ZDRAVJE V VRTCU 2021/22- SKUPINA GUMBKI

1. **VARNOST V PROMETU in TEDEN MOBILNOSTI**

V prvih tednih v vrtcu smo šli na več sprehodov v bližnjo okolico vrtca. Po poti smo opazovali mimo vozeča vozila, šli na sprehod do železniške postaje in si ogledovali vlake, opazovali smo prometne znake ter se pogovarjali o tem, kaj pomenijo. Pogovarjali smo se o varnosti na cesti, v avtu (stolček, pas) in na kolesu (čelada, zavore). Učili smo se pravilnega prečkanja ceste, kar smo trenirali na vsakem sprehodu. V okviru tedna mobilnosti smo si ogledovali razne knjige in enciklopedije z vozili in prometnimi znaki. Poslušali smo uganke, povezane s prometom, si ogledali kratko poučno risanko o prometu ter se ob tem pogovorili o vsakodnevni gneči na cestah, o onesnaževanju ter o naravi bolj prijaznih (oz. trajnostnih) oblikah mobilnosti. Otroci so sestavljali sestavljanke vozil ter se igrali z različnimi didaktičnimi igrami na to temo: med štirimi vozili so poiskali vozilo, ki je drugačno od drugih, vozilom so iskali gume (cofke) v barvi vozila, izdelovali so vozila iz plastelina, sestavljali razrezanke vozil, razvrščali vozila glede na to, ali vozijo po cesti/tirih/vodi/zraku. Ob različnih priložnostih smo prepevali in poslušali znane pesmice na temo vozil: *Kolesa na avtu se okrog vrte, Ču-ču train, Moj rdeči avto,* … naučili pa smo se tudi novo gibalno igro *Z avtobusom k teti*. Otroci so sodelovali pri izdelavi velike garažne hiše iz odpadne embalaže in se navdušeno igrali z njo ter z avtomobilčki, lego kockami in s cesto iz umetne mase. Otroci so risali vozila in barvali pobarvanke z motivi najrazličnejših vozil. Kot zaključek tedna mobilnosti smo v vrtcu izpeljali tudi kolesarski dan. Pred začetkom smo se pogovorili o varnosti in nošenju čelade, nato so otroci trenirali prosto vožnjo s kolesom, na koncu pa so se preizkusili še v zanimivem in domiselnem poligonu, ki so ga za nas pripravili učenci višjih razredov skupaj z učiteljico športne vzgoje.

1. **EVAKUACIJSKA VAJA**

V letošnjem letu sta bili izvedeni dve evakuacijski vaji, ena začetek oktobra in ena konec junija. Da se otroci ne bi prestrašil, sva jih že vnaprej pripravili na ta dogodek. Z otroki smo se pogovarjali o tem, kaj je evakuacijska vaja, zakaj so potrebne, kako v primeru požara poskrbimo za našo varnost, kaj točno moramo narediti … Ko se je oglasil alarm, so otroci mirno stopili v kolono in zapustili stavbo ter gasilce pričakali na za to označenem mestu. Po končani vaji so si otroci gasilska vozila in opremo ter špricali s pravo gasilsko cevjo. Po prihodu nazaj v vrtec se je odprla razprava o gasilcih – otroci so delili svoje znanje o tej temi ter postavili številna vprašanja. Pogovorili smo se o tem, katero številko moramo poklicati v primeru požara, kaj moramo gasilcem povedati, kako ukrepati, zakaj imajo gasilci tako opremo, kje dobijo vodo itd.

1. **Svetovni dan hrane IN Tradicionalni slovenski zajtrk**

V našem vrtcu in šoli vedno obeležimo ta dva dneva. Obakrat smo skupaj z otroki poslušali objavo po šolskem radiu, ki so jo pripravili učenci šole skupaj z mentoricami. Nato smo se pogovarjali o zdravi in manj zdravi hrani. Ob svetovnem dnevu hrane so si otroci sami pripravili zdrav prigrizek, za obeležitev tradicionalnega slovenskega zajtrka pa smo za zajtrk zaužili tradicionalna živila: črn kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Otroci so izdelali čebelice, ki nam dajejo med, si ogledali kratek posnetek o čebelah in čebelarjih ter risanko Čebelica Maja. Ogledovali smo si reklame z živili, se pogovarjali, kaj je zdravo in kaj je manj zdravo, poimenovali smo sadje in zelenjavo, jo okušali ter razvrščali plastično sadje in zelenjavo ter se igrali igro spomin.

