

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2019/2020

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: OŠ LENART – ENOTA VRTEC

Kraj: LENART

Enota vrtca: RDEČI VRTEC

Naslov enote: GUBČEVA 3, LENART

Skupina: ORANŽNA IGRALNICA

Starost otrok: 3 - 4 LETA

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **PETRA HARL**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje
ne da

Če DA vpišite številko potrdila

28.11.2019 POP/20

- pomočnica vzgojiteljice: **IRENA KOŠNIK**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje
ne ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: **meseci (št)** **10**

Ciljna skupina: **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

GIBANJE

Otrok skozi gibanje doživlja in dojema svet okoli sebe. Z gibanjem spoznava svoje telo in preizkuša zmogljivosti, doživlja veselje in pridobiva zaupanje vase. Otroku gibanje predstavlja ugodje in dobro počutje, nudi mu možnost raziskovanja in spoznavanja okolice. Gibanje so mora v predšolskem obdobju izvajati vsakodnevno in raznoliko. Zato smo tudi v naši skupini vsakodnevno izvajali gibalne dejavnosti; v igralnici, telovadnici, na igrišču, v gozdu. V igralnici smo izvajali jutranja razgibavanja. Igrali smo se različne socialne igre, gibalne igre, rajalne igre. V jesenskem in zimskem času smo bili veliko na igrišču, spoznavali igrala na njem. Še bolj pa smo hodili v gozd, kjer smo se igrali gozdno igralnico. Otroci so raziskovali gozd, premagovali ovire v njem (podrte hlode, šture, viseče veje). Trudili sva se, da smo bili čim več zunaj, na svežem zraku. Ko pa ni bilo izvedljivo za odhod na prosto, smo izvajali vadbene ure v telovadnici. V jesenskem času smo izvedli daljši pohod starši. Sami pa smo izvajali krajše. Pozimi se nismo mogli igrati zimskih radosti na snegu, saj nas narava ni obdarila s snegom, vendar smo vsakodnevno bili na svežem zraku. Prav tako smo se preizkusili v vožnji s skiroji. Zelo radi pa smo plesali in se učili nove gibalne plesne. V spomladanskem času smo gibanje prenesli v gozd, kjer smo premagovali naravne ovire v njem.



Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: dni (št) 5

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Kot vsako leto smo tudi letos obeležili Slovenski tradicionalni zajtrk. Letos smo temo nekoliko razširili in se pogovarjali o pomenu zdrave hrane za naše zdravje ob prehrambni piramidi ter o pomenu prehrambnih verig. Tako so se otroci seznanili od kod pride hrana v trgovine in zakaj je hrana iz naše bližine bolj zdrava hrana. Ob prehrambni piramidi so ugotavljali kakšna so živila, ki so na dnu ali na vrhu tabele za naše zdravje. Katere lahko jemo več in katera manj. Otroci so se strinjali, da se je za zdravje potrebno veliko gibati, pojesti veliko sadja in zelenjave ter čim manj sladkarij. Na piramido so nato sami lepili fotografije živil. Ob vsaki fotografiji so se pogovarjali kaj je in če jo lahko veliko uživamo, kam naj jo položijo na piramido, se opozarjali med seboj če so jo položili narobe. Pogovarjali smo se tudi o tem, da je za zdravje potrebno tudi dovolj počitka, gibanja, telovadbe. Prav tako smo vsako živilo, ki smo jo kasneje uživali na tradicionalnem zajtrku, posebej spoznali in si izdelali plakat. Otroci so nato še sami dobili revije, škarje, lepilo in papir in tako poiskali živila in si še izdelali svoj plakat. Na Slovenskem tradicionalnem zajtrku smo tako jedli hrano, ki so nam jo prinesli okoliški kmetje in čebelar. Prav tako nas vsako leto obiščejo predstavniki občine, šole in čebelar. Letos je v našo igralnico prišel poslanec g. Breznik in se pogovarjal z nami. Prav tako smo poslušali pesmi Čebelar, Na kmetiji je lepo, Čebelice in seveda še zaplesali ob glasbi.



Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: **Praktično delo** izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: starši

Čas trajanja: **meseci (št)** **10**

Ciljna skupina: **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Ob osebnem prazniku otrokom namenimo posebno pozornost. Že pred prvim praznovanjem smo skupaj z otroki izdelali plakat z njihovimi datumi rojstva in imeni otrok. Prav tako smo si izdelali napis vse najboljše in torto, katera je narejena iz kaširanega papirja. Za lažje sledenje, kdaj bo otrok praznoval rojstni dan v vrtcu, smo imena in datum zapisali na isti trak pod mesecem. Tako smo sproti spremljali, se pogovarjali kdaj bo kdo praznoval rojstni dan v vrtcu, kdo ga je že imel in kdo še ne. Na dan praznovanja je slavljenec ves dan v pozornosti, ima prednost. Slavljenec skupaj s starši se odloči kakšno vrsto sadja bo prinesel za sadno pogostitev med praznovanjem. Prav tako pripravi skupaj s pomočnico vzgojiteljice sadne krožnike, katere pripravi na pogrnjene mize. Ostali otroci pa pripravijo prostor za praznovanje; mize, prte, stole, slavnostno stol za slavljenca, mizo za torto, blazine za ostale otroke. Da pa je bilo vse še bolj praznično, smo na mize pripravili praznične pogrinjke. Slavljenec izbere gibalno igro, katere fotografije iger imamo ob datumih in imenih otrok. Po igri s slavljenecem sledi pogovor, koliko je dopolnil let, koliko svečk je na torti, skupaj zapojejo slavljenču pesmi za vsako dopolnjeno leto in pri zadnji svečki pesem Vse najboljše in nato upihne svečke. Otroci so jim podarili rojstnodnevni album v katerem so risbice, ki so jih narisali otroci. Prav tako so jim vsi otroci voščili, jih objeli. Vsak otrok je slavljenču zaželel dobro željo. Sami sva jim pripravili igro za deževne dni Tri v vrsto. Seveda vedno vse obeležimo s fotoaparatom in fotografije prilepimo v slavljenčev album. Nato je sledilo praznovanje ob zdravi sadni malici. Tako sva tudi ob praznovanjih otroke spodbujale in seznanjale z zdravo prehrano. Otrok – slavljenec vedno poimenuje sadje katerega je prinesel na dan praznovanja. Sledila je plesna zabava. Vzgojiteljici sva pripravili plesno glasbo in zavrteli smo se po »plesišču«. Otroci so vedno zelo uživali in se veselili naslednjih rojstnih dni.



Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: **Pogovor** **Praktično delo** **Ogled / obisk**

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: **tedni (št)** **3**

Ciljna skupina: **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

PROJEKT TRAJNOSTNA MOBILNOST V VRTCU

Naša skupina v letošnjem letu sodeluje v projektu Trajnostna mobilnost v vrtcu, preko katerega skušamo pripomoči k zmanjšanju prometa v okolici vrtca. Na začetku projekta, ki smo ga izvajali dva tedna v mesecu oktobru, smo najprej prebrali zgodbo Beli zajček, ki je otroke tako zelo pritegnila, da so z navdušenjem sprejeli nalogo – pomagati očistiti umazane zajčke. Vsak izmed otrok in tudi medve vzgojiteljici, si je izdelal zajčka. Zajčka izrezanega iz belega kartona, si je pobarval, umazal z ogljem. Vsak dan smo beležili prihode otrok (peš, s kolesom ali z avtomobilom). Otrok, če je prišel v vrtec peš, s kolesom, si je prilepil na svojega zajčka bel krogec. Ob koncu so nekateri otroci imeli več krogcev nekateri manj, ker žal niso vsi imeli možnosti prihajati v vrtec ali iz vrtca na trajnostni način. Veliko staršev se je odločilo, da bo izvajalo dejavnost po odhodu iz vrtca, saj jim jutranji delovnik ni omogočal. Prav tako smo se vsakodnevno pogovarjali o škodljivih izpušnih plinih, se odpravili na sprehod in opazovali promet, prometne znake, avtomobile. Prav tako smo se odpravili na avtobusno postajo, kjer smo si ogledali prihode in odhode avtobusov. Nekaj otrok se je načrtno s starši odpravilo v tem tednu na izlet, obisk večjega mesta, nakup v mestu z avtobusom in tako pustili avtomobil doma. Prav tako so se vsi delavci vrtca priključili projektu in oba tedna ni nihče parkiral na vrtčevskem parkirišču. Tako smo izkoristili prazen prostor in se vozili s skiroji in porisali prostor s kredami. Naučili smo se tudi pesem Kresnička, katero smo z navdušenjem prepevali. Dobili smo tudi pravo kresničko v prometu, katero bomo uporabljali čim več, da bomo v temi čim bolj vidni avtomobilom. V mesecu februarju smo si izdelali masko zajčka in se z njo predstavili na povorki, ki jo organizira občina. Pridružili so se tudi starši. Naučili smo tudi gibalno pesem Beli zajček.



