

CELOLETNI PROJEKT



ZDRAVJE V VRTCU

POČUTIM SE DOBRO



» Zdravja ne dobite v trgovini,
temveč z načinom življenja.«

(Sebastian Kneipp)

Vrtec Otona Župančiča, Maribor

ČAS TRAJANJA PROJEKTA od 1.10. 2020 do 31.8. 2021

2.starostno obdobje: od 2 do 4 leta

Rdeča nit celoletnega projekta Počutim se dobro bo temeljil na počutju posameznika, skupine in skupnosti, kar je eden od osnovnih pogojev za dobro zdravje. V predšolskem obdobju si otroci pridobijo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Zato je pomembno, da v vrtcu oblikujemo zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje otrok. Pri otrocih razvijamo zdrave navade in zdrav način življenja, razvijanje zdravih medsebojnih odnosov, preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni in odvajanju zdravju škodljivih razvad. Poudarek bo na pozitivnih spodbudah in občutkih, ki bodo krepili otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje, ter s tem vplivali na otrokovo dobro počutje.

CILJ PROJEKTA:

- ✓ spoznavanje sebe in drugih ljudi,
- ✓ zdravje kot pomembna vrednota,
- ✓ ustvarjanje pogojev za dobro počutje,
- ✓ skrb za zdravje - zdrava prehrana, gibanje, osebna higiena, higiena kašlja.

IZHODIŠČE ZA NAČRTOVANJE

Razmišljanje o trenutni epidemiološki situaciji virusnih okužb in obolenju in s tem povezana različna obdobja in situacije: strahovi, negotovost, večja povezanost z bližnjimi. Odkrivanje vrednot v družini (biti skupaj z družino, s prijatelji, kakovostno preživetje časa, ponuditi pomoč, ustvariti, pridelati sam, sodelovati,...

GIBANJE

Cilji:

- ✓ omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- ✓ sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja,
- ✓ spoznavanje in izvajanje različnih rajalnih iger in plesov,
- ✓ razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, rok in nog, ravnotežje,
- ✓ povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora,
- ✓ usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo,
- ✓ spoznavanje in izvajanje zimskih dejavnosti na snegu in s snegom,
- ✓ uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila - elementarne igre,
- ✓ spoznavanje osnovnih načel osebne higiene.

Dejavnosti:

- ✓ vadbene ure, gibalne minutke v telovadnici in na prostem,
- ✓ aktivnosti na prostem v vseh letnih časih,
- ✓ sodelovanje v športnem programu Mali sonček,
- ✓ ponazarja predmete, živali in pojme - joga za otroke,
- ✓ Kopitljačkovi športni dnevi,
- ✓ sprehodi, pohodi, izleti v naravo,
- ✓ vsakodnevno razgibavanje rekviziti ali brez, individualno, ob glasbi, ob štetju, MRI ...,
- ✓ se vključuje v dejavnosti, s katerimi razvijamo ravnotežje na mestu ali v gibanju (stoja na eni nogi, hoja po črti, vrvi, klopi; hoja po štorih, deblu, po obročih, po robu peskovnika, po palicah, vejicah ...),
- ✓ izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, meti, valjanje, vlečenje (v zaprtem prostoru in v naravi),
- ✓ igre in dejavnosti s snegom in na snegu (klančine, lopatke, igluji, sneženi možje, »gazanje« po snegu ...),
- ✓ izvaja različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanja z žogo in baloni (poigravanje, nošenje, kotaljenje, vodenje, metanja, odbijanje, podajanje, lovljenje...).

JEZIK

Cilji:

- ✓ otrok slikanico , knjigo spoznava kot vir informacij,
- ✓ navajanje na smer branja, spoštljivo rokovanja s knjigo,
- ✓ otrok se odziva na jezikovne pobude vzgojiteljice in drugih otrok,
- ✓ spodbujanje otrok k pripovedovanju, govorjenju ob slikanicah in slikah,
- ✓ igre z besedami (glasovi, rime, nenavadne besede, skovanke ...),
- ✓ ritmično izrekanje besedil (deklamacije, bibarije, prstne igre...),
- ✓ usvajanje pojme in besede,
- ✓ usvajajo osnovna znanja o določeni stvari,
- ✓ doživljanje celovitost besedila in ilustracij,
- ✓ »berejo« slikanico in pripovedujejo zgodbo,
- ✓ pripovedujejo, opisujejo svojo družino, dom, svoj vsakdan,
- ✓ spodbujamo otrokovo domišljijo in besedno izražanje.

