

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Idrija

**Kraj:** Idrija

**Enota vrtca:** Enota Godovič

**Naslov enote:** Godovič 3, 5275 Godovič

**Skupina:** Sončki

**Starost otrok:** 1-3 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Jasmina Čar**

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

izberite da ali ne

da

Če DA vpišite številko potrdila

9.10.2017pop/47

- pomočnica vzgojiteljice: ime in priimek

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

izberite da ali ne

izberite da ali ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor in demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	Celo leto, 15 minut dnevno
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	navedite
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### Kultura prehranjevanja

Otrokom sva s strokovno delavko vsakodnevno poskušali približati zdravo prehrano in kulturo prehranjevanja skozi obroke v vrtcu. Pri vsakem obroku smo se pogovarjali, kaj je na krožniku, hrano smo skupaj poimenovali in jo okušali. V našem vrtcu je velik poudarek na raznovrstni hrani in zato so otroci skozi celo leto spoznavali za njih novo, nepoznano hrano, ki jo doma še niso jedli npr. mango, ananas, lečin namaz,... Otrokom sva približali hrano s tem, da so jo okušali in se zraven pogovarjali, kakšna je. Največ pa sva naredili z zgledom, saj sva tudi midve jedli in zraven poudarjali, kako je to dobro ter zdravo za naše telo. Pri obrokih sva jih navajali tudi na sedenje pri mizi, uporabo pribora ter pitje iz lončka, saj v prvem starostnem obdobju otroci šele spoznavajo kulturo prehranjevanja in navajanje na samostojnost. Dnevno je bil viden napredek, saj so skozi pokušanje nove, to hrano vzljubili. Postali so zelo samostojni, saj so sedeli za mizo, uporabljali pribor in ne roke ter začeli piti iz lončka. Otroke sva spodbujali pri tem, jih nagradili s pohvalo ter ploskanjem, kar jim je bilo zelo všeč.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	Praktično delo, pogovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto-20 minut dnevno
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	navedite
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### Skrb za osebno higieno

Vsakodnevno smo skrbeli za osebno higieno, tako da sva otroke navajali na umivanje rok pred in po obrokih, brisanje nosu in uporabo kahlice. Pred vsakim obrokom smo odšli v umivalnico. Tam sva otroke navajali, kako zavijajo rokave, da jih ne zmočijo, kako pravilno umijejo roke ter jih obrišejo z brisačko. Štirikrat dnevno oz po potrebi sva otroke navajali na uporabo kahlice. Ko sva jih previjali, sva jih spodbujali, da sami slečejo hlače in se usedejo na kahlico. To je bil del naše dnevne rutine in otroci so vedeli, kako si dejavnosti sledijo brez najinih navodil. Proti koncu šolskega leta pa se starejši otroci že odvajajo od plenic. Prav tako sva jih navajali na brisanje nosu, saj nekateri otroci sploh niso želeli, ne pustili, da bi jim obrisali nos. Z vsakodnevnim ponavljanjem in spodbujanjem, so otroci sami vzeli robček iz košare, saj je na dosegu njihovih rok, in si obrisali nos. Začeli so naju opozarjati, kdo izmed otrok potrebuje robček ali pa so mu ga kar sami prinesli.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Športna aktivnost-sprehod
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto-1x tedensko približno 1 uro
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Biba-trak za sprehode
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### Sprehod z Bibo

