

Poročilo projekta **Zdravje v vrtcu**
Šolsko leto 2022/2023
OŠ ŠMARJETA – VRTEC SONČEK

Zavedanje pomena zdravja in zdravega načina življenja nas je spodbudilo k vnovičnem sodelovanju v projektu Zdravje v vrtcu. V letošnjem šolskem letu smo sledili vodilu projekta, ki se glasi: »Prihodnost je moja«. Promociji zdravja in zdravemu načinu življenja stremimo vsakodnevno v času dnevne rutine ter pri vodenih, usmerjenih dejavnostih. Zavedamo se, da je vzor pomembnega odraslega v otrokovem razvoju ključnega pomena. Vsi oddelki vrtca smo z različnimi dejavnostmi stremeli k uresničitvi in realizirali njegovo vsebino na vseh področjih otrokovega razvoja. Skrb za zdravje, pozitivno samopodobo in zdrav življenjski slog smo tako kot vsa leta do sedaj, postavili na vodilno mesto. Projekt Zdravje v vrtcu nas še dodatno motivira, spodbudi, da ozavestimo kako pomembno je, da našim malčkom tovrstno področje predstavimo preko iger, slikanic, konkretnih izkušenj, ugank, gibalnih zgodb, ipd.. Na ta način otrokom približamo navade, ki pozitivno vplivajo na kakovost njihovega življenja. V namen ozaveščanja o pomembnosti zdravih navad sodelujemo tudi s Kabinetom za zdravstveno preventivo Zdravstvenega doma Novo mesto.

Duševno zdravje:

- Dejavnosti, ki spodbujajo občutek, ki razvija pozitivno samopodobo in dobro počutje;
- Igre zaupanja in sodelovanja;
- Pogovori in razgovori o počutju otrok v skupini; Socialne igre; Medsebojni odnosi; Spoznavanje čustev; Reševanje konfliktnih situacij;
- Sodelovanje v humanitarnih akcijah, natečajih Rdečega križa.
- Starosti primerno čustveno opismenjevanje – spoznavanje samega sebe in zdravih življenjskih navad.
- Varovanje in krepitev duševnega zdravja, dobrih medsebojnih odnosov.

Prehrana:

- Prehrana je uravnotežena, pestra in varna, skladna z normativi oz. priporočili, s poudarkom na visoko vrednih in varovalnih živilih in sodobnih načinih priprave;
- Medeni dan v vrtcu; Sadni dan v vrtcu – priprava sadnega krožnika/kupe – promocija zdrave prehrane, priporočenih živil.
- Navajanje otrok na raznoliko in zdravo hrano, vsakodnevne sadne malice, pitje vode, čaja;
- Navajanje na kulturo prehranjevanja med obroki;
- Razvoj primernega odnosa do živil;
- Urejanje in opazovanje gredic z zelenjavo – »Moj vrt«; Izdelovanje zeliščnih namazov.

Telesna dejavnost:

- Vsakodnevne gibalne aktivnosti na prostem, v igralnici, garderobi ali v telovadnici; (bivanje na snegu; sprehod po dežju; pohodi po bližnji okolici vrtca).
- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov in naravnih oblik gibanja.
- Razvijanje gibalnih sposobnosti tako v mirovanju kot v gibanju.
- Spodbujanje gibalnih aktivnosti s starši in ozaveščanje le-teh o pomembnosti gibalnega razvoja otrok.

Higiena:

- Samostojnost pri osebni higieni;
- Zavedanje pomena osebne higieni;
- Izvajanje preventivnih ukrepov – preprečevanja pojava ali širjenja nalezljivih bolezni.
- Vsakodnevna skrb za osebno higieno in urejenost ter pogovori o le-tem;
- Spodbujanje otrok k pogostemu umivanju rok – pred in po obrok, usvajanje pravilne tehnike umivanja rok in zob.



Zapisala,
Jasmina Novak, mag. prof. pred. vzg.

