

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Nova Gorica  
**Kraj:** Kidričeva 34c, 5000 Nova Gorica  
**Enota vrtca:** Kurirček  
**Naslov enote:** Cankarjeva ulica 32, 5000 Nova Gorica  
**Skupina:** Sončki  
**Starost otrok:** 2-4 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica:

**Ana Marušič**

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:

**Asja Rutar**

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>	Gibanje		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b>	<b>Demonstracija</b>	izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>celo šolsko leto</b>		<b>Ciljna skupina: otroci</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	izberite iz šifranta	izberite iz šifranta	izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>			Telovadni in športni rekviziti
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>			ne

### Gibanje

Glavni poudarek sva dali na spodbujanju in razvijanju gibalnih sposobnosti skozi naravne oblike gibanja. Krepili smo naše spretnosti in izvajali naravne oblike gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, valjanje, skoki, meti, potiskanje, vlečenje, hoja po črti) skozi vsakodnevne gibalne minute, ki so potekale ali v igralnici, ali na atriju, ali na hodniku vrtca, ali na igrišču. Enkrat tedensko smo imeli gibalno uro v telovadnici vrtca, ki je potekala ob ponedeljkih. Izvedli sva nekaj poligonov in iger z žogo. Največ pa sva se posluževali skupnih gibalnih iger. Veliko je bil prisoten tudi ples ob glasbi, predvsem ljudski glasbi, kjer jim je zelo dobro šel ples v parih. Sodelovali so in se pri tem poslušali in sledili drug drugemu. Štiri krat v letu smo izvedli na nivoju enote tudi gibalno-plesne vaje, kjer so se učili novih plesnih koreografij na poznane in nepoznane pesmi. Skozi celo leto smo izvajali projekt Mali sonček. Veliko smo hodili, neglede na vreme. Spodbujali in urili sva hojo v strnjeni koloni. To jim ni šlo prav dobro. Kljub temu, da jim hoja po dva in dva ni ravno šla so bili zelo vztrajni in vzdržljivi. Naši sprehodi so bili lahko kratki ali pa dolgi. Noben sprehod jim ni predstavljal ovire. Kar nekaj časa smo prebili tudi na igrišču, kjer so otroci preko različnih igral pridobili znanje oz. izkušnje pri premagovanju ovir. Prisotna je bila tudi krepitev koordinacije oz. skladnosti gibanja, ravnotežja, hoje. Udeležili smo se tudi malih Olimpijskih iger ter se pri tem zelo zabavali.

**Zap. št. naloge:** 2

**Vsebina:** "Varno s soncem"

**Metoda dela:** Pogovor Uporaba avdiovizulanih sredstev izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** junij 1

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** računalnik, večji format papirja, lepilo, škarje, papir, tempera barve, rekviziti za zaščito pred soncem...

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### Varno s soncem

Starše smo na zadnjem roditeljskem sestanku opozorili na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Spomnili smo jih na pravilno uporabo zaščitnih rekvizitov pred soncem v poletnih dneh, ter naj otroke tudi sami doma pripravijo na pravilno obnašanje v vročih dneh. Dejavnost v skupini smo začeli z pogovorom o vremenu ter pogovor navezali tudi na letne čase. Prišli smo do poletja, ter do tega, kaj v poletnih dneh počnemo. Otroci so skozi pogovor ugotavljali, kaj je v tem času zelo pomembno, sama sem to kar so govorili tudi zapisovala na veliko polo papirja. Skupaj smo prišli do odgovorov in se seznanili z varnim vedenjem v poletnih in vročih dneh ter skušali pripraviti otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju, upoštevati pravila nošenja pokrival, bivanja v senci, pitja tekočin. Na računalniku smo skupaj poiskali primerne sličice, jih natisnili ter zalepili na večjo polo papirja. Le te nas bodo opozarjale na pravilno ravnanje skozi celo poletje. Izdelali smo si tudi dvoje zaščitnih kap iz papirja in papirnatih krožnikov. Otroci so pri izdelovanju potrebovali pomoč, potrebna je bila demonstracija. Pri rezanju in lepljenju potrebujejo predvsem najmlajši še kar nekaj pomoči. Dejavnost je potekala individualno po skupinah. Poslušali in peli smo pesmi o soncu. Pripravili smo si tudi sočno limonado. Otroci so sami ožemali limone, ter pripravili napitek.

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Vodilna nit - Medgeneracijsko sodelovanje

**Metoda dela:** **Ogled / obisk Pogovor Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** Čebelarstvo društvo Nova Gorica, upokojenka vrtca ga. Jola, vrtec Ringaraja (italijanski vrtec iz Stare Gorice), starši

**Čas trajanja:** **meseci (št) 1**

**Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca stari starši izberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** videoposnetek Ribiča Pepeta: Kranjska sivka, pravi čebelji vosek in vžigalna vrvica, med in kruh, Povodni mož, Prešernove Poezije, fige, slovenska zastava, čajne svečke, stekleni kozarci, naravni material, škarje, žica, vžigalnik...

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### **Medeni zajtrk; Pohod z lučkami; Proslava ob kulturnem dnevu, Ustvarjalna delavnica**

#### **Medeni zajtrk (oktober)**

Teden v katerem je nastopil dan medenega zajtrka smo poimenovali medeni teden. V tem tednu smo preko videoposnetka (Ribič Pepe: Kranjska sivka) spoznali čebele, kako so zgrajene, kakšna je njihova naloga in zakaj so sploh pomembne. Naučili smo se ples čebelic na pesem od Čukov, risali smo čebele, pripravili smo si medeni napitek. Naredili smo si tudi sveče iz čebeljega voska, katerega so nam ga prinesla čebelarja, ki sta nas obiskala ter bila skupaj z nama na medenem zajtrku. Tudi onadva sta nam veliko povedala o čebelah, ter o tem kako koristne in delavne živalce so to. Otroci so spoznali, kako pomembne so čebele za naš planet, ter kako zdravi in so njihovi produkti.

