

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2016/17



Navodilo:

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

Naziv vrtca: **VRTEC LJUTOMER**

Kraj: **LJUTOMER**

Enota vrtca: **LJUTOMER**

Naslov enote: **FULNEŠKA 5**

Skupina: **PIKA POKE** (ime) starost otrok: **1-2 leti**

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **DOLORES KOSIČ** (ime in priimek)

- pomočnica vzgojiteljice: **JOZICA SVATINA** (ime in priimek)

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje

da ne

- če da, vpišite številko potrdila

da ne

- če da, vpišite številko potrdila

- jesensko izobraževanje

da ne

- če da, vpišite številko potrdila

da ne

- če da, vpišite številko potrdila

Aktivnosti za krepitev zdravja, ki ste jih v vaši skupini izvajali v tekočem šolskem letu 2016/17 (od marca 2017)

Zap. št. naloge	Aktivnosti, naloge, projekti (naslov, opis)	Vsebina	Ciljna skupina (otroci/starši/posamezniki...)	Metoda dela	Čas trajanja (v urah)	Zunanji izvajalci	Uporabljeno gradivo in didaktični material	Ali ste pri načrtovanju oz. izvajanju te naloge uporabili informacije z naših izobraževanj?
1.	GIBANJE - Gibalne dejavnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Vsakodnevno jutranje razgibavanje; - Vadbene ure ob četrtkih z različnimi športnimi rekviziti; - Otrok spoznava in se igra z različnimi športnimi pripomočki; - Dejavnosti za sprostitev; - Fit gibalne minutke; - Sproščanje z različnimi masažami; - Joga za otroke; - Rajalne igre, elementarne igre, plesne igre; - Gibanje na svežem zraku; - Vsakodnevno prezračevanje. 	Otroci; Strokovni delavci.	<ul style="list-style-type: none"> - igre; - opazovanja; - posnemanja; - praktičnega dela; - pogovora; - spodbujanja; - demonstracije; - razlage. 	Celo leto	/	Baloni, žoge, palice iz plastične mase, kaloti, stoži, obroči, časopisni papir, penasti črvi, blazine s polnili, wesco blazine, kolebnice, trakovi, čutna pot, tobogan, gugalnice, trampolin, široka elastika, milni mehurčki, elementarne igre, rutice, riževe vrečke, blazine, glasba, slikovno gradivo,	Da

							primerna športna oprema in obutev...	
2.	OSEBNA HIGIENA - Spodbujanje higienskih navad	<ul style="list-style-type: none"> - Dnevna rutina; - Navajanje otrok na samostojnost, vsakodnevno temeljito umivanje rok in ust (pred in po jedi-po fizičnih dejavnostih), uporaba mila, brisanje nosu, kulturno prehranjevanje, opravljanje potreb na kahlico, navajanje otrok na varčno uporabo papirnatih brisač, uporaba koša za smeti; - Igra z vodo pri umivalniku; - Igra s peno (mešanje mila in vode); - Vodni kotiček; - Bazeni za kopanje v poletnih mesecih. 	Otroci; Strokovni delavci	<ul style="list-style-type: none"> - igre; - opazovanja; - posnemanja; - pogovora; - razlage; - praktičnega dela. 	Celo leto	/	Papirnati robčki, papirnate brisače, milo, leporele, kartonke, slikovni material.	Da
3.	ZDRAVA PREHRANA	<ul style="list-style-type: none"> - Polnovreden jedilnik (zajtrk, kosilo, popoldanska malica); - Vsakodnevno uživanje sadne malice, sveže zelenjave (zdravo prehranjevanje, spoznavanje različnih 	Otroci; Starši; Strokovni delavci	<ul style="list-style-type: none"> - pogovora; - igre; - praktičnega dela; - opazovanje; - razlaga; - posnemanje. 	Celo leto	/	Sadje, zelenjava, material in pripomočki za izdelavo zeliščnih namazov, voda, čaj, naravni	Da

