PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH   
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2018/19

**Naziv** **vrtca:**  **O.Š. VELIKA NEDELJA S PODRUŽNICO PODGORCI, VRTEC PODGORCI**

Kraj**:**  PODGORCI

**Enota** **vrtca:** **PODGORCI**

Naslov enote: PODGORCI 81A

**Skupina: VIDKOVA IGRALNICA**

**Starost otrok**: 4 IN 5 LET

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **SILVA MORI**
* pomočnica vzgojiteljice: **MARIJA ČUŠ**

**Zap. št. naloge: 1**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela:** IGRA, DEMONSTRACIJA, PRAKTIČNO DELO,

**Zunanji izvajalci:** -

**Čas trajanja:** VSAKODNEVNO, TEDENSKO, MESEČNO =100 UR

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** ŠPORTNI REKVIZITI IN PRIPOMOČKI NAŠTETI SPODAJ

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

GIBANJE JE IGRA

Otrokova primarna potreba je gibanje, zato sva otrokom nudili pestro gibalno okolje. Vsako jutro smo namenili nekaj časa gibanju: razgibavanje od glave do peta z rekviziti in brez, ali gibalne igre, ali ples na otroško ljudsko in umetno glasbeno in glasbeno instrumentalno glasbo. Otroci so se gibali v telovadnici, na hodniku vrtca, zunaj na dvorišču, ali na igrišču, v okolici vrtca. Preko gibalnih in rajalnih iger smo otrokom omogočile varno in odprto okolje: Lepa bela lilija, En majhen slonček , Mačka in miš, Abraham ma sedem sinov, Majka prišla s kolodvora,…Dosti smo bivali zunaj na dvorišču kjer so otroci imeli priložnost igre v peskovniku, tekanja, igre z žogo, guganja, vožnje po toboganu, izvajanje programa Mali sonček (plavanje, igre na snegu, kolesarjenje, sprehodi in pohodi ter izleti v naravo (gozd, na hrib), izvajali naravne oblike gibanja (tekali, hodili, tudi po prstih, petah,skoki, poskoki, …); Usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo: igra z žogami, pozornost na žoge, kaj lahko z žogo počnemo, kako se žoga giba, gibamo se kot žoga (skačemo, se valjamo, pod, čez ovire, med ovirami, osvajanje prostora, tega kar zmorejo v prostoru, preizkušanje svojega telesa, svojih sposobnosti,), gibanje z žogami – odbijanje žog, podajanje žog v paru, kotaljenje žog v paru, kotaljenje žog pred sabo, met žoge pred sebe, za sebe, nad sebe, brcanje žoge na cilj, tek za žogo. Premagovali smo naravne ovire tudi v gozdu, med vejami, po vejah, čez debla, po deblu, …). Otroci so pridobivali na moči, hitrosti, vztrajnosti, gibljivosti. Spoznavali so vlogo narave in čistega okolja, ki jo le ta ima pri gibanju v naravi. Hkrati pa so se seznanjali z varnim ravnanjem pri gibanju (upoštevanje prostora s tem tudi orientacija v prostoru, med njimi samimi), se ozaveščali o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** praktično delo, razgovor, igra, prikazovanje

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra, zobna sestra

**Čas trajanja:** 20 ur

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige in slikanice o zdravi prehrani, lepila, škarje, papir,…

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

MI JEMO ZDRAVO

Otroci so spoznavali, da jim uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje, spoznavali so osnovna načela osebne higiene, razvijali dobre prehranjevalne navade, družabnost, povezano s prehranjevanjem. Ogledali smo si knjige v zvezi z zdravo prehrano, sodelovali so v pogovoru o zdravem načinu življenja. Ogledali so si prehrambeno piramido, sestavili svojo (izrezovanje in lepljenje). Otroci jo morajo sami doživeti vsakodnevno ob obrokih. ob doslednem upoštevanju poskušanja novih okusov, se vedno bolj potrjuje, da otroci novo hrano sprejmejo, postanejo bolj ješči.

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

**Metoda dela:** IGRE, DEMONSTRACIJE, PRAKTIČNEGA DELA

**Zunanji izvajalci:** ČEBELAR

**Čas trajanja:** 50 ur

**Ciljna skupina:** OTROCI

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** KNJIGE IN SLIKANICE O NARAVI, BROŠURE O ČEBELAH.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**OKOLI NAS**