1. **NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA TER ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

V okviru teme *Gozd in gozdne živali* so se prepletale vsebine skrbi za naravo in varovanja okolja ter zdravega načina življenja.

Z otroki smo šli večkrat na sprehod v gozd, ga raziskovali ter gozd in naravo spoznavali z vsemi svojimi čutili: v tišini smo poslušali, katere glasove slišimo ter povedali, ali ti glasovi sodijo v naravo ali ne (ptičje petje, pihanje vetra, glasovi oddaljenih vozil). Izostrili smo sluh v igri *Medved, kdo te jaha*, ko je moral otrok z zavezanimi očmi ugotoviti, komu pripada glas. Nato smo v igri poskušali s tipanjem ugotoviti, kateri gozdni "predmet"/plod se skriva v vrečki (lubje, veja, mah, želod, oreh...) Podali smo se na lov na gozdni zaklad, kjer smo se tudi naučili, da je v moč v slogi in sodelovanju. Vonjali smo zemljo, vlažen zrak ob vodi ... ter okušali razne oreščke in gozdne sadeže. Ob fotografijah Power Point predstavitve ter ob kratki animaciji smo se pogovorili o varnosti v gozdu ter o gozdnem bontonu (primerna oblačila in obutev, zaščita pred klôpi, ne vznemirjamo živali, ne uničujemo narave, ne mečemo smeti...) . Pogovarjali smo se, zakaj je gibanje v gozdu dobro za naše zdravje, ter razmišljali, kaj vse lahko v gozdu počnemo. Nekatere možnosti smo tudi preizkusili. Ob fotografijah in posnetkih smo spoznavali gozdne živali, poslušali njihovo oglašanje, prirejali mladičke k ustreznim mamicam, poslušali uganke in pravljice o živalih ter oponašali njihovo gibanje. Ogledali smo si kratko poučno risanko *Gosenica Tinka v gozdu* in se pogovorili o vsebini. Naučili smo se novo gibalno igro *Lisica, kaj rada ješ?* in se jo igrali enkrat ob naštevanju zdrave hrane, drugič nezdrave. Za vse vrtčevske otroke smo pripravili tudi kostanjev piknik, kjer smo se sladkali s kostanji in se družili ob prijetni glasbi in si privoščili sproščujoče jesensko dopoldne. V telovadnici pa smo izvedli tudi vadbeno uro "gozdni poligon". Celotno temo je lepo zaokrožil izlet z avtobusom - otroke smo peljali na izlet in ogled *Centra o velikih zveri Dina v Pivki*.

1. **OSEBNA HIGIENA, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

V okviru teme *Zima in zdravje* smo se ukvarjali z zimskimi motivi pingvinov, iglujev, Arktike in Antarktike, otroke pa je povsem očaral severni sij. Kar se tiče tematike povezane z zdravjem, pa smo govorili osebni higieni, o dobrem počutju posameznika in v skupini ter o ustrezni zimski opremi oz. oblačilih za hladno zimsko vreme.

