

ZDRAVJE V VRTCU 2022/23

RDEČA IGRALNICA

Starost otrok: 5-6 let

Vzgojiteljici:

Renata Gabrovec

Tadeja Kokot

1 VARNO V PROMETU: NA POTEPU, AVTOBUSU ALI KOLESU

Opis aktivnosti:

Organizirali smo obisk policista iz našega šolskega okoliša, ki je s svojimi sodelavci iz PP Ptuj otrokom predstavil svoje delo in otrokom posredoval pomembne informacije, kako se obnašati na cesti kot pešec, na kaj moramo biti pozorni, kako varno hodimo ob cestišču ali po pločniku, kako varno prečkamo cesto. Po ogledu vozil in opreme smo se podali tudi na konkretno izkušnjo in prečkali prometno cesto ob spremstvu policistov. O tem smo se veliko skozi celo leto pogovarjali tudi v skupini.

Dejavnosti smo nadgrajevali s spoznavanjem prometnih znakov in njihovim pomenom, spoznavanjem in opisovanjem poti od doma do vrtca, z likovnim ustvarjanjem, prebiranjem zgodbic, s simbolno igro v koticu Promet, didaktičnimi igrami na temo prometa in gledališko predstavo. K sodelovanju smo ob tednu trajnostne mobilnosti povabili tudi starše in takrat v tabelo beležili prihod otrok v vrtec (peš, s kolesom, avtobusom...) in ob tedenskem preverjanju pripenjanja z varnostnimi pasovi v avtomobilih..

Tematsko smo pripravili tudi kolesarski dan, ko so si otroci s pomočjo staršev pripeljali v vrtec kolesa, skiroje.... Na pripravljenem poligonu so se otroci urili v spretnosti vožnje, spoznavali potrebno opremo, upoštevali prometne predpise, prepoznavali prometne znake ter jih se učili upoštevali.....

2. GIBANJE- POHODI, DRUŽENJA, DOŽIVETJA

Opis aktivnosti:

Skozi celo leto smo dajali veliko poudarka psihofizičnemu in duševnemu zdravju, medgeneracijskem druženju, medsebojnim odnosom, navezovanju prijateljskih stikov, spoštovanju drug drugega in medsebojni pomoči.. Veliko smo se gibali, izvajali različne gibalne in rajalne igre, uživali na svežem zraku, se sproščali in dihali z naravo. Gibanje smo povezovali z vsemi ostalimi kurikularnimi področji in dejavnosti veliko izvajali na prostem; na igrišču, v gozdičku, na travniku, na vrtu, kmetiji.....

S starši smo se v jesenskem času podali na planinski pohod in s trajnostnim načinom ozaveščali pomen za čisto in zdravo okolje ter svoje zdravje.

V zimskih mesecih smo spoznavali različne zimske športne panoge in se tudi kot hokejisti predstavili na občinski prireditvi.

Ob koncu leta smo se podali na izlet in obiskali park prostoživečih živali ter občudovali in se sproščali ob živalih, ki domujejo tam. Svoje motorične sposobnosti pa so otroci razvijali tudi na različnih spretnostnih igralih.

Tudi na zaključni prireditvi smo prikazali različne gibalne aktivnosti, povezane s športi, plesom, igro in letnimi časi. Otroci so se predstavili kot nogometaši in navijaško plesna skupina.

3. ZDRAVA PREHRANA – GREMO NA KMETIJO

Opis aktivnosti:

V jeseni smo obiskali kmetijo in se seznanili kako se lička koruza ter se ob tem naučili kje in kako zraste, kako jo uporabijo za hrano živini in tudi kako lahko pridobimo iz nje moko. Razvijali smo spretnosti rok ob ličkanju in luščenju koruze. Ogledali smo si tudi razstavo buč in se seznanili kaj vse lahko pridobimo iz buč. Poskušali smo posušena bučna semena in ugotavljali njihov okus ter z zanimanjem prisluhnili razlagi kaj vse je potrebno, da buče zrastejo in kako iz bučnih semen priteče olje.

Skupaj z gospodinjami smo izvedli kuharsko delavnico, na kateri smo kuhali domačo marmelado. Zanj smo uporabili sadje iz bližnjega sadovnjaka: jabolka in hruške. Pri pripravi so vsi otroci aktivno sodelovali in ob koncu je nastala slastna marmelada, ki smo jo staršem ponudili na božičnem bazarju.

Spomladi pa smo se odpravili še na vrt in spoznavali pridelavo zelenjave. Pri gospe Marinki smo raziskovali kaj vse lahko na vrtu posadimo, posejemo, kaj vse je potrebno na vrtu postoriti in tudi sami smo se preskusili kot vrtnarji. Skupaj smo posadili solato, jo skrbno zalivali in jo hodili opazovati kako raste. Naučili smo se kaj vse je potrebno, da lahko zelenjava raste in kako jo lahko pripravimo. Ob tem pa smo preko pravljičice in neposredno spoznavali ter se učili o pomenu vode za življenje ter se seznanjali odgovornega ravnanja z vodo. Za malico pa so bile najboljše jagode, ko si jih otroci sami nabrali in se z njimi takoj tudi posladkali.

Vrtno gredo smo uredili tudi v vrtcu in vanjo posadili različno zelenjavo ter zanj skrbeli in opazovali njeno rast.

4. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA: VADBENE URE IN NOGOMETNI VRTEC

Opis aktivnosti:

Vadbene ure smo izvajali glede na vreme 1X tedensko v telovadnici, na prostem ali v gozdčku. Skrbeli smo za razvijanje mišic, koordinacijo celega telesa in razvijanje spretnosti, motorike ter ravnotežja. Otroke smo seznanjali z varnostjo in upoštevanjem pravil pri igri ter jih spoznavali in navajali na športno opremo. Ozaveščali smo jih, da gibanje pomembno vpliva na naše zdravje in na naš razvoj. Pripravili smo si različne poligone za premagovanje ovir in pridobivanje spretnosti ter razvijanja ravnotežja. Na vadbenih postajah smo razvijali moč in koordinacijo celega telesa.

Vsak teden smo imeli tudi obogatitveno dejavnost Gibalno vsestranost – Nogometni vrtec, ko nas je obiskal trener športne šole Golgeter ŠD Hajdina in z otroki usvajal osnovne elemente nogometa. Ob koncu so se razvile prave nogometne tekme in otroci so ob koncu postali nogometni navdušenci. Ob srečanju s starši smo pripravili tudi nogometno tekmo starši – otroci.

Ob vsakodnevem gibanju smo skozi leto spoznavali ter razvijali pozitivne komunikacijske veščine, pridobivali zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti. Usvajali smo osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora in načina, spoznavali različne položaje in odnose med deli lastnega telesa. Zraven pa krepili vrednote: prijateljstvo, zaupanje, pozitivna naravnost, mir, strpnost, sodelovanje, zadovoljstvo, ljubezen, spoštovanje, odgovornost do lastnega zdravja.

5. DUŠEVNO ZDRAVJE – SRČNI PROJEKTI, VESELE URICE Z UČENCI

Opis aktivnosti:

V mesecu decembru smo izdelovali voščilnice in se z njimi podali po vasi ter obiskali starejše občane. Otroci so poklonili voščilnico in jim zaželeli lepe praznike.

Sodelovali smo tudi v projektu Srčna pisma za male borce društva Wiljem Julijan. V ta namen so otroci risali risbice, izdelovali voščilnice in pisma. Izbrali smo nekaj otrok, ki se bojujejo s težkimi boleznimi ter jim poslali pisma s srčno vsebino. O tem smo se veliko pogovarjali ter ugotavljali kako veseli smo lahko, da smo zdravi in da moramo ves čas skrbeti za svoje zdravje. Zadovoljstvo ob projektu je bilo obojestransko. K sodelovanju smo povabili tudi starše, ki so skupaj z otroki izdelovali pisma tudi doma. Otroci so izkazali veliko empatije, srčnosti, veselja in motivacije, da nekomu polepšajo dan. Ob tem pa so tudi sami veliko pridobili.

V decembru smo sodelovali tudi v dobrodelni akciji Božiček za en dan, ko smo skupaj s starši izbrali enega otroka iz socialno šibkejše družine ter napolnili božični paket, ki smo mu ga poslali. Tudi ta akcija je poskrbela, da smo postali še bolj povezani, srčni, prijazni in pripravljeni pomagati.

V spomladanskih mesecih smo pričeli z medgeneracijskim sodelovanjem učencev naše šole. Učenci 5. razreda so se nam tedensko pridružili v igralnici ali na prostem in se skupaj z otroki igrali namizne družabne igre, sestavljali kocke, se pogovarjali in prepevali pesmi ali igrali nogomet. Za oboje je bila to zelo zanimiva medgeneracijska izkušnja.

