

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:** enota Prelovec

**Naslov enote:** navedite naslov enote

**Skupina:** Zajčki

**Starost otrok:** 2-3 leta

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Katja Gnezda**

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      izberite da ali ne

33

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Nevenka Tratnik**

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

22.11.2018POP/78

**Zap. št. naloge:** **1**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** **Predavanje / razlaga** **Ogled / obisk** **Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra (babica ene od deklic)

**Čas trajanja:** **1 dni (št)** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** plakat, rokavice, robčki, lupa

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### Skrb za zdravje

Ker so skozi celo leto otroci bili zelo smrkavi, smo celo leto tudi skrbeli za dobro umivanje rok in seveda tudi noskov. V ta namen smo zato povabili medse medicinsko sestro, ki je obenem tudi babica ene od deklic iz skupine. Prinesla nam je plakate, na katerih so bile nazorno narisane dejavnosti, po katerih moramo umiti roke. Poleg tega pa je otrokom nazorno pokazala kako si morajo obrisati nos in kam pospraviti umazan robček. Vsakemu od njih je nos tudi obrisala. Na latex rokavici je imela narisane bacile. Le to so si otroci pogledali od blizu in tako videli, kakšna je naša dlan, če kihnemo vanjo. Pokazala jim je na kateri del roke lahko kihnejo, če nimajo robčka. V kopalnici jim je preko zgodnice o traktorju pokazala še pravilno umivanje rok. Po tem obisku in nazornem prikazu brisanja noska in umivanja rok so otroci tudi kasneje bili bolj samostojni pri teh dveh opravilih, pa tudi natančni pri umivanju. Včasih se nekateri tudi med seboj opominjajo kako morajo kaj opraviti.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Pogovor</b> izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	ure (št) 4
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	sadje, sokovnik, lonec, otroški noži
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Ker nam od dopoldanskih sadnih malic včasih ostane kakšno sadje, smo se odločili, da ga porabimo za sadni napitek. Nekaj sadežev pa smo naročili še v kuhinji, da smo naredili dovolj vitaminskega napitka za vse. Najprej smo si nabrano sadje (jabolka, banane, pomaranče, mandarine, kivi) pogledali, ga poimenovali, povedali kakšnih barv je določen sadež. Otroci so pomagali pri lupljenju banan, ostalo sadje smo olupile me. Otroci so pripomogli še pri vstavljanju pripravljenega sadja v sokovnik. Še najbolj jim je bilo všeč to, ko so opazovali kaj se s sadjem zgodi ko sokovnik vključimo. Moram povedati, da so čisto vsi sok popili in želeli še dodatek. Vsekakor je k temu pripomogla tudi njihova aktivnost pri pripravi. Poleg vitaminskega napitka smo skuhali tudi kompot iz jabolk. Oprana jabolka sem otrokom narezala na krhle, oni pa so jih z otroškimi noži zrezali na manjše koščke in jih dajali v lonec. Ko je v loncu bilo dovolj jabolk, smo vanj natočili vodo, dodali cimet in premešali. Skupaj z otroki smo lonec odnesli v kuhinjo, kjer smo kompot skuhali. Tako so otroci še spoznali našo kuharico in nov prostor v vrtcu-kuhinjo.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem
- Metoda dela:** **Demonstracija Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) **2**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** obroči, stožci, klopi, ripstol, ovire, blazine, žoge
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### Vadbena ura

Svetovni dan zdravja smo v skupini obeležili z vadbeno uro v telovadnici gimnazije Jurija Vege Idrija. Otroci so komaj čakali, da pridemo v telovadnico, saj smo izjemoma dobili priložnost za obisk telovadnice. Na začetku jih je seveda očaral sam prostor, saj je bil velik in z veliko zanimivimi predmeti. Najprej smo se dogovorili o poteku vadbene ure. Sledilo je ogrevanje z naravnimi oblikami gibanja ter ogrevalne vaje za telo. Nekateri so pozorno opazovali kako izvajam vajo sama in jo nato ponovili za menoj. Ko je naše telo bilo ogreto sva s pomočnico pripravili poligon, ki je vključeval tek okrog ovir, plazenje pod ovirami, plezanje po ripstolu, hoja po klopi in kotaljenje po blazini kot palačinka. Otroci so pri tem zelo uživali in večina je upoštevala dana pravila. Vsekakor pa je cilj bil dosežen, saj so otroci na zanimiv in igriv način poskrbeli za svoje telo.

**Zap. št. naloge:** 4

**Vsebina:** Medgeneracijsko sodelovanje

**Metoda dela:** Ogled / obisk izberite iz šifranta izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** babice in dedki, upokojenci iz doma upokojencev

**Čas trajanja:** ure (št) 3

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** kostumi

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### Čajanka z babicami in dedki, nastop Žoga banda

V okviru medgeneracijskega sodelovanja smo letos medse povabili babice in dedke otrok, ki so se v velikem številu odzvali našemu povabilu. Zanje smo pripravili dramatizacijo Debela repa in jih na koncu pogostili s čajem ter piškoti, ki smo jih z otroki spekli dan prej. Vsekakor je tisti dan vladalo zelo pozitivno vzdušje, veselje in zadovoljstvo otrok. Vsak od njih je bil zelo ponosen, da sta njegova babica in dedek v vrtcu in da jima lahko pokaže igrače s katerimi se igra. Veliko je bilo tudi crkljanja. Ker se je druženje izkazalo za zelo pozitivno, ga bomo v prihodnje spet ponovili, saj ima za otroke tako druženje pozitiven vpliv.

Poleg tega druženja so nas iz doma upokojencev obiskali tudi njihovi varovanci-Žoga band, ki so nam ob različni glasbeni podlage z lesenimi palčkami zaigrali na telovadne velike žoge. Ker takega nastopa še nismo imeli v vrtcu, smo bili tako zaposleni kot tudi otroci zelo fascinirani nad izvedbo. Prav tako so bili ponosni tudi sami nastopajoči, ker so lahko nastopali pred tako mladim občinstvom.

**Zap. št. naloge:** **5**

**Vsebina:** Gibanje

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

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

**Čas trajanja:** **meseci (št)** celo šolsko leto

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sprehajalna biba

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Skozi celo leto smo skrbeli za dovolj gibanja na prostem in v vseh vremenskih pogojih. Vsak dan smo bili na igrišču, kjer so otroci izvajali naravne oblike gibanja-tek, hoja, plezanje, skakanje, spuščanje po toboganu, opazovanje narave in živih bitij v travi. Vsaj enkrat tedensko pa smo se odpravili na sprehod v bližnjo okolico-v mesto ali pa v gozd. Ker pa je gozd od vrtca precej oddaljen, je to od nas zahtevalo še toliko več volje in energije. Na sprehodih so otroci bili zelo pozorni na dogajanje v okolici-na promet, rastline, živali in ostale zanimive predmete, stavbe,... Obenem pa smo se na sprehodih veliko pogovarjali tudi o skrbi za naravo in živa bitja, spoznavali nove živali, rastline...jih poimenovali. Poleg novih znanj pa smo skozi celo leto pridobili veliko na kondiciji, moči, vztrajnosti. Poleg naštetega pa nas niti sneg in niti dež nista oškodovala za bivanje na prostem, saj s se primerno oblečeni

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

**Zap. št. naloge:** **6**

**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:** **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).