		<ul style="list-style-type: none"> okusov); - Priprava zeliščnih namazov in naravnih napitkov; - Vsakodnevno pitje vode, čajev; - Spodbujanje k raznoliki prehrani, telesni aktivnosti in počitku; - Praznovanje rojstnih dni s sadjem; - Navajanje na samostojnost pri hranjenju: - Obroke hrane smo prilagodili fantku, ki ima alergije na določena živila. 					<ul style="list-style-type: none"> napitki, dekoracija, glasba, lutka, torta iz kartona, darilo, didaktične igre, .. 	
4.	VARNO S SONCEM	<ul style="list-style-type: none"> - 28 maj-dan sonca - Pogovori in izdelava plakata na to temo; - Pravljica: Bor in Bina na soncu; - Poslušanje pesmic o soncu: Sijaj sijaj sončece, Na planincih sončece sije,..; - Sprostitveni kotiček: simbolna igra- plaža; - Igre s senco; - Uporaba zaščitne kreme s faktorjem; 	Otroci; Starši; Strokovni delavci.	<ul style="list-style-type: none"> -pripovedovanje; - dela s tekstom; - praktičnega dela; - demonstracije; - igre; -pogovora; - razlage; -posnemanja; -dela z IKT tehnologijo; - poslušanja. 	Maj, junij, julij, avgust	NIJZ	<ul style="list-style-type: none"> Pravljica, slikovni material, Cd-predvajalnik, senčniki, zaščitna krema, pokrivala, sončna očala, ustrezna oblačila, predmeti/igrača za vodne kotičke, kartonke. 	Da

		<ul style="list-style-type: none"> - Zadrževanje v senčnih predelih terase; - Igra na prostem (v jutranjih urah in pozno popoldne); - Pitje dovolj tekočine (voda, čaj); - Igra z vodo, v vodnih kotičkih, vodni baloni, hlajenje,..; - Primerna oblačila. 						
5.	SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM a)svetovni dan vode, b) svetovni dan zdravja, c) dan zemlje, d)dan gibanja, e)svetovni dan športa							

<p>a) SVETOVNI DAN VODE (22.3.2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poslušanje šumenje voda preko posnetkov; - Ogled in pogovor ob slikanicah na temo voda; - Bibarije: Dežek pada tip tip tip,..; - Likovni kotiček (slikanje s tempera barvami-svetlo/temno modra-voda); - Naravoslovni kotiček (vodne kapljice polzijo po traku); - Igra s plastenkami napolnjenimi z vodo in različnimi materiali; - Uživanja pitja vode. 	<p>Otroci; Strokovni delavci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - praktičnega dela; - demonstracije; - igre; -pogovora; - razlage; -posnemanja; - spodbujanja; - poslušanja. 	<p>1 dan</p>	<p>/</p>	<p>Cd-predvajalnik, slikovni material, bibarija, tempera barve (svetlo-temno modra), risali list A4 format, čopiči, lonček z vodo, trak, plastenke napolnjene z vodo in različnimi materiali.</p>	<p>Ne</p>
<p>b) SVETOVNI DAN ZDRAVJA (7.4.2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seznanitev otrok s svetovnim dnevom zdravja preko lutke; - Ogledovanje kartonk na temo Zdravje; - Igra s plastičnim sadjem in zelenjavo; - Plesni kotiček, gibalni kotiček (poligon), naravoslovni kotiček (okušanje sadja, zelenjave, naravnih napitkov-sok rdeče pese, korenčkov sok, jabolčni sok). 	<p>Otroci; Strokovni delavci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - praktičnega dela; - demonstracije; - igre; -pogovora; - razlage; -posnemanja; - spodbujanja; - poslušanja. 	<p>1 dan</p>	<p>/</p>	<p>Lutka, slikanice - kartonke, Cd-predvajalnik, We sco blazine, sadje, zelenjava, rdeča pesa, korenček, jabolko.</p>	<p>Ne</p>

	c) SVETOVNI DAN ZEMLJE (22.4.2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Seznanitev otrok s svetovnim dnevom zemlje (pogovor-slike); - Igranje bibarije: Miška in krt; - Igra z odpadno embalažo; - Likovni kotiček (slikanje z zemljo-rjava prst); - Naravoslovni kotiček (okušanje sadja in naravnih napitkov); - Igre vrtnarjenja, uživanje vrtnin. 	Otroci; Strokovni delavci.	<ul style="list-style-type: none"> - praktičnega dela; - demonstracije; - igre; -pogovora; -posnemanja; - spodbujanja; - poslušanja. 	1 dan	/	Slikovni material, bibarija, odpadna embalaža, zemlja (rjava prst), čopiči, voda, sadje, napitki.	Da
6.	NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivnosti v zvezi z varovanjem in ohranjanjem naravnega okolja in skrbi za trajnostni razvoj; - Dan zdrave prehrane - sadni krožniki (spoznavali in okušali smo različno zdravo prehrano ter se gibali na svežem zraku); 	Otroci; Starši; Strokovni delavci.	<ul style="list-style-type: none"> -pripovedovanje; - dela s tekstom; - praktičnega dela; - lastne aktivnosti; - igre vlog; - demonstracije; - igre; -pogovora; -posnemanja; - spodbujanja; - poslušanja. 	april	/	Računalnik-risanka: Pujsa Pepa-Zabava z odpadki, material in pripomočki za izdelavo košev (škatile, tempera barve, slikovni material,..), odpadni material, embalaža, kartonke, leporele, jajca, štedilnik, krožniki, lonec.	Da

