

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/20

Navodilo:

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

Naziv vrtca: VRTEC LJUTOMER

Kraj: LJUTOMER

Enota vrtca: VRTEC LJUTOMER

Naslov enote: FULNEŠKA ULICA 5

Skupina: MALI SONČKI

Starost otrok: 2 -3 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **MARIJA PRELOG**

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 izberite da ali ne

NE

NE

- pomočnica vzgojiteljice: **STANISLAVA 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

izberite da ali ne izberite da ali ne

NE

NE

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Demonstracija Praktično delo izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: meseci (7) 1 ura na dan

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: športni pripomočki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

GIBALNI ODMOR, VADBENA URA, SPREHOD, GIBANJE NA IGRIŠČU

Gibanje je otrokova osnovna potreba in je razvojno področje, ki stimulatивно vpliva na celostni razvoj. Naše prepričanje je, da gibalnih dejavnosti v predšolskem obdobju ni nikoli preveč. Po prihodu otrok smo to leto začeli z uvajanjem jutranjega razgibavanja. Pri tem moram poudariti prijetno vzdušje, veliko glasbe, ustvarjanje zvokov oz. glasovno sproščanje. Po igri v kotičkih smo prav tako izkoristili naš prostor garderobe in vsakodnevno izvajali gibalne odmore. Otroci so se sproščeno gibali, uporabljali različne športne pripomočke in se uvajali v preproste igre s pravili. Pri tem naj poudarim, da so bile dobrodošle in pozitivno podprte vse ideje otrok, ki so pripomogle k notranji motivaciji posameznikov. Vsak teden smo vsaj enkrat izvajali vadbene ure po FIT programu, ki so zelo zanimive. Seveda smo zahtevnost prilagodili dojetanju in zmožnostim otrok. V izogib čakanju in v prid varnosti smo izkoristili tudi teraso, kjer so se lahko otroci na nedrsečih površinah varno in sproščeno gibali. Kadar je vreme le dopuščalo smo izvajali sprehode, se mnogo igrali na igralih vrtca, vozili s skiroji, poganjalci tricikli ter preizkusili še mnoge druge športne rekvizite, ki spodbujajo igro in omogočajo otrokom pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zdrava prehrana

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

Zunanji izvajalci: VODJA KUHINJE NAŠEGA VRTCA

Čas trajanja: dni (1) Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

OBISK KUHARICE V SKUPINI

Prehranjevalne vzorce že majhni otroci pridobijo v družini, vzgojno izobraževalne ustanove, kot je vrtec, pa podprejo in spodbujajo uživanje zdravih obrokov. Pri uživanju sadja in zelenjave so se pri posameznih otrocih kazale težave v obliki zadržanosti ali odklanjanja, zato smo v skupino povabili našo vodjo kuhinje, Vido. Skupaj s mo naredili dober napitek iz lokalnega sadja. Že prihod kuharice z vozičkom, na katerem so bile različne stvari; od sadja, do zanimivega sokovnika je bilo za naše otroke zanimivo doživetje. Najprej je stekel pogovor ob sadju; nekateri otroci so vedeli povedati, da je sadje zdravo, da z njim dobimo mnogo vitaminov... Sledila je delavnica. Otroci so si umili roke, si naredili predpasnike in pomagali pri izdelavi napitka. Že med pripravo so nekateri okusili kakšen grižljaj in ob postrežbi sadnega napitka so bili vsi otroci in naša kuharica zadovoljni. Sok je bil res dober in poskusili so ga vsi otroci.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	Predavanje / razlaga Ogled / obisk Uporaba avdiovizualnih sredstev
Zunanji izvajalci:	Čebelar
Čas trajanja:	tedni (1) 1ura na dan
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	prstne lutke, čebelarska oprema, kostumi za vživljanje v vloge čebelic
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

