

**MEDNARODNA KONFERENCA NA TEMO:
»OD SEMENA, ZELENJAVE, SADJA DO GIBANJA
IN ZDRAVJA ZA ZDRAVO SRCE«**

**GIBANJE VAROVALNI
DEJAVNIK ZDRAVJA**

Radenci, maj 2018



Carmen Rokavec

UVOD

Otrok se v predšolskem obdobju največ posveča igri, gibanju in umetnosti. Z gibanjem predšolski otrok zaznava in odkriva svoje telo, poskuša, kako se telo odziva na določene gibe in kaj zmore. Ko otrok obvladuje svoje telo, občuti ugodje, veselje, varnost, občutek samozavesti, hkrati pa čuti željo po novih izzivih. Naravno okolje je središče dogajanja. V našem vrtcu si želimo zagotoviti zdravo in varno okolje ter pozitivno vplivati na pomen zdravja v družbi.

Koristnost gibanja

- Otroci imajo veliko korist od telesnih dejavnosti. Otrok ki je dejaven, bo:
- Imel močnejše mišice in močnejše kosti
- Bolj vitek, ker gibanje pomaga nadzorovati maščobe, ter ne bo imel težav s prekomerno telesno težo
- Težje bo postal pretežak
- Zmanjša tveganje, da dobi sladkorno bolezen
- Znižal krvni tlak in raven holesterola v krvi
- Imel boljši odnos do življenja...

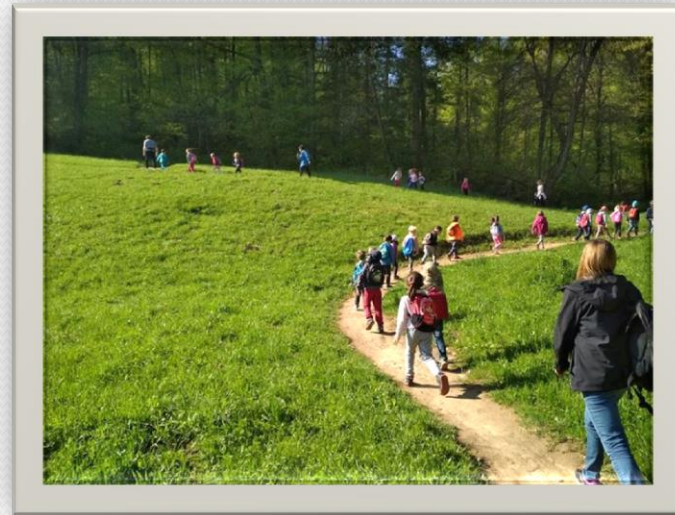
Gibanje varovalni dejavnik zdravja v našem vrtcu

- Tedensko smo organizirali vadbene ure oziroma ure športa, s pestrimi elementarnimi igrami, poligoni, krožno vadbo, vadbo po postajah in sicer v telovadnici, večnamenskem prostoru vrtca predvsem pa na prostem in v gozdu.
- Z vključevanjem otrok v okoljske aktivnosti tvorno prispevamo h graditvi njihove samozavesti in pridobivanju znanj za vseživljenjski trajnostni razvoj.
- **S programom Ekošola** v naš vsakdan uvrščamo tematske, raziskovalne in naravoslovne vsebine. Pri tem so otroci radovedni, samostojni in v interakciji z odraslimi in drugimi otroki prek igre, opazovanja in lastne aktivnosti spoznavajo svet okoli sebe.
- Gozdna skrivalnica, Mucin tek, drsanje, letovanje, zimovanje..

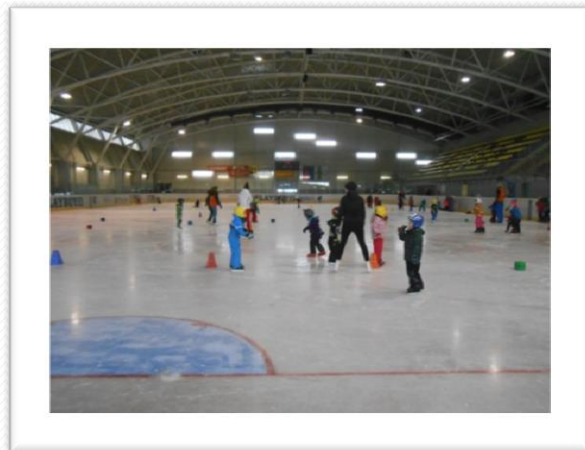
Zdrava prehrana

- Večkrat tedensko otrokom ponudimo svežo zelenjavo, jih motiviramo s t.i. "veselimi sendviči" in jih tako spodbujamo k pokušanju in uživanju zelenjave.
- Obeležili smo tudi svetovni dan zdravja. Na ta dan smo pripravili osvežilne napitke iz svežega sadja in sadna nabodala.
- Pri kuhanju smo uporabljali prave posode, kuhhalno ploščo, pribor za rezanje in kuhanje, namenjeno otrokom.
- Otroci so spoznavali sadje, zelenjavo, sladice, aparate za pripravo, opazovali, razvrščali, šteli, tipali, vonjali, kuhali in okušali....

Dejavnosti...



Gibanje...



Zdrava prehrana..



Sklep

Vsi zaposleni v vrtcu si želimo, da bi imeli zdrave in zadovoljne otroke. Nič nam ni bolj pomembno kot to, da so otroci nasmejani, srečni in da so starši zadovoljni z našim delom in trudom, ki ga vsakodnevno vlagamo v različne dejavnosti, s katerimi popestrimo dneve vaših otrok in skrbimo za njihovo zdravje.

Gibanje je pot do zdravja, dobrega počutja, miselnih procesov....

"Mi vsi uporabljamo isti zrak, zemljo in vodo. Vsi smo povsem soodvisni drug od drugega." (Louise L. Hay)



HVALA ZA VAŠO POZORNOST