

## **POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU**

### **Besede imajo moč**

"Besede imajo moč" smo vsi že slišali in se s tem strinjamo. Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežejo namena, ki bi ga želeli. V različnih okoliščinah in za različne sogovornike imajo lahko besede različne pomene. Besede nas lahko razveselijo, razjezijo ... tudi prizadenejo. Lahko nam marsikaj povedo, naučijo nas veliko zanimivega. Če seveda znamo brati in dobro poslušati! Ker so tako pomembne, bodimo nanje pozorni, čuječi, kadar jim prisluhnemo, premišljeno jih izgovarjamo, preizkušajmo jih, odkrivajmo njihove pomene in sporočilnost.

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti, ki smo jih izvajali znotraj programa.

#### **1. AKTIVNOSTI – MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE**

V našem vrtcu negujemo in spoštujemo našo kulturno dediščino ter skušamo ohranjati vez med preteklostjo in sedanostjo ter vez med generacijami. Na predvečer Gregorjevega (na dan, ko se ptički ženijo) smo stare starše povabili na otroško igro Ptičja ohcet, ki smo jo z otroki že mesec pred srečanjem spoznavali. Poudarek je bil na prikazu in ohranjanju starih običajev ter druženju. Stare starše smo razveselili z igro, pesmijo in plesom. Otroci iz vrtca pogosto obiščemo uporabnike doma starejših občanov v Komendi. Prvikrat smo prišli v mesecu decembru in jim pričarali praznično vzdušje. Takrat smo jim prepevali pesmi o zimi, snegu in Božičku. Nekateri uporabniki so pri petju in plesu tudi sodelovali. Občasno se srečujemo ob dopoldanskem času, kjer veselo poklepetamo in se pomerimo v različnih družabnih igrah.

#### **2. AKTIVNOST – RAD PRAZNUJEM ROJSTNI DAN V VRTCU**

Rojstne dneve smo praznovali brez sladkarij ali drugih daril in pripomočkov, ki bi jih v vrtec prinesel slavljenec. Ta dan je bil v ospredju otrok, ki je praznoval rojstni dan. Ta dan je bil otrok dežuren, izbral si je prijatelja, ki mu je pomagal. Po zajtrku se je začelo praznovanje. Zapeli smo mu pesmico, izrekli voščila, se fotografirali. Otrok je povedal, katero igrico se bomo igrali. Sam je določil pravila v igri, izbral si je tudi, ali odidemo na sprehod ali igrišče. Za darilo so mu otroci narisali risbice.

### 3. AKTIVNOST – MOJ PLANET ZEMLJA

Ko je le bilo mogoče smo se z otroki odpravili v naravo, gozd, bližnji travnik. Vzeli smo knjigo, slikanico, in tam prebili veliko kvalitetnega časa. Opazovali okolico, drevesa, liste, travnike.

Pogovarjali smo se o občutkih, kako se počutimo v gozdu, ali je lepše tukaj ali v igralnici, zakaj se tako počutimo. Mir gozda, ptičje petje, vonj dreves in travnikov je tisto kar otroke pomirja. Zato se vedno radi vračamo k naravi. Naučili smo se pesmico z naslovom Zemlja. Očistili smo tudi okolico vrtca; skupaj smo nabrali pripomočke za čiščenje in pobirali smeti ter jih na koncu razvrstili v zabojnike za smeti. Pogovorili smo se tudi o ločevanju odpadkov in barvah zabojnikov.

### 4. AKTIVNOST – MOJ TREBUŠČEK SE SMEHLJA, ZDRAVO HRANO RAD IMA

V našem vrtcu se strokovno osebje v kuhinji ves čas trudi, da imajo otroci vsak dan na voljo zdravo in pestro prehrano. V igralnici imamo plakat z živili, ki jih lahko jemo vsak dan (sadje, zelenjava, voda, kruh,...), živila, ki jih uživamo občasno (jajca, sok, sadni jogurt, potica, ..) in jedi, ki jih lahko uživamo le ob redkih priložnostih (sladkarije). Vsak dan poimenujemo jedi oz. živila, ki jih tisti dan zaužijemo v vrtcu. Otroci so večji v razvrščanju in ugotavljanju, da hrana pripravljena v vrtcu sodi med zdravo prehrano.

