

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Ljutomer
Kraj: Ljutomer
Enota vrtca: navedite ime enote vrtca
Naslov enote: navedite naslov enote
Skupina: **Lizike**
Starost otrok: 4-5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Melanija Grnjak

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:

Romana Pintarič

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: Zdrav način življenja

Metoda dela: Igra

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: Celo šolsko leto (45 min na praznovanje)

Ciljna skupina: otroci, starši slavljenca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Plakat na katerem je koš za košarko in žoge, tulci + žoga za podiranje tulcev, pikado z ježek žogicami, dva koša in žoge za met na koš, tunel + žoga, darilo (tulec za lovljenje žoge na vrvici), sadje in sok za pogostitev.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Rojstni dan

Ker je skupina Lizik pretežno fantovska in ker so deklice tudi zelo športno naravnane smo se letos odločili, da praznujemo rojstni dan na temo gibanja. Tako smo si izdelali plakat s košem za košarko v katerega smo potem tekom lepa lepili žoge z imeni slavljenec. Otroci so si plakat večkrat ogledovali in spremljali kdaj ima kdo rojstni dan, ki so ga prav vsi z radostjo pričakovali. Na praznovanju so se nam pridružili tudi starši, ki so s sabo prinesli sadje in sok za pogostitev. Otroke smo navajali na čestitanje slavljenca in pozornost le temu čez cel dan. Slavljenec je izbral ta dan tudi kotičke za igro, imel možnost izbirati kje bo v vrsti, ko gremo na sprehod, izbral si je prijatelja, ki mu je prvi čestital in izbral je dve igri z žogo (od štirih), ki smo se ju nato na slavljenju igrali. Tako smo podirali tulce, metali na koš, se igrali podajanje žoge skozi tunel, in se igrali pikado z ježek žogicami. Otroci so ob igrah uživali in se zabavali, saj smo imeli način tekmovanja in sta med sabo tekmovali po dve skupini otrok. Tudi starši so radi sodelovali in pohvalili našo idejo praznovanja rojstnih dni iz področja gibanja.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Metoda razlage, demonstracije, igre

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: Celo leto.

Ciljna skupina: otroci, starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Narava in njeno okolje, igrišče vrtca, različni športni rekviziti in različni naravni in odpadni material.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Projekt Mali sonček

V programu oz. v gibalno – športnem pilotskem projektu Mali sonček sledimo cilju, da pri otrocih spodbudimo željo, navado, potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih skupinah.

Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj:

- Mali sonček – modri: za otroke od 2. do 3. leta starosti
- Mali sonček – zeleni: za otroke od 3. do 4. leta starosti
- Mali sonček – oranžni: za otroke od 4. do 5. leta starosti
- Mali sonček – rumeni: za otroke od 5. do 6. leta starosti

Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Ker se posamezne stopnje programa med seboj dopolnjujejo, povezujejo in nadgrajujejo, strmimo k temu, da otroci predelajo vse štiri stopnje oziroma celoten program.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja.

Mali sonček otroka nagradil z nalepko za vsako opravljeno nalogo, za opravljeno stopnjo programa pa s priznanjem (diploma).

Tako je naša skupina izvajala naloge sončka 2. stopnje (zeleni – 2 otroka) in 3. stopnje (oranžni – 17 otrok).

Ob mednarodnem dnevu športa (po navadi je to na koncu meseca maja) smo v prejšnjih letih pripravili slovesni zaključek. Prav vsi otroci so dobili diplome za aktivno vključevanje v gibanje in uspešno zaključeni program. Letos tega verjetno ne bo, saj zaradi epidemije vse stoji in se ne izvaja dejavnosti.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** "Varno s soncem"
- Metoda dela:** Metoda pogovora, razgovora, demonstracije, opazovanja.
- Zunanji izvajalci:** /
- Čas trajanja:** September, oktober, marec - avgust
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Zloženska in plakat, knjižica Varno s soncem, kreme za zaščito.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Varno s soncem

Preventivni program Varno s soncem za predšolske otroke in starše, nas nagovarja, da smo na zaščito pred soncem pozorni čez celo leto, še posebej pa v vročih poletnih mesecih.

Pomen projekta je osveščanje otrok in odraslih o vplivu sonca na zdravje. Tako smo vzgojiteljice že v začetku šolskega leta otroke in njihove starše opozarjale na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajale otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. Otroci so se seznanjali z zaščito pred soncem preko literature in preko medijev spoznavali posledice sončenja. Otroke in starše smo spodbujale k nošenju kap, sončnih očal ter uporabo zaščitnih krem, za kar smo poskrbele tudi pri igri na prostem.

