



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19 [Kliknite tukaj, če želite vnesti besedilo.](#)

Navodilo:

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

Naziv vrtca: VRTEC IDRİJA

Kraj: Arkova 7

Enota vrtca: Spodnja Idrija navedite ime enote vrtca

Naslov enote: Šolska ulica 9, Spodnja Idrija

Skupina: PETELINČKI, SP4

Starost otrok: 3 – 5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Bojana Jeram**

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

22.11.2018POP/20

- pomočnica vzgojiteljice: **Mavri Karmen**

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

da ne

62

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

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

Čas trajanja: ure (št) 35

Ciljna skupina: otroci osebje vrtca starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Kurikulum za vrtce, Tudi predšolski otrok telovadi, Gibalne in rajalne igre, telovadni rekviziti našega telovadnega kabineta (tunel, čutna pot, žoge, kolebnice, kiji, obroči, padalo, palice, čutna pot, taktilni krogi, lesena ovira, koš, lesena gred, blazine, lestev)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

VADBENE URICE V MALI TELOVADNICI

V mesecu oktobru, ko smo se vpeljali v novo vrtčevsko okolje smo pričeli z rednimi vadbenimi urami v mali telovadnici OŠ spodnja Idrija. Ob petkih smo tako po ustaljenem urniku s telovadnimi rekviziti obiskovali prostor v katerem smo izvajali naravne oblike gibanja, vzdrževali moč, kondicijo in vztrajnost na različne načine. Posebnost vadbenih ur je bila ta, da so otroci redno, ne glede na zimski čas imeli možnost gibanja bosih nog. Občasno smo se morali sezuti vsi udeleženci. Spodbujali smo otroke k občutenju telesa, raznolikemu gibanju in orientaciji v prostoru. Na vadbenih urah smo spoznavali različne metode igre: skupinske, poligon in štafetne igre. Usvajali smo gibalne in rajalne igre, igre z žogo. Vzpostavljali smo ravnotežja na različno dolgih, širokih ali po višini različnih poligonih, se plazili med ovirami, preskakovali sonožno, eni nogi. Vsaka naša vadbeni ura je bila sestavljena tako, da smo najprej telo ogreli, raztezali z različnimi gimnastičnimi vajami prilagojenimi starostni stopnji otrok. sledila je metoda že opisanih vadbenih iger in ob zaključku igre za umirjanje. Predšolski otroci imajo zelo radi gibanje, posebnost vsakega petka je bila naša redna telovadba. Ker se v današnjem času poudarja, da je gibanje v predšolski dobi za razvoj zdravih otrok, smo izkoristili vsako možnost bivanja v gibanju v prostoru, na prostem in še posebej v naravi v bližini voda, travnikov in gozdov.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: **Demonstracija Pogovor Praktično delo**

Zunanji izvajalci: dipl. med sestra za zobozdravstveno preventivo

Čas trajanja: **dni (št) 82**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Kurikulum za vrtce, članki iz revije Pogled, Zdravje, gradivo iz predavanj NIJZ-a, krtačke za zobe, zobna pasta, stojalo za krtače, pripomoček za demonstracijo), **knjiga: Rok si sam čisti zobke,**

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

MOJI BELI ZOBKI

V mesecu decembru so v našem vrtcu gostili dijaki z avtorsko dramatizacijo IZGUBLJENI ZOBK, kot nalašč za uvod našega vsakodnevnega opravila in skrbi za zobe, ki smo se ga lotili v mesecu januarju. Najprej smo se že sami veliko pogovarjali o zobkih, zakaj skrbeti zanje in kako lahko sami poskrbimo za njih. Izdelali smo plakat, ki nam še danes služi kot dobro učno okolje. Kljub temu, da smo kombinirani oddelek je vsak otrok umival zobe. Uvod v demonstracijo smo zaupali naši stalni zobni asistentki Špelci in osličku Piku. V tem šolskem letu sta nas obiskala dvakrat. Vedno smo po uvodni dejavnosti- ali je bil to pogovor, prebrana knjiga izvedli še demonstracijo. Ob umivanju smo se z otroki naučili tri pesmi: Moji beli zobki, Zdrave zobke...(tekst v napisani knjigi) in že iz naše generacije poznano pesem o Zajčku Repku. Največ pomoči so vsekakor potrebovali najmlajši, starejši, predvsem deklice so pri pravilni tehniki umivanja lepo napredovali. Otroci so pri umivanju spoznavali tudi uporabo besed (zgoraj, vogaček, ob jezičku, spredaj, zadaj, ob dlesni navzgor...). Dejavnosti smo razširili tudi na naša čutila in telo. V mesecu maju nas je zadnjič obiskal preventivna sestra zobozdravstvene nege in nas pohvalila. Poslušali smo kratko pravljico o čarovnici, ki jo je bolel zob, za nagrado pa smo dobili zobne škatlice in pobarvanko.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: Pogovor Predavanje / razlaga Praktično delo

