

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

Navodilo:

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

Naziv vrtca: VRTEC NOVA GORICA

Kraj: Nova Gorica

Enotavrtca: Ciciban

Naslov enote: Cankarjeva 1

Skupina: Oranžni palčki

Starost otrok: 3 – 5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Andrejka Berce

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

da

Št. 5, 21.3.2019

POP/9, 14.11.2018

- pomočnica vzgojiteljice:

Mateja Gorjan

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

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	pogovora, demonstracija, praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	1 dan
Ciljna skupina:	otroci, starši, vzgojno osebje
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	jesenski pridelki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Jesenski piknik

V dopoldanskem času smo vse skupine enote pripravljale jesenske dobrote za popoldansko srečanje s starši. Naša skupina je bila zadolžena za bučno juho. V vrtčevski kuhinji smo naročili ves potreben material. V jutranjem krogu smo se dogovarjali, kako bo potekal dan, na spletu smo poiskali recept za bučno juho in si ga napisali oz. slikovno uprizorili na velik list papirja. Recept smo postavili na vidno mesto v igralnici in si naredili velik delavni prostor, dali smo vse mize skupaj, tako, da so lahko vsi sodelovali. Sledilo je temeljito umivanje rok in zavezovanje predpasnikov. Vse sestavine smo postavili na sredino miz in si jih najprej dobro pogledali, jih otipali, povonjali. Razdelili smo si delo, eni otroci so lupili, drugi rezali.. vsak je nekaj počel. Ko je bila vsa zelenjava pripravljena smo jo še enkrat oprali in jo dali v velik lonec, ki smo ga s skupnimi močmi odnesli v kuhinjo, kjer smo dodali še vodo. Lonec postavili na štedilnik in odšli urejat igrišče. Kuharico pa smo prosili, da pazi na našo bučno juho. Ko smo uredili igrišče za popoldanski piknik, smo pokukali, kako napreduje naša juha in ugotovili, da jo je treba še malo spasirati. Ker je bila juha vroča, smo jo odstranili z ognja in jo dali malo pohladiť. Dogovorili smo se, da bom juho dokončala sama med počitkom. Na našem popoldanskem pikniku so starši juho pohvalili in prav nič je ni ostalo.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	metoda spodbujanja, igre, iskanja lastne rešitve problema
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	vsak dan
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	razni telovadni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Jutranje minute za razgibanje

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so mnenja, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogočimo in jih spodbujamo, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti. V našem oddelku vsak dan po jutranjem krogu poskrbimo za razgibanje. Včasih izberemo nekaj gimnastičnih vaj, včasih kakšno rajalno igrico, včasih ples ob glasbi, včasih naredimo v igralnici mali poligon, enkrat tedensko pa izvedemo vadbeno uro v telovadnici, ki je sestavljena iz uvodnega ogrevanja, glavnega dela in sklepnega umirjanja. Glavni del je praviloma najdaljši, ko poleg naravnih oblik gibanja spoznavamo in usvajamo prvine različnih športnih zvrsti, se uvajamo v igre z upoštevanjem pravil, spoznavamo različna športna orodja in pripomočke ter ozaveščamo skrb za lastno varnost in varnost drugih. Če je le možno, pa tudi vsak dan preživimo nekaj časa na našem igrišču ob prostem tekanju, plezanju, vožnji s kolesi, tricikli, poganjalci, skiroji, ki se jih otroci zelo radi poslužujejo, a žal jih je premalo in potrebno je večkratno poseganje v vožnjo, tako da pride čim več otrok v stik z njimi.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Vodilna nit: Medgeneracijsko sodelovanje
Metoda dela:	vaje
Zunanji izvajalci:	društvo Šola zdravja
Čas trajanja:	dvakrat letno
Ciljna skupina:	otroci, člani društva in vzgojno osebje
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

1,2,3 gibajmo se vsi

Šola zdravja ali »oranževci«, kot se sami imenujejo, je v našem mestu dejavna že šest let. Razpoznavni so po oranžnih majicah in prav vsako jutro, razen ob nedeljah in praznikih ob pol osmih zjutraj telovadijo sredi mesta. Naša enota se je z njimi povezala prek starega starša otroka, ki obiskuje naš vrtec in se dogovorili za sodelovanje. Člani društva Šola zdravja so nas v tednu otroka obiskali na našem igrišču in skupaj smo izvedli jutranje razgibanje oz. pozdrav soncu. Ob koncu vadbe, smo skupaj zapeli še nekaj pesmic in popili zeliščni čaj, ki nam ga skuhalo kuharica iz zelišč iz našega vrta. Drugo srečanje in skupno vadbo pa smo izvedli na prvi lep pomladanski dan in s člani društva telovadili na našem igrišču. Med člani društva je bila tudi slepa gospa in otroci so imeli možnost spoznati in videti osebo, ki rabi pomoč pri vsakodnevnih opravilih, ki so nam tako samoumevne. Tudi to srečanje smo zaključili s pesmijo in to tako, da smo naredili dva kroga, saj za enega nas je preveč in skupaj zarajali.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	pohod
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	cel dopoldan
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Jesenski pohod na Kostanjevico

