

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Idrija
Kraj: Idrija
Enota vrtca: **Spodnja Idrija**
Naslov enote: Šolska Ulica 11
Skupina: **Pikapolonice**
Starost otrok: 2-3 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Jožica Seljak Kranjc

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

- pomočnica vzgojiteljice:

Bojana Bernik

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

da

Če DA vpišite številko potrdila

9.10.22017 / POP 20

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Metoda demonstracije, metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	30h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	žoge, tobogan, stožci, obroči, kolebnice, poganjalčki, skiroji, čutna steza
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Gibanje na prostem, v igralnici

Skoraj vsako jutro čez celo leto smo se v igralnici ali na zunaj igrišču razgibavali. Po zajtrku smo si na blazini izbrali vsak svoj prostor, tako da ko je otrok raztegnil roke ni dosegel drugega otroka. Vsak otrok je pokazal eno vajo in mi smo mu sledili. Kakšen dan smo iz telovadnega kabineta prinesli športne rekvizite, pripravili manjši poligon po vrtcu, bosi hodili po čutni stezi. Pozimi kidali sneg izpred vrtca, se kepali, sankali. Če nam ni uspelo telovaditi po zajtrku pa smo si čas za gibalne minute vzeli tudi v gozdu, travniku kamor smo se odpravili tisti dan. Vsi otroci so bili v gibanju vsak dan v tednu.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Metoda demonstracije, metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	zobna asistentka
Čas trajanja:	30 min.
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Lutka » Piko «
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Skrbimo za zdrave zobe

Obiskala nas je zobna asistentka iz zdravstvenega doma Idrija. Otrokom se je najprej predstavila ter jim prebrala pravljico > Medo Jaka ne rabi več dude<. V nadaljevanju jim je povedala, da jih ni obiskala sama ampak je s seboj pripeljala še nekoga, ki jo spremlja povsod kamor gre (vrtci, šole ...)

Nato je iz svoje velike torbe vzela veliko lutko po imenu Piko. Vsi so opazovali in v en glas zakričali, da je Piko lutka ter konjiček. Pokazala je še veliko zobno ščetko in povedala da je samo od Pika.

Ko smo se pogovarjali o zdravi prehrani, sladkarijah, sadnih pijačah, kako pravilno ščetkamo zobe, kolikokrat na dan, kdaj in kolikokrat menjamo zobne ščetke, da jim morajo vedno starši na koncu še enkrat temeljito umiti zobe so otroci z zanimanjem poslušali in glede na starost so tudi določene stvari vedeli tudi sami povedati. Zobna asistentka je otrokom pokazala kaj se zgodi če ne umivajo redno svojih zob (Piko je namreč imel spodaj na zobu zalivko). Ko so jo otroci spraševali zakaj ima zalivko, je povedala da ga je bolel zob in da si je premalo skrbel za svoje zobe.. Vsi so z velikim navdušenjem opazovali Pika ter njegovo veliko zobno ščetko.

Seveda pa je na koncu vsak otrok lahko z veliko zobno ščetko umil Piku zobe, kar so nestrpno čakali vsi tako so pokazali da tudi oni znajo skrbeti za svoje mlečne zobke.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Individualna metoda, skupinska metoda
Zunanji izvajalci:	obisk none Branke
Čas trajanja:	90 min.
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Telovadni rekviziti, športni pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V tednu Simbioze giba smo povabili starše, stare starše, da se nam pridružijo in skupaj pripravimo gibalno uro.

Pridružila se nam je nona Branka. Glede na to imamo vsak dan minute gibanja na jutranjem krogu sva se z vzg. odločile da se odpravimo na šolsko igrišče, ki je blizu vrtca. Ker je naša letošnja prioriteta tema kotic v naravi imamo poudarek na gibanje na prostem.