Vendar pa smo to izvajali v okrnjenem obsegu, saj smo bili do sedaj doma. Bomo pa se ob prihodu in vrnitvi v vrtec bolj poglobljeno posvečali temu in starše in otroke spet nagovorili o pomenu in zaščiti pred nevarnimi sončnimi žarki, ki bodo sedaj ko prihaja poletje spet močnejši in bolj škodljivi.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Metoda igre, demonstracije
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	Maj (30 min dnevno)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Športni rekviziti, didaktični material, igralni kotički.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Gibanje za zdravje

V skupini Lizik čez celo leto omogočamo čim več gibanja. Tako se v skupini izvajajo gibalne minutke, vadbene ure. otrokom omogočamo veliko gibanja na prostem (na igriščih vrtca, okoliških igriščih v mestu Ljutomer ter pohodih v naravo). Čez celo leto sva s sodelavko otrokom omogočale, da se zavedajo lastnega telesa in doživljajo ugodje v gibanje. Tako sva jim s pomočjo različnih športnih rekvizitov in drugih didaktičnih pripomočkov ter veliko gibanja na prostem omogočile, da razvijajo koordinacijo oz. skladnosti gibanja (koor. gibanja celega telesa, rok in nog) in ravnotežje, razvijajo prstne spretnosti - fino motoriko, čim več sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje itn.) in ob tem iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Spoznavajo in izvajajo različne elementarne in gibalne igre ter spoznavajo vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi. Veliko smo se gibalni v naravi, jo na sprehodih in pohodih raziskovali. V igralnici in na prostem smo raziskovali in upravljali z različnimi predmeti ter snovmi. Izvajali smo različne elementarne in druge skupinske igre, se veliko lovili, skrivali, igrali štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, iger z žogo. Igrali smo se igre v ritmu z rokami, nogami in različnimi rekviziti. Najbolj jim je všeč igra Ko palčke zaigrajo in se jo igramo skoraj v vsakem jutranjem krogu. Urili so se v vožnji z različnimi otroškimi vozili: triciklom, skirojem, rikšo in dvokolesom, s katerimi so se urili v gibalnih spretnostih; ravnotežju, natančnosti, hitri odzivnosti in skladnosti gibanja. Od sredine meseca marca in do sredine meseca maja so se dejavnosti izvajale na daljavo saj smo bili doma. Tako sva otroke in njihove starše, preko maila, messenger- ja in sms sporočil, spodbujale k čim več gibanja v naravi ter gibalnim dejavnostim v okrilju domu. Tako so nama otroci nato pošiljali utrinke iz gibanja v naravi ali doma. Sedaj, ko se pa bomo vrnili v vrtec pa bomo z načrtovanimi dejavnostmi s področja gibanja nadaljevali. Predvsem se bomo posluževali gibanja v naravi in igre z naravnimi materiali.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Pogovor, demonstracija, opazovanja, aktivne vključenosti.
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	Celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci, zaposleni, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Uporaba avdiovizualnih sredstev, knjige o zdravi prehrani, slikovni material.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

EKO vrtec

To je celoletni projekt, ki nam omogoča, da se bolj podrobno posvetimo ozaveščanju otrok o pomenu in skrbi za lastno zdravje ter hkrati o pomenu in skrbi za naš planet Zemlja. Sledili smo ciljem in preko dejavnosti otrokom nudili možnost, da v sebi zgradijo zdrav odnos do sebe in okolja v katerem živijo. Tako so otroci spoznavali in doživljali sebe ter okolje okrog vrtca, v prijetnem ozračju z namenom pri vzgajanja naravnega ritma in sloga v sožitju z naravo. Tako smo bili vključeni v projekt Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitve našega zdravja. Skozi projektno dejavnost smo dosegali naslednje cilje: hrano zaužijemo v pravi količini, hrano zaužijemo na pravi način, ustrezne prehranjevalne navade dopolnimo z gibanjem, postavljamo temeljev zdravega življenjskega sloga v otroštvu. Tako smo skozi celo leto in skozi različne tematske sklope izvedli naslednje dejavnosti:

