

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/20

Navodilo:

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

Naziv vrtca: VRTEC LJUTOMER

Kraj: LJUTOMER

Enota vrtca: vrtec Ljutomer

Naslov enote: Fulneška 5

Skupina: PINGVINI

Starost otrok: 3 – 4 Let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Bojana Majerič**

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: **Lea Luthar**

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

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	igra
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	45 minut (celo šolsko leto)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pogrinjki, torta-plastična ,pregrinjalo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Praznovanje rojstnih dni

Na ravni vrtca smo se tudi letos odločili, da otroci rojstne dneve v vrtcu praznujejo brez slaščic, samo sadje. Vsaka skupina se je tako odločila, kako bo praznovala otrokov rojstni dan, ki je za vsakega otroka pomemben. V naši skupini smo imeli plastično torto, na njen pa številko koliko je otrok star ter ogrinjalo za slavljenčev stol. Tako smo se vsakokrat pripravili za slavlje. Večinoma so bili z otroki tisti dan v skupini prisotni tudi starši slavljenca. Slavlje se je pričelo tako, da smo zaplesali rajalno igrico Bela bela lilija...- za deklice, za fante pa Rdeči, rdeči tulipan... . Nato smo slavljenču čestitali in dali darilo (pingvina – ročna lutka), zapeli toliko pesmic kot je otrok star in seveda pesmice po želji otroka - slavljenca. Otrok si je izbral, kje bo sedel in tisti stol smo oblekli z oblačilom in pred njim postavili torto. Nato smo se pogostili z različnim sadjem . Po pogostitvi pa smo vsi skupaj zaplesali in zarajali ob različnih otroških plesih. Skozi celo dopoldne smo tako slavljenču dajali veliko pozornosti in možnosti, da se je počutil lepo med nami, kakor tudi starši slavljenca, in da je bil zanj to poseben dan.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	Skozi celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Jutranje razgibavanje, vadbena ura, sprehodi, gibanje

V najini skupini vsa s pomočnico vzgojiteljice dale skozi celo šolsko leto velik poudarek gibanju. Saj je gibanje primarna človekova potreba. Zjutraj smo najprej izvajale jutranje razgibavanje z rekviziti in brez njih. Nato sva še izvajali tedenske vadbene ure. V lepem vremenu smo veliko časa preživeli zunaj na igrišču kjer smo izvajali različne gibalne dejavnosti z športnimi rekviziti, se vozili z poganjalci in osvajali različna igrala z plezanjem. Izvajali smo pohode okrog vrtca in že v širšo okolico. Tudi starše sva vključili pri pohodih v jeseni in maja – družinski pohod. Ter januarja skupaj s starši izvedli vadbenu uro in sicer s pomočjo starša, ki je profesor športne vzgoje in nam je uredil telovadnico v OŠ ter se tudi sam vključil v izvedbo ure. Skozi vse te dejavnosti pa sva otroke navajale na samostojno obuvanje in oblačenje.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Metoda demonstracije, metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto (20 minut dnevno)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Umivanje rok

Imava skupino otrok starih 3 – 4 let in sva že od začetka šolskega leta navajale otroke na umivanje rok pred obrokom in po obroku ter po uporabi stranišča. Navajale vsa jih tudi na umivanje rok pred sadno malico in po sadni malici. Roke si umivajo sami z najinim usmerjanjem in pomoč rabijo nekateri pri trganju papirja .Preko te dejavnosti sva otroke s pogovorom seznanjale, zakaj je pomembno, da imamo čiste roke pred obroki in uporabi stranišča. Skozi te dejavnosti smo tudi osvojili, da si vzamemo papir in obrišemo roke, ter papir damo v koš. Tako sva jaz in pomočnica vzgojiteljice zadovoljne na koncu šolskega leta, da se je večina otrok naučila samostojnega in pravilnega umivanja rok.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Skupinska metoda, individualna, skupna
Zunanji izvajalci:	čebelar
Čas trajanja:	Čez celo šolsko leto (nekateri dejavnosti ob določenih letnih časih)
Ciljna skupina:	otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pribor, prtički, sadje, zelenja, zelišča, med, posoda
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zdrav vrtec

Naš vrtec je vključen v projekt EKO vrtec, zato dajemo velik poudarek na zdravi prehrani. Večkrat tedensko imamo živila pridelana v domačem okolju ter ekološko pridelana živila. Otroci zelo radi uživajo najrazličnejšo sadje in pijejo vodo ali nesladkani čaj. Sedaj so se tudi navajali na uživanje zelenjave a še vedno najraje jedo le kuhano, od solat pa imajo najraje peso a še to ne vsi. Starejši otroci so v sklopu projekta EKO vrtec posejali in posadili različna zelišča na vrčev vrt, tako da smo si jih mi lahko ogledali in povohali, ter zaužili različne napitke ob dnevu zemlje. V okviru projekta Slovenski tradicionalni zajtrk, smo spoznavali različne izdelke iz medu, se seznanili s čebelami. Obiskal nas je čebelar, ki nam je še bolj približal pomen čebel ter nas posladkal z različnimi okusi medu, ter medenjaki. Tako smo tudi imeli zajtrk z izdelki naše lokalne skupnosti (kruh, mleko, med, jabolka), ter tako spoznali tudi mi najmlajši, da so ti pridelki, ki jih ni potrebno pripeljati od drugod, veliko boljši, saj ohranijo vse pomembne snovi, ki so potrebne za telo.

- Zap. št. naloge:** **5**
- 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:** **6**
- 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: **7**

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:** **8**
- 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:** 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)