

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Ljutomer  
**Kraj:** Ljutomer  
**Enota vrtca:** navedite ime enote vrtca  
**Naslov enote:** navedite naslov enote  
**Skupina:** **Mavrične ribice**  
**Starost otrok:** 3-5 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica:

**Melanija Grnjak**

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

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice:

**Karmen Kosi**

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

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	Igra
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto (45 min na praznovanje)
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Obleka za mornarja, ladja izdelana v velikosti otrok, ribičija, ribice, pogrinjki (školjke, ladjice, prtički), darilo – pikado, fotoaparati, računalnik, glasba za ples, tamburin ( igrata Dež, sonce, burja na morju), plakat s sliko slavljenca (Danes praznuje mornarka/ček) izobešen pred igralnico.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### **Mornarčkov rojstni dan**

Ob dejavnosti rojstnega dne je potekalo sodelovanje med vrtcem in starši. S starši smo se predhodno dogovorili za praznovanje v skupini in za prisotnost staršev na praznovanju. Večina staršev se je udeležilo praznovanja. Najprej smo naredili krog s stolčki. Slavljenec in starši so bili v ospredju. Slavljenecu smo naredili mornarsko obleko, mu čestitali, predali darilo in mu zapeli pesmice. Tako je imel otrok možnost praznovanja svojega rojstnega dne v krogu prijateljev, staršev, uživanja ob pozornosti in čestitkah ter možnost razvijanja sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki. Ob tem je otrok pridobil zavedanje samega sebe in pridobivanje pozitivne samopodobe. Poseben poudarke smo namenili pravilnemu čestitanju (desna roka, pogled v oči, razločno govorjenje) ter izražanju voščil in želja slavljenecu. Sprva so otroci imeli kar nekaj težav, pozneje od sredine leta naprej, pa so v večini osvojili način čestitanja. Tako se je otrok seznanjal z varnim vedenjem in se naučil živeti in ravnati varno na družabnih srečanjih in zabavah. Slavljenec je iz svoje ladjice s pomočjo magnetne ribičije ulovil toliko ribic koliko let šteje. Sledila je gibalna igra po izboru slavljenca in ples mornarjev ter za konec pogostitev s sadjem in sokom. Otroci so dovolj stari tako da ni bilo težav in so prav vsi uživali ob pozornostih in čestitkah ob praznovanju. Prav tako so z veseljem izbrali otroka, ki jim bo prvi čestital in predal darilo, pri izboru igre, ter na koncu pri izboru igralnega koticčka. S strani staršev sva dobili le pozitivne odzive in pohvale glede izvedbe rojstnega dne. Prav vsi, ki so se udeležili praznovanja, so se dobro počutili v skupini in bili navdušeni nad sproščenostjo in igrivostjo otrok. Po pogostitvi je potekala sproščena igra po izboru slavljenca. Tako so se otroci igrali s konstrukti, se igrali igro pikado, lovili ribe z ribičijo, v toplejših dneh pa smo na željo otrok odšli tudi na igrišče vrtca. Dejavnosti so potekale po načrtovanem, cilji so bili doseženi.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Varnost v prometu / na igrišču
<b>Metoda dela:</b>	Metoda pogovora, razgovora, demonstracije, opazovanja, metoda igre.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Policisti iz policijske postaje Ljutomer
<b>Čas trajanja:</b>	Čez celo leto (20 -30 min na dejavnost)
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Uporaba avdiovizualnih sredstev, rekviziti (policijski loparji, kape, srajce, avto sedeži, kresničke, čelade, rumene rute, izdelani stop znaki in poligoni za vožnjo s poganjalci, skiroji, kolesi, športni rekviziti, likovni material, odpadne škatle,...
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### **Projekt Pasavček**

