

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajak (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Vrtec Ljutomer

Kraj: Ljutomer

Enotavrtca: Centralni vrtec

Naslov enote: Fulneška ulica 5, Ljutomer

Skupina: Metulji

Starost otrok: 3-4 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Simona Kosi**

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

- pomočnica vzgojiteljice: **Ingrid Štefančič**

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:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Metoda pogovora, demonstracije, igre
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	28 dni
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikovni material, knjige, revije
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Uživajmo v domači, lokalno pridelani hrani

V tem tematskem sklopu smo se osredotočili predvsem na zdravo prehrano in zdravim načinom življenja. Tako so otroci skozi različne dejavnosti spoznali zelenjavo, sadje mlečne izdelke, med in živali, od katerih hrano dobimo. Obiskala nas je kuharica Vida, ki nam je predstavila mlečne izdelke iz katerih smo si pripravili mlečno zeliščni namaz in spekli zlevanko. Pri tej dejavnosti so bili tudi sami dejavni in niso bili samo opazovalci. Sadje in zelenjavo smo razvrščali v drevesni diagram po barvi, ga tipali, okušali. iz posameznih delov smo sestavili celoto. Zelo zaživela je igra vlog v kuharskem kotičku, kjer so otroci zelenjavo rezali in pripravljali zelenjavne krožnike. Bili so zelo motivirani. Izdelali smo si plakat, na katerega so otroci razvrščali in lepili različno hrano. Ogledali smo si kratkidokumentarni film o čebelah. Obiskal nas je čebelar, ki nam je predstavil njegovo delo, pripomočke in pomen medu za naše zdravje. Osvojili smo novo pesmico Čebelica ter si ogledali poučni animirani film o čebelici Klari. Osredotočili smo se na slikanico Čudežna skleda medu, kjer so otroci predvidevali nadaljevanje zgodbe in priredili dramatizacijo. Obiskali smo naš zeliščni vrt in si pripravili čaj iz melise, kateri nam je zelo teknil. Veliko smo se pogovarjali o pomenu popoldanskega počitka, umivanja, gibanja in bivanja na svežem zraku.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Metoda pogovora, demonstracije, opazovanja
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo leto
Ciljna skupina:	Otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pribor, prtički, krožniki, lončki, sadje, posoda, knjige
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Kultura prehranjevanja

V začetku šolskega leta smo uvedli dežurstvo. Vsak ponedeljek smo izžrebali tri dežurne otroke, ki so razdelili pribor, krožnike, lončke in prtičke. Otroci so to nalogo vzeli zelo resno in bili vedno motivirani, saj so komaj čakali na novo žrebanje. Nekateri je bilo potrebno opozarjati naj bodo bolj pozorni pri delitvi, nekateri pa so nalogo opravili zelo dobro. Ves čas smo se pogovarjali o kulturi prehranjevanja, da ne govorimo s polnimi usti, da sedimo vzravnani in se držimo na mizo, hrano moramo dobro prezvečiti. Navajali smo se na umirjenost pri mizi in tih pogovor. Večkrat jim je to bilo zelo težko. Velik poudarek pa smo dali umivanju rok pred in po obroku. otrokom smo ponudili vso hrano in jih motivirali, da jo poskusijo pa čeprav jim nekatera ne tekne. V mesecu oktobru smo pripravili tržnico. S starši smo se dogovorili, da prinesejo jesenske pridelke. Kuharice pa so nam skuhale kostanj. Pripravili smo si papirnat denar in se odpravili po nakupih. Okušali smo različno sadje (hruške, grozdje, jabolka...) in kuhan kostanj. Pripravili smo si tudi sadna nabodala in sveže iztisnjen sok iz pomaranč, limon in korenčka. Nekaterim otrokom je teknil, nekateri pa so ga samo poskusili. V mesecu februarju smo si spekli kruh. Pri sami pripravi, gnetenju in peki so vsi aktivno sodelovali, zato so ga tudi z večjim apetitom pojedli.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	Metoda pogovora, demonstracije, opazovanja, igre
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	20 dni
Ciljna skupina:	Otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Slikanice, animirani film, slikovno gradivo, embalaža, papir
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Ločujemo, zemljo varujemo

