

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Idrija

Kraj: Idrija

Enota vrtca: Godovič

Naslov enote: Godovič 35b

Skupina: Sončki

Starost otrok: 1 – 3 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Polona Bolčina**

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

14. 3. 2019, zaporedna številka 9

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Mojca Mlinar**

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, 14. 11. 2018 POP/65

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) 10
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Ročna lutka Piki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Umivanje rok s Pikijem

Otroke sva na umivanje rok začele navajati že v uvajalnem obdobju. Roke smo umivali pred in po obrokih, ter ko smo prišli iz igrišča oziroma sprehoda. Sprva sva jim roke seveda umivali midve, ob tem pa sva jim vedno razlagali zakaj to počnemo. Ves čas sva bili zelo dosledni tudi pri tem, da so otroci zavihali rokave in brez prerivanja počakali, da pridejo na vrsto. Po nekaj mesecih so otroci že znali sami dati roke pod vodo, jih malce podrgniti in umiti usta. Na žalost je pipa žal tako narejena, da je otroci ne morejo odpreti sami. Ker govorimo o otrocih, je jasno, da je bila in je še vedno pri tej dejavnosti večkrat prisotna igra (otroci se škropijo z vodo). Pri navajanju na osebno higieno nam je bil v pomoč kuža Piki, ki nas vsako jutro pozdravi na jutranjih srečanjih. Piki nam je povedal zakaj je potrebno umivati roke in nam pokazal, kako si jih pravilno umijemo. Ogledali smo tudi video Čiste roke za zdrave otroke, na katerem je prikazana pravilna tehnika umivanja rok. Pogovarjali smo se tudi o uporabi brisačk. Skupaj s Pikijem smo ugotovili, da imajo otroci zelo majhne roke in potrebujejo le eno brisačko, da si jih obrišejo. Poleg tega smo se naučili tudi, v kateri koš za smeti vržemo brisačke. Tako smo k osebni higieni vključili tudi nekaj ekologije. Lutka Piki je zelo pripomogla k uspešnosti dejavnosti. Najstarejši otroci so sedaj že popolnoma samostojni – umijejo roke in usta ter se obrišejo z brisačko. Čeprav se lahko pohvaliva, da so otroci že precej samostojni, si Piki še vedno vsak dan z nami umiva roke.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) 10
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Telovadni rekviziti, športni pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Gibanje v vseh letnih časih

Gibanje je predvsem pri najmlajših otrocih izjemno pomembno in ključno za nadaljnji razvoj otrok na vseh področjih. Čeprav so otroci majhni, smo se ves čas pogovarjali o tem, kako pomembno je, da se veliko gibamo. S sodelavko sva zato bili enotni, da je gibanje eden naših prioriteten ciljev, zato smo se na svežem zraku gibal v vseh letnih časih in v vseh vremenskih pogojih. Vsakodnevno smo se gibal tudi v igralnici, hodili smo na krajše ali daljše sprehode, obiskovali smo naš gozdni kotiček v bližini vrtca, gibal smo se na igrišču, imeli smo Palčkov pohod z lanternami skupaj s starši, štafetne igre na igrišču vrtca, obeležili smo Svetovni dan gibanja. V primeru res zelo slabega vremena smo se gibal v avli vrtca, telovadili pa smo tudi v šolski telovadnici, če so nam ostale skupine odstopile ure v telovadnici. V začetku šolskega leta smo začeli z naravnimi oblikami gibanja, katerim smo kasneje dodajali še različne telovadne rekvizite in športne pripomočke. V telovadnici sva otrokom pripravili različne poligone, kjer so izvajali naravne oblike gibanja (plazenje skozi tunel, plezanje čez mehke ovire, hoja po čutni poti in razvijanje ravnotežja, poskoki v obroče, tek). Sodelovali smo z različnimi zunanjimi strokovnjaki (plesno dopoldne) in sodelovali smo v projektu Mali sonček (opravili smo nekaj pohodov, otroci so se vozili s poganjalčki, izvajali smo naravne oblike gibanja, pozimi smo se igrali na in s snegom in se igrali z različnimi žogami).