Poslušali smo pravljico *Ne liži te knjige* (I. Ben-Barak in J. Frost), ki je otroke nazorno popeljala v svet mikrobov. O vsebini smo se pogovorili, nato pa likovno ustvarjali mikrobe s tušem (pihanje s slamico) - nastali so res zanimivi primerki različnih mikroorganizmov. Otrokom so bile zelo všeč vaje tabate, kjer so se ninje borile z virusi. Da bi lažje razumeli, kako hitro se širijo mikrobi, smo naredili poskus z bleščicami, ki jih je težko sprati z rok, ob dotiku pa se hitro prenesejo na druge osebe. Zakaj si moramo roke dobro umiti z milom, pa je nazorno pokazal poskus s poprom, vodo in milom, kjer so se "mikrobi" (poper) ob stiku z milom kar razbežali. Ogledali smo si video posnetek pravilnega umivanja rok, kjer je bila za ponazoritev uporabljena pravljica o traktorju, nad katero so bili otroci navdušeni. Pravilno umivanje rok smo dolgo trenirali, plakat z zgodbo o traktorju pa smo nalepili na vidno mesto, da bi ga otroci dnevno videvali in si zgodbo in s tem pravilno tehniko umivanja zapomnili. Poslušali smo pesem T. Pavčka o fantu, ki se ni maral umivati "*Juri Muri v Afriki"* in se pogovarjali o vsebini. Ogledali smo si risanko *Kaja pri zdravniku*, se pogovarjali o zdravju, o zdravnikih, o tem, kako izgleda pregled pri zdravniku, o bolnišnicah - otroci so delili svoje izkušnje. Ogledali smo si fotografije zelo bolnih otrok iz društva *Viljem Julijan* in se pogovarjali o njihovih težavah (sprejemanje drugačnosti, težke preizkušnje otrok in njihovih svojcev, dolgotrajno bivanje teh otrok v bolnišnici, česa vse ti otroci ne morejo početi). Otroci so razmišljali, kdaj so srečni in kaj jih razveseli oz. spravi v dobro voljo in njihove ideje so bile res izvirne in pestre. Vsak otrok je svojo idejo narisal, z risbicami pa smo želeli razveseliti hudo bolne otroke iz društva, zato smo se priključili vseslovenskemu projektu Srčna pisma za male borce.

Kar nekaj časa smo namenili tudi splošnemu dobremu počutju v skupini. Ogledali smo si sličice, ki prikazujejo različno vedenje, otroci so morali ugotoviti, ali je tako vedenje primerno ali ne. Na ta način smo sestavili plakat s pravili v naši skupini: kaj smemo in česa ne. Nato smo si ogledali posnetek o hrupu, ugotovili, da hrup ni najboljši za naše zdravje in sklenili, da se bomo potrudili, da ne bomo preglasni, otroci pa so hrup poskušali tudi likovno upodobiti. Poslušali smo pravljico *O Kralju, ki ni maral pospravljati (H. Kraljič)* ter pospravili in uredili igralnico, za lažje pospravljanje pa smo na police nalepili slike igrač, ki tja sodijo. Skozi pravljico *Jaz bom zmagal (C. Neugebauer)* smo spoznali, da ni nujno, da smo vedno prvi ter da so druge stvari bolj pomembne od zmage - s tem pa so se izboljšali tudi odnosi med otroki v skupini. Kar nekaj časa smo posvetili tudi dobremu počutju naših otrok, tako da smo se sproščali ob glasbi, izvajali sproščujočo samomasažo, si v jutranjem krogu podaljali lučko prijateljstva, poslušali vodene meditacije in vizualizacije ter se preizkusili v jogi za otroke.

1. **GIBANJE**

Skozi vse leto smo se vsakodnevno gibali. Gibalne dejavnosti so bile tako vodene kot spontane. Z otroki smo izvajali gibalne minutke, gibalne urice v telovadnici, igrali smo se razne znane gibalne igre in se naučili kar nekaj novih, otroci so se gibalno izražali ob glasbi, naučili smo se nekaj bansov, plesali ljudske plese in rajalne igre ... Ko je zapadel sneg, smo uživali v igrah na snegu, sankanju ter izdelovanju snežnih skulptur. Ko je padal dež, smo šli včasih na sprehod v dežju. Otroci so se veliko gibali na igrišču, v telovadnici, hodili smo na sprehode v bližnjo in daljno okolico. Izvedli smo dejavnosti interne športne značke *Mali športnik - mala športnica*: otroci so se urili v vožnji s kolesi in skiroji, hodili so s hoduljami ter se pomerili v spretnostih z žogo. Za športno značko so morali opraviti tudi tri pohode. V vrtcu pa smo izpeljali tudi že 16. tradicionalni prestranški tek.