Zato smo se z nono najprej spoznali, poklepetali nato pa smo se odpravili na igrišče. S seboj smo vzeli žoge in padalo. Na igrišču smo se najprej ogreli (počepi, skoki, prikloni, razgibali glavo, boke potem pa tekli v krogu eden za drugim). Otroci so uživali. Potem so vzeli žoge ter si jih podajali, noni Branki seveda največkrat in ob tem je uživala. Na koncu pa smo vzeli padalo in lovili žogo da ni padla iz padala. Smeha, zabave nam ni manjkala. Nona Branka pa obljubila, da se naj še kdaj pridruži.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Metoda pogovora, opazovanja
Zunanji izvajalci:	
Čas trajanja:	8h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Naravni material iz gozda (veje, storži, listje ...)
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Z prioriteto tem koticiki v naravi naju je z vzg. malo prestrašila. Otroci so starosti od 2-3 leta. Kako bomo hodili v gozd, sprehod, ob cesti kam dlje. Zato sva v začetku leta pričele z kratkimi sprehodi, stopnicami, klanci in našo bibo (vrv za katero se otroci primejo). In bile nadvse presenečeni kajti otroci so uživali vsakič, ko smo se odpravili na sprehod. Tudi v snegu, dežju gremo na sprehod z našo bibo in noben otrok se ne pritožuje pač pa komaj čakajo, da gremo na raziskovanje naših gozdov. Včasih še sami vprašajo če peljemo našo bibo danes kaj na sprehod. Ob cesti so glasni ob vsakem kamionu. Obisk knjižnice jim je postal že preblizu. Ko obiščemo zunanja igrala, ki stojijo med bloki in je do njih veliko stopnic nimajo nobenih težav. Tako, da zdaj hodimo že na prave pohode in če nam uspe je to vsaj 2 krat na teden 1km. Včasih uspe tudi več. S seboj vzamemo lončke, vodo, sadje. In otroci se veselijo, da lahko v gozdu ali na travniku popijejo vodo in pojejo sadje. Najbolj jih veseli, ko se lahko spustijo z bibe ter tečejo prosto čez travnik, raziskujemo gozdove (telovadimo z naravnimi materiali, skačemo čez veje, dvigujemo storže namesto uteži, štejemo liste, rože), opazujemo živali, rože.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Skupinska metoda, individualna, skupna
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	5h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pribor, prtički, sadje, zelenjava, posoda, krožniki, lončki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Izdelovanje smutija

Z otroki smo se pogovarjali o kulturi prehranjevanja, kako za mizo sedimo, da ne govorimo s polnimi usti, zakaj uporabljamo pribor, zakaj imamo pred sabo krožnike. Vsi že znajo uporabljati žlice, vilic še nismo uporabili. Pogovor smo namenili zdravi prehrani predvsem sadju in zelenjavi. Vsi otroci radi jedo sadje, zato smo se najprej odločili za sadje. Ker smo izvajali v zimskem mesecih veliko sadežev na izbiro nismo imeli. Odločili smo se, da pripravimo smuti. Uporabili smo jabolka, pomaranče, banana, hruške. Nato so otroci umili roke, dobili vsak svoj krožnik, nožiče (ne ostre) ter sadje. Ponosni, da so oni narezali sadje in ga dali v posodo. Smutije iz različnih sadežev smo nalili v lončke in ne nič ni ostalo. Izdelali smo plakat o sadju. Otroci so iz revij strigli različna sadja ter jih lepili. Ko smo končali z sadjem so prešli na zelenjavo. Tudi zelenjavo so otroci narezali ampak jim ni šla toliko v tek kot sadje. Ker so hoteli smuti tudi iz zelenjave smo se odločili, da uporabimo sadje in zelenjavo. Izbrali so jabolko in korenje. Ampak so ostali nekateri lončki polni. Ravno tako smo izdelali plakat o zelenjavi in še zdaj nam krasi igralnico. Ob pogledu na plakata pa imajo otroci hitro pogovor o tem, kaj smo delali.

