

POROČILO

ZDRAVJE V VRTCU 2022/23

ORANŽNA IGRALNICA

Starost otrok: 1-2 leti

Vzgojiteljici:

Manja Gabrovec

Aleksandra Krajnc

1. Zobozdravstvena vzgoja

OPIS IN POTEK DEJAVNOSTI

V začetku šolskega leta smo se začeli v veliki meri posvečati osebni higieni in skrbi za njo. S pomočjo slikovnega materiala smo spoznali dele telesa in nego. Posebej smo se v tem letu posvetili ustni higieni in v ta namen posvetili kar nekaj časa. Najprej smo si vsi v ogledalu ogledali naše zobe, si jih prešteli in fotografirali. V umivalnici smo izobesili fotografije modelov zob in pripomočkov za zobno higieno. Pogovarjali smo se o boleznih, ki jih lahko povzroči nepravilna higiena in o hrani, ki lahko škoduje našemu zobovju. Skupaj smo si izdelali plastificirane modele zob iz katerih smo s ščetkami čistili umazanijo, ki sva jo a pomočnico vzgojiteljice narisali s flumastri. V vrtec smo prinesli svoje zobne ščetke in zobno pasto. K nam je na redne obiske prihajala tudi zobna asistentka, ki nam je поблиžje predstavila pravilno umivanje zob in skrb za ustno higieno. S seboj je vedno imela model zobovja in lutko, ki je otroke še dodatno motivirala. V umivalnici smo skupaj pripravili prostor za shranjevanje ščetk ter si zobe umivali 2 krat tedensko. Otroci so pridobili veliko željo po umivanju, ki od začetka ni bila toliko prisotna.

2. Osebna higiena

Osebni higieni smo se posvečali že v začetku leta in skozi celo leto z umivanjem zob, smo pa se ji bolj aktivno posvetili v spomladanskih mesecih saj so otroci takrat postali že dovolj samostojni, da so lahko začeli za svojo higieno v neki meri skrbet sami. Najprej smo prebrali knjigo Nočem se umivati in se pogovorili o posledicah, ki so doletele levčka. Skupaj smo se odpravili v umivalnico kjer smo si umili roke in obraz. Naredili smo si tudi oznake kako si moramo pravilno umiti roke. Skrbeli smo tudi za higieno naše igralnice. V košaricah smo si pripravili robčke s pomočjo katerih smo se samostojno trudili obrisati nos, roke. Vsakodnevno sva jih s pomočnico nato spodbujali k samostojnemu umivanju rok in obraza. Skupaj smo se tudi preoblekli v kolikor je to bilo potrebno in dnevno čistili našo igralnico.

3. Zdrava prehrana-jabolko

V jesenskih mesecih smo se posvetili zdravi prehrani in skrbi za svoj imunski sistem. Najprej smo se pogovarjali iz kot vse pride hrana in kako jo lahko pridelamo na najbolj zdrav način. Izdelali smo si plakat z zdravo prehrano in jo iskali v revijah, časopisih. Podrobneje smo si ogledali nastanek jabolka. Poiskali smo jablano v bližini našega vrtca in pogledali kaj se z njo dogaja, spremljali smo jo nato skozi celo leto. S pomočjo fotografij smo si ogledali proces rasti jabolane in kasneje ploda. Izdelali smo razvojni krog katerega smo vsak dan opazovali.

Po zajtrku smo v jutranjem krogu vsak dan razrezali eno jabolko in jo pojedli. Vse skupaj smo povezali z imunskim sistemom in bacili, ki prežijo na nas. Pogovarjali smo se o pomenu krepitve imunskega sistema in kako ga lahko ohranjamo zdravega. K jabolku smo dodali še jutranjo telovadbo in tako skrbeli za imunski sistem.

4. Duševno zdravje

V skupini smo redno skrbeli za dobro počutje in dobre medsebojne odnose. Velikokrat smo se igrali razne socialne igre, ki so nas med seboj povezale. Naše posebne gostje v igralnici so bile lutke, ki so nudile čarobne objeme otrokom, ki so bili žalostni ali pa se niso najboljše počutili. Veliko smo uporabljali tudi padalo sproščanja, ki je poskrbel za naše nasmeh in sprostitiv. Najprej smo s padalom naredili nekaj počepov nasmeha in se ob tem na ves glas smejali, potem smo s padalom zaplesali in na njem vrteli žoge ob koncu pa so se otroci ulegli pod padalo in skupaj s pomočnico vzgojiteljice sva ga spuščali na njih in nazaj v zrak.

Pridružili smo se tudi projektu Srčna pisma za male borce društva Wiljem Julijan. Skupaj smo napisali pisma otrokom, ki se borijo s težkimi boleznimi. Veliko smo se pogovarjali kako se ti otroci počutijo in kako se mi počutimo, ko smo bolni. Priključili smo se tudi akciji pisanja pisma za ostarele. Tudi njim smo skupaj napisali nekaj pisem in jim dodali še risbice, ki smo jih narisali. Ob tej priložnosti smo se pogovorili o naših babicah in dedkih ter kako pomembno je, da jim povemo, da jih imamo radi.

5. Gibanje

V letošnjem letu smo velik poudarek dali na gibanje in razvoj gibanja. Skozi leto smo redno vsak ponedeljek skrbeli za kvalitetno gibanje in načrtovane vadbene ure, ki so pri otrocih spodbujale razvoj koordinacije. Veliko časa smo preživeli zunaj ob aktivnostih v katere smo vključili gibalne rekvizite. Najraje smo se igrali z žogami ter obroči. Najbolj zanimiva aktivnost je bila prenašanje žog iz enega v drug obroč, tekanje it enega v drug obroč ter metanje žog v tarčo. Naše sprehode z vozičkom smo zamenjali za sprehode z bibo in tako postali še veliko bolj aktivni v gibanju. Krepili smo naše naravne oblike gibanja in skozi gibanje krepili tudi govorni razvoj. Za gibalno sprostitiv smo najraje plazili in lazili po blazinah ter lovili ravnotežje.