Dejavnosti:

- ✓ otrok prisluhne slikanicam, kratkim zgodbicam o bolezni, zdravju, skrbi zase, prijateljstvu, družini (ZGODBA O KORONA VIRUSU (Vukalič, E., DOKTOR BELKO (Litty, J.)...),
- ✓ opazuje slike in jih poimenuje, ob njih pripoveduje, jih opisuje, smiselno povezuje,
- ✓ komunicira z vrstniki in odraslimi, tvori cele smiselne stavke,
- ✓ prisluhne in usvoji deklamacije (BACILI (Mali, S.)...),
- ✓ sodeluje v igrinah s prsti (bibarije),
- ✓ preigrava z lutkami (PLAŠČEK ZA BARBARO (Zupan, V.) ...),
- ✓ Bralni nahrbtnik - svetovni dan knjige - 23.4. 2021.

MATEMATIKA

Cilji:

- ✓ iskanje, zaznavanje in uporaba različnih možnosti za rešitev problema,
- ✓ razvijanje številčnih predstav ,
- ✓ raba imena za števila,
- ✓ spoznavanje prostor, njegove meje, zunanost, notranost,
- ✓ raba izrazov za opisovanje položaja predmeta (na, v, pred, spodaj, zgoraj, levo, desno...)
- ✓ razvijanje logičnega mišljenja, - spodbujanje otrokovega kognitivnega razvoja,
- ✓ zaznanje prirejanja in prireja 1:1,
- ✓ klasificiranje in razvrščanje,
- ✓ raba izrazov za opisovanje položaja predmetov in učenje orientacije v prostoru,
- ✓ prepoznavanje barv in imena zanj.

Dejavnosti:

ŠTEVILA in ŠTETJE

- ✓ štetje korakov, skokov, igrač, žog, ptic, dreves, prstov na roki, delov teles, ...

SIMBOLI (algebra) in GRAFIČNI PRIKAZI

- ✓ gibalni vzorci (korakanje, gibanje, ploskanje, različni telesni položaji ...)
- ✓ vzorec iz konkretnega materiala (gumbi, zamaški, mehke kroglice ..),
- ✓ opazuje vzorce na igračah, oblačilih, fotografijah...

PROSTOR in ORIENTACIJA

- ✓ opisovanje položajev predmetov (pod, nad, v, ped, pod, zadaj, zgoraj, za, spredaj, levo, desno...),
- ✓ primerjanje in usvajanje pojmov malo - veliko,
- ✓ sestavlja makete iz lego kock, lesenih kock, kartonske embalaže, odpadnega in naravnega materiala ...,
- ✓ igra s snovmi: pesek, voda, mivka, sneg,...Jih presipava v različno velike lončke.

UREJANJE, RAZVRŠČANJE

- ✓ polaganje in razvrščanje predmetov po barvi, velikosti,
- ✓ iskanje parov - živalske družine, igrače, rastline ...,
- ✓ razvršča različne materiale: les, kamen, papir, stiropor...

UMETNOST

• LIKOVNA UMETNOST

Cilji:

- ✓ doživljanje, spoznavanje in uživanje v umetnosti,
- ✓ urjenje finomotorike prstov in dlani,
- ✓ seznanjanje s strukturami in značilnostmi različnih materialov,
- ✓ razvijanje občutka za barve, barvni kontrast,
- ✓ razvijanje in spodbujanje otrokovo naravno nagnjenje do likovnega izražanja,
- ✓ spodbujanje veselja do likovnega ustvarjalnega igranja,
- ✓ razvijati in krepiti otrokovo ustvarjalnost, domišljijo, iznajdljivost in samostojnost,
- ✓ spoznavanje različnih likovnih tehnik in prepletanje v končni izdelek.
- ✓ ustvarjalno se giba ob glasbeni spremljavi, izvaja preproste plesne igre - Bansi,

Dejavnosti:

- ✓ slikanje, tiskanje s prsti, predmeti, tiskali, gobicami, čopiči,
- ✓ gnetenje in oblikovanje gline, slanega testa, kinetičnega peska, plastelin ...