V TS Pasavček, ki smo ga vključevali v naš vsakdan skozi celo leto, smo se posvetili preventivi in vzgoji v cestnem prometu. Otroci so se seznanjali z varnim vedenjem in ravnanjem v prometu. Spoznavali so poklic policist in si ogledali policijska vozila. Prav tako pa smo obiskali policijsko postajo. Veliko smo se igrali promet in se igrali igre vlog policist, pešec, kolesar ter se vozili s skiroji in poganjalci. Otroci so spoznavali pomen pripenjanja v avtomobilu in se urili v pripenjanju v avto sedež. Izvedli smo vadbene ure na temo promet, izdelali plakat po KWL metodi, se naučili pesmico Pasavček in ples Moj rdeči avto. Veliko smo likovno ustvarjali, risali promet, si izdelali ceste in avtomobile iz odpadnega materiala in naredili sled z avtomobilčkom. Ob vključevanju v promet smo promet pozorno opazovali in se ob tem veliko pogovarjali o pomenu prometnih znakov in upoštevanja le teh. Preko KWL metode smo lahko že osvojeno znanje nadgrajevali in pri otrocih širili znanje o cestnih pravilih. Otroci so se zelo radi vključevali v kotičke igre vlog, kjer so imeli možnost vlog policist, voznik, pešec, kolesar. Hkrati pa v vsakodnevnem vključevanju v promet spodbujamo otroke k razmišljanju kako poskrbeti za svojo varnost in kako se varno vključiti v promet kot pešec, kolesar ali sopotnik v avtomobilu. Otroci so sedaj ozavestili pomen pripenjanja v avtomobilu, pomen nošenja varnostne čelade, ko so na kolesu in pomen nošenja odsevnikov ko se vključijo v promet kot pešci. Starši večkrat povejo, da so opozorjeni s strani otrok o pravilnem obnašanju v prometu, kar kaže na to, da so otroci osvojili nek nov nivo zavedanja in znanja o pravilih v cestnem prometu.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	"Varno s soncem"
<b>Metoda dela:</b>	Metoda pogovora, razgovora, demonstracije, opazovanja.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Maj, junij
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Zloženka in plakat Varno s soncem, kreme za zaščito.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **Varno s soncem**

Naš vrtec je vključen v preventivni program za predšolske otroke in starše, program Varno s soncem. Tako smo vzgojiteljice otroke in njihove starše opozarjale na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajale otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. Otroci so se seznanjali z zaščito pred soncem preko literature in preko medijev spoznavali posledice sončenja. Otroke in starše smo spodbujale k nošenju kap, sončnih očal ter uporabo zaščitnih krem, za kar smo poskrbele tudi pri igri na prostem. Bivanje na prostem smo izvajali v zgodnejših jutranjih urah in se ob vročih dneh prej odpravili nazaj v vrtec. Prav tako smo ob vročih dneh poskrbeli za igro v senci in se ob tem tudi pogovarjali o pomenu sence. Otroci so se tako naučili razlikovati naravno senco pod drevesi od umetne sence pod pergolo ali marelo. Ob tem smo se veliko pogovarjali ob plakatih, se igrali igro vlog – plaža. Starše smo obveščali preko plakatov, in zloženek, ki so jih prejeli tudi domov. S tem želimo starše in otroke ozavestiti ter s tem dolgoročno prispevati k znižanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Metoda igre, demonstracije
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Junij (30 min dnevno)
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Športni rekviziti, didaktični material, igralni kotički.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### **Igrivo gibanje**