- Zap. št. naloge:** 6
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** Praktično delo, pogovor
- Zunanji izvajalci:** /
- Čas trajanja:** 2.30 h
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** semena, vrtnarsko orodje, ročne lutke, buče, knjiga Razbita buča
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Buča

V mesecu novembru smo se pogovarjali o bučah. Na oglasno desko sva za starše napisale obvestilo, da se pogovarjamo o bučah ter da so dobrodošle če jih ima katera družina doma. Z prinašanjem so se starši zelo izkazali. Od velikih buč do okrasnih buč. V našem naravoslovnem kotičku je bila cela zbirka buč. En dan pa so otroci opazili, da se z eno bučo nekaj dogaja. Ker je bilo pretoplo v naši igralnici je začela gniti. Tako smo se odločili, da jo razrežemo in poberemo semena. Semena so otroci razporedili na papir, da so se posušila. Nekaj smo jih pobarvali in uporabili za naša rojstno dnevna darila, druga smo letos posadili v naše korito in imajo že tako velike liste, da jih opazujemo vsak dan. Otroci pa vsak dan opazujejo kdaj bo zrasla nova buča. Pri počitku smo brali pravljico Razbita buča. Potem pa sva z vzg. pripravile dramatizacijo z ročnimi lutkami in pravo bučo na pravljico o Razbiti buči. Kako je otroke pritegnila dramatizacija, vsak dan jo je bilo treba ponoviti. Preskusili so se tudi sami in glede na starost otrok so se vživeli v lik živali, ki so si jo izbrali ter z bučo zaigrali odlično predstavo.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	igra
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	7h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	torta iz stiropora, darilo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Praznovanje rojstnih dni

V skupini pikapolonice smo vsi praznovali rojstne dneve brez slaščic kot vsako leto do sedaj. Izdelali smo torto iz stiropora, naravnimi listi iz gozda, ter tremi pikapolonicami, ker so vsi otroci v skupini letos dopolnili tri leta. Nanjo smo pripravili svečke in otroci so izdelali vsak svoje darilo za prijatelja, ki je praznoval. Na karton smo pripravili odtise rok otrok v rjavi barvi (oblika drevesa), nanje pa dali semena od buče, ki so jih otroci pobarvali s tempera barvami (listi na drevesu), za zaključek pa je priletela še pikapolonica iz orehove lupine. Na dan, ko je otrok praznoval se povabi starše (v primeru da imajo čas) drugače praznujemo sami. Slavljenec je tisti dan dežuren otrok v skupini. Najprej si izbere tri pesmice po svojih željah, ki jih skupaj zapojemo. Nato damo na sredino kroga torto in zapojemo vse najboljše v slovenščini potem še v angleščini. Slavljenec pihne svečke in izbere prijatelja, da mu izroči darilo. Nato mu voščimo še vsi ostali v skupini. Na koncu praznovanja se vsi postavimo v krog, slavljenec stopi v sredino kroga in mu zapojemo še pesem Rojstni dan (Mira Voglar).

Zap. št. naloge:	8
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Praktično delo, metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	2.30 h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Ker smo imeli v enoti težave z podančicami smo se na jutranjem krogu pogovarjali kaj je to. Dve punčki dajeta v usta prst in tako smo se pogovorili kako in kdaj si je potrebno umivati roke, ter kako se dobi podančice. Najbolj jih je zanimalo zakaj jih lahko dobijo v peskovniku. Ogledali smo si lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke. Film so si ogledali z zanimanjem ni padla motivacija kot pri kakšni dejavnosti kdaj. Obiskala nas je mama deklice iz sosednje skupine ter otrokom pokazala kako se pravilno umiva roke. Zgodba o traktorju, ki gre na polje je otokom šla hitro v ušesa. Dva fanta sta si zgodbico takoj zapomnila in si pravilno umila roke, zapestje, med prsti, nohte. Ostali pa so jima sledili. Nato smo počasi cel teden pospravili igralnico, oprali igrače, plišaste igrače, preoblekli vse ležalnike.

Glede na starost otrok niso ravno razumeli besede podančica in zakaj je potrebno vse, kar smo tisti teden delali v skupini. Pozitiven je pa film, ker si par otrok še vedno umije roke in si pripoveduje zgodbico o traktorju.