**ZGODNJE NARAVOSLOVJE-
ZDRAVO HRANO JEMO, SE
GIBAMO IN ZDRAVO ŽIVIMO**

- Otrok poskuša raznovrstno hrano in se o tem pogovarja (poudarek na lokalno pridelani hrani, pitje vode, nesladkanega čaja, uživanje vsakodnevne sadne malice, zelenjave, praznovanje rojstnih dni s sadjem,...);
- Otrok se igra v kuharskem kotičku (sadje, zelenjava, skrb za dojenčke);
- Otrok sodeluje v pogovoru o tem kaj mu prija in kaj ne, ter kaj lahko stori za dobro počutje;
- Vsakodnevna jutranja razgibavanja, gibalne minute, redne vadbene ure z različnimi športnimi rekviziti, gibalne

dejavnosti na prostem (sprehodi okrog vrtca in opazovanje okolice), igre v vodnem kotičku, milnimi mehurčki, z naravnim materialom,....;

- Otrok se navaja na negovanje svojega telesa (umivanju rok, brisanje nosa); ozaveščanje otrok k varčevanju vode in uporabe papirnatih brisač;
- Ogledovanje slikanic, kartonk na dano temo.

**KROŽNO GOSPODARSTVO-
ODPADKI:**

***TEMATSKI SKLOP-ZABAVA
Z ODPADNIM MATERIALOM***

- Ozaveščanje otrok o pomembnosti ločevanja odpadkov za naše zdravje;
- Ogled risanke: Pujsa Pepa-Zabava z odpadki;
- Izdelava košev (Papirojed-za papir, Plastenkojed- za

		<p>plastiko);</p> <ul style="list-style-type: none">- Igra na prostem-kotiček-mini ekološki otok, ogled odvažanja odpadkov s komunalnim vozilom (iz igralnice, terase)-pogovor, ubeseditev;- Igra z odpadnim materialom v kotičkih;- Izdelava plakata na temo odpadki (papir-embalaža);- Izdelovanje izdelkov iz odpadnega materiala (tulci, platenke,..);- Prebiranje kartonk/leporel na temo Odpadki;- Opozarjanje otrok na pravilno razvrščanje odpadkov;- Eksperiment: Kaj se skriva pod lupino jajca?;- Telovadba z odpadno embalažo;- Raziskovanje škatel, tipanje odpadne embalaže;- Sodelovanje s starši: ZBIRALNE AKCIJE (star papir, zamaški, platenke).						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

7.	DUŠEVNO ZDRAVJE	<ul style="list-style-type: none"> - poslušanje umirjene glasbe pri dejavnosti; - joga za otroke; - likovne in plesne terapije, masaže, igrače za umirjanje, igranje na boben za sproščanje energije, socialne igre,.. 	Otroci, Strokovni delavci.	<ul style="list-style-type: none"> -poslušanja; - pogovora; - igre; - lastne aktivnosti; - posnemanja; - igra vlog; - vodenja 	Celo šolsko leto	/	Radio, slike, papir, barvice, trakovi, različno blago, masažne žoge, čutna pot, svetlobne naprave, zvočne kocke,zvončki, bobni, palice.	Da
8.	ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	<ul style="list-style-type: none"> - higienske navade in skrb za samostojnost; - uporaba vljudnostnih izrazo, sočutje, medsebojna pomoč. 	Otroci.	<ul style="list-style-type: none"> - pogovora; - razlage; - demonstracije; - opazovanja; - posnemanja. 	Celo šolsko leto.	/	Umivalnica, igralnica, garderoba.	Da

Opombe: /

Izvajalke programa:

_____ - vzgojiteljica

_____ - pomočnica vzgojiteljice

Datum poročila:28.6.2017