počutju otrok v vrtcu, je bila glasba. Otroci so radi prisluhnili pravljicam o prijateljstvu, zvokom iz narave ter se sproščali ob instrumentalni glasbi. Sodelovali so v prstnih igrah, bibarijah in rajalnih igrah, ki so tudi pripomogle k pristnemu povezovanju otrok z odraslimi in posledično k dobremu počutju vseh.

Dnevne, tedenske – krajše dejavnosti:

- **Čistilna akcija vrtca Postojna Prebudimo trato**

V vseh enotah vrtca Postojna je dne 15. 4. 2019 potekala čistilna akcija z naslovom Prebudimo trato, v kateri so sodelovale vse skupine otrok, vsi strokovni delavci ter vodstvo vrtca Postojna. Naš cilj je bil, da otroci v naši skupini pridobijo prvo izkušnjo o ozaveščanju in pomenu čistega okolja. Vrtec je institucija, ki otrokom privzgaja dobre navade, med drugim je to tudi skrb za okolje. Najprej smo se na oddelku dogovorili, katera skupina se bo udeležila čistilne akcije ter na katerem igrišču, saj je le-teh pred našim oddelkom več. Ker sta na našem oddelku dve najmlajši skupini otrok, starih od 1 do 2 leti, smo se odločili, da bomo skupaj pograbili listje v atriju, kjer se otroci največ časa zadržujejo oz. bivajo na prostem. Z otroki smo v igralnici izvedli pogovor o tem, kaj bomo počeli in zakaj, nato pa smo pripravili orodje in pripomočke: črne vreče in grablje, s katerimi so otroci po svojih možnostih grabili in pobirali posušeno listje, ki je ostalo od jeseni. Otroci so ob spodbudah grabili in pobirali listje, odrasli pa smo bili otrokom vzor, saj smo počeli isto kot oni. S skupnimi močmi nam je uspelo napolniti dve vreči suhega listja. K nam je prišel tudi hišnik, ki nas je pohvalil, nato pa smo ga skupaj opazovali pri sejanju trave. Otroci so bili ves čas pozorni, kaj počne hišnik in bili navdušeni nad njegovim početjem. Otroci so hišnika poznali, ker nas je predhodno nekajkrat obiskal v igralnici in nam že večkrat kaj popravil.



- **Sadna malica – priprava in okušanje različnih sokov in zmešančkov iz sadja in zelenjave**

Za otroke prvega starostnega obdobja je dnevna rutina temelj njihovega bivanja v vrtcu. Načrtovane dejavnosti na temo Zdravje v vrtcu smo želeli otrokom približati predvsem preko dnevne rutine. Eden izmed delov dnevne rutine je tudi sadna malica, ki jo otroci vsakodnevno zaužijejo po jutranji prosti igri ali vodeni dejavnosti. Želeli smo, da bi otroci pridobivali izkušnje o zdravi prehrani na neposreden način, zato smo jim vsakodnevno sadno malico pripravili na vsakokrat drugačen način, in sicer tako, da smo jim vsakokrat prikazali potek priprave sokov in zmešančkov iz različnega sadja in zelenjave. Otroci so

opazovali potek priprave napitkov, sodelovali so pri sami pripravi ter si s pomočjo odraslega nalili napitek v kozarec. Za bolj učinkovito motivacijo pa smo večkrat uporabili tudi lutko iz blaga, ki nam jo je zašila ena izmed mamic in ki je bila velikokrat prisotna pri drugih načrtovanih ali spontanih dejavnostih v skupini. Med drugim smo sadno malico poimenovali »sadni piknik«, ki je postal naša vsakodnevna stalnica. Menimo, da so otroci tudi na ta način pridobivali nove izkušnje o zdravi prehrani, saj so napitke vsakokrat z veseljem okušali. Razveselili so se tudi barvnih slamic, ki so si jih sami izbrali in s katerimi smo popestrili opisane dejavnosti na temo zdrava prehrana. Menimo, da je bil pri tem najpomembnejši vidik in navdušenost odraslega, saj nas otroci zelo dobro spremljajo in opazujejo. Obe strokovni delavki sva na srečo pravi gurmanke, tako da so otroci vsakokrat opazili najino navdušenje, ki jih je še dodatno motiviralo k okušanju sadnih in zelenjavnih napitkov ter sadja in zelenjave.