Bivali smo v gozdu, opazovali gozd, nabirali gozdne plodove, semena, vejice. Bivali smo tudi na travniku. Skrbeli smo za ptice-izdelali ptičje hišice in eno obesili na drevo pred vrtcem. Iz knjig o gozdnih živalih, so pridobivali informacije o živalih pozimi, in ostalih letnih časih, se ob slikanicah in knjigah se pogovarjali o njih. Pogovarjali smo se o vremenu, o bivanju na prostem pozimi - kaj lahko počnemo zunaj, kako se moramo ustrezno pripraviti na bivanje zunaj pozimi. Na sprehodih smo usmerjali pozornost v opazovanje, poslušanje dogajanja okoli nas. Imeli so priložnost opazovanja narave okoli sebe z lupami. Pokazala sem jim rokovanje z lupami. Meseca maja smo travnik pobliže spoznali, ga raziskovali z našim telesom (čutili), lupami, imeli so tudi opazovalne lončke, za nadaljnje opazovanje živali v igralnici, in mreže za metulje. Pridobili so dosti znanja o različnih živalih in rastlinah na travniku. Izvajali smo preizkuse. Srečali smo se s čebelarjem ob čebelnjaku, se pogovarjali o medu in zdravem načinu uživanja medu, si ogledali in okušali različne izdelke iz medu, opazovali točenje medu, spoznali celoten postopek pridobivanja medu od cveta do lonca.

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** m. igre, demonstracije, uporaba AV sredstev, pripovedovanja

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra, zobna sestra.

**Čas trajanja:** 100 ur

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikanice, knjige, oblačila, posnetki oz. lutkovni filmi.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Pogovarjali smo se o oblačilih - kako ohrani svoje telo zdravo – primerna obleka, našteva dele oblačil, jih spoznavali - ki jih nosimo v različnih letnih časih, in lahko so se preoblačili v oblačila iz kotička. Prali so perilo na “roke”, obešali perilo in likali, preoblačili tudi dojenčke. Si ogledali film Dobili bomo dojenčka, razgovor o rojstvu, življenju, smrti, rojstvo pri živalih, rokovanje z dojenčkom, skrb za dojenčka. Ogled filma Ostal bom zdrav. Pogovarjali smo se tudi o bontonu o higieni telesa, imeli smo razgovor o skrbi za naše zdravje – higiena, higiena rok, ogledali smo si posnetek Čiste roke za zdrave otroke. Otroci so bili sproščeni, motivirani, lutkovni film jih je pritegnil, pozornost je trajala skozi ves film otroke sva naučili tehniko umivanja rok iz posnetka. Pogovarjajo se o higieni zob, si ogledajo posnetek čiščenja zob – čiste roke za zdrave otroke, individualno si čistijo zobe ob pomoči odrasle osebe, s pravilno tehniko iz posnetka. Obiskovala nas je medicinska sestra, ki je otroke seznanila s higieno rok, varovanjem in oskrbo poškodb. Mesečno nas je obiskovala zobna sestra, ki je otroke poučila o pomembnosti higiene zob.

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** igre, demonstracije, praktičnega dela

**Zunanji izvajalci:** -

**Čas trajanja:** 1

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Poletje v vrtcu**

**Otroci so preko dejavnosti spoznavali zdrav način življenja – tako nas je v sklopu spoznavanje države Slovenije obiskala vodja prehrane, nas seznanila s hrano, ki je značilna za našo državo, in nam pripravila sirovo pogačo. Dejavnosti s sledile še nadaljne dejavnosti, kjer smo tudi v kuharskih knjigah iskali hrano, ki je značilna za državo Slovenijo. Razgovor o zdravi, uravnoteženi prehrani.**

**Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** Duševno zdravje

**Metoda dela:** igre, praktičnega dela, razgovor, pogovor

**Zunanji izvajalci:** dedki, babice, prababice otrok

**Čas trajanja:** 20

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

V vrtec sem povabila dedke in babice vseh otrok, da nam približajo svoja življenja, svojo preteklost – njihovo otroštvo. Odzvali so se zelo pozitivno, tako smo gostili dedke in babice 9 otrok. Med njimi so bile še štiri prababice. Otroci so bili zelo motivirani, radovedni. Zelo pozorno in dlje časa kot običajno so poslušali njihova pripovedovanja o preživetem otroštvu, o doživetjih, ki se jih spominjajo, o igrah in igračah, ki so jih imeli. Igrače so si večinoma izdelovali sami ali pa s pomočjo starejših sorojencev, staršev in starih staršev. Skupaj smo izdelovali igrače, uporabne predmete iz preteklosti. Izdelki so ostali v igralnici in otroci se z njimi pogosto igrajo, jih uporabljajo. Material za njihovo izdelavo so prinesli stari starši sami. Tako smo se seznanili z izdelavo punčke in fanta iz cunj, vrtavke vuge, krompirjeve poke, opazovali smo pletenje košar iz vej, izdelavo mlinčka na vodi. Otroci so bili navdušeni nad podarjenimi igračami in uporabnimi predmeti