Otrokom smo predstavili stik z naravo, ki jim ponuja veliko doživetij, raziskovanj, ustvarjanja in iskanja rešitev. Za otroke je to izkušnja, ki prispeva k razvoju njihove ekološke ozaveščenosti za vse življenje. Kot uvodno motivacijo smo si izbrale knjigo Pujsa Pepa-Zabava z odpadki, ki je otroke zelo pritegnila. Otroci so zgodbo z zanimanjem spremljali in se nato aktivno vključevali pri obnavljanju vsebine. Od doma so prinašali različno embalažo, katero smo tipali in jo razvrščali v zabojnike, ki smo si jih izdelali sami. Otroci so se zelo radi igrali z odpadnim materialom, ki ga je v našem okolju veliko. Zaživela je simbolna igra v trgovini. Iz odpadnih škatel smo si pripravili police, na katere so otroci zložili embalažo. Pri igri so bili zelo aktivni in dolgo motivirani. Odpravili smo se na bližnji ekološki otok, kamor smo odnesli različno embalažo in jo sortirali v ustrezni zabojnik. Ogledali smo si risanko z ekološko vsebino, ki je otroke poučila, da ni najbolje če imamo preveč igrač. Tudi igrače so kasneje odpadki. Opazovali smo smetarje, ki so praznili zabojnike v našem vrtcu. Da pa bi otroci postali še bolj okoljsko odgovorni oz. preudarni z ravnanjem v odnosu do okolja v vrtcu, doma in v naravi, smo jim skupaj s sodelavkami to približale z dramatizacijo: Ločuj odpadke. Glede na odzive otrok, je bila zanimiva, poučna, uspešna. Otroci so tako ozavestili, kako pomembno je, da ločujemo odpadke in tako skrbimo, da je naše okolje lepše. Organizirali smo več čistilnih akcij, kjer smo očistili okolico vrtca in odpadke pravilno odložili v zabojnike.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Skupinska, skupna, individualna
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo leto
Ciljna skupina:	otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Športni rekviziti in pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Zavedamo se, da ima gibanje pomembno vlogo pri telesnem, intelektualnem, čustvenem in socialnem razvoju otroka. Izvajali smo naravne oblike gibanja, otrokom smo pripravili takšne dejavnosti, s katerimi smo razvijali motorične spretnosti, kot so ravnotežje, koordinacija, hitrost, moč, gibljivost, natančnost in vzdržljivost. Z hojo po različnih podlagah (hoja po kamenju, pesku, vejah, storžih, vodi-čutna pot), ravnih in neravnih, z različnim naklonom, v različnih smereh, preko ovir. Z lazenjem, plazenjem (tunel, pajkova mreža...), smo otrokom omogočili, da pridobivajo orientacijo v prostoru. Te dejavnosti smo izvajali vsak dan pri jutranjih razgibavanjih, vadbenih urah, gibalnih minutkah, orientacijskih pohodih. Skupaj s starši smo izvedli pogovorno uro drugače. Te dejavnosti smo izvajali z različnimi rekviziti (baloni, žogami, obroči, trakovi, elastiko, rutami, hopi žogami). Najraje pa so se otroci razgibali ob glasbi. Naše vadbene ure so bile tematsko obarvane, takšne imajo najraje. Kadar so bili nemirni ali pa med prehajanjem iz dejavnosti v dejavnost, smo izvedli gibalno minuto. Veliko smo se gibali na prostem, na dvorišču vrtca ter v bližnji okolici vrtca. Tudi ob slabem vremenu smo hodili na sprehode z dežnimi plašči. Poskrbeli pa smo tudi, da so otroci med vadbo pili in tako dobili zadosti tekočine. V zimskem času smo se veliko sankali, kepali, tekali po globokem snegu in delali snežene može.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Metoda igre
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	30 min
Ciljna skupina:	otrok, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pogrinjki, darilo, torta, avtorski stol
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Praznovanje rojstnega dne

Ker smo zdravju prijazen vrtec, smo se odločili, da bomo rojstne dneve praznovali brez slaščic. Na roditeljskem sestanku smo o tem obvestili starše, kateri so se strinjali. Starši so se udeležili praznovanja rojstnih dni svojega otroka. Prinašaliso sadje in naravne sokove. Za igro pa balone ali piščalke. Rojstno dnevno torto smo naredili iz kartona in jo okrasili z moos maso. Slavljenc je sedel na avtorskem stolu, na katerem je bila rumena svilena prevleka s simbolom naše skupine. Slavljencu smo zapeli pesmico Danes smo vsi hi, hi, hi in mu voščili. Skupaj smo zaplesali ob glasbi (Ko si srečen, Lubenica, Metuljček). Za darilo je slavljenc prejel ročno lutko. Sledila je pogostitev. Mize so bile okrašene s posebnimi pogrinjki in okraski. Slavljenc je bil ta dan v središču pozornosti, saj je bil za njega poseben dan. Izbral si je tudi koticke v katerih bi se najraje igral. Balone in piščalke smo odnesli na igrišče in še zunaj nadaljevali s praznovanjem. Praznovanje je za posameznega otroka najbolj pomemben praznik, saj pridobiva na samopodobi, spodbuja razvoj in pozitivne čustvene in socialne odnose v skupini. Otroci si takih dni vedno želijo in so zelo ponosni, da so starejši za leto dni.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)

Zap. št. naloge: 9

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)

Zap. št. naloge: **10**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)