

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2020/2021

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

da

da

6-APRIL2021/186

6-DEC2020/55

- 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? da

MIGAM, GIBAM IN UŽIVAM V GOZDU

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. Zato sva tudi strokovni delavki Oranžne igralnice preko celega leta otrokom omogočili veliko gibanja. V sklopu projekta Migaj, gibaj in uživaj, ki jo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, sva veliko gibalnih dejavnosti izvajali na igrišču in v gozdu. Še posebej gozd, je za otroke zelo zanimiv, saj v njem lahko raziskujejo, spoznavajo naravo in se seveda tudi igrajo. Če je le bilo možno in nam je bilo vreme naklonjeno, smo se vsaj enkrat na teden odpravili v gozd, kjer otroci nadvse uživajo in se zabavajo. V spomladanskem času pa še večkrat. Poleg naravoslovnih znanj, krepitve motoričnih sposobnosti, spoznavanja drevesnih vrst, rastlin, gozdnih tal in podnebnih sprememb smo preko dejavnosti, ki smo jih izvajali v gozdu, ugotovili, da otroci gozd kot prostor potrebujejo. Prav tako sva otrokom v gozdu omogočili, da so pridobivali zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. Vse to so najbolje pridobivali s prostim gibanjem po gozdu. Veliko možnosti smo imeli v gozdu za naravno plezanje in plazenje. Otroci so si pomagali tudi s koreninami dreves. Izvajali smo naravne oblike gibanja (hoja, tek, plezanje, premagovanje naravnih ovir) po razgibanih površinah, lazenje med vejami in plezanje čez podrta drevesa, hoja po njih, lovljenje v gozdu in skrivanje za drevesi, igranje z jesenskimi listi, nabiranje jesenskih plodov, opazovanje pomladnih cvetic ki rastejo v gozdu. Ko so se splazili na podrto drevesno deblo, hodili po deblih ali neravnem in ozkem terenu, se premikali po štorih požaganih dreves, so si v gozdu otroci krepili ravnotežje. Izdelovali smo nove bivake ali dograjevali že narejene bivake, katere so naredili nekateri in se igrali v njih. Opazovali smo drevesa, kako so se spreminjala skozi celo šolsko leto. Jeseni, ko so drevesa spreminjala barvo in jim je odpadlo listje. Pozimi, ko ni bilo listja na drevesih, smo opazili gnezda, ki so si jih zgradili ptički. Spomladi, ko so poganjali popki in nato mehki listki, smo jih z navdušenjem in s pričakovanji kaj sledi, ves čas spremljali. Prav tako smo spremljali cvetoča drevesa na našem igrišču. Drevesa smo tudi likovno upodobili in pripravili razstavo v naši garderobi. Starši so skupaj o otroki in njihovimi starimi starši izvedli pohod Treh generacij. Mi pa smo se odpravili na pohod do Račjega gaja.





Zap. št. naloge:

2

Vsebina:

Zdrava prehrana

Metoda dela:

Praktično delo Pogovor Demonstracija

Zunanji izvajalci:

Čas trajanja:

dni (št) 5

Ciljna skupina:

otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material:

posnetek Zveze slovenske podeželske mladine

Slovenije

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?

ne

SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Kot vsako leto smo tudi letos obeležili Slovenski tradicionalni zajtrk. Letos pa je bil naš zajtrk malo drugačen kot običajno. Z otroci, ki so obiskovali vrtec, saj je bilo samo nudeno nujno varstvo, smo se pogovarjali o pomenu zdrave hrane za naše zdravje ob prehrambni piramidi ter o pomenu prehrabnih verig. Tako so se otroci seznanili od kod pride hrana v trgovine in zakaj je hrana iz naše bližine bolj zdrava hrana. Ob prehrabni 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. Še posebej letos, da še bolj poskrbimo za svoje zdravje. Prav tako smo vsako živilo, ki smo jo kasneje uživali na tradicionalnem zajtrku, posebej spoznali in si izdelali plakat. Risali smo čebelice, si naredili pogrinjek. Vendar nas je situacija (okužba starša enega otroka) pripeljala, da smo vsi, ki smo bili v skupini morali biti v samoizolacijo in tako smo tudi mi izvedli doma Slovenski tradicionalni zajtrk. Otrokom, ki so bili doma, pa sem poslala povezavo do posnetka, ki jo je pripravila Zveza slovenske podeželske mladine Slovenije. Starši so sami izvedli tradicionalni slovenski zajtrk z otroki doma in mi tudi posredovali nekaj utrinkov iz njihovega doživetja. Prav tako so si izdelali čebele, pogrinjke in nekateri so tudi sami spekli domač kruh. Tako smo vsi, vsak na svoj način preživeli s svojo družino ob zajtrku.



Zap. št. naloge:

3

Vsebina:

Zdrav način življenja

Metoda dela:

Pogovor

Praktično delo

izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci:

Čas trajanja:

meseci (št) 10

Ciljna skupina:

otroci

izberite iz šifranta

izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material:

