

ZDRAVJE V VRTCU



SKUPINA MUCE

GIBANJE

Gradivo in didaktični materiali:

- ✓ IKT,
- ✓ did. igrača: Blazinice,
- ✓ telovadni pripomočki,
- ✓ športni rekviziti,
- ✓ otroška kolesa,
- ✓ tricikli....

V vrtcu se zavedamo, da je gibanje pomembno za otroka in ga lahko povežemo z vsemi področji Kurikula. Pred šolo je velik šolski vrt z igrali, ki nudi otrokom veliko možnosti za spontano, kakor tudi za vodeno gibanje. Šolska kolesa in tricikli otroke kar kličejo po gibanju in otroci se jih vedno razveselijo. Otroci se na zunanjih površinah gibljejo vsakodnevno. Igra na igralih, vožnja s kolesi, krajši ali daljši sprehod v okolico naše šole. V primeru dežja imamo škornje in dežnike, gremo na sprehod v dežju. Za otroke organiziramo daljše sprehode (bližina urejenih poljskih poti, v bližini gozd) v vseh letnih časih. V igralnici se vsakodnevno razgibamo, z rekviziti ali pa ob zgodbi. V ta namen sva z Barbaro (pom. vzg.) izdelali didaktično igračo Blazinice (raznobarvne platnene blazine napolnjene z ajdovimi luščinami). Gibanje imajo otroci radi in le-to povežemo z deklamacijo, pesmijo ali zgodbo. Oponašajo gibanje živali ali se sprostijo z Jogo za otroke. Rešujemo naloge Miške Eli v telovadnici, v kateri se tekom leta večkrat razgibamo na športnih rekvizitih ali v igri z različnimi žogami. Organiziramo daljše sprehode. Skratka, otroci imajo veliko možnosti za gibanje, katerega tudi v vrtcu spodbujamo tudi z različnimi gibalnimi in rajalnimi igrami. Spodbujamo sproščeno gibanje, izvajanje naravnih oblik gibanja in razvijanje koordinacije in ravnotežja, kar nam omogočajo tudi plezala na šolskem igrišču. Otroke opozarjamo na varnost in previdnost, hkrati pa jih vzpodbujamo pri raziskovanju njihovih gibalnih in plezalnih sposobnosti. Ob tem otroke opozarjamo na njih pravilno obutev in obleko, ki naj bo primerna vremenskim razmeram. Spodbujamo pravilni vrstni red oblačenja in slačenja in na samostojnost pri le-tem.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Gradivo in didaktični materiali:

- ✓ slikanice,
- ✓ IKT,
- ✓ plakati,
- ✓ semena.
- ✓ did. igra Travniki.....

Naš vrtec je podeželski vrtec. Otroci imajo možnost, da naravo opazujejo in spremljajo spreminjanje le-te v vseh letnih časih. Narava je idealna učiteljica. Sprehodi z nalogami opazovanja in opisovanja stvari, katere otroci vidijo. Opazovanje potoka, ki je poplavlil bližnje njive pod našo šolo in spoznavali, da vreme ni vedno prijazno. Opazovanje domačih živalih v naravi (ovce, krave, vrabci, siničke). Štorklje v njenem gnezdu ali v letu nad našimi glavami, kar je za otroke vedno zanimivo in fascinantno. Rastline na travniku, poljedelske kulture na poljih in njivah. Opazovanje kmetijskih strojev, ljudi, kateri delajo v naravi, na njivi. Skrb za naravo in poljščine, katere človek pridelava. Spoznavajo, da ljudje skrbijo za naravo, čistijo suho vejevje, kosijo travo in sušijo seno za živali. Da smo mi vsi odvisni od narave, vremena, ki vpliva na človeka, na njegovo zdravje. Posadijo rastline in poljščine, katere pojemo in kako se poljski pridelki shranijo. Poimenujejo rastline, poljščine in kako okusna je juha, katero skuhamo iz poljskih pridelkov, katere otroci prinesejo v vrtec, ko na hodniku urejamo EKO kotiček. Dejavnost nudi otrokom veliko možnosti za medsebojno komunikacijo, utrjevanje in spoznavanje matematičnih pojmov in bogatenje besednega zaklada otrok. Tudi letos smo urejali zeliščno gredico. Posadili smo zelišča, paradižnik. Za naravo moramo skrbeti vsi, tudi mi v vrtcu. Ločujemo odpadke in zbiramo stari papir in zamaške.