• **GLASBENA UMETNOST**

Cilji:

- ✓ sproščeno ustvarjalno petje novih in usvojenih pesmi,
- ✓ utrjuje pesmi in jih ustvarjalno spremlja z lastnimi instrumenti in MRI,
- ✓ ritmično izrekanje besedil,
- ✓ razvijanje melodičnega posluha in pevskih zmožnosti,
- ✓ razvijanje občutek za ritem, melodijo in tempo,
- ✓ skladno gibanje v ritmu in tempu skladbe,
- ✓ poslušanje vokalne in instrumentalne glasbe,
- ✓ poslušanje glasbene pravljice.

Dejavnosti:

- ✓ spoznavanje in usvajanje novih otroških pesmic,
- ✓ petje otroških, ljudskih in umetnih pesmi v obsegu svojega glasu,
- ✓ petje in ritmično izrekanje s spremljavo glasbil ali gibanjem,
- ✓ izdelovanje enostavnih zvočil in glasbil, igranje nanje,
- ✓ poslušanje zvočnih posnetkov iz narave, glasbenih ustvarjalcev - klasike,

• **PLESNA UMETNOST**

Cilji:

- ✓ doživljanje in spoznavanje plesne umetnosti,
- ✓ sposobnost izražanja, spoznavanja, raziskovanja, eksperimentiranjem s telesom, gibom,
- ✓ sodelovanje in spoznavanje različnih gibalnih, rajalnih in plesnih igranj,
- ✓ posnemanje gibanja živali in predmetov - zavedanje lastnega telesa,
- ✓ spodbujanje ustvarjalnega spontanega gibanja in razvijanje gibalnih sposobnosti,
- ✓ gibanje v skladu z ritmom glasbe ali besedila, razvijanje ravnotežja,
- ✓ usklajevanje gibanja s predmetom, s katerim otrok rokuje,
- ✓ posnemanje gibalnih motivov, sledenje ritmu in melodiji glasbe,
- ✓ razvijanje socialne spretnosti, medsebojnega sodelovanja in povezovanja,
- ✓ razvijanje pozornost poslušanja, ritmičnega posluha,

- ✓ vzpodbujanje ustvarjalnosti, gibalne kreativnosti, pripadnosti skupini in orientacije v prostoru.
- ✓ Sodelovanje v preprostih skupinskih plesih in rajalnih igrah
- ✓ ritmične igre (Mucina pesem (Voglar, M.)...

Dejavnosti:

- ✓ spontani ples ob različnih zvrsteh glasbe (vokalne in instrumentalne),
- ✓ učenje in usvajanje enostavnih plesnih motivov z rekviziti ali brez,
- ✓ učenje in usvajanje rajalnih in gibalno - plesnih iger (Miha Pavliha, Majhna sem bila, Ringa - raja, Za soncem (priredba -ringa raja),
- ✓ Bansi: Peričice, če si srečen, Abraham, 5 majhnih račk ...,
- ✓ vključevanje in ustvarjalno plesno ilustriranje ob klasični glasbi.

• DRAMSKA - LUTKOVNA UMETNOST

Cilji:

- ✓ razvoj kreativnosti in občutka za estetiko, kritično mišljenje,
- ✓ spodbujanje in izboljšanje komunikacijskih veščin (vzgojitelj - otrok),
- ✓ poglobljeno razumevanje literarnih del s pomočjo lutke, maske, igrače,
- ✓ razvoj moralnih vrednot,
- ✓ zavedanje samega sebe.

Dejavnosti.

- ✓ s pomočjo igre - vživljanje in posnemanje živali, oseb, literarnih likov,
- ✓ izmišljanje in izvajanje animacij z različnimi vrstami lutk in predmeti,
- ✓ gledanje lutkovnih predstav, dramatizacij,
- ✓ igranje z lutko na znano temo, besedilo,
- ✓ izražanje z gesto, zvokom, besedo, telesno držo ...,
- ✓ animiranje in manipuliranje z igračo, lutko: petje, pripovedovanje, dialog.