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	ure (št) 1
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Sadje, posoda, topi noži, deske, slikanice, revije, knjige
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Izdelava sadne solate

Pred novim letom smo izvajali dejavnosti na temo Zdrava prehrana. Postopno smo se seznanili z zdravo hrano in zdravim načinom življenja. Z otroki smo gledali različne slikanice, revije, knjige in se pogovarjali ob slikah. Poleg zdravega prehranjevanja smo se pogovarjali o higieni našega telesa, o pomenu vsakodnevnega gibanja in počitka. V skupini smo se odločili, da si sami pripravimo sadno solato. Kuharice v vrtcu so nam priskrbele vso potrebno sadje (pomaranče, banane, jagode, jabolka, hruške, grozdje) in pripomočke (topi noži, deske za rezanje). Preden smo se lotili dela, smo vso sadje oprali z vodo potem pa smo ga tipali in vohali. Pogovarjali smo se o tem, kakšno je (trdo, mehko, mrzlo, toplo), nato pa sva otrokom ponudil deske za rezanje sadja in tope nože. Otrokom sva najprej demonstrirali, kako naj bi vse skupaj izgledalo potem pa sva jih pustile, da so poskusili še sami. Otroci so uživali v povsem novi dejavnosti in novih izkušnjah. Nekateri so sadje poskusili že vmes. Na koncu smo vso sadje zmešali skupaj in ga vsakemu malo naložili v skodelico. Med samo malico smo poimenovali sadje in se pogovarjali o okusih. Ob tej priložnosti smo se pogovarjali tudi o kulturi prehranjevanja (ne govorimo s polnimi usti, kako sedimo za mizo, hrano dobro prežvečimo, s hrano se ne igramo). Otroci so bili zelo ponosni in zadovoljni. Uživali so tudi ob pokušanju sadne solate.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** **Pogovor Demonstracija Praktično delo**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **ure (št) 1**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Sokovnik, sadje (pomaranče, jabolka), topi noži, deske za rezanje sadja, vrč, skodelice
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Stiskanje soka

V enoti vrtca smo se odločili, da sami izdelamo sadni sok. Najprej smo se pogovarjali o sokovih, o tem če so zdravi in kako pogosto jih smemo piti. Skupaj smo prišli do zaključka, da sokovi kupljeni v trgovini niso dobri za naše zdravje. Otroke smo spodbujali in usmerjali z vprašanji, da so prišli do ideje, da lahko sok naredimo sami. Kuharice so nam poslale veliko pomaranč in jabolk. Sami smo si pripravili pomarančni in jabolčni sok. Otrokom smo razdelili deske za rezanje sadja in tope nože. Najstarejši otroci so lupili pomaranče, najmlajši otroci pa so s topimi noži rezali jabolka, saj se nam zdi zelo pomembno, da tudi oni pridobijo različne izkušnje. Otrokom smo najprej pokazali, kako se uporablja sokovnik, potem pa smo jim dovolili, da poskusijo še sami. Pri uporabi sokovnika smo ves čas skrbeli za varnost otrok. Med tem, ko smo stikali sok smo zapeli nekaj pesmic in se naučili novo deklamacijo (Jabolko rdeče). Pogovarjali smo se tudi o tem, kako pomembno je, da vsak dan spijemo dovolj tekočine (čaja, vode, soka), saj je to izredno pomembno za naše počutje. Ko je bil ves sok iztisnjen smo ga nalili v majhne vrče, da so si otroci sok lahko v skodelice nalili sami. Nekaj pomoči so potrebovali le najmlajši otroci.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** **Uporaba avdiovizualnih sredstev** **Pogovor** **Praktično delo**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **ure (št) 1**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Zemlja, cvetlični lončki, seme fižola, lopatke, zalivalke, voda, slikanice, knjige
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Saditev fižola

Z otroki smo si na Youtubu ogledali video, kjer otroci skrbijo za vrtičke. Pogovarjali smo se o tem kaj vse lahko raste na vrtu, kaj potrebujemo za delo na vrtu, katere živali najdemo na vrtu. Nekateri najstarejši otroci v skupini so že znali poimenovati nekatere vrtno pripomočke, zelenjavo in živali. Pogledali smo še nekaj slikanic in prebrali knjigo Jakec vrtnari. Otrokom je bila slikanica zelo všeč, zato smo jo prebrali večkrat. Otrokom sva predlagali, da bi tudi mi, tako kot Jakec in Nejček posadili fižol. Otrokom sem pokazala seme fižola in jih vsakemu nekaj dala v na dlan. V posodo sem nalila vodo in jih prosila, da seme fižola dajo v vodo. Dogovorili smo se, da ga bomo tam pustili nekaj ur. Čez nekaj ur sva otrokom na igrišču ponudili korito z zemljo. Nekaj časa sva jih pustili, da so se prosto igrali potem pa sva jih povabili, da vsak svoj cvetlični lonček napolnijo z zemljo. Vsak posebej je v zemljo dal še nekaj fižolčkov in jih sam z majhno zalivalko zalil z vodo. Vsak dan smo opazovali kaj se dogaja s fižolom. Na koncu sva otrokom spet omogočili, da se igrajo z zemljo (zemljo so mečkali v roki, vohali, nekateri so jo tudi okušali). Naučili smo se tudi bibarjio Kaj delata miška in krt.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) 10 (najmanj 2 uri dnevno)
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Naravni material
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Gibanje v gozdnem kotičku