OSEBNA HIGIENA

Gradivo in didaktični materiali:

- ✓ Lutkovni film:
Čiste roke za zdrave otroke ,
- ✓ slikanice,
- ✓ IKT....

Otroci so res majhni, a poznajo že veliko stvari, katere so se naučili in osvojili med različnimi dejavnostmi v vrtcu. Med pomembnimi dejavnostmi je tudi osebna higiena. Res potrebujejo več časa, vzpodbude, a to zmorejo sami narediti. Svoje telo spoznavajo preko zgodb, pesmic (To sem jaz, 10 prstov). Si ogledajo sestavo človeškega telesa v različnih slikanicah z odkrivanjem, s pomočjo IKT, pa tudi to spoznavajo na lastnem telesu. Migamo z njegovimi prsti in ugotavljamo, da se naši prsti prav tako premikajo. Naredimo obris telesa in narišemo oči, usta, lase, ušesa. Večji otroci vedo, da dihamo s pljuči in da potrebujemo zrak. Kako pa dihamo? To ugotovimo, ko si roke položimo na prsni koš. Vdih - trebušček noter, izdih - trebušček ven. Zato je potrebno igralnico redno prezračevati, da se zamenja zrak. Ko smo bolni, ne moremo dihati, imamo zamašen nos, kašljamo. Uporabljamo samostojno robček, po uporabi ga vržemo v koš. Ko kašljamo, kašljamo v rokav, se obrnemo stran od prijateljev ali hrane. Te majhne opombe, katere vzgojiteljice vedno ponavljamo. Že toliko časa, da starejši otroci opozarjajo mlajše naj obrišejo nos! Ob telesnih dejavnostih nam srce hitreje bije. Zdaj že vemo, da se ta skriva v prsnem košu in če položimo dlan v predel prsnega koža, to občutimo, prav tudi to, da dihamo hitreje. In da, tu je še opozorilo, da se zvečer umijemo, stuširamo, kar ponazorimo z rokami. Od glave do peta in na koncu si še umijemo zobe. Radi smo urejeni. Na znaku je nahrbtnik s čistimi oblačili. Če so oblačila umazana, se preoblečemo. In da, tudi to zmoremo sami.

Igrali smo se did. igro Zdravnik. Otroci so spoznavali delo zdravnika, uporabo zdravil, predvsem pa, kako sami poskrbimo za svoje zdravje tudi z gibanjem in s pravilno prehrano. Ob tem je bil velik poudarek na pravilno umivanje rok ob zgodbi Traktor in na higieni kihanja in kašlja.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Gradivo in didaktični materiali:

- ✓ slikanice,
- ✓ reklamni letaki,
- ✓ sanitetni material,
- ✓ did. Igra zdravnik,
- ✓ IKT...