• DRUŽBA

Cilji:

- ✓ pridobivanje konkretnih izkušenj za sprejemanje drugačnosti,
- ✓ otrok spoznava, da vsi odrasli in vsi otroci pripadajo družbi in so pomembni,

- ✓ otrok pridobiva veščine za pomoč drugemu (nekaj narediti za drugega, pomagati),
- ✓ socialne igre: učenje veščin reševanja konfliktov in utrjevanje medsebojnih odnosov,
- ✓ razvijanje spretnosti sodelovanja z vrstniki in odraslimi osebami,
- ✓ spoznavanje drugih načinov prenašanje informacij - pošta, pismo,
- ✓ spoznavanje in ohranjanje slovenske tradicije.

Dejavnosti:

- ✓ sodelovanje in vključevanje v pogovor o družini, družinskih članih in dogodkih doma,
- ✓ seznanja se z različnimi življenjskimi navadami in oblikami družinskega in družbenega življenja v različnih kulturah: igra vlog, prostovoljstvo,...
- ✓ dogovarjanje in upoštevanje pravil v skupini,
- ✓ učenje in izvajanje socialnih iger: Pajkova mreža, Skriti zaklad, telefon,
- ✓ praznovanje rojstnih dni v skupini,
- ✓ simbolna igra,
- ✓ skrb za oblačila, pospravljanje na dogovorjeno mesto,
- ✓ sodelovanje in vključevanje pri urejanju igralnice in pospravljanju igrač,
- ✓ slovenski tradicionalni zajtrk (november 2020).

NARAVA

Cilji:

- ✓ navajanje na samostojnost in skrb zase,
- ✓ otrok se navaja na redno vzdrževanje osebne higiene: umivanjem rok pred obroki, po obroku, po uporabi stranišča, po igri z igračami in na prostem ...,
- ✓ spoznava različne snovi in predmete, ki jih okuša, vonja, tipa, ogleduje, posluša.
- ✓ spoznava sebe, svoje telo, njegove dele in njihovo funkcijo (čutila),
- ✓ doživlja živo in neživo naravo z vsemi čutili.
- ✓ pokaže in poimenuje svoje dele telesa,
- ✓ spoznava razlike med otroki in odraslimi.

Dejavnosti:

- ✓ vremenu in dejavnostim primerna oblačila,
- ✓ pridobivanje veščin povezane z osebno higieno: umivanje rok, obraza, čisti noski,
- ✓ sodelovanje v preizkusu z vodo, poprom in milom-odženemo bacile, mavrica (bomboni, mleko),
- ✓ uživanje različno sezonsko sadje pri zajtrku, ob praznovanju rojstnih dn
- ✓ pripravljane sadnih nabodal in smutijev iz različnega sadja,
- ✓ sodelovanje pri pri ožemanju pomaranč - zdrav napitek,, rezanju,
- ✓ projekt: Varno s soncem (ustrezna zaščita, koristi in nevarnosti sonca),
- ✓ sodelovanje v dejavnostih za zaznavanje čutil: okus, vonj, tip, sluh in vid

- ✓ rokovanje z različnimi zrnatimi materiali (moka, žito, zdrob...), raziskovanje in eksperimentiranje z različnim naravnim in odpadnim materialom,
- ✓ igra z milnimi mehurčki.
- ✓ skrb za zeliščni vrt in čutno pot,
- ✓ zbiranje in sušenje zelišč - izdelava zeliščnega čaja,
- ✓ nabiranje regratovih cvetov, spoznavanje zdravilnih učinkov,
- ✓ raziskuje gozd, skozi vso leto s petimi čutili,
- ✓ svetovni dan Zemlje - 22.4. 2021.

SREDSTVA V KOTIČKIH

<u>KNJIŽNI</u>	Knjige, enciklopedije, letaki o zdravem načinu življenja, o hrani, slike o hrani, preprečevanju okužb, gibanju...
<u>KONSTRUKCIJSKI</u>	Lesene kocke, lego kocke, velike lego kocke, namizne igre, didaktične igre.
<u>DOM</u>	Posodice, pribor, štedilnik, škatle od hrane, različna embalaža, leseno sadje, košarice, stekleničke, krožniki, lončki...
<u>NARAVOSLOVNI</u>	Prehranska piramida, sadje, zelenjava, sličice s hrano, oblikovan plakat s sličicami hrane.
<u>LIKOVNI</u>	Barvni papir, barvice, flomastri, svinčniki, voščenske, časopisni papir, risalni listi, haljice.
<u>ZDRAVNIK</u>	Medicinski pripomočki/igračice za simbolno igro zdravnika/bolnišnice, povoji...

