PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH   
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2020/2021

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv** **vrtca:**  **Javno vzgojno-izobraževalni zavod Osnovna šola Gorišnica**

Kraj**:**  Gorišnica

**Enota** **vrtca:** **Vrtec Gorišnica**

Naslov enote: Gorišnica 83, 2272 Gorišnica

**Skupina: Mehurčki**

**Starost otrok**: 1-2 let

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **Valentina Šoštarič**

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  **6-APRIL2021/215** | da  **6-DEC2020/241** |

* pomočnica vzgojiteljice: **Nataša Žnidarič**

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  Če DA vpišite številko potrdila | ne  Če DA vpišite številko potrdila |

**Zap. št. naloge: 1**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela:** pogovor, demonstracija, poslušanje, lastna aktivnost

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

**Čas trajanja:** celo leto

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Majhne pisane žoge, obroči, klopce, tanke blazine, palice.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Gibam se**

Dejavnost omogoča otrokom urjenje fine in grobe motorike ter počasno in hitro gibanje. Otrokom sva s sodelavko predvajali glasbo z različnim ritmom in hitrostjo, te jim ob njej demonstrirali različne gibe. Spodbujali sva jih k plesu. Gibanje ob glasbi, smo nadaljevali tako, da sva jim ponudile različne pripomočke (trakove, kosi svetlih tkanin, časopis..) Otroci so se tako skozi glasbo srečevali z različnimi gibalnimi izzivi: - Z nogami so stopali po tleh v hitrem in počasnem ritmu (otroci so posnemali gibanje vzgojitelja). - Otroci so stopali po določenem vzorcu; npr. dva hitra koraka in dva počasna koraka. - Igrali smo se igrice, kot so pesmice z gibi rok, ploskanje, zibanje in prestopanje iz noge na nogo, stoja na eni nogi.. - Poskakovanje z otroki tako, da se držimo za roke. - Hoja po gredi za lovljenje ravnotežja; sprva so otroci hodili po njej tako da sva jih držali za roke, kasneje je nekaj otrok poskušalo že samostojno, a so zaradi občutka varnosti vseeno želeli da sva zraven njih. Pri vseh gibalnih igrah sva otroke spodbujali, da nama sledijo. Na začetku jim je gibanje delalo še precej težav, tudi njihova vztrajnost ni bila dolga. Vendar so otroci vsak mesec postajali spretnejši in naju lažje posnemajo. V gibanju so vedno bolj ustvarjalni, razvijajo koordinacijo in hitrost.

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** demonstracije, pogovor , razlaga

**Zunanji izvajalci:** -

**Čas trajanja:** celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikice

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Samostojnost pri negi svojega telesa**

Že od začetka šolskega leta smo otroke navajali na samostojnost. Velik poudarek smo dali tudi na osebno higieno. Že od uvajalnega obdobja naprej, smo otroke navajali na pravilno in samostojno umivanje rok pred vsakim obrokom, po obroku, po prihodu z igrišča/atrija, po uporabi kahle ali stranišča, po sprehodih. Otrokom smo najprej povedali, zakaj je pomembno, da si roke umivamo in kako si jih umivamo. V umivalnici smo jim postopek umivanja rok tudi demonstrirali in pri brisanju le teh racionalno uporabili papirnati brisački. Otroke smo nato opazovali. Otroci so že takoj vedeli, da je potrebno papirček odvreči v koš za smeti. Nad umivalnikom pa smo otrokom prilepili tudi fotografije. Otroci so postopek umivanja rok kar hitro osvojili. Pri opazovanju pa smo večkrat opazili, da če je kakšen izmed otrok pošprical vodo okrog umivalnika je prijel brisačko in vodo tudi pobrisal. Velik poudarek smo dali tudi na samostojnost pri obuvanju in sezuvanju ter pri oblačenju bundic, jaken. Ob koncu šolskega leta se vsi otroci samostojno obujejo in sezujejo in večina se jih zna že sama obleči.

