**Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU**

Vrtec Jelka je v letošnjem šolskem letu sodeloval v projektu Zdravje v vrtcu, saj je skrb za sebe in svoje telo temeljnega pomena v življenju in je več kot smiselno, da otroke v vrtcu ozaveščamo o pomenu le-tega. Ker je letošnjo rdečo nit predstavljal moto Rojstni dan, smo se tudi mi bolj osredotočili na ta spekter skrbi za zdravje, dejavnosti pa smo vpletli v več mesečnih sklopov.

Pri načrtovanju dejavnosti smo sledili začrtanim ciljem:

* spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih;
* omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok;
* utrjevanje pozitivnega odnosa do zdravja;
* otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje;
* zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju;
* otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam;
* otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja;
* spoznavanje svojega telesa, zdravega in varnega načina življenja;
* otrok spoznava, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja;
* razvijanje pozitivnih navad, ki vplivajo na zdravje;
* negovanje, spodbujanje in razvijanje čutnega doživljanja z usmerjanjem povečane pozornosti v poslušanje sebe in drugih virov iz okolja.

Vzgojiteljice smo pripravile pestre in raznolike dejavnosti. Obiskali smo bližnje kmetije, čebelarja, dobili smo tudi kar nekaj obiskov zunanjih strokovnih delavcev, pripravili smo sadno bovlo, sirup iz smrekovih vršičkov, skuhali zeliščni čaj, zelenjavno juho, sami umivali sadje in si pripravljali malico, imeli smo tradicionalni slovenski zajtrk iz lokalno pridelane hrane, sodelovali smo v projektu Mreža gozdni vrtcev, v okviru katerega smo veliko bivali v gozdu, skrbeli smo za prijetne medsebojne odnose s pogovori, socialnimi, gibalnimi in sprostitvenimi igrami. Poskrbele smo za potrebo po gibanju – v igralnici, telovadnici in na prostem, velik poudarek pa smo dali tudi na sproščanje in umirjanje in otroke ozaveščale, da tudi to pripomore k ohranjanju našega zdravja.

Vzporedno smo se naučili tudi nekaj pesmic in deklamacij, prebrali in pregledali precej slikanic o čistih rokah, zdravi prehrani, zobkih, zobozdravnikih in nasploh skrb za zdravje spoznavali in doživljali zelo sproščeno in preko igre. Otroci so tako vse tematike imeli radi, radi so se pogovarjali, na sebi preizkušali nova spoznanja in spodbujali drug drugega pri skrbi za svoje telo.

Vzgojiteljice pa smo vesele in zadovoljne, če smo uspele otrokom vsaj delček pomagati pri ponotranjenju pomena spoštovanja lastnega telesa

Zapisala Petra Buh