Kot vemo so ljudje v preteklosti bil del narave, danes pa nas moderen način življenja v mestih sili, da imamo vedno manj stika z naravo. Velik del naših otrok nima možnosti, da bi si starši vzel čas za daljše sprehode in tako smo se odpravili na daljši sprehod malo ven iz mestnega vrveža. Takoj po malici smo si pripravili nahrbtnike in se odpravili na potep. Povzpeli smo se na Kostanjevico, kjer je na eni strani čudovit razgled na samo mesto, bližnje hribe, ki mesto obdajajo, na drugi strani pa vstopamo v gozd. Seveda smo se najprej odpočili in nekaj prigriznili, nato smo si ogledali mesto iz višine in med bloki poiskali naš vrtec. Ko smo se malo odpočili, smo pot nadaljevali po gozdni poti tako, da smo si ogledali drevesa v jeseni. Ustavili smo se v skupnosti Srečanje in fantje so nam pokazali njihove živali. Otroci so bili navdušeni, saj krave tako od blizu ni videlo še mnogo otrok. Polni lepih vtisov smo se odpravili v dolino, saj nas je čas že precej preganjal in v vrtcu nas je že čakalo kosilo.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	sprehod
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Zimski sprehod na Kapelo

Lepega, zimskega, januarskega dne smo se odpravili na zimski sprehod na bližnji grič Kapelo, ki leži na južnem robu mesta, tik ob meji z Italijo. Na vrhu griča stoji cerkev in Frančiškanski samostan, ki je znan po Burbonski grobnici in dišečih Burbonkah (vrtnicah). V jutranjem krogu smo se dogovorili, kam gremo in kaj si bomo ogledali. Ker imamo letos v LDN-ju kulturno dediščino smo se dogovorili za ogled stare cerkve in ker je bil čas jaslic smo se odločili, da si ogledamo tudi te. V garderobi smo se toplo obuli in oblekli, s seboj smo si vzeli topel čaj, ki smo ga dali v termuse in v nahrbtnik. Malo smo pohiteli, saj nas je malo zeblo. Na cilju smo se najprej s čajem pogreli, nato pa smo čisto tiho odšli v cerkev in si ogledali jaslice. Otroci so bili navdušeni, saj je tekla voda in figurice so se premikale. Radovedneži so hodili okrog in ugotavljali kako sistem deluje. Ogledali, pa smo si tudi samo cerkev od znotraj in od zunaj in ugotavljali kakšna je. Polni lepih vtisov in doživetji smo se vrnili v vrtec. V naslednjih dneh smo naš sprehod še podoživljali, saj smo cerkev narisali po sliki, ki smo jo tam naredili in jo oblepili tako, da je nastala trganka, ki še vedno krasi vhod v našo igralnico.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	"Varno s soncem"
Metoda dela:	pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	1 teden in bo trajalo še čez celo poletje
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zloženko »Varno s soncem«
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Vodni dan

Otrokom sem predhodno prebrala pesmico: Otroci in sonce, sledil je pogovor, zakaj je sonce dobro in zakaj škodljivo. Skupaj smo si izdelali plakat, na katerem smo narisali in napisali dobre in slabe strani sonca. Plakat smo obesili v jutranji krog, tako, da nas vsak dan pred odhodom na igrišče opomni, kaj moramo narediti. Razdelili smo se v skupine: prva skupina je dobila zgibanko »Varno s soncem« in se o tem pogovarjala, druga skupina je slikala sonce z tempera barvami, tretja skupina je imela pobarvanko z zaščitnimi rekviziti (sončna očala, zaščitna krema, pokrivalo, drevo za senco), četrta skupina je iskala sličice povezane s temo. Skupine smo v teku tedna menjali, tako da je vsak otrok sodeloval pri vsaki dejavnosti. Odšli smo tudi na igrišče in si ogledali, kje se je primerno igrati oz. zadrževati v sončnih dnevih. Po vseh dejavnostih so otroci prišli do sklepa, da je potrebno tudi piti veliko vode v sončnih in toplih dneh, da ne bi bili dehidrirani. Tako poskušamo dan za dnem naše znanje nadgrajevati, predvsem v praksi. Toplega junijskega dne, smo se odločili za vodni dan na igrišču. Strokovne delavke smo pripravile bazenčke z vodo in rekvizite za igro z njo. Otroci pa so na podlagi vsega svojega pridobljenega znanja iz nahrbtnikov vzeli: kopalke, zaščitno kremo s katero smo se namazali, pokrivala, sončna očala in z brisačo na ramih odšli na igrišče poiskati prostor v senci. Bili smo vsi mokri in nasmejani.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	igra
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	ob vsakem rojstnem dnevu
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	torta iz kartona, sadni sok iz sezonskega sadja
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Praznovanje rojstnih dni

V tem šolskem letu smo v naši skupini praznovali rojstne dneve otrok malo drugače. Na prvem roditeljskem sestanku, smo se s starši dogovorili, da vsak otrok prinese v vrtec belo majico in napove temo, na katero bi praznovali. Glede na to, otrokom pripravimo pobarvanke na izbrano temo in mu naredimo album. Tudi na beli majici mu s tekstilnimi barvami pustimo spomin. Otrok, ki praznuje pa ima čast, da iz sezonskega sadja, ki ga naročimo v naši kuhinji iztisne sok, ki ga ponudi prijateljem po pihanju svečk in petju zelenih pesmic. Vsak slavljenec, pa tudi pripravi mizo za praznovanje po svoji želji (izbere si svečke, pogrinjke, barvo albuma, motiv na majici, njemu najljubše pesmice, na njegovo željo tudi zarajamo, potelovadimo...). Skratka upoštevamo, kaj je otroku všeč in v čem uživa, poskrbimo, da je ta dan njegov in da je v središču dogajanja. Tako smo se čez celo leto ob praznovanjih rojstnih dni imeli lepo.

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina:

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)