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** "Varno s soncem"

**Metoda dela:** demonstracija

**Zunanji izvajalci:** -

**Čas trajanja:** 5 ur

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** brošure

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Varno s soncem**

V spomladanskem času smo že na sprehodu veliko pozornosti polagali soncu. Otroci so se seznanjali z zaščito pred soncem in preko literature, medijev spoznavali posledice sončenja. Odkrivali in spoznavali so lastnosti sonca (svetloba, toplota, sence in njegov izvor…). Otroci so kasneje že sami (tisti, ki govorijo) razlagali, da je sonček lahko nevaren za nas in da rabimo na sprehodu klobuček ali kapo, ter da se moramo namazati s kremo. Ob vročih poletnih dneh si bomo pripravili limonado z zeliščnim ledom in se igrali z vodo.

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** pogovora, demonstracije

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

**Čas trajanja:** celo leto

**Ciljna skupina:** otroci skupine

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Raznovrstna hrana**

Otroci so se letos prvič vključili v vrtec, zato so se nekateri z raznovrstno prehrano srečali prvič. Otroke smo čez celo leto spodbujali k poskušanju raznovrstne prehrane. Poleg poskušanja raznovrstne hrane, smo otroke spodbujali k samostojnem hranjenju in pitju iz skodelic. V začetku so otroci pri hranjenju potrebovali pomoč, po vnovičnem odprtju vrtcev pa so vsi otroci začeli samostojno jesti in piti iz skodelic. Hrano katero sva postregli otrokom sva poskušale kreativno postaviti, iz zelenjave, katera je bila postrežena zraven namaza, sva na kruhu postavile kot oči ali smejoč obrazek. Tako je postal zajtrk zelo zanimiv na pogled. Skozi celotno šolsko leto smo stremeli tudi k opuščanju stekleničk. Ob koncu šolskega leta nobeden izmed otrok ni potreboval več stekleničke. Poleg raznovrstnega prehranjevanje smo otroke učili kulturnega obnašanja pri mizi.

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

**Metoda dela:** Raziskovanje, pogovor, lastna aktivnost, opazovanje

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

**Čas trajanja:** dva meseca

**Ciljna skupina:** Otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** lutke, dojenčki, oblačila, vozički…

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Igram se z dojenčkom**

Namen in cilj igre je bil, da se otroci igrajo z dojenčki ter skrbijo zanje. Preko simbolne igre so se vživeli v vlogo staršev. Otroci so imeli na voljo veliko pripomočkov za igro, uredili smo mehki kotiček v katerem so bile škatle, oblačila, dojenčki in odejice. Otroci so dojenčke nosili v naročju. Vzpodbujale sva jih, da so dojenčke zibali in jim peli pesmice. Otroci so posnemali moje ravnanje z dojenčki. Dojenčke so hranili se z njimi pogovarjali, kot bi bili pravi, dajali so jih spat in previjali. Poskrbeli smo tudi za voziček, v katerem so jih vozili na sprehode po igralnici. Pri igri z dojenčki so otroci razvijali svojo domišljijo, bili so nežni in skrbni. Dojenčkom smo prepevali veliko pesmic, pri katerih so tudi otroci začeli pripevati. Nadgradnja dejavnosti je bila, da so otroci preko simbolne igre začeli spoznavati dele telesa dojenčkov. Pomagale sva jim pri prepoznavanju las, oči, nosu, ust,..

**Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

**Metoda dela:** demonstracija, pogovor, raziskovanje

**Zunanji izvajalci:** -

**Čas trajanja:** 21. 4. in 22. 4. 2021

**Ciljna skupina:** otroci iz celotnega vrtca

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige iz šolske knjižnice

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Dan zemlje**

22. aprila je svetovni dan Zemlje. V tem času se odvijajo različni dogodki, ki so namenjeni osveščanju o varovanju okolja na Zemlji. Tudi v našem vrtcu so se 21. in 22. aprila izvajale razne dejavnosti.  
Prvi dan smo imeli čistilno akcijo po okolici, naslednji dan smo dopoldne preživeli v gozdu. Majhni otroci se učijo skozi igro. S spontano ustvarjalno igro v naravnem okolju otroci na najrazličnejše načine pridobivajo čutne izkušnje, spoznavajo živa bitja in materiale. Tako spodbujamo celostni razvoj otroka in dajemo temelj naravovarstvene etike. na sprehod smo sabo vzeli veliko plastično škatlo v katero smo nabrali polžke, ki smo jih našli ob gozdni poti. Odnesli smo jih v igralnico in jih dodobra spoznali in opazovali. Otroci so ob tem neizmerno uživali.

**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)