#### **Pohod z lučkami (december)**

Z italijanskim vrtcem Ringaraja smo organizirali skupni pohod do trga Evrope. Oni iz italijanske strani, mi iz slovenske. Skupni cilj nam je bil trg, kjer smo se dobili, se družili in drug pred drugim nekaj zapeli. Pogreli smo se z vročim čajem in posladkali z mandarini. Pohod smo organizirali v popoldanskem času. Pohoda so se udeležile družine in razširjene družine. Bilo je res prijetno srečanje ki je povezovalo vse vrste generacij in vključevalo tudi različni narodnosti.

#### **Proslava ob kulturnem dnevu (februar)**

Kulturni praznik smo obeležili s tem, da smo organizirali skupno srečanje vseh skupin v skupnem prostoru. Najprej smo prisluhnili himni. Sledili so nastopi posamezne skupine (ples, petje, deklamiranje). Potem pa se nam je pridružila upokojena vzgojiteljica (bivša sodelavka) ga. Jola, ter nas popeljala za trenutek v čas Franceta Prešerna. Oblečena je bila v oblačila podobna njegovim s cilindrom na glavi. Prebrala nam je Povodnega moža in Zdravljico. Na koncu je otrokom razdelila fige. Otroci so jo z zanimanjem gledali in ji prisluhnili. Bilo jim je nekaj nevsakdanjega, zato jih je tudi pritegnilo.

#### **Ustvarjalna delavnica (marec)**

V popoldanskem času smo za starše in otroke pripravili srečanje. Otroci so skupaj s starši uživali v skupnem izdelovanju spomladanskih okraskov. Ustvarjanju se je pridružila tudi ena babica. Otroci iz skupine so bili vidno navdušeni nad tem da so skupaj s starši v vrtcu in da skupaj sodelujejo. Počutili so se pomembni.

**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** **Pogovor** **Demonstracija** izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** **Celo šol. leto** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sličice

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### **Osebna higiena**

Rutino pravilne uporabe sanitarij in umivanja rok sem otrokom skušala približati že od samega začetka. Opozarjala sem jih na spuščanje vode po opravljeni potrebi, o tem, kako se uporablja milo, kako je potrebno varčevati z vodo in da voda ne sme teči v prazno, ter da uporabimo le en papir ko si obrišemo roke. Vedno znova sem uporabljala frazo »eno milo, en papir«. Sprva je bilo zelo težko, saj so predvsem najmlajši imeli težavo s tem kako si umiti roke, saj se je umivanje rok sprevrglo v igro z vodo, špricanje. Veliko vode je steklo v prazno, ker so se vmes zamislili, začeli pogovarjati in voda je tekla in tekla. Uporabila sem tudi slikovno podporo, saj sem menila, da bo nekaterim ta prikaz malo bližji in seveda lažje razumljiv. Sličice, ki so bile prilepljene v kopalnici so otroke vsakič opozarjale na pravilno ravnanje. S sodelavko sva otroke skozi celo leto vzpodbujali in skušali motivirati. Otroci so se med seboj začeli tudi opozarjati. Naj povem, da je ob koncu leta večina otrok zelo uspešnih pri opravljanju osebne higiene, so pa še vedno nekateri posamezniki, katere je potrebno opominjati.

**Zap. št. naloge:** **5**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

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

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** **dni (št) 3**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Zeleni nahrbtnik (zeleni škrat), Knjiga: Gogijev rojstni dan in špargljeva zabava, aplikati glede na zgodbo, šparglji, jajca, sir, maslo,...

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### **Zeleni nahrbtnik**

V vrtec so nam otroci iz Briškega vrtca prinesli na izmenjavo Zeleni nahrbtnik, ki potuje od vrtca do vrtca. Z zelenim nahrbtnikom potuje tudi zeleni škrat, ki s sabo v nahrbtniku nosi zvezek. V zvezku so zapisane in z fotografijami prikazane dejavnosti, ki so jih otroci počeli po vrtcih katere je škrat obiskal. Otroci so si najprej pogledali zvezek, ob njem smo se skupaj pogovorili, otroci so komentirali fotografije. Otrokom sem naslednji dan prinesla pokazat špargelj. Pogovorili smo se o tem, kako zdravi so šparglji ter kako posebnega in dobrega okusa so. Ob aplikatih sem jim povedala zgodbo o Gogiju, ki je priredil špargljevo zabavo. Za zabavo je pripravil špargljevo juho, pito, narastek... Odločili smo se, da bomo tudi sami pripravili nekaj iz špargljev. Prelevili smo se v prave kuharje, ter pripravili špargljev narastek. Otroci so z primernimi noži zrezali šparglje na kolobarje, skupaj smo jih popražili na maslu. Vsak je sodeloval pri pripravi mase in se pri tem zabaval. Narastek smo spekli in ga tudi pojedli. Otroci so me res presenetili, bil jim je res dober. Le dvema od otrok narastkov okus ni ugajal, vendar sta se potrudila in ga vsaj poskusila. Ves čas priprave in pojedine je bil ob nami zeleni škrat in nas pri vsem tudi vzpodbujal.

