

PROJEKT ZDRAV VRTEC V ŠOLSKEM LETU 2016/2017

VRTEC JURČEK PRI OŠ GORNJI PETROVCI

Vrtec Jurček je že kar nekaj let vključen v projekt ZDRAVJE V VRTCU.

Projekt ozavešča vse zaposlene ter starše, kaj vse je potrebno storiti, da bodo naši otroci živeli zdravo, v okolju, ki nas obdaja.

S projektom opozarjamo na zdravo prehranjevanje otrok, zavzemamo se za zdrave jedilnike, čim več sveže pripravljene hrane, sezonske prehrane.

Naši otroci tako poznajo različne vrste kruha, (ajdov, koruzni, z bučnimi semeni), različne namaze zelenjavni, korenčkov, špinacni,.. Velikokrat imamo jedi na žlico - tradicionalne domače jedi- bujto repo, zelje,.. obeležili smo tudi Martinovo. Otroci na takšen način razvijajo svoj okus in seveda pozitiven odnos, do dobrih prehranjevalnih navad. Trudimo se, da je v vrtcu prisotno čim manj sladkorja v različnih oblikah.

Poleg prehranjevanja opozarjamo še na pomen gibanja v predšolskem obdobju. Otroci so aktivni vsak dan. Sprehodi, gibalne minute, plesne igrice, vadbene ure so del našega vsakdana. Spodbujamo pa tudi vas starše, da namesto nagrade za pridnost- bombončka ali čokolade, otroku raje podarimo sprehod.

Veliko pa je poudarka tudi na preventivi. S skrbnim umivanjem rok, pravilnim brisanjem noskov, pravilnim načinom kašljanja, bomo preprečili marsikatero okužbo, mogoče še ne zdaj, ko smo majhni, ampak, ko bomo starejši, saj kot pravijo: Kar se Janezek nauči, to Janezek zna.

Vabim vas, da si ogledate tudi spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje,

<http://www.nijz.si/sl>, kjer si lahko preberete še več o njihovem delovanju, ki temelji predvsem na preventivi. Za starše je precej zanimiv program ZDAJ, to je preventivni program za novorojenčke, dojenčke, predšolske, šolske otroke in dijake.

Vanja Kajzer Novak

Koordinator: Vanja Kajzer Novak

Starost otrok: 2-4 leta

Projekt : ZDRAV VRTEC

Cilji:

- Spodbujati zdrav način življenja v vsakodnevnih dejavnostih, delu in življenju vrtca.
- Spodbujanje na uživanje zdrave in raznovrstne hrane.
- Zagotavljati prijetno vzdušje v vrtcu in prijetno razpoloženje v skupini.
- Čim več časa preživeti na svežem zraku.
- Omogočiti otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti.
- Otroke spodbuditi na zaužijejo čim več raznolike hrane, ter spodbujati skrb za telesne aktivnost

AKTIVNOSTI: ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

- Obiskala nas je zobozdravnica, ogledali smo si lutkovno predstavo o Zobni miški.



Pravilno ščetkanje zob



Izdelava plakata- zdrav zobek- umazan zobek



Spoznavanje nove pesmice : Zobna miška

AKTIVNOSTI: OSEBNA HIGIENA

- Obiskala nas je dipl. Medicinska sestra, ki nam je preko zgodbe in pesmice demonstrirala pravilno umivanje rok.

Učenje pesmice: Čiste roke



AKTIVNOSTI : ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

- Pobljže smo spoznali naše telo, notranje organe, ter kaj moramo postoriti, da bodo le ti dobro delovali (gibanje, zdrava prehrana,)
- Oris telesa, poimenovanje raazličnih delov telesa



Igra z lutko – sestavljanje organov



- Ogledali smo si lutkovni film: Ostal bom zdrav in Čiste roke za zdrave otroke



- Spoznali smo, kako je gibanje pomembno za zdravje, izvajali smo vadbene ure , Vsak dan smo bili telesno aktivni. Razgibali smo se na različne načine: plesne igrice, gibalne minute, joga v vrtcu, dejavnosti smo izvajali tako na svežem zraku, kot v skupnih prostorih vrtca.



- Spoznali smo poklic zdravnika



AKTIVNOSTI : KULTURA PREHRANJEVANJA

- Naučili smo se pesmico Bacili: Prihaja zima in bacilli, čaj z limono bomo pili...



Ustvarjali smo bacile

- V praznovanje rojstnih dni smo vključili sadje ter glasbeno gibalno igro GLASBENI STOL in rajalno igro BELA LILIJA



AKTIVNOSTI: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

- Vključeni smo bili v projekt mali sonček, ki vključuje pohode, naravne oblike gibanja, vožnja s poganjalčki, igre z žogo.



V letošnjem šolskem letu smo se odločili tudi za GIBANJE kot prednostno nalogo. .

Odločitvi je pripomogla lanska dobrodelna akcija, ki nam je omogočila nakup nove športne opreme. S tem smo zdaj bile še dodatno motivirane za izvajanje različnih gibalnih aktivnosti in prireditev. Gibanje je bilo načrtovano v naše vsakodnevne dejavnosti. Poblíž smo se spoznali z jogo, ki je prispevala k umiritvi skupine v zimskih mesecih, kadar nam ni bilo omogočeno gibanje na prostem. Izvajali smo vadbene ure po programu, največ so vključevale naravne oblike gibanja. Navajati smo jih pričele na igre s pravili. Čez vso leto smo izvajali naloge malega sončka. Dobile pa smo pozitivne povratne informacije glede našega kolesarskega tedna, saj so bili otroci doma dodatno motivirani za vožnjo s kolesi in poganjači.

Obeležili smo začetek novega letnega časa.

Izvedle smo

- Jesenske športne igre: Štafetne z različnimi pridelki.



- Zimsko veselje na snegu- sankanje in kepanje na snegu.



- Spomladanski pohod-iskanje znanilcev pomladi po – sprehod po vasi, opazovanje prvih znanilcev pomladi.
- Poletne igre z vodo.
Joga v vrtcu.

Otroke sem seznanila z zdravim načinom življenja, kateri vključuje veliko gibanja ter uživanje sadja in zelenjave.



V vrtcu imamo dobro poskrbljeno za uživanje sadja, dodala sem spoznavanje domače zelenjave.

Načrtno smo v vrtcu opazovali različne pridelke z vrta, se z njimi rokovali, jih očistili



ter tudi pripravili s pomočjo kuharja in jih na koncu tudi pojedli.



Dejavnosti iz projekta smo objavili sproti, na spletnih straneh in vrtca.

Vzgojiteljica: Vanja Kajzer Novak