**POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU V SKUPINI MIŠKE (2019/2020)**

Strokovni delavki: Jana Kloboves, Špela Toplak

Starost otrok: 3 -4 leta

Tudi letos smo v skupini sodelovali v projektu Zdravje v vrtcu. V okviru projekta smo preko šolskega leta izvedli kar nekaj dejavnosti.

V tem šolskem letu smo veliko dejavnosti izvedli na temo dobrega počutja. Zelo pomembno je počutje in sprejetost otrok v skupini, za katerega sva se zelo prizadevali preko celega šolskega leta. Ob prihodu otrok v vrtec sva otroke prijazno pozdravili in jih sprejeli. Nekateri otroci so v času uvajalnega obdobja potrebovali spodbudo, da so stopili v igralnico. Nekaj otrok je v jutranjem času želelo še v naročje strokovne delavke. Z vprašanji sva otroke spodbudili, da so spregovorili o tem, kako se počutijo. Preko celega šolskega leta smo izkoristili čas za igro v gozdu. Zelo jim je bila všeč igra z naravnim materialom. Otroci so se med seboj družili, se med seboj dogovarjali in v manjših skupinah iskali rešitve. Zelo radi so iskali in okušali gozdne plodove. Večkrat smo v gozdu za nekaj trenutkov zaprli oči in prisluhnili zvokom v naravi. Na naše možgane in na sploh dobro počutje zelo dobro vpliva tudi glasba. Ob zvokih kitare, flavte in petju so otroci spontano zraven začeli prepevati. Večkrat so ob petju in igranju na kitaro tudi zaplesali.

Veliko pozornost sva namenili osebni higieni. Otroci so dobro vedeli, kdaj je potrebno umivati roke. Povedali so, da je roke potrebno umiti pred vsakim obrokom, po uporabi stranišča, če kašljamo in kihamo, ko se nehamo igrati v peskovniku, ipd. Nekaj težav pa se je pojavilo pri pravilnem umivanju rok. Največkrat so otroci samo zmočili roke in jih obrisali z brisačko. V namen pravilnega umivanja sva otrokom večkrat predvajali film: Čiste roke za zdrave otroke. Otrokom je bil film zelo všeč. Večkrat, ko umivajo roke pri sebi ponavljajo besedilo iz filma. Nekateri posamezniki pa so še vedno potrebovali dodatno spodbudo, včasih tudi demonstracijo. V določenih primerih se je pokazalo, da si otroci znajo umiti roke, vendar pa nimajo časa, ker se jim mudi nazaj k igri. Velik poudarek sva namenili tudi pravilni higieni kihanja in kašljanja. Tudi pri kihanju in kašljanju je bilo potrebno veliko spodbude in motivacije in pogovora. Pri brisanju nosov sva otroke navajale, da so samostojni. Navajali sva jih, da po uporabi robčka ne shranijo v žep za drugič ampak ga takoj vržejo v koš za odpadke in si nato umijejo roke.

V skupini si tudi prizadevamo za zdrav način življenja. Zdravje otrok je posebna in zelo pomembna vrednota. V skupini smo izvajali različne dejavnosti, s področja zdravja, ki smo jih izvajali na prostem. Na igrišču smo izpeljali različne gibalne igre, in gibalne zgodbe, ki otroke zelo sproščajo in zabavajo. Večkrat smo tudi v telovadnici pripravili različne poligone, dejavnosti po postajah, gibalne in rajalne igre. V gozdu so otroci spoznali gozd z vsemi čutili. V njem so raziskovali in preizkušali lastne meje, dihali svež zrak. V gozdu so se počutili dobro, sproščeno, dobili so občutek svobode. Ustvarjali so z naravnim materialom – izdelali so vlak, gasilsko postajo, čoln,… V gozdu so se družili, med seboj sodelovali, reševali probleme,…

Zelo navdušeni in veseli so bili otroci vedno, kadar smo se odpravili na sprehod v dežju, ko smo iskali, šteli luže,… Zelo pomembne so tudi prehranske navade otrok, ki se začnejo oblikovati v družini. V predšolskem obdobju imajo zelo pomemben vpliv na zdravje. Večkrat na dan na mesto čaja otroci pijejo vodo. Vsi otroci jo radi pijejo.

Gibanje je naravna potreba in najpomembnejša dejavnost vsakega otroka. V letošnjem šolskem letu smo planirali gibalne urice s šolarji, vendar te dejavnosti nismo izvedli zaradi korona virusa. Kljub temu pa smo pogosto izvajali plesne dejavnosti. Ples je umetnost, kjer so otroci doživljali različne vsebine skozi gibanje. S pomočjo plesa so se otroci različno izražali in pri tem razvijali svojo domišljijo. Skozi ples, kot govorico telesa, so otroci pokazali kako se počutijo. Med plesom so tudi krepili medsebojne odnose in ob glasbi in plesu res uživali. V letošnjem šolskem letu smo v mesecu oktobru opravili simbiozo giba s starimi starši. Izvedli smo pohod proti Brdom. Otroci so bili ponosni in veseli, ko so starim staršem pokazali pot, kjer so že večkrat hodili. Med pohodom so se otroci in stari starši sprostili in se med seboj družili. Med potjo smo naredili krajši postanek. Tam smo skupaj s starimi starši zaplesali in zarajali na gibalno igro »Rdeče češnje. Na vrhu hriba je sledila zaslužena malica in skupinska fotografija. Vsi skupaj smo se nadihali svežega zraka, pridobili nekaj kondicije in se imeli zelo lepo.

V skupini smo celo leto pridno ločevali odpadke, varčevali z vodo oz. zapirali ko jo nismo potrebovali, ločevali smeti, ugašali luči, izdelovali izdelke iz odpadnega materiala ipd. V igralnici smo določili katere odpadke mečemo v določen koš za smeti. Koš, ki je bil označen z rdečo nalepko, je bil namenjen le papirju. Drugi koš, ki je bil označen z modro nalepko pa je bil namenjen uporabljenim brisačkam in robčkom. Otroci so z ločevanjem niso imeli večjih težav. Tudi otroci so bili zelo občutljivi, če se je kdo zmotil in so ga radi opozorili. Enkrat mesečno smo določili dan, ko se otroci niso igrali z običajnimi igračami. Dan smo namenili predvsem in samo odpadni embalaži. Ta dan so otroci bili zelo ustvarjalni. Iz odpadnih škatel so izdelali gradove, hiše in naselja; iz različnega blaga so naredili obleke; iz raznih kolutov so izdelovali stolpe, gradove in mostove, iz stiropora so gradili hiše,… . Otroci so se z odpadnim materialom zelo radi igrali in s tem razvijali domišljijo.

Zapisala: Špela Toplak