



## ZDRAVJE V VRTCU V SKUPINI SONČKI

STROKOVNI DELAVCI: Tjaša Terbižan, Biljana Malić, Urška Rupnik

STAROST OTROK: 2–3 leta

Naš vrtec je vključen v program Zdravje v vrtcu, ki ga je pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje v Ljubljani.

Otroci so se skozi celotno šolsko leto seznanjali z različno prehrano; poskrbeli sva, da so imeli vedno na razpolago zadostno količino pijače (malo sladkanega čaja, vode in limonade).

Seznani so se z navajanjem na samostojno oblačenje in obuvanje, večina otrok iz skupine tudi že z uporabo kahlice.

V jeseni so se seznanili z okušanjem in prepoznavanjem jesenskih pridelkov, spoznavali so različne vrste sadja in zelenjave. V tem sklopu smo se vedno znova vračali k zgodbi *Zelo lačna gosenica*. Otroci so tudi preko te spoznavali, kaj je zdrava prehrana in kaj nezdrava. Iz sadja smo pripravili sadna nabolca in samostojno iztisnili pomarančni sok. Pripovedovala sem jim tudi zgodbo *Mišek Tip pri zobozdravniku*. Otroke je zgodba tako motivirala, da sem si od sodelavke izposodila model zobovja. Pogovarjali smo se o zobovju ter kako in kdaj umivamo zobe. Skupaj s sodelavko sva izdelali tudi manjše modele zobovja ter otrokom ponudile zobne ščetke – z njimi so nato ščetkali modelirano zobovje. Na list A4 sem natisnila tudi model zob in otrokom ponudila flumaster, s katerim so risali t. i. zobne črvičke. Vsak izmed otrok je vzel zobno ščetko in ščetkal zobovje. Ta igra jim je bila všeč, saj so dejavnost želeli ponavljati večkrat.

Ves čas smo poudarjali tudi pomembnost gibanja. Vsak teden smo se 20 minut gibali v telovadnici. Uporabljali smo številne rekvizite, seznanili smo se s preprostimi gibalno-rajalnimi igrami in bibarijami. Udeleževali smo se tudi dejavnosti za program Modri sonček. Veliko smo se gibali na prostem.

Obeležili smo tradicionalni slovenski zajtrk. Skupaj s skupino Polžki smo pripravili praznične pogrinjke in se kasneje o tem pogovarjali.

Proti mesecu februarju pa sva s sodelavko opazili, da je otroke začelo zanimati telo. Tako sem izkoristila trenutek in otrokom ponudila dejavnosti na temo spoznavanja telesa – pogostokrat smo se prepustili masaži ali izvajali t. i. bibarije. Preko knjig smo spoznavali telo in s pomočjo lastnega telesa poimenovali dele – naredili smo tudi obris telesa. Otroke je zanimalo, kdo v skupini je največji in najmanjši, zato smo se tudi izmerili.

Otrokom sva s kolegico ponudili tudi set za igro Zdravniki, veterinarji in zobozdravniki. Otroci so v tej igri neizmerno uživali. Tako se je iz majhnega zanimanja za njihovo telo (Kje imaš pa ti popek? ipd.) razvilo kar nekaj dejavnosti, ki so trajale več mesecev.

Celo šolsko leto sva s pomočnico vzgojiteljice poskušali otrokom približati zdrav način življenja na različnih kurikularnih področjih. Ves čas sva upoštevali razvojno stopnjo otrok in individualne potrebe posameznika.