Če nam je čas in vreme dopuščalo, smo se veliko gibali na prostem. V bližini vrtca je veliko gozdov in travnatih površin, kar smo s pridom izkoristili. V gozdu smo si poiskali in naredili svoj gozdni kotiček, kjer so se otroci lahko prosto igrali in razgibavali. Že sama pot do kotička je od otrok zahtevala veliko vztrajnosti, saj smo kar nekaj časa hodili v hrib. Ob prihodu v kotiček smo vedno najprej pojedli sadno malico in popili vodo, potem pa smo se vedno razgibali še brez ali z naravnim materialom (storži, palice, kamenje), ki ga je ponujala okolica. Razgibali smo celotno telo. Otroci so uživali, kar so pokazali s smehom in vriskanjem. Igrali smo se različne igre lovljenja, tekli smo po stezah, v hrib gor in dol. Občasno smo se na sprehodu pridružili tudi starejši skupini otrok, ki se je prav tako igrala v svojem gozdnem kotičku. Tam so otroci plezali, se na gozdnih tleh igrali z naravnim materialom, tekli in gugalni so se na gugalnici. Po intenzivni igri smo se vedno tudi umirjali. Največkrat smo se ulegli kar na gozdna tla, zaprli smo oči in poslušali zvoke iz okolice (ptičje petje, zvok avtomobilov, šumenje listja, veter). Na poti do gozda in nazaj do vrtca smo se vedno pogovarjali o varnosti v prometu (ne smemo se prerivati, saj hodimo ob cesti, kjer vozijo avtomobili, previdno prečkamo prehod za pešce).

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	ure (št) 1
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Telovadni rekviziti, športni pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Svetovni dan gibanja

Celotna enota vrtca je obeležila svetovni dan gibanja. Ker nam vreme ni dopuščalo, da bi se lahko gibali na prostem, smo strokovni delavci otrokom kar v avli vrtca pripravili poligon. Ker smo bile v avli vse tri skupine, smo se pogovorili o varnosti (se ne prehitavamo, se ne prerivamo) in medsebojni pomoči. Ogledali smo si posnetek Telovadba in se pogovarjali o tem, kako pomembno je, da se vsak dan veliko gibamo. Skupaj z otroki smo sestavili poligon, ki je bil sestavljen iz več delov. Otrokom je eden od vzgojiteljev pokazal oziroma demonstriral, kako naj bi premagovanje poligona potekalo. Sestavljen je bil tako, da so otroci izvajali naravne oblike gibanja, razvijali vztrajnost in ravnotežje. Otroci so se najprej morali splaziti skozi tunel. Predvsem najmlajši so imeli kar nekaj težav pri premagovanju te ovire. Sledili so sonožni poskoki v obroče, plezanje čez klop, hoja po čutni poti, plazenje pod klopjo in nazadnje še spuščanje po toboganu.

Zap. št. naloge:	8
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	Upokojena vzgojiteljica
Čas trajanja:	ure (št) 1
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Posode, noži, sestavine za izdelavo in peko kruha, prenosna pečica
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Peka kruha in tradicionalni slovenski zajtrk

Dan pred dnevom, ko imamo v vrtcu tradicionalni slovenski zajtrk, smo skupaj z upokojeno vzgojiteljico pripravljali in pekli kruh. Pred samim začetkom smo prebrali pravljico Pekarna Mišmaš in skupaj z otroki obnovili njeno vsebino. Preden smo se zbrali pri mizi, smo otroke opozorile na to, da naše roke verjetno niso čiste in si jih je potrebno umiti. Nato smo se pogovarjali o sestavinah, ki jih potrebujemo za pripravo kruha. Kuharice so nam poslale moko, kvas, sol in olje. Vse sestavine smo ob sami uporabi večkrat poimenovali. Upokojena vzgojiteljica je pripravila testo, ki ga je kasneje razdelila med otroke, da so lahko otroci tudi sami poskusili gnesti testo. Otroci so uživali, saj je bilo na njihovih obrazih mogoče opaziti velik nasmeh. Najbolj zanimiva je bila peka kruha v prenosni pečici. Naslednji dan smo tako kot vsako leto obeležili tradicionalni slovenski zajtrk. Otrokom smo razdelili kruh, ki smo ga spekli prejšnji dan. Namazali smo ga s slovenskim medom in maslom, pili pa smo domače mleko iz bližnje kmetije.