Zunanji izvajalci: dipl. med sestra Urška Pelhan

Čas trajanja: tedni (št) 3

Ciljna skupina: otroci drugo izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Kurikulum za vrtce, knjiga: POSKUSI V NARAVI, internetne strani v povezavi s čutili in okušanjem, sesavljanka, lepilo, škarje, barve, material za poskuse.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

POMLAD SKOZI ČUTILA

V naši skupini smo dvakrat leto gostili dijakinjo Laro, ki je učenka 3. letnika Venó Piloná v Ajdovščini iz oddelka predšolske vzgoje. Kot dijakinja je želela izvedeti od otrok, kaj vse že vedo o čutilih. Izvedli smo nevihto možganov in na podlagi predznanja otrok uresničevali zadane cilje. Ker je vsebina obširna, za mnoge otroke v naši skupini precej abstraktna smo se lotili igre z neposrednimi izkušnjami. Izvedli smo nekaj poskusov tako, da smo okušali, poslušali, čutili in gledali. Otroci so se igrali z različnimi okusi (sladko, kislo, grenko in slano), poslušali so posnetke iz narave in ugotavljali: Kaj slišijo?, svoja občutja toplote in hladu so preizkusili z vodo, zaznave z vidom pa preko mešanja barv. Ob tem so nastajala zanimiva likovna dela, ki smo jih razstavili na razstavnem prostoru za starše. Dejavnosti s čutili smo izvajali v naravi, ko smo opazovali barve pomladnega cvetja, občutenja rastlin, dreves na naših dlaneh, zdravilne rastline v naših ustih (trobentica, čemaž), poslušali ptičje petje in ostale zvoke v naravi. Temo smo nadgradili tudi z našim plakatom »Maša«. Deklícó v skupini smo skupaj z otroki obrisali, poslikali kožo in iz vsebin internetnih strani o čutilih izstrigli in nalepili na plakat dele telesa. Otroci so tako spoznali čutila in ob tem spoznali, opazovali tudi življenjske organe (srce, pljuča, črevesje, želodec). Sestavljali smo tudi: DEKLICO V SLOJIH, ki prikazuje naše telo.

Zap. št. naloge: 4

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Praktično delo Predavanje / razlaga Razstava

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

Čas trajanja: tedni (št) 3

Ciljna skupina: otroci starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Kurikulum za vrtce, knjige: ROK SI SAM ČISTI ZOBKE, SAJ ZMOREŠ POLDEK, BELKA IN ŽUST, POGUMNI PINGVINČEK, SNEŽEK IN NJEGOVA, SEVERNI JELENČEK, BELI MEDVEDEK REŠI, MOJA VEJA, DIAMANT V SNEGU, MOJ PRVI OBISK PRI ZOBOZDRAVNIKU, ZIMSKI ŠPORTI, sestavljanke LETNI ČASI, SNEŽENI MOŽ, lanska didaktična igra SPOMIN- ZIMA, likovni material, zimska oblačila,

