

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: Centralni vrtec

Naslov enote: Fulneška 5

Skupina: Malčki

Starost otrok: 1-2 leti

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Ksenija Tušek**

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: **Simona Muršič**

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: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

Zunanji izvajalci: starši, NIJZ

Čas trajanja: **meseci (št) 10**

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: glasba, torta iz lepenke,

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI OTROK

Rojstne dni otrok smo praznovali skozi celo šolsko leto. Dogovarjali smo se s starši za datume praznovanj. Slavljenec je bil ta dan še posebej v središču pozornosti. Največji praznik je za otroka rojstni dan in prav je, da otroka osrečimo, ga razveselimo, mu namenimo pozornost. Rojstni dan je lepši od vsakdanjika saj slavljenču zapojemo pesmice, mu voščimo, in mu izročimo darilo- ropotuljo. Otroku, ki praznuje smo okrasili igralnico z baloni. Dogajanje je spremljala primerna glasba. Skupno smo tudi zaplesali in zapeli pesem Vse najboljše. Že kot predhodna leta smo imeli za praznovanje sveže sadje, suho sadje. Tako je praznovanje tudi zdravo. Sledila je pogostitev ob torti iz lepenke, ki je še popestrila prijetno vzdušje. V sklopu dejavnosti praznovanja smo vključili tudi dnevno rutino umivanja rok ter tako tudi najmlajše navajamo na pomembnost umivanja rok. Ponavljali smo tehniko pravilnega umivanja rok pred vsakim prehranjevanjem, uporabo mila, in papirnatih brisač ter varčevanje z vodo in ostalimi materiali.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	tedni (št) 4
Ciljna skupina:	starši otroci osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	elementi tradicionalnega zatrka, glasba, oblačila za ples čebelic, slikanice, sadje
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

V tednu, ki smo ga v petek zaključili s tradicionalnim zajtrkom smo izvajali še veliko drugih dejavnosti, ki so se navezovala na to temo. Spoznavali smo sadje in zelenjavo ter poskusili različne okuse, obiskala nas je vzgojiteljica v vlogi čebele s katero smo tudi zaplesali, nabirali smo cvetni prah na cvetlicah – dramatizacija o čebelah in rožicah in okušali sladki med. Poudarili smo seveda tudi pomen čistosti okolja in skrb za naravo, ki je za razvoj čebel zelo pomembna. V petek smo se posladkali z medom, maslom, kruhom, mlekom in jabolkom. Obiskala nas je medena kraljica. Vsa živila pa so bila pridobljena iz naše bližnje okolice.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Gibanje

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

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

Čas trajanja: **meseci (št)** **10**

Ciljna skupina: **otroci** **starši** **osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: športni pripomočki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

GIBALNE DEJAVNOSTI

V našem vrtcu se zavedamo, kako pomembno je tudi področje gibanja za zdrav razvoj otrok in tudi odraslih. Vsak dan izvajamo jutranje razgibanje ter enkrat tedensko vadbene ure z različnimi športnimi pripomočki. Vadbene ure so tematsko obarvane, saj tako otroke še bolj spodbujamo k aktivnemu sodelovanju. Najmlajši otroci spoznavajo športne pripomočke, raziskujejo ter se učijo manipuliranja z njimi. Upoštevamo načelo postopnosti in sistematičnosti, saj tako otroci pravilno osvojijo posamezne gibalne segmente in pridobivajo na manipuliranju z posameznimi rekviziti, hitrosti, moči, orientaciji. Vzgojiteljice se najmanj dvakrat letno izobražujemo na FIT delavnicah, ki jih vodijo koordinatorji, ter prenašajo novosti iz seminarjev. V gibalne dejavnosti vrtca vključujemo tudi starše s popoldanskimi pohodi, družinskimi pohodi, kolesarjenjem. Vključeni smo tudi v projekt Simbioza giba, ki pa ga izvajamo s predšolskimi otroki. Dan zdravja smo obeležili z različnimi gibalnimi dejavnostmi.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Narava in varovanje okolja

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

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: **tedni (št) 4**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: odpadna embalaža, škatle

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

SKRBIMO ZA ČISTO OKOLJE

Tudi v najmlajši skupini sva načrtovali v LDN skupine navajanje otrok na skrb za čisto okolje. Dejavnosti, smo konkretno izvajali. Otroci so imeli na razpolago različno embalažo, ki smo jo skupaj sortirali v dve škatli. Za lažjo orientacijo otrokom, je na koš bila pritrjena po ena ustrezna embalaža. Veliko so jo prenašali, raziskovali, jo odpirali in zapirali ter jo nekateri pravilno tudi razvrstili. Izdelovali smo enostavne izdelke iz odpadne embalaže, barvali, se s škatlami igrali in zabavali.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** "Varno s soncem"
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** NIJZ in starši
- Čas trajanja:** **meseci 4**
- Ciljna skupina:** **otroci starši osebje vrtca**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zaščitna obleka, pokrivala, zaščitne kreme, brošure Varno s soncem
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

VARNO S SONCEM

Vsem staršem v vrtcu bomo tudi letos razdelili brošure ter jih preko njih spomnili in ozaveščali o pravilnem ravnanju v poletnih dneh. Otroke in njihove starše želimo tudi v letošnjem letu opozoriti na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajati otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. Otroke navajamo na pomembnosti pokrival zunaj na soncu, uporabo zaščitne kreme, oblačil. Zadržujemo se v poletnih mesecih v senčnih predelih igrišča in igra zunaj poteka v jutranjih urah ter pozno popoldan. Piti je potrebno tudi dovolj tekočine v toplih sončnih dneh. Izpostavljanje UV sevanju povzroča sončne opekline, ki pa so za ljudi zelo nevarne in se jim zato moramo izogniti. Obeležili bomo tudi dan sonca ter takrat začeli s načrtovanimi cilji in vsebinami o zaščiti pred soncem ter opazovali sence. V poletnih mesecih vključujemo tudi veliko dejavnosti zunaj in igre z vodo,

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Zdrava prehrana

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

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: **meseci (št)** **10**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: sličice, sadje in zelenjava, čaj

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

RAZLIČNI OKUSI

Celo šolsko leto smo poudarek dali na uživanje različne prehrane ter tako pridobivali navade zdravega in raznolikega prehranjevanja. Spoznavali smo zdravo hrano, sadje in zelenjavo, ga okušali, tipali, vonjali in poimenovali. Vsakodnevno smo si pripravili sadno malico ter pili čaj in ne sladke napitke. Otroke smo spodbujali k raznoliki prehrani, telesni aktivnosti in počitku. Otroci so imeli pogosto možnost igre v kuharskem kotičku, kamor sva dodali plastično sadje in zelenjavo ter tako tudi utrjevali poimenovanje. Pripravili smo si tudi kotiček s slikami raznolike zdrave hrane. Otroci so se ob slikah pogosto zadržali, nekateri posamezno hrano že poimenovali ali pa poiskali ustrezno sličico. V smislu zdravega prehranjevanja smo praznovali tudi rojstne dni otrok.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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).