- **Srečanje s starimi starši v popoldanskem času – medgeneracijsko povezovanje**

Skozi celo šolsko leto so otroci vsakodnevno sodelovali v gibalnih aktivnostih in tako spoznavali pomen gibanja za zdravje in dobro počutje. Razloga za odločitev, organizacijo in izvedbo popoldanske gibalne dejavnosti s starimi starši sta bila: popestriti dejavnosti s področja gibanja ter rdeča nit letošnjega projekta Zdravje v vrtcu, ki se dotika medgeneracijskega sodelovanja. V življenje in delo v vrtcu smo želeli na ta način vključiti stare starše otrok, ki imajo pri vzgoji naših najmlajših pomembno vlogo. Dne 20. 5. 2019 smo organizirali in izvedli srečanje s starimi starši, in sicer v popoldanskem času. Odziv na naše vabilo je bil velik. Najprej smo k sodelovanju povabili starše otrok in jih prosili, da naše vabilo posredujejo svojim staršem. Tisto popoldne smo se v naši igralnici zbrali v velikem številu. Otroke smo povabili k sodelovanju tako, da so starim staršem najprej zaplesali in zapeli nekaj pesmic. Na naše povabilo so se odzvali vsi otroci. Ta del srečanja je bil načrtovan tako, da ga bomo izpeljali glede na odzivnost otrok, ki je v naprej nismo mogli predvideti, četudi so otroci dobro poznali rajalne igre in pesmi, ki so jih spoznavali skozi celo leto. Na naše presenečenje so se odzvali vsi otroci. Na ta način smo starim

staršem prikazali del dneva v vrtcu. Po plesu smo jim predvajali video, preko katerega so stari starši dobili predstavo o tem, kako njihovi vnuki preživljajo dneve v vrtcu. Skupaj smo šli v telovadnico, kjer so otroci s svojimi babicami in dedki premagovali različne naloge na poligonu. Gibalna urica je bila prvotno načrtovana na igrišču pred oddelkom, vendar smo jo zaradi slabega vremena prestavili v telovadnico. Ob zaključku našega druženja smo se pogostili s čajem in piškoti ter starim staršem izročili praktično darilo – magnetke »Ne pozabi!« s simbolom naše skupine.





- Igre vlog v koticu Dom





- Ogled filma Čiste roke za zdrave otroke
- Spoznavanje novih literarnih del na temi: prijateljstvo (E. Carle: *O miški, ki je iskala prijatelja*) in izražanja čustev (M. Manček: *Piščanček Pik*)



- Ureditev kotičkov za copate in papirnate robčke s slikovnimi aplikati



- **Vsakodnevne gibalne minutke**

Skozi celo šolsko leto so otroci vsakodnevno sodelovali v gibalnih aktivnostih in tako spoznavali pomen gibanja na zdravje in počutje. Ob vstopu otrok v vrtec je bilo šest otrok, ki še niso shodili, zato je bilo vsakodnevne gibalne minutke potrebno prilagajati individualnim potrebam, zmožnostim in razlikam med otroki. Gibalne minutke smo vpletali v dnevno rutino, in sicer večinoma med prehodi, da bi bili ti postopni in lažji in da ne bi bilo nepotrebnega čakanja. V jaslični skupini se je namreč treba truditi, da je tega čim manj. Otroci so za gibanje pokazali interes, ob tem so na začetku potrebovali veliko spodbud, prilagajati pa se je bilo potrebno tudi trenutnim situacijam. Najprej smo gibalne minutke organizirali v igralnici, kasneje na terasi, v garderobi, na hodniku, v telovadnici ter na igrišču pred oddelkom. Za izvedbo gibalnih minutk smo uporabili rekvizite, ki so bili na razpolago, velikokrat pa rekviziti niti niso bili potrebni. Kasneje smo ugotovili, da je motivacija za gibanje postala predvsem gibanje samo. Dejavnosti so bile načrtovane in izpeljane na tak način, da so vsebovale naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, plazenje, lazenje, skoki in poskoki. Večkrat smo dejavnosti organizirali in izvedli skupaj z drugimi strokovnimi delavkami iz sosednjih skupin. Na ta način so imeli otroci možnost druženja in igre z vrstniki ter so poleg pridobivanja gibalnih spretnosti pridobivali tudi socialne veščine. Tudi praznovanja rojstnih dni otrok so bila gibalne narave.