Da bi otrokom omogočili čim več gibanja v vrtcu izvajamo gibalne minutke, vadbene ure in jim omogočamo veliko gibanja na prostem (na igriščih vrtca, okoliških igriščih v mestu Ljutomer ter pohodov v naravo okolje). V mesecu juniju sva vzgojiteljici odločile, da se posvetimo gibanju in otrokom omogočiva, da spoznajo in razvijajo svoje gibalne sposobnosti na njim lasten način. Tako sva jim s pomočjo različnih športnih rekvizitov in drugih didaktičnih pripomočkov ter veliko gibanja na prostem omogočile, da razvijajo koordinacijo oz. skladnosti gibanja (koor. gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje. Razvijajo grobo in fino motoriko. Čim več sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje itn.) in ob tem iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Pridobivajo spretnosti vožnje s skirojem, poganjalcem, kolesom, rikšo... Razvijajo matematično mišljenje skozi igro z igralnim materialom v kotičkih. Tako smo izvajali naravne oblike gibanja v zaprtem prostoru (v igralnici, v garderobi), v naravi ; po različnih površinah (trava, kamnita cesta, zemlja, plošče v atriju, ...); z uporabo različnih rekvizitov (žoge, loparji, kolebnice, obroči, orodja za ravnotežje, trampolin itn.) in orodij (plezala na igrišču, tuneli, stoli, mize itn.). otroci so se igrali oz. upravljali z različnimi predmeti (kroglice, vrvice, različne namizne igre itn.) in snovmi (voda, pesek, mivka, kamenčki, zemlja), ki omogočajo gibanje s prsti, dlanmi, rokami, nogami in stopali (gnetenje, prelivanje, presipanje, prijemanje, pretikanje itn.). Sodelovali so v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in z rekviziti). Urili so se v vožnji z različnimi vozili: triciklom, skirojem, rikšo in dvokolesom. Ob različnih dnevih in v jutranjem krogu pa smo peli in deklamirali že poznane pesmi in plesali plese, ki smo se jih naučili tekom leta. Ko pa je bilo zunaj prevroče pa smo izvajali gibanje v notranjih prostorih ali je potekala igra v centrih dejavnosti (konstrukcijskem, mehano, likovnem, frizerskem, kuharskem, zgornjem mehkem kotičku, itd).

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, demonstracija, opazovanja, aktivne vključenosti.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, zaposleni, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Uporaba avdiovizualnih sredstev, knjige o zdravi prehrani, slikovni material.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **EKO vrtec**

V tednu lokalno pridelane hrane smo spoznavali lokalne pridelovalce in okušali hrano iz našega okolja. Tako so otroci prepoznavali različno zelenjavo in sadje, se ob tem veliko pogovarjali in komentirali, kaj je komu všeč, kaj radi jedo in kaj ne. V novembru smo obeležili tradicionalni Slovenski zajtrk. Ob tem dnevu so nas obiskali tudi predstavniki iz občine in prisostvovali pri zajtrku. Na dan zdrave prehrane smo si pripravili sadni krožnik. Otroci so pomagali pri umivanju sadja, rezanju sadja ter pri sami postrežbi. Pripravljeno smo nato skupaj z užitkom pojedli. Na dan zemlje (20.4.2018) – smo povabili člane DU, dijake GFML, predstavnike občine, predstavnike Krke, starše, babice, dedke, kjer je bil poudarek na medgeneracijskem sodelovanju in vključevanju prostovoljcev. V sodelovanju s starši in starimi starši, smo izvedli zbiralne akcije skozi celo leto: star papir, zamaški, plastenke. V skupini smo v celem šolskem letu skrbeli za ločeno zbiranje odpadkov. V ta namen smo se že v začetku leta veliko pogovarjali na to temo ter pripravili svoje koše v igralnici za ločeno zbiranje plastike, starega papirja in ostale odpadke. Izvajali smo različne dejavnosti in tako skrbeli za duševno in telesno zdravje. Poskrbeli smo za veliko gibanja, zdrave prehrane, skrbeli smo za trajnostni razvoj, veliko smo se pogovarjali o zdravi prehrani, pripravljali zdrave prigrizke, namaze, napitke (melisin sok), pripravljali sadne krožnike, ob dnevni rutini smo skrbeli za higieno telesa (pravilno umivanje rok, ust), izvajali gibalne aktivnosti v povezavi s FIT programom za ohranjanje in izboljšanje zdravja, otroke navajali na pitje vode-voda kot vir življenja in pitje nesladkanega čaja. Še prav posebej pa smo letos namenili pozornost praznovanjem rojstnih dnevo, na katerih se pogostili s sadje in sokom, ki smo ga skupaj z otroci pripravili v vrtcu iz zelišč nabranih na našem zeliščnem vrtu.