ČAS IN DNEVNA RUTINA

VSAKODNEVNO UPOŠTEVAMO PRIPOROČILA IN NAVODILA NIJZ TAKO V ČASU EPIDEMIJE COVID-19, KOT V ČASU, KO EPIDEMIJE NI.

PRIHOD OTROKA V VRTEC	5.30 - 8.00
ZAJTRK	8.10 - 9.00
DEJAVNOSTI	9.00 - 11.30
KOSILO	11.30 - 12.00
POČITEK	12.00 - 13.30
NEGA OTROKA PO POČITKU	13.30 - 14.00
MALICA	14.00 - 14.30
POPOLDANSKE	14.30 - 16.30

DEJAVNOSTI

* Nega otrok poteka ves čas, po potrebi.

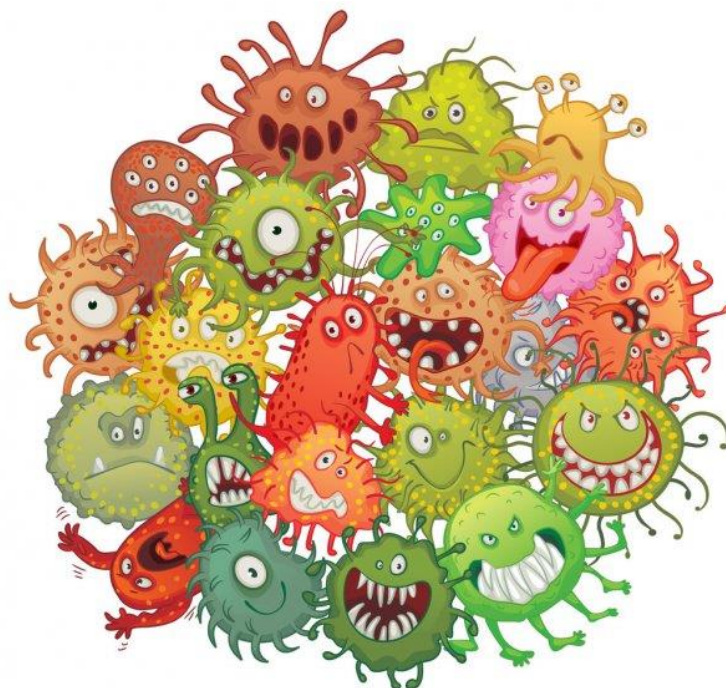
- ✓ Vsakega otroka sprejmemo individualno in poskrbimo za njegovo dobro počutje, občutek varnosti in sprejetosti in da ločitev od staršev poteka čim manj stresno. Pri komunikaciji s starši vsi upoštevamo varnostno razdaljo. Tako starši, kot strokovni delavci ob komunikaciji uporabljamo zaščitne maske.
- ✓ Upoštevamo otrokove želje, skrbimo za umirjeno igro v skupini, ktičkah ter za prijetno, sproščeno vzdušje.
- ✓ S starši izmenjujemo pomembne informacije o otroku - ob tem upoštevamo varnostno razdaljo in uporabljamo zaščitno masko.
- ✓ Otroke navajamo na osebno nego in samostojnost pri negi. Skrbiva, da so otroci ves čas urejeni, primerno oblečeni in obuti.
- ✓ Otroke previjamo po potrebi pred zajtrkom, pred kosilom, po počitku v plenice, ki jih prinesejo starši. Otroci pridejo na previjalno mizo z najino pomočjo po stopnicah, sledi nega otroka (negovalna plenica, negovalna krema po potrebi), ki ga po potrebi tudi preoblečemo glede na čas dneva, temperaturna nihanja...
- ✓ Otroke navajamo, da si roke umivajo pred in po obrokih, ob prihodu z igrišča, po uporabi stranišča in po potrebi. Navajamo jih, da pred umivanjem rok zavijajo rokave, sledi umivanje rok s tekočim milom pod tekočo vodo. Roke obrišejo v papirnato brisačo.
- ✓ Po dogovoru s starši otroke navajamo na uporabo kahlice/stranišča. Po opravljeni fiziološki potrebi pomagamo otroku pri negi in oblačenju - pri tem uporabljamo priporočila NIJZ.
- ✓ Otroke navajamo k prepoznavanju lastnih oblačil in obutve, ter k oblačenju/obujanju le te.
- ✓ Skrbimo, da otroci nimajo umazanih noskov.

