

PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

Tudi v letošnjem letu smo bili v Vrtcu Ribnica vključeni v program Zdravje v vrtcu v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. V projektu je sodelovalo 21 skupin vseh starostnih obdobjih.

Osrednja tema oz. rdeča nit projekta je bila **Krepim (oblikujem) sebe in mojo skupnost**. V okviru projekta smo preko leta izvajali različne dejavnosti, ki so promovirale in krepile psiho – fizično zdravje otrok in zaposlenih ter prispevale k dobremu počutju vseh.



Dejavnosti so se izvajale preko celega leta, v posameznih skupinah in na nivoju vrtca. Na nivoju vrtca smo prvi teden v mesecu aprilu posvetili zdravju. Vzgojiteljice so v skupinah izvajale dejavnosti, ki »krepijo« **dobro počutje, prebujajo pozitivna čustva, krepijo otrokovo samopodobo in**



samozavest in pozitivno vplivajo na otrokovo in naše dobro počutje. Področje dejavnosti je bilo zelo široko, poleg že standardnih tem, kot so zdrava prehrana, osebna higiena in vsakodnevne gibalne aktivnosti in bivanje v naravi, so se pojavljale tudi naslednje teme:

- gozdna pedagogika in skrb za ohranjanje narave
- raziskovanje telesa in čutil (s pomočjo

videoposnetkov, knjig in eksperimentov)

- seznanjanje z vrtnarjenjem (posaditev drevesa na parkirišču pred vrtem, zasaditev

zeliščnih in zelenjavnih gred)

- spoznavanje čustev preko različnih dejavnosti
- spoznavanje zdravih rastlin in priprava zeliščnih napitkov
- spoznavanje bacilov, eksperiment z bacili
- krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost z dogovarjanjem in usklajevanjem - risanje skupne risbe
- zobna preventiva
- sprostilne dejavnosti, masažne igre, dihalne vaje
- prepevanje pesmi in glasba za dobro počutje
- dobro počutje – smeh
- vaje čuječnosti
- projekt Varno s soncem, idr.



Preko pestrih in raznolikih dejavnosti smo odrasli in otroci pridobili dragocena spoznanja, kako lahko sami poskrbimo za svoje zdravje.



Pred nami so poletne počitnice. Naj bodo zdrave, razigrane, polne smeha in novih dogodivščin.

Sandra Pucelj, koordinatorica projekta Zdravje v vrtcu