- Zap. št. naloge:** 6
- Vsebina:** Zdrav način življenja
- Metoda dela:** Pogovor, demonstracija, opazovanje, aktivna vključenost otrok, igra.
- Zunanji izvajalci:** /
- Čas trajanja:** Celo šolsko leto
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Slikovni material, knjige, enciklopedije, likovni material, avdiovizualna sredstva, lončki za sajenje, zemlja, lopatke, okrasna kolica za darilca, lupe, stekleni kozarci za gojišča ali terarij za male živali, ...
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne
- Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja s poudarkom odgovorno s hrano in Talni živ žav.**

V okviru dveh projektov Zgodnjega naravoslovja smo skozi celo šolsko leto posvečali pozornost živi in neživi naravi, ki nas obkroža in s katero človek živi v sožitju ter je zelo pomembna za ohranjanje našega zdravja. Tako so otroci odkrivali, da je življenje živih bitij odvisno od drugih bitij in od nežive narave. V projektu Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja s poudarkom odgovorno s hrano so otroci odkrivali, spoznavali in primerjali spremembe pri rasti rastlin. Spoznavali pomen pridelave hrane in njene uporabe za ljudi, spoznavali, kaj potrebujejo sami in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja in spoznavali pravilen način ravnanja s hrano. Preko različnih dejavnosti, ki so potekale v skupini so otroci spoznavali semena, sejanje semen, sajenje rastlin (kako posadimo sadiko). Prisostvovali so pri vzgoji rastlin v notranjih prostorih, opazovali, spremljali in opisovali rast rastlin. Ugotavljali kaj potrebujejo rastline za življenje (vodo, svetlobo, toploto in prst). Risali ali fotografirali razvoja rastlin v posameznih obdobjih. Pri dnevni rutini (zajtrk, kosilo, malica) pa so otroci spoznavali pomen zdrave hrane in odgovornost do ravnanja z njo. Navajali so se na samopostrežbo hrane in dajanje prave količine na krožnik (toliko, koliko lahko poješ). V okviru projekta Talni živ žav pa so otroci iskali, opazovali, spoznavali, primerjali, raziskovali, skrbeli in negovali majhne talne živali v našem okolju (na vrtu, travi, gredicah itn.), kjer živijo. Izdelovali gojišča ali terarije za talne živali. Raziskovali življenje živali, njihovo koristnost v vrtu, prehranjevalno verigo (plenilci). Opazovali talni živ žav s pomočjo povečeval. Iskali informacije o živalih v različnih medijih (slikanice, knjige, enciklopedije, filmi itn.). Prav tako pa so otroci živali in okolje likovno upodabljali in posnemali njihovo gibanje. Na to temo smo se tudi veliko gibali pri vadbenih urah ter poslušali pravljice, pesmice in reševali uganke.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>7</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Razlaga, demonstracija, igra.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Športni rekviziti
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### **Mali sonček**

Naš vrtec je vključen v gibalno – športni pilotski projekt »Mali sonček«. Tako je naša skupina izvajala naloge 2. in 3. stopnje (zeleni in oranžni sonček). Namen projekta je pri otrocih ozavestiti pomen gibanja, obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalno/športnimi vsebinami, pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih ter v program aktivno vključiti starše. Projekt daje poudarek igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Pomemben se nama zdi moto tega projekta, ki se glasi: »Vsi otroci (torej tudi manj uspešni) naj uživajo v gibanju in se veselijo lastnega napredka.« Tako so Zeleni sonček: 3-4 let, izvajali štirje otroci. Oranžni sonček: 4-5 let, pa je izvajalo 14 otrok. Ob mednarodnem dnevu športa - 30.5.2018 smo pripravili slovesni zaključek. Prav vsi otroci so dobili diplome za aktivno vključevanje v gibanje in uspešno zaključeni program. Veselje ob zaključku je bilo nepopisno in prav vsak otrok je s ponosom pokazal svojo diplomo staršem.