TEDEN TRADICIONALNE SLOVENSKE HRANE

Vsako leto tretji teden v novembru poteka teden slovenske hrane, vezan na aktivnosti, ki se smiselno navezujejo na temo čebel in medu. Tudi z našo skupino smo izvedli dejavnosti, ki so bile primerne starostni stopnji naših otrok. V ta namen smo naredili prstne lutke, ki so predstavljale čebelice in panj, otroci so si pomerjali kostume čebelic, ob poslušanju posnetka Čmrljev let (N . Rimski Korsakov), ki predstavlja vrhunec avtorjevega orkestralnega ustvarjanja, smo delo podoživljali z ogledom zanimive računalniške animacije in predvsem motiv animacije prenesli v našo igralnico in ga ob glasbi poustvarjali v obliki plesne dramatizacije. Obiskal nas je tudi čebelar, ki je predstavil svoje delo in opremo. Otrokom pa je bila najljubša pokušina različnih vrst medu. Uživanje medu smo postopno uvajali že prej in se pogovarjali o pozitivnih učinkih tega čebeljega proizvoda. Da bi bila tema otokom še bližja, smo si v ta namen večkrat ogledali kratko predstavitev Kranjske čebele: Čbelica Klara je Kranjska čebela. Otroci so na igriv in veder način pridobili in izvedeli mnogo novega in koristnega. Zadnji dan tedna posvečenega slovenski hrani pa so prisluhnili prepevanju združenih starejših skupin našega vrtca, ki se je ob prepevanju Slakove pesmi Čebelar priključila najštevilčnejšemu čebelarskemu pevskemu zboru.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Uporaba avdiovizulanih sredstev
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	meseči (10) 30 minut na dan
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Priporočila za preprečevanje okužb dihal on drugih podobnih obolenj v vrtcih/šolah, ikone za spodbujanje osebne nege pri umivanju obraza in rok, recitacija: Nosek (Z: Majhen)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

RAZVOJ SAMOSTOJNOSTI

V sklopu naše igralnice imamo ločena prostora s sanitarijami. Otroci so se postopoma učili vseh higienskih opravil. Manjši otroci, ki imajo plenice, so uporabljali kahlice, starejši pa so odvajali na stranišča. Tekom leta so rutinske dejavnosti na stranišču postale zanimive tudi za otroke, ki so zaradi navade vztrajali pri kahlici. Potrebno je bilo le nekaj vzpodbudnih besed v smislu premagovanja strahu pred višino in napredek je bil opazen. Tudi vrstni red opravil pri umivanju rok z milom, uporaba papirnatih brisač in spravilo le-teh v koš je steklo. Pri tem nam je pomagala plastificirana ploska lutka s smejočim in skremženim obrazom, ki je posameznega otroka spodbudila k bolj natančnemu opazovanju v ogledalu in korekciji opravila. Sledilo je zadovoljstvo, saj se je prikazal smejoči se del ploske lutke. Otroci se pred počitkom samostojno slečejo in pospravijo oblačila, pri oblačenju hlač, pa smo si pomagali z asociativno gibalno igro potovanja vlaka skozi predor, kar je delovalo izredno motivirajoče. Osebje vrtca pri majhnih otrocih izvaja, vzdržuje in navaja otroke na dobre higienske navade. Vsakodnevno večkrat na dan prezračimo igralnico. V času pojava novega koronavirusa (COVID-19), smo bili še posebej pozorni na higieno rok in higieno kašlja. Vzgojno osebje pa je še izraziteje skrbelo za higieno igrač in prostorov, v katerih so se zadrževali otroci.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Duševno zdravje

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

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: **meseci (7)** Vpišite število

Ciljna skupina: **otroci** 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

V okviru aktivnosti ekošole, smo to leto bili pozorni tudi na spodbujanje in skrb za dobre medsebojne odnose in strpnost. V našem vsakdanu to pomeni, da si kot vzgojitelj odziven na socialne stike otrok. Večina otrok starih 2 -3 leta svoje ali vrtčevske igrače težko deli, saj še niso sposobni sodelovalne igre. Da situacije, ki se porajajo ubesediš, osvetliš iz drugega zornega kota, da potem malčki preko pogovora, izkušenj pridobivajo na tolerantnosti in se učijo prosocialnega obnašanja. V pomoč so nam bile igrače od doma, slikanice, animacije in drugi didaktični pripomočki v smislu igranja vlog. Majhni otroci si nekatere negotove situacije razlagajo po svoje iz česar se potem rodijo strahovi. Vzgojitelji smo tisti, ki se jim v takšnih situacijah moramo nekako približati in povedati tako in tisto, kar jih zanima in kaj razumejo. S takšno odprtostjo možnostjo pogovora znižujemo možnost porajanja neprijetnih čustev. Ravno pojav epidemije COVID-19, je tematika, ki se ji je potrebno posvetiti z veliko mero občutljivosti izbora besed za razlago, saj si majhen otrok v svoji zmedi »plohe« informacij lahko naredi svoje zaključke, ki kvarno vplivajo na njegovo duševno zdravje.

- 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).