Otroke sva motivirali za sprehode tako, da je k nam v skupino prišla gosenica Biba (trak za sprehode). Predstavili sva jo otrokom in jim povedali, da se bo danes z nami igrala. Povabili smo jo v vse kotičke, kjer so se otroci igrali z njo. Ko je bil čas za odhod na igrišče pa sva vprašali otroke, če želijo da gre Biba z nami na sprehod. Vsi so v en glas vzkliknili, da naj gre z nami. V garderobi nas je počakala, da smo se preobuli potem pa je vsak otrok poiskal svojo zanko na Bibi in se prijel. Dogovorili smo se, da jo cel čas sprehoda, ne smemo spustiti in jo moramo celo pot držati, da se ne izgubi. Otroci so se dosledno držali navodil in še, ko smo prišli nazaj na igrišče niso želeli Bibo spustiti. Na sprehodu smo z otroki opazovali dogajanje okoli nas (živali, traktorje, hiše), promet, naravo. Skozi celo šolsko leto smo podaljševali dolžino sprehoda in hodili po različnih površinah. Vzeli smo si čas za vsako mravljo, metulja, ptico, letalo,... in se o tem pogovarjali ter prepevali pesmi. V naslednjih dneh so otroci spraševali, kdaj bo spet prišla Biba, da jo bomo lahko odpeljali na sprehod.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	praktično delo, demonstracija, pogovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Zeliščarka Ga. Milena Rudolf
<b>Čas trajanja:</b>	1 ura
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Orodje (grablje, lopate, samokolnice)
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### Čiščenje igrišča in skrb za okolje

Po dolgi zimi, ko je skopnel sneg, smo se dogovorili, da bomo očistili in uredili naše igrišče. Iz hiške z orodjem smo vzeli vse potrebne pripomočke in otroci so že komaj čakali, da se lotijo dela. Razdelili smo se v dve skupini. Prva skupina je urejala in čistila igrišče, druga pa peskovnik. Po igrišču smo pobrali vse veje, majhne in velike, liste smo pograbili na kup, pobrali smeti in jih odnesli v primerne zabojnike. Iz peskovnika smo prav tako pobrali veje, liste ter kamenčke, staro mivko smo pograbili na kup in jo dali ven, hišnik pa nam je nasul novo. Ker imamo na igrišču tudi zeliščni vrt, smo ugotovili, da je tudi ta potreben čiščenja. Na pomoč smo povabili zeliščarko Ga. Mileno Rudolf. Pomagala ga nam je očistiti, pobrati plevel, »prezračiti« zemljo in vsaditi stara in nova zelišča. Zraven zelišč smo dodali tablice z njihovimi imeni, ki smo jih izdelali že prejšnja leta. Pogovarjali smo se o tem, kako moramo skrbeti za naša zelišča in kaj vse potrebujejo, da bodo dobro uspevala. Otroci so skozi dejavnosti spoznavali pomen varovanja in čiščenja okolja ter skrb za zelišča.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** Vaje, športne dejavnosti
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ura/dan/mesec
- Ciljna skupina:** Otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Športni pripomočki, Biba za sprehode
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

#### Mali sonček

Letos so starejši otroci iz naše skupine opravljali dejavnosti za modri Mali sonček. Opravljali smo jih skozi celo šolsko leto, saj smo hodili na sprehode, izvajali naravne oblike gibanja v igralnici in na prostem, igre na prostem pozimi, vožnja s poganjalčkom, igre z žogo, ustvarjali smo z gibom in ritmom. Motivacija za sprehode je bila naša Biba. Na začetku leta smo odšli na krajše sprehode potem pa smo s časom podaljševali čas in zahtevnost. Otroci so spoznavali pravila varnega vedenja v prometu, kako ohranjamo čisto okolje, opazovali so dogajanje okoli nas in se o tem pogovarjali. Na igrišču so skozi gibanje spoznavali različne neravne podlage, od peska, mivke, trave do asfalta. Otroci so naravne oblike gibanja usvajali v igralnici in izven nje. Vsi so bili že v začetku leta zelo radovedni in so najprej raziskali igralnico potem pa še igrišče. Z vsakodnevnim gibanjem v prostorih vrtca in zunaj so postajali vedno bolj spretni. Poleg gibanja pa je otrokom blizu tudi glasba in petje. Skozi rajalno gibalne igre smo z otroki plesali celo leto, spoznavali nove pesmi in inštrumente.

**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)