

**OŠ Črna na Koroškem  
Vrtec Kralj Matjaž**



**Poročilo za  
program  
ZDRAVJE V  
VRTCU**

**Koordinatorica:  
Aleksandra Mičić**

Sodelovali so:

Mateja Špeh, Aleksander Geršak, Taja Raztočnik, Marjana Tevč, Mira Pušnik, Lara Medved, Urška Preložnik, Urška Kompan, Urška Erženičnik, Cecilija Piko, Irena Založnik, Ana Kajžer, Sara Srebre, Valerija Magdič

Junij, 2022

V tem šolskem letu 2021/22 smo sodelovali v programu ZDRAVJE V VRTCU.

Sodelovalo je vseh 7 skupin iz vrtca Črna na Koroškem in tudi vrtec Žerjav.

V vsakodnevem življenju v vrtcu otroke navajamo in jih učimo o zdravih in pravilnih navadah:

- pred vsakim hranjenjem si umivamo roke, prav tako tudi po prihodu v vrtec iz bivanja na prostem ter po uporabi toalete.
- Ves čas opozarjamo, da popijemo dovolj tekočine, predvsem vode.
- Ponujamo jim zdrave obroke (sadne malice), ki si jih pripravljamo na najrazličnejše načine – izdelamo si zdrava nabodala, naredimo smutije, stisnemo sok, iz sadja oblikujemo različne obraze,...
- Poleg vseh rutinskih navad, pa otroke veliko vključujemo v gibalne dejavnosti. Vsako jutro pred zajtrkom imamo gibalne minutke, enkrat na teden imamo vadbeno uro, hodimo v telovadnico, obiskujemo stadion, izvedemo daljše pohode prilagojene starosti skupine...
- V vseh dejavnostih in zdravih navadah pa poskušamo biti mi vzgojitelji vzgled otrokom, torej tudi sami počnemo vse kar želimo od otrok, saj je naše zdravje prav tako pomembno kot tudi zdravje otrok.

V vrtcu imamo ogromno rekvizitov, ki so nam na razpolago za gibalne minutke in vadbene ure. Ob gibanju nas večinoma spremlja glasba, ki da otrokom še več energije.

## **Mesec april obeležimo vsako leto kot mesec zdravja.**

Prejšnji dve leti smo imeli zaradi zaostrenih ukrepov (COVID-19) planirane dejavnosti znotraj vrtca, letos pa smo se zaradi opustitve ukrepov odločili, da otrokom na praktičnih primerih in ljudeh prikažemo kaj je dobro za zdravje in kdo nam pomaga, ko nismo zdravi. Vse to so lahko spoznavali skozi igro, saj smo igralnice spremenili v bolnico, veliko govorili o zdravem in nezdravem,...

### **DEJAVNOSTI, KI SMO JIH IZVEDLI V MESECU APRILU**

Pripravljenih je bilo nekaj dejavnosti, tako načrtovanih kot tudi ostalih, katere so lahko izbrali in izvajali vsak vzgojitelj/-ica ter prilagodili glede na starost in interes otrok. Skozi ustvarjalno igro, gibanje, umetnost, glasbo, itd... smo želeli otrokom čim bolj približati zdrav način življenja. Veliko poudarka je bilo tudi na osnovni higieni (umivanje rok, kako umivamo zobke, kako obrišemo nosek,...)

### **NAČRTOVANE DEJAVNOSTI:**

- Obisk reševalca in ogled reševalnega vozila
- 7. 4. 2022 - DAN ZDRAVJA - poligon vrtec, terasa, telovadnica. Zjutraj smo izvedli Pešbus (ob 8.00 smo se dobili na glavni avtobusni postaji v Črni na Koroškem ter se skupaj z otroki in starši peš odpravili proti vrtcu. Spredaj smo nosili tudi transparent na katerem je pisalo PEŠ BUS Vrtec Kralj Matjaž.
- Obiskala nas je zdravnica in medicinska sestra
- Ogledali smo si lutkovno predstavo PRI ZDRAVNIKU ZDRAVKU v kulturnem domu
- Obisk Gorske reševalne službe - TUDI KUŽEK POMAGA PRI REŠEVANJU ŽIVLJENJ (takšen naslov zato, ker nas je poleg gorskih reševalcev obiskal reševalni kuža, ki jim pomaga)
- Obiskala nas je kuharica in priprava zdrav napitek.

#### **OSTALE DEJAVNOSTI:**

- Pogovor o zdravju, prehrani, higieni,...
- Ustvarjalna igra BOLNICA
- Prehranska piramida
- Obisk lekarne
- Pohod
- Obisk stadiona
- Kviz o zdravju
- Pevski zbor: pesmi o zdravju (Pojejmo tole jabolko, Angina,...)

 V mesecu maju, ki je mesec gibanja in športa pa smo pripravili FIT srečanje s starši v telovadnici.

Skupaj s sodelavko, ki vodi projekt FIT, sva organizirali potek celotnega srečanja. Za začetek smo se razgibali (spreminjali smo se v različne žival, ki so ušle iz živalskega vrta), nato je sledilo 12 različnih postaj, po katerih so se morali gibati tako otroci kot tudi starši. Za vsako opravljeno postajo so v kartonček, ki ga je prejela vsaka družina ob vstopu v telovadnico, dobili štampiljko. Ko so imeli v kartončku 12 različnih štampiljk, so opravili vse postaje. Otroci in starši so zelo uživali, zato smo se odločili, da bomo v prihodnje pripravili več podobnih srečanj.

V jesenskem času sem pripravila tudi video primera dobrih praks, v katerem sem prikazala kaj vse počnemo v našem vrtcu za zdravje. V prihodnje, če bom še koordinatorica programa Zdravje v vrtcu imam v načrtu še en video.



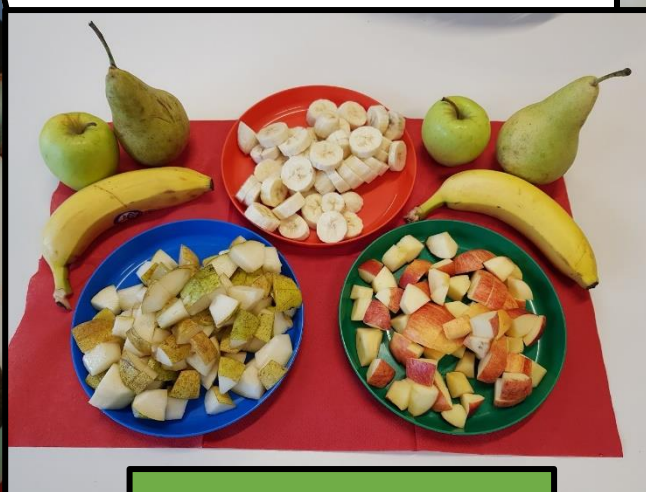




# APRIL - MESEC







**SADNE**



**KAJ JE ZDRAVO?  
KAJ NI ZDRAVO?**



**UMIVANJE**

**JUTRANJE GIBALNE**



**GIBALNE  
MINUTKE S**





# FIT SREČANJE S STARŠI V