Skozi celo šolsko leto v vrtcu otroke vzpodbujamo na uživanje sadja in zelenjave. Ob sadnih malicah spoznavajo različne vrste sadja, obliko in barvo. Sadje in zelenjavo otroci spoznavajo z vsemi čuti. Tip, vonj, okus. Sadne malice popestrimo z izdelavo sadnih nabodal. Otroci sadje razrežejo sami za sadno solato. V jesenskem času smo organizirali Kostanjev piknik. Izdoblili smo buče in jedli bučne koščice. Iz sadja in zelenjave smo naredili zdrav skootie, sadna nabodala. Vsako leto imamo tradicionalni slovenski zajtrk in spečemo piškote iz medu. Uporabljamo različne tehnike za umiritev otrok. Pirhe smo pobarvali z naravno barvo, z lupinami čebule in spoznavali jajce, katere smo tudi preizkusili. Nabrali smo prve pomladanske cvetlice in iz njih skuhal čaj, katerega smo sladkali z medom. V gozdu smo nabrali gozdne jagode. Pili smo vodo, v kateri so bila namočena zelišča. Z otroki smo izdelali plakate. Otroci so iz revij izrezali in nalepili hrano, ki je zdrava, oz. hrano, ki ni zdrava in katere naj bi pojedli čim manj. Zdravo hrano, ki jo potrebuje naše telo smo spoznavali tudi preko didaktične igre Kaj je pojedel zajček. In kaj se zgodi, ko nas kaj boli? Obiščemo zdravnika. Zdravnika in njegovo delo smo spoznavali preko igre Zdravnik. Zbirali smo povere, prazne škatlice zdravil, stekleničk in se z njimi igrali. Povijali »poškodovano« roko, nogo, glavo in ob tem spoznavali, kaj lahko sami naredimo, da ne zbolimo, oz. se poškodujemo.

VARNO S SONCEM

Gradivo in didaktični materiali:

- ✓ Gradivo NIJZ,
- ✓ revije,
- ✓ slikanice,
- ✓ IKT,
- ✓ senčnik,
- ✓ krema za sončenje,
- ✓ sončna očala,
- ✓ blazine...

Pred šolo stoji velika sončna ura. Velikokrat se ustavimo ob njej in opazujemo senco, ki jo naredi kazalec ure. Ob oblačnih in deževnih dnevih ura ne deluje. Zakaj? Otroci vedo pravi odgovor - ker ni sonca. V vsakdanjem življenju otroci ugotavljajo, kaj pomeni sonce za človek, pa tudi naravo. Toplo sonce nas greje. Postane toplo, zato se oblečemo tanjša oblačila. A sonce ni vedno prijazno. Je nevarno s svojimi UV žarki. To spoznavajo ob koncu šolskega leta, ko je sonce že močno. Otroci se seznanjajo, kako se pred soncem zaščitijo. S kapo, očali in tanjšimi oblačili. Igramo se v prijetni senci visokih dreves, ki rastejo na našem šolskem dvorišču. Otrokom ponudimo različne igre z vodo ali imamo bralno urico, ko sedemo v globoko senco dreves in poslušamo pripovedovanje zgodb vzgojiteljice, pa tudi starejših otrok mlajšim otrokom. Ves čas imajo otroci na voljo vodo, k pitju vode jih vzgojiteljice vzpodbujamo. Velikokrat se otroci ohlajajo tudi s sladoledom. Pojemo več sadja in zelenjave. Na igrišče gremo takoj po zajtrku, malico imamo zunaj. Pred odhodom vedno zatemnimo igralnico, zapremo okna. Igralnica se zrači na hodnik, ki je vedno hladen, saj so prostori vrtca kletni. Nazaj v igralnico se vračamo po 10. uri, oz. takrat, ko je sonce močno. Upošteujemo pravilo sence. Z barvno kredo na igrišču naredimo obris sence.

Ugotavljali, kdaj je senca večja in kdaj je krajša. Ko je krajša, to lahko ugotovimo po lastni senci našega telesa na soncu, se umaknemo v senco, oz gremo v hladen, a ne preveč hladen prostor. S pomočjo IKT smo si ogledali posledice opeklin sonca in poiskali kreme, ki nas ščitijo pred sonci. Otroci so izdelali poletno dekoracijo na temo Varno s soncem. Uporabili smo vsa spoznanja, katera smo pridobili: hrana , pijača in zaščita vseh nas v vročih poletnih dni.

Dragatuš, 7. 6. 2023

Vzgojiteljica:
Vladimira Štrucl