- ✓ Dejavnosti potekajo sproščeno in niso časovno omejene.
- ✓ Otroke navajamo k upoštevanju dogovorjenih pravil pri igri in pospravljanju igrač.
- ✓ Nesoglasja z otroki rešujemo strpno in po enakih pravilih za vse otroke.
- ✓ Dejavnosti organiziramo tako, da se med njimi ne čuti prehodov, da se le-te med seboj povezujejo ter da potekajo sproščeno, brez časovnih omejitev.
- ✓ Prehranjevanje v oddelku poteka ob mizah, kjer otroci samostojno sedijo na stolih - pri tem upoštevamo čim večjo razdaljo med njimi (priporočila NIJZ). Ves čas uporabljamo vljudnostne izraze in spodbujamo otroke h kulturnemu in umirjenemu prehranjevanju. Čas ni omejen. Otroke navajamo na samostojno uživanje hrane in jim pri tem pomagamo, v kolikor je potrebno. Pred obroki otroke po potrebi uredimo s slinčki, otroke pa navajamo k pripravi serviet, krožnikov, skodelic.
 - Pri zajtrku otrokom ponudimo možnost izbire namaza ali brez tega, mlečnega napitka ali čaja, spodbujamo jih k pospravljanju po končanem obroku.
 - Čas dopoldanske malice ni opredeljen. Otroci imajo možnost izbirati med različnim sezonskim sadjem. Sadje narežemo in primerno postrežemo na desertnih krožnikih.
 - Otroci imajo ves čas na voljo nesladkan čaj ali vodo.
 - Otroci se pripravijo na kosilo z umivanjem rok in sedejo k mizi. Sami razdelijo serviete. Ponudimo jim primerno ohlajeno hrano. Pri hranjenju jih spodbujamo k samostojnosti.
 - Popoldansko malico pripravimo na desertnih krožnikih s priloženo serveto.
- ✓ Pri počitku otrok upoštevamo priporočila in želje staršev. Po prezračenem prostoru razvrstimo ležalnike. Pri tem upoštevamo priporočila NIJZ: razporedimo jih čí dlje enega od drugega. Pred počitkom otroci odložijo oblačila in copate na dogovorjeno mesto. Otroci počivajo na ležalnikih, pri čemer jim zagotavljamo prijetno vzdušje, umirjeno komunikacijo, prisotnost ljubkovalne igrače (izvzeto v času nevarnosti okužb). Otroci ob tem poslušajo umirjeno glasbo ali pripovedovanje pravljice.
- ✓ Po popoldanski malici omogočimo otrokom spontano vključevanje v dejavnosti, pestro izbiro igralnih sredstev in varno počutje v družbi otrok in vzgojiteljev drugih skupin (združevanje skupin po 15.30 uri). Otroke spodbujamo k pospravljanju igrač pred odhodom domov ter poskrbimo za prenos informacij o otroku ob združevanju skupin (vzgojitelj - vzgojitelj).
- ✓ Poskrbimo za to, da so otroci ob odhodu domov čisti in urejeni, da ob odhodu iz igralnice uporabljajo vljudnostne izraze ter za prenos kratkih informacij (vzgojitelj-starši).

BACILI

(SABINA MALI)

PRIHAJA ZIMA IN BACILI,
ČAJ Z LIMONO BOMO PILI.
MED ČEBELJI ŠE DODALI,
ZDRAVI VSI TAKO OSTALI.
SAJ LIMONA, ČAJ IN MED
BOLJŠI SO KOT SLADOLED.
TO SO NAŠE DOBRE VILE,
KI PREGANJAJO BACILE.



KAKO SE BIBA UMIVA (Mira Voglar)

Bibica biba se rada umiva.

Takole umiva roke šukišoke. (pokažemo, kako umivamo roke)

Takole umiva ušesa šukišesa. (pokažemo, kako umivamo ušesa)

Takole umiva nosek šukišosek. (pokažemo, kako umivamo nosek)

Takole umiva obraz šukišas. (pokažemo, kako umivamo obraz)

Potem pa počiva bibica biba. (pokažemo, kako počivamo)