**Zap. št. naloge:** **8**

**Vsebina:** Drugo (Spoznavanje snovi – vode, njene lastnosti in njen pomen za naše zdravje, življenje in okolje.):

**Metoda dela:** Pogovor, demonstracija, opazovanje, aktivna vključenost otrok, igra.

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** Od oktobra do aprila

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjige, enciklopedije, avdiovizualna sredstva, vodni kotički, posodice, različni material za izvajanje eksperimentov in poskusov z vodo.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### **Voda in njene lastnosti**

V tematskem sklopu Voda in njene lastnosti so otroci odkrivali in spoznavali lastnosti vode in drugih tekočin, mivke in drugih snovi in zmesi in jih med seboj primerjali. Tako so se velikokrat igrali v vodnem kotičku, kjer so imeli možnost polnjenja, praznjenja, prelivanja, eksperimentiranja, kako voda teče po ceveh, skozi zalivalke, itd. Prav tako so se veliko igrali v peskovniku ter primerjali lastnosti vode, z lastnostmi peska. Srečali so se z novimi pojmi kot je prostornina, merilni valj, količina, merilna skala in še kaj. Ob igri z vodo so ugotavljali kaj plava in kaj potone. Naredili smo eksperiment »Tuš«, pri katerem so otroci zelo uživali. Hkrati pa z zapiranjem in odpiranjem pokrovčka ugotavljali in spoznavali, kaj se dogaja z vodo pri tuširanju in kako deluje tuš. Veliko smo se pogovarjali o pomenu vode za življenje na planetu Zemlja, o vodah, ki jih najdemo na planetu, o pitni in nepitni vodi, o pomenu varčevanja z vodo, o lastnostih vode itd.. Tako smo opazovali vode v naravi v našem okolju in jih primerjali z vodo iz pipe. Tako so otroci sami prišli do spoznanj o čistosti in nečistosti vode ter o pomenu varčevanja s pitno vodo. Izvedli smo tudi eksperiment Ognjemet v vodi, ki je pri otrocih vzbudil veliko začudenje. Preko eksperimenta mešanje tekočin so otroci najprej spoznavali posamezne tekočine, nato pa odkrivali in spoznavali kako se snovi mešajo in kako se pri tem spreminjajo njihove lastnosti. Tematiko vode sem vključevala tudi v področje gibanja in tako izvedla več VU. Otroci so odkrivali in spoznavali vodo v različnih pojavnih oblikah in spoznavali izhlapevanje tekočin, taljenje snega in ledu ter zmrzovanje vode. Ob tem so vodo, sneg in led opredeljevali po toploti ali hladnosti. Prav tako smo skozi celo leto izvajali dejavnosti v katerih so otroci razlikovali pijače in pitno vodo od ostalih tekočin, se ob tem naučili nekaj lažjih receptov za pripravo napitkov ter se seznanili z uporabo vode v gospodinjstvene namene. Izvedli smo več različnih eksperimentov v katerih je bila prisotna voda: Mavrica v kozarcu; Mavrica iz bonbonov, ki se topijo v vodi; Oblak v kozarcu, Slikanje z milnimi mehurčki; Barvita kemija; Plovnost predmetov; ... Preko video sekvenc in veliko knjig, revij in slikovnega materiala so otroci pridobivali veliko novih informacij, pridobivali na besednem zakladu in se urili v iskanju informacij preko različnih medijev. Ker je tema Voda zelo široka, se lahko dejavnosti še nadgrajujejo, znanje otrok pa širi v različne nivoje.

**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)