**Poročilo o izvedbi programa »ZDRAVJE V VRTCU«**

**v 5. skupini JEŽKI za šol. l. 2022/2023**

Skupina: Ježki

Vzgojiteljica: Lea Stržinar/Alja Kos

Pom. vzg.: Tatjana Ravnikar

Št. otrok v skupini: 14

 V skupini Ježki smo v letošnjem šolskem letu veliko časa in dejavnosti namenili vsebinam, ki se nanašajo na skrb za varovanje in ohranjanje zdravja.

Z otroki smo preko celotnega šolskega leta, vadili na odvajanju od plenic. Vsako jutro po zajtrku in pred kosilom smo odšli na kahlice, najmlajši in najstarejši. Nekateri otroci so hitro usvojili da je potrebno v kahlico narediti "lužico." Ko
jim je uspelo so bili nase zelo ponosni in postali so bolj samozavestni. Prebrali smo tudi kratko knjigico: Medo Jaka na kahlici, kjer so otroci videli, kako medvedek kadar ga tišči lulat hitro teče na kahlico. Igrali smo se igro vlog, kjer smo dojenčku dali zapiti vodo, nato pa smo ga odnesli na kahlico in dojenček se je polulal, otroci so bili nad tem zelo navdušeni. In čisto vsi so radi hodili na kahlico, nobeden ni imel odpora. Do konca šolskega leta sta dva izmed otrok usvojila odvajanje in sedaj nosita samo še spodnje hlače, brez pleničk. Z ostalimi nadaljujemo z odvajanjem na način,
 Vsakodnevno smo pazili na osebno higieno rok. Roke smo si vsakodnevno umivali pred in po jedi, ko smo prišli s sprehoda, telovadnice in kadar smo ustvarjali z različnimi materiali in snovmi. Otrokom sva pokazali kako dolgo časa ostanejo bakterije na naših rokah in kako majhne so, da jih s prostim očesom ne moremo
videti. Namazali sva jim roke z oljem in potresli s cimetom, kateri je prikazoval bakterije. Nato pa smo si šli umiti roke, otroci si niso in niso mogli izprati bakterij z rok, kar nekaj časa smo jih morali militi in splakovati, da je šla vsa umazanija z rok. Otroci so bili kar presenečeni, koliko časa smo si morali umivati roke, da so postale čiste. Tako da si je velika večina otrok od tega dogodka naprej bolj temeljito umivala roke. Večkrat smo se tudi igrali z dojenčki in njim umivali roke, pred in po jedi in vsi otroci so usvojili, kako pomembno si je vsakodnevno umivati roke.
 Z otroki smo trikrat v šolskem letu izdelali sadni smuti. Najprej smo sadje, ki smo ga uporabili poimenovali, oprali, narezali in s paličnim mešalnikom zmiksali. Vsakič smo uporabili drugo sadje, tako da so otroci spoznavali različno sadje in različne okuse. Starejši otroci so pomagali pri rezanju banane in zlaganju koščkov sadja v posodo za miksanje. Otroci so tudi pritiskali na gumb za miksanje sadja, ta del jim je bil najbolj všeč, zaradi ropotanja in čudeža, ki se je zgodil, koščki sadja so se spremenili v kašico, kot so jo sami poimenovali. Nato smo kašico prelili v lončke in vsak od
otrok je poskusil svojo. Veliki večini je bil smuti zelo všeč in so ga želeli še jesti. Dvema otrokoma, ki uživanje sadja ni bilo preveč všeč, sva jima ga približali prav z izdelavo sadnega smutija, in od takrat naprej sta večkrat posegala po
sadju. V okviru dopoldanske in popoldanske malice so otroci uživali večina sezonsko sadje in tudi zelenjavo ter oreščke in suho sadje. Sadje jim je ljubše kot zelenjava, a se tudi tu že pozna napredek in vedno pogosteje posegajo tudi po zelenjavi.

Ob torkih smo preko celotnega šolskega leta z otroki obiskovali našo telovadnico. Otrokom sva pripravljali različne gibalne izzive primerne njihovi starosti in gibalnim zmožnosti. Največkrat sva jim pripravili različne poligone z blazin, plezala, grede. Razgibali in ogreli smo se največkrat z oponašanjem gibanja različnih živali (zajec, kača muca, kuža, ptiček oz. tistimi, ki smo jih ravnokar spoznavali, preko različnih aktivnosti). Otroci so naravnost oboževali tudi žogice, tako da jih nismo smeli izpustiti. Žoge smo kotalili po tleh, po gredi, jih prosto metali, z njimi zadevali cilj, jih
brcali, poskušali ujeti, jih prosto prenašali ali pa po poligonu. Tekli smo hitro, počasi, glasno in potiho. Prav vsi otrociso se proti koncu šolskega leta veselili obiska telovadnice, saj je sprva nekaterim otrokom vzbujala nekaj nepoznanega in neprijetnega, prav kmalu se je obrnilo in sva jih komaj spravili ven. Prav vsi otroci so pri gibalnih dejavnostih naredili velik napredek.
 Z otroki smo preko celotnega šolskega leta vsakodnevno bivali na prostem, tudi če nam vreme ni bilo najbolj naklonjeno. V slabem vremenu smo se gibali na pokriti vrtčevski terasi, kjer sva otrokom pripravili različne poligone, vozili so se z vozili, poganjalci, se gugali na gugalniku, spuščali po toboganu in prosto tekali. Večkrat na teden smo odšli na sprehod po bližnji okolici vrtca, kjer smo opazovali naravo in se razgibali. Enkrat tedensko smo obiskali vrtčevsko igrišče, kjer so se otroci zelo radi gugali, igrali v peskovniku, vozili poganjalce, skiroje, samokolnice in se zaigrali z ra-
zličnimi rekviziti, ki sva jim jih pripravili (opeke iz stiroporja, stožci, obroči, valji, škatle, tulci ipd). Vsi otroci so zelo radi hodili na igrišče, le ena deklica ne. Postopoma se je navadila in sprostila še ona.