### 5. AKTIVNOST – POJDIMO NA VRT

Ko je nastopila pomlad smo komaj čakali, da se odpravimo na vrt in da poskrbimo za naše gredice. Letos smo se odločili, da bomo posadili medovite rože in da poskrbimo za čebele in druge žuželke. Posadili smo sončnice, ognjič, sivko.. Sedaj čez poletje pridno zalivamo, da bodo uspele. V poletnih mesecih skrbimo tudi za ribez in maline. Skrbimo, da je gredica negovana in sproti obrana.

### 6. AKTIVNOST – RAD SE GIBAM

Gibanje je v predšolskem obdobju zelo pomembno, saj otroke že seznanjamo, da ima gibanje pozitivne učinke na telesno zdravje, kognitivni razvoj in motorične sposobnosti. Otroke skozi celo leto spodbujamo k vsakodnevnomu gibanju. V telovadnici smo za otroke pripravljali različne poligone (se plaziti, metati žogo v koš, plezati po lesenem letveniku,...). Otroci so urili tudi koordinacijo telesa (npr. skači po eni nogi, skači kakor žaba, kotali se...). Pri vsem tem so otroci razvijali svoje motorične sposobnosti celega telesa. Ko nam je vreme dopuščalo, smo se odpravili na daljše sprehode. Obiskali smo Mlinčke, Kriški bajer in skakalnico na Gori. Odpravili smo se tudi na oddaljena igrala, kjer so otroci plezali, se spuščali po toboganu in se lovili. Skozi celo leto so otroci na igrišču izbrali naslednje dejavnosti: igranje nogometa, hoja s hoduljami, plezanje po drevesu, rajanje ob glasbi, lovljenje,



Vrtec Mehurčki, Glavarjeva cesta 35, 1218 Komenda

guganje in spuščanje po toboganu. Ko nas je presenetil sneg, smo oblekli kombinezone in se odpravili ven. Najraje smo se kepali skupaj z vzgojiteljicama, izdelovali angelčke, naredili velik kup iz snega, v katerega smo se metali in spuščali po njem. Otroci so najraje kidali sneg in ga pometali. V vrtcu imamo stare športne blazine, katere smo uporabili za spuščanje po hribu. Pri spuščanju smo neizmerno uživali. Otroci so krepili svoje telo in socialne stike.

## 7. AKTIVNOST – SPOZNAVAM ČEBELO

Z otroki smo preko različnih dejavnosti spoznavali čebelo, njeno zgradbo, življenje in pomen za ljudi. V igralnici nas je obiskala čebelarka, ki nam je predstavila pripomočke, katere potrebuje pri svojem delu ter nam pokazala sestavo panja. Obiskali smo tudi čebelarja in si ogledali čebeljak, okušali med in ugotovili, da so čebele pomembne za opravevanje. Prav tako so se otroci naučili kako postopati ob piku čebele. Obiskali smo ČZS v Lukovici, si tam ogledali čebelarski muzej in prezentacijo življenja čebel. Sledila je degustacija medu. Po končani degustaciji so otroci izdelali sveče iz satnic. Ogledali smo si tudi opazovalni panj. Otroci so navdušeno opazovali čebeljo družino, opazili so, da niso vse čebele enake. Poiskali so matico in trote. ob koncu obiska smo si ogledali tudi trgovino s čebeljimi izdelki. V vrtcu smo izdelali medene kekse - medenjake. Seznanili smo se tudi s prvim pomembnim čebelarjem v Komendi, Petrom Pavlom Glavarjem, si ogledali njegovo zapuščino v Komendi ter vaščane povprašali o njem.