Zap. št. naloge: 5

Vsebina: Duševno zdravje

Metoda dela: Praktično delo Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev

Zunanji izvajalci: podjetje Hofer

Čas trajanja: tedni (št) 3

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: knjiga Miška želi prijatelja (Nina Mav Horvat),

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

GRADIM PRIJATELJSTVO

V mesecu decembru smo pričeli praznični mesec s prižigom luči po vrtcu in v igralnici. Vsako jutro, ko smo prižgali lučke v igralnici, smo si zapeli pesem Prižgimo si lučke. Seznanili smo se tudi z novo pesmijo Prijateljstvo, saj je bila tema na ravni vrtca »Jaz, ti, mi gradimo prijateljstvo«. S pesmico smo se tudi vsak dan v jutranjem krogu pozdravili in si jo zapeli ob različnih priložnostih. Ker smo se pogovarjali o prijateljstvu, smo prebrali tudi zgodbo Miška želi prijatelja. Vsako jutro ob slovesu je otrok s svojim staršem izvedel prav poseben objem (kepica, ritka, komolec, plosk...) Tudi sami smo v jutranjem krogu se pozdravili vsak dan z drugačnim objemom. Prav tako smo povabili v vrtec starše, s katerimi so skupaj izdelali smrečico, katero so si okrasili vhodna vrata ali vrata v otroško sobo. Obiskali smo pravljlično deželo in skupaj z Božičkom in škratinjami zapeli in zaplesali. Ogledali smo si tudi predstavo Pika - Mica —Kapica, katera je govorila o prijateljstvu. Prijavili smo se tudi na natečaj Nasmeškotek, ki ga je organiziralo podjetje Hofer. Skupaj z otroki smo si izdelali slano testo, ga oblikovali v oblike zvezd, jih pobarvali in jim narisali nasmehe. Ko smo gnetli testo, smo pošiljali vanj dobro voljo in lepe misli.



Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk Praktično delo

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: dni (št) 5

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: <http://www.video-oskar.com/> čiste roke za zdrave otroke, Zgodbica o korona virusu (Elvisa Vukalič)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

VIRUS CORONA MED NAMI

Ko se je pojavil virus med nami, smo še bolj dosledno pričeli s osebno higieno. Čeprav smo jo že predhodno izvajali vsakodnevno. Z otroci smo si ogledali posnetek Čiste roke za zdrave otroke (<http://www.video-oskar.com/>) in jih tako še bolj motivirali k pravilnemu umivanju rok. Otroci niso imeli pri tem nobenih težav. Tudi, ko smo se vrnili nazaj v vrtec, smo se s otroki najprej pogovorili o higieni. Prav tako smo se pogovarjali o virusih, si še dodatno prebrali o virusih, ki krožijo med nami. Na spletu sem poiskala zgodbe, ki so nastale v tem obdobju in ga tako otrokom še bolj približale. Ker tudi nismo se smeli igrati s vsemi igračami s katerimi smo se doslej, so otroci sprva imeli nekaj težav. Čez čas pa so sprejeli in so se navadili, da morajo se igrati za sebe, uporabljati samo določene igrače. Otroci so tudi hitro sprejeli, da niso s seboj nosili svojih igrač. Niso imeli težav pred zaprtjem in so se odvadili in tudi ko smo se vrnili, da niso prinašali od doma svojih plišastih igrač za počitek. Z otroci smo se tudi pogovorili in seveda prebrali zgodbo Zakaj ne smem na igrišče (Teja Bangiev). Saj otroci niso razumeli zakaj naenkrat ne smemo uporabljati naših igral na igrišču. Zato smo raziskovali travnik in se odpravili v gozd, kjer so otroci uživali.