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

IGRA NA SNEGU IN ZIMSKI ŠPORTI

V zimskem času smo se Petelinčki seznanjali z različnimi športi na snegu. Kot motivacija za našo igro so bile vremenske razmere, ki pa so letos ponujale le enkratne užitke na snegu (sneg se je hitro stalil, po metežu je deževalo... tako da smo se glede gibanja na snegu odločali na podlagi trenutnih razmer za igro. Nekaj dejavnosti na temo smo prenesli v igralnico. Z vabilom za starše smo zbirali različne fotografije, revijalne slike, ali slike samih otrok pri različnih zimskih športnih igrah. Zbrali smo jih v našo knjigo z naslovom « IGRA NA SNEGU IN ZIMSKI ŠPORTI». Na jutranjem srečanju smo se pogovarjali o pravilni obleki in obutvi, zaščiti za različne športe. Ob slikah, smo spoznali nekaj športov, ki jih večina še ni poznala- hokej, hitrostno drsanje. Otroci so imeli možnost v različnih kotičkih seznanjanja z zimskimi športi. Poleg knjige so otroci likovno ustvarjali, slikali na temno modri in svetlo modri papir in usvajali barvne kontraste od belega do temno modrega. Veliko smo bivali na prostem, se drsali na ledenih lužah, sankali z lopatami, ki so jih prinesli otroci od doma in sankali v parih na bližnji vzpetini blizu šole. Z neposrednimi izkušnjami smo spoznavali odtise v snegu, izdelovali snežene može, sneženega zajčka. Športno dopoldne smo izvedli tudi v mali telovadnici. Gibalne igre smo poimenovali Drsanje. Uporabili smo časopis, kateri nam je služil kot drsalke in kepa snega.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: **Predavanje / razlaga Demonstracija Praktično delo**

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

Čas trajanja: ure (št) **1**

Ciljna skupina: otroci osebje vrtca izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Kurikulum za vrtce,

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Že v LDN-ju enote smo se s strokovnimi sodelavkam dogovorile, da ob svetovnem dnevu zdravja združimo naše skupine s skupnim ciljem- z gibanjem do zdravja. Vadbeni dan smo zaupale strokovni sodelavki, ki je po prvotnem poklicu učiteljica telovadbe. Gibanje smo najprej želele, da se dogaja na prostem v naravi. Želele pa smo tudi, da je dogajanje vsaj nekje blizu dneva, ko se obeležuje svetovni dan. Zaradi vremenskih razmer smo tako vadbo prestavile v notranji prostor velike telovadnice OŠ Spodnja Idrija. Z otroki vseh skupin in vzgojiteljice smo telo ogreli s tekom, gibanje smo nato nadaljevali z lažjimi gimnastičnimi vajami. Sledile so igre po postajah, žoge, krepitev moči in ravnotežja, sonožni poskoki. Najbolj je otroke iz najstarejših skupin motivirala igra štafet. Tam smo se po skupinah lahko tudi dokazovali, koliko že zmoremo. Vadbeno uro smo zaključili tako, da smo vsi pospravili telovadnico. Zanimiva izkušnja in pozitivno druženje različnih generacij predšolskih otrok naših skupin.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Gibanje

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

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

Čas trajanja: **3 ure (št)** Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši drugo

Uporabljeno gradivo in didaktični material: kurikulum za vrtce, knjižica Mali sonček

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

POHOD S STARŠI, STARIMI STARŠI V TRNJE

Petelinčki sodelujemo tudi v programu Mali sonček, ki zajema predvsem naloge s področja gibanja in glasbenega izražanja. V eno od nalog smo tako povabili v gibanje tudi starše, stare starše oz. vse, ki bi se nam želeli pridružiti. Na oglasno desko smo tako z vabilom predstavili naš načrt pohoda in povabilo, da se nam pridružijo. Takoj po zajtrku smo se tako odpravili na pohod na malo bolj oddaljeno vzpetino, ki jo domačini imenujejo Trnje. Pot nas je vodila skozi vas Spodnja Idrija, nato pa se je dvignila v breg. Otroci so ob poti z zanimanjem opazovali naravo. Na cilju smo se ustavili in okrepčali z vodo in sadjem. Eden od staršev je otrokom naredil tudi lok. Z njim so radi manipulirali vsi. Na cilju so imeli otroci tudi možnost, da so se oddaljili od nas in s hitrim tekom vračali nazaj, valjali in hodili po travi. V vrtec smo se vrnili skupaj s starši in tako dobili podpis v knjižico, se družili s starši, starimi starši in poglobljali vezi med vrtcem in domom.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	medgeneracijsko druženje
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	ure (št) 6
Ciljna skupina:	otroci starši občani
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Kurikulum za vrtce
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