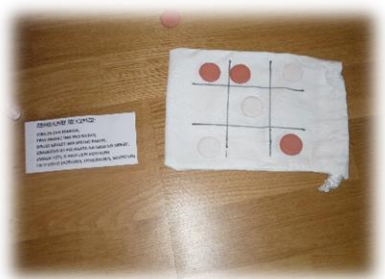
navedite

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, imeni otrok in fotografijami; po letnih časih za lažje sledenje, kdaj bo otrok praznoval rojstni dan v vrtcu. Tako so otroci letos skupaj praznovali. Vendar so nas razmere presenetile in nismo praznovali v tistem obdobju kot so jih imeli. Ko smo se vrnili v nazaj v vrtec, sta praznovali dve skupini otrok. Ob plakatu smo se pogovarjali kdaj bo kdo praznoval rojstni dan v vrtcu, s kom bo praznoval, kdo ga je že imel in kdo še ne. Na dan praznovanja so bili slavlenci ves dan v pozornosti, imeli so prednost. Letos starši niso prinesli sadja v vrtec ampak smo praznovali s sadjem, ki smo ga imeli na razpolago v vrtcu. Sadne krožnike je pripravila pomočnica vzgojiteljice na pogrnjene mize. Otroci so pripravili prostor za praznovanje; mize, prte, stole, slavnostno blazino za slavlence, mizo za torto, blazine za ostale otroke. Da pa je bilo vse še bolj praznično, smo na mize pripravili praznične pogrinjke. S slavlenci je bil najprej pogovor, koliko so dopolnili let, koliko svečk je na torti, skupaj smo jim zapojeli pesmi za vsako dopolnjeno leto in pri zadnji svečki pesem Vse najboljše in nato so upihnili individualno svečke. Otroci so jim podarili rojstnodnevni album v katerem so risbice, ki so jih narisali otroci. Prav tako so jim vsi otroci voščili, letos na drugačen način, s komolcem. Vsak otrok je slavlencu 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. Otroci – slavlenci vedno poimenuje sadje katerega imajo na sadnem krožniku. Sledila je plesna zabava. Vzgojiteljici sva pripravili plesno glasbo in zavrtili smo se po »plesišču«. Otroci so vedno zelo uživali in se veselili naslednjih rojstnih dni.



Zap. št. naloge: 4

Vsebina: Narava in varovanje okolja

Metoda dela: Pogovor Praktično delo Uporaba avdiovizualnih sredstev

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

Čas trajanja: tedni (št) 4

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: posnetka Kapljica in listek (Odpadki, Čistilna naprava), zgodba Beli zajček

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

ČISTA NARAVA

Skrb za svet okoli nas je lahko koristna in zabavna. Zato lahko že otroke spodbujamo k razmišljanju o tej temi. Skozi pogovor in zgled jim bomo vcepili vrednote, ki jih bodo s seboj nosili celo življenje. Tako je tudi naša skupina v letošnjem letu sodelovala pri Eko dnevnu. Z otroci smo si najprej ogledali posnetke o Kapljici in listku, kako je potrebno skrbeti za naravo in jo varovati in na kakšen način lahko mi sami poskrbimo. Z otroci smo si tudi pogledali v okolju zabojnike, se ob njih pogovorili kaj v katerega dajemo; razvrščamo, ločujemo. Na dan zemlje smo poskrbeli za našo naravo in izvedli čistilno akcijo. Ker smo veliko v gozdu, smo se odpravili vanj in v njem našli veliko smeti, ki ne sodijo tja. Nato pa te smeti ločili v zabojnike. Prav tako redno in skrbno ločujemo odpadke v naši igralnici. Pridružili smo se skupinam, ki so vključene v projekt Trajnostna mobilnost v vrtcu, preko katerega skušamo pripomoči k zmanjšanju prometa v okolici vrtca. Otrokom sem prebrala zgodbo Beli zajček in se dogovorili, kako bomo čistili zrak okrog našega vrtca. Otroke je zelo pritegnila, da so z navdušenjem sprejeli nalogo – pomagati očistiti zrak okrog našega vrtca. Izdelali smo si plakat, nanj lepili bele krogce in nekaj otrok je še narisalo naše tri vrtce. Otrok, če je prišel v vrtec peš, s kolesom, skirojem, je prilepil bel krogec na sivi zrak. Prav tako smo si ogledali avtobusno postaja. Eden od otrok se je v tem času tudi peljal z vlakom in nam pripovedoval o njegovih doživetjih. Otroci so

nalogo, skrb za naravo, zelo resno sprejeli in vsako smet, ki jo vidijo na sprehodu, želijo pobrat ali pa nas opozorijo.



Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev**

Zunanji izvajalci:

Čas trajanja: **tedni (št) 5**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Čebelji panj, Čebele, Ne bi hotel živeti brez čebele, Kako živijo čebele, Čebelji ples..., posnetek S čebelo do medu (Čebelarska zveza Slovenije)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? **ne**

ČEBELICA, MOJA PRIJATELJICA

V naši skupini smo se pridružili praznovanju ob svetovnem dnevu čebel, 20. maj. Ob strokovnih knjigah smo se podučili o čebelah, njihovi nalogi v našem življenju. Ogledali smo si posnetek S čebelo do medu. Prav tako smo poskusili med, kateri nam je bil zelo sladek. Izdelovali smo čebelnjake iz lego kock, sestavljali sestavljanko. Na igrišču, na drevesih smo poiskali čebele in jih opazovali pri njihovem delu. Ker nam situacija onemogoča, da bi si ogledali čebelnjak, smo si ga ogledali od daleč, ko smo bili na pohodu. Poslušali smo pravljice, zgodbe o čebelah. Se pogovarjali o čebelji družini, članih čebelje družin, jih primerjali med seboj. Na koncu pa smo si še izdelali čebelico, kranjsko sivko. Za čebelice smo zgradili dom iz škatle in jo opremili v čebelnjak. Prav tako smo si prepevali pesmi Čebelar (Slaki), Če čebelice (Čuki). Čebelice so polete v čebelnjak nato pa so jih otroci odnesli domov. Za zaključek smo imeli v vrtcu Tradicionalni slovenski zajtrk, saj v jesenskem času vsi otroci niso bili v vrtcu (nujno varstvo) in smo se odločili, da v živo izvedemo zajtrk z lokalno prehrano v vrtcu.