- Okušali smo mlečne izdelke in si sami pripravili mlečni medeni napitek, jogurti
- napitek s sadjem in zeliščni namaz,
- Pogovarjali smo se o pridelavi hrane, živalih, o čebelarstvu,
- V skupino smo povabili kuharico Vido, ki nam je povedala veliko o pomenu zdrave hrane in pripravi le te ter nam naredila sadni napitek,
- Izvajali vadbene ure, gibalne odmore, aktivne sprehode, jutranja
- razgibavanja,
- Ogleдали smo si različne avdio in video vsebine na to temo,
- Izdelali plakata, izrezovali in lepili svojo najljubšo hrano,
- Seznanjali smo se prehransko piramido,
- Otroke sva spodbujale k raznolikemu prehranjevanju, okušanje novih jedi,
- Seznanjale sva jih o spoznavanjih pomena lokalne prehrane tako za zdravje kot varovanje
- okolja,
- Sodelovali smo v projektu Slovenski tradicionalni zajtrk,
- Vključevali smo med v prehrano (čaj, namaz, medeni napitek).

Vključeni smo bili tudi v projekt Ekobranje za ekoživljenje (branje literature z ekološko tematiko). Izvajali smo naslednje aktivnosti: pogovor ob fotografijah, enciklopedijah, slikanicah, ki so bile na voljo v knjižnem kotičku, v katerem je imel otrok možnost vsakodnevne uporabe literature z eko vsebinami, izvajali smo aktivnosti z ekološkimi vsebinami in ustvarjali izdelke (plakate, zgodbe,

predstave, risbe), obiskali smo knjižnico, kjer smo poslušali zgodbe z eko vsebino in iskali ustrezne literature. Sledili smo naslednjim ciljem:

- z branjem smo razvijali in osveščali otroke, da je skrb za naravo, okolje
- pomembna za naše bivanje,
- otroci so spoznavali besedo, knjigo kot vir informacij,
- preko pravljic in zgodbic z eko vsebino so spoznavali pomen skrbi za
- naravo, ločevanje odpadkov,
- otroci so razvijali jezik na vseh jezikovnih ravneh ter ob poslušanju in
- pripovedovanju pravljic doživlja književno dogajanje in pridobivali na
- besednem zakladu

Potekala je vzgoja za zdrav način življenja v zdravem okolju in razvijanje pozitivnih odnosov do narave ter soljudi. Posvetili smo se tednu lokalno pridelane hrane, tradicionalnemu Slovenskemu zajtrku, dnevu zdrave prehrane in dnevu zemlje. Sodelovali smo v zbiralnih akcijah in celo leto zbirali star papir ter zamaške. Naredili smo veliko, kar se tudi odraža v odnosu otrok do sebe, okolja in tudi v sami skupini, ki deluje v harmoničnem vzdušju. Otroci so res en neprecenljiv dar, ki ga odrasli s svojim zdravim vzgledom lahko samo bogatimo.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Spopadanje s situacijo virusa covid-19
Metoda dela:	Pogovor ter kontaktiranje preko sms sporočil, messengerja in maila
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	marec - maj
Ciljna skupina:	otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Mediji, internet, knjige, revije.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Korona virus in življenje z njim

V mesecu februarju smo pričeli dobivati informacije o pojavu virusa in okuženih v Sloveniji. Nato pa smo v mesecu marcu zaprli vrtce po celi Sloveniji in ukrepali v skladu z navodili NIJZ – ja. Seveda je bil na začetku zelo močno prisoten strah, ki je ljudi spravljalo v veliko stisko. Spremljanje novic kaj se dogaja tako pri nas kot po svetu je ljudi še bolj vodilo v strah pred okužbo z virusom. Sodelavci vrtca Ljutomer smo nekako ohranjali stik z našimi otroci preko mailov, sms sporočil in messengerja ter tako poskušali otrokom in staršem vliti vsaj nekaj optimizma in dobre volje. Kriza je prinesla težave, hkrati pa tudi prednosti. Družine so sedaj imele več časa zase, za pogovor in skupne dejavnosti. Naši predlogi za izkoriščenje prostega časa doma so vedno naleteli na plodna tla, saj so se starši odzivali, nam pošiljali utrinke in pozdrave od doma ter nam tako pokazali, da zmorejo marsikaj. Otroci so tako nekako vseeno ohranili stik z vzgojiteljicami in prijatelji, saj smo nekaj utrinkov delili tudi preko spletne strani vrtca. Sedaj, ko se počasi vse umirja, pa se že veselimo ponovnega srečanja v našem vrtcu. Čeprav se zavedamo, da bo marsikaj drugače, pa vseeno s pozitivnostjo in vero v vse najboljše v prihodnje, stopamo v ponovno odprtje vrtcev.

- 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)