MEDGENERACIJSKA DRUŽENJA

Kot koordinatorka programa Zdravja v vrtcu v enoti sem zaradi letošnje rdeče niti skupaj z nekaterimi strokovnimi sodelavkami izvedla nekaj aktivnosti in druženj vseh otrok v enoti, posameznih otrok (zborček) in otrok v naši skupini z različnimi medgeneracijskimi srečanji. Najprej smo v skupini v oktobru na pobudo programa Simbioza gibanja v našo skupino vabili stare starše in starše, da se nam vsak dan v tednu pridružijo pri dejavnostih, ki smo jih v tednu Simbioze giba skupaj z otroki planirali v skupini. Obiska smo bili deležni samo en dan. Skupaj z njimi smo se odpravili na pohod in vadbeno uro v naravi. Ob reki Idrijci smo iz naravnih materialov pripravili poligon. Drugo srečanje je bilo v enoti z upokojeno učiteljico Milico, ki nam je predstavila eno od njenih avtorskih pravljic. Pripovedovanje ob lutki je otroke še bolj pritegnilo k poslušanju. Tretja dejavnost je potekala v mesecu januarju, ko smo s skupino otrok, ki redno vadijo v našem pevskem zborčku nastopili v Domu upokojenecv v Spodnji Idriji. Vodiva ga mentorici Beti Lampe in Bojana Jeram. Ker so tudi v domu upokojenke, ki svoj prosti čas velikokrat namenijo pisanju pesmi ali pripovedovanju pravljic smo jih povabili v naše prostore, da se nam predstavijo. Spoznali smo nekaj avtorskih pesmi in izštevank, ena od upokojenk pa nam je pripovedovala krajše stare pripovedke. V mesecu maju pa smo si v najstarejši skupini lahko ogledali, kako si starejši s pletenjem klobukov iz odpadnega časopisnega papirja krajšajo ure v Domu upokojenecv Idrija.

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: Varnost v prometu / na igrišču

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

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

Čas trajanja: **meseci (št) 1**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Kurikulum za vrtce, likovni material, odpadni material, didaktična igra: SESTAVLJANKA POKLICI, didaktična igra: DOMINE- PROMET, maketa vasi spodnja Idrija, internetni viri slik in fotografij, knjige: FORMULA 1 IN POLICAJ, AVTOBUS ALEŠ, GLOBI V PROMETU, LEPO VEDENJE V PROMETU, S KOLESOM NA CESTO, PROMETNA VZGOJA, KAKO STA BIBI IN GUSI UDOMAČILA KOLO, konstruktor: KID- KNEX TRANSPORTNI SET

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

PROMET, PROMETNA VARNOST

Mesec maj in tudi delno junij smo namenili Petelinčki prometni varnosti, spoznavanju bližnjega okolja. Najprej smo kot motivacijo skupaj naredili velik avtobus, ki smo ga poimenovali «kikibus» in je tako velik, da se v njem lahko »vozi« kar nekaj petelinčkov. Opreмили smo ga z vsemi detajli na avtobusu, volan, števec, televizija... otrokom je velik motivator za igre domišljij: POTUJEMO, POTUJEMO Z DOJENČKI, POJEMO V AVTOBUSU.... poleg igre sva s pomočnico vzgojiteljice želeli, da otroci spoznajo na neposreden način čim več o prometu. Veliko smo se sprehajali ob cestah in spoznavali prometne znake, signalizacijo v križiščih, prehode za pešce... vse smo utrjevali preko naše didaktične igre: DOMINE- PROMET, ustvarjali likovne umetnije na temo: POTUJEMO. Gradili z načrti različne avtomobile s konstruktorjem KID- KNEX TRANSPORTNI SET. Naučili smo se pesem v angleščini: THE BUS, spoznali igro in utrjevali levo in desno stran: NA MOJI DESNI. Za lažjo orientacijo otrok smo si pred igro namestili elastiko na desno roko. Presenečeni sva ugotovili, da je večina petletnikov hitro usvojilo levo in desno stran. Ogledovali, se pogovarjali ob knjigah, ki smo jih imeli razstavljene na knjižni polici. Igro bomo nadgradili z maketo vasi Spodnja Idrija, ki bo skupinsko delo vseh petelinčkov v mesecu juniju, ki smo ga poimenovali mesec brez igrače.

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).