

RUMENA IGRALNICA

Starost otrok: 4-5 let

Vzgojiteljici: Martina Klemen; Dušanka Kaučević

## **OSEBNA HIGIENA**

Opis aktivnosti:

Samostojnost pri umivanju rok in obraza. Umivanje rok je učinkovita strategija skrbi za zdravje, saj ščiti pred številnimi boleznimi. Redno umivanje rok je higienična navada, ki se otroci morajo navzeti že zelo zgodaj v otroštvu.

V ta namen smo načrtovano pripravili sklop osebna higiena s poudarkom na umivanje rok.

Otroci so spoznavali bakterije in viruse ob pomoči plakata; nato smo si jih uprizorili tudi na rokah s pomočjo bleščic (čiste roke/umazane roke). Naredili smo si ročne lutke bakterij in virusov...ter se z njimi poigrali...ter si ogledali film: Čiste roke za zdrave otroke...

Za konec projekta smo dobili še obisk iz ZD kjer nam je medicinska sestra predstavila pomen umivanja rok ter z otroci tudi na praktičen način pokazala izvedbo pravilnega umivanja rok.

## **DOBILI BOMO DOJENČKA**

Opis aktivnosti:

Ogled lutkovnega filma "Dobili bomo dojenčka", v okviru katerega smo v naši skupini:

-spoznavali različne družine, družinske člane in se pogovarjali o njihovi vlogi, otroci so v vrtec prinesli njihova družinska drevesa, ki so jih izdelali skupaj z starši in smo jih nato prilepili na našo tablo v igralnici.

-seznanili smo se z socialno igro "V materinem telesu", preko katere so lahko otroci spoznali bivanje v maminem trebuhu med nosečnostjo,

-prebirali smo razne slikanice, kot so: Mami, kje si, Rad te imam, mamica, Moja družina, Od kod Novakov Mihec in se pogovarjali o njihovi vsebini,

-z voščenkami in tempera barvami smo slikali družinske člane in nato z izdelki naredili razstavo,  
-preko slik in raznih slikanic o človeškem telesu smo spoznavali razvoj dojenčka. Pri tem smo se odpravili v najmlajšo skupino našega vrtca in nekaj časa opazovali malčke ter jim pomagali pri hranjenju, igri

## **DUŠEVNO ZDRAVJE**

Opis aktivnosti:

Joga in sprostitvene tehnike (prednostna naloga vrtca): - Skrbeli za pozitivno in sproščeno spodbudno okolje v igralnici, - Uporabljali smo preproste metode in različne tehnike za sproščanje, za umirjanje, za poglobljanje dihanja (za to smo koristili različne časovne termine: ob jutranjem razgibavanju, v okviru jutranjega kroga, pred izvajanjem dejavnosti pri mizah, pri bivanju zunaj: igrišče, travnik, gozd, pred dnevnim počitkom) - Izvajali smo dinamične vaje za raztezanje, poglobljanje gibljivosti telesa in sklepov - Pred počitkom smo izvajali posamezne elemente joge ob klasični glasbi, ki smo jo poslušali tudi med počitkom - Klasično glasbo smo velikokrat predvajali za sprostitev in umirjeno vzdušje ob izvajanju dejavnosti pri mizah - Velikokrat smo poslušali tudi meditacije oz. vizualizacijske glasbene pravljice ali izvajali sprostitvene gibalne vaje z elementi joge ob besednem vodenju izmišljene pravljice. - Veliko smo se pogovarjali o čustvih, o prepoznavanju različnih stanj čustev in o izražanju le-teh (otroci so jih prikazovali tudi z risanjem ali prikazovanjem

na lastnem telesu z izrazno mimiko. Veliko poudarka smo dajali pozitivnim medsebojnim odnosom, sprejemanju in spoštovanju drug drugega, umirjeni in sproščujoči igri, sproščeni komunikaciji v umirjenem tonu glasu in krepitvi koncentracije in pozornosti. - Otroci so imeli možnost umika v kotiček, kjer so lahko se individualno igrali ali pa so samostojno izbirali in se vključevali v igro z vrstniki.

- Otroci so tovrstne dejavnosti zelo pozitivno sprejemali in z veseljem sodelovali, celo sami velikokrat izražali željo po njih.

## **GIBANJE**

Opis aktivnosti:

Tedensko gibalno uro smo izvajal 1x tedensko v telovadnici ali na prostem . Skrbeli smo za razvijanje mišic, koordinacijo celega telesa in razvijanje spretnosti, motorike ter ravnotežja.

Vsakodnevno smo izvajali gibalno minutko (vaje na kartončkih in vsak dan druga gibalna vaja).

Bivanje in gibanje na svežem zraku v vseh letnih časih in vsakem vremenu.

V sklopu smo pripravili tudi dva krosa (jesenskega in spomladanskega)

V sklopu smo obeležili tudi

23. 9. – dan slovenskega športa ( na igrišču izvedli športne igre)

15. 10. – svetovni dan hoje (skupni izlet/pohod vseh oddelkov vrtca)

23. 4. – svetovni dan zemlje (razne gibalno/poučne igre v okolici vrtca)

## **ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA IN PREVENTIVA**

Opis aktivnosti:

Obisk zobne medicinske sestre v vrtcu s poudarkom na demonstraciji in učenju čiščenja zob (aktivna metoda) z osveščanjem o zdravi prehrani, zobnih razvadah in predstavitvijo pripomočkov za ustno higieno. Srečanja bila namenjena teoretičnemu delu (zgodbice, igre, risanke, pobarvanke, ipd.) ter praktični prikaz rednega in pravilnega umivanja zob v umivalnicah (ob vsakem obisku).

V sklopu obiskov smo na temo o pomenu čiščenja zobkov pripravili skop tudi v skupini z naslovom Naši zdravi zobki. Skupaj smo raziskovali naše zobke, zakaj jih potrebujemo, koliko jih imamo, zakaj nam odpadejo mlečni zobki...itd. ter seveda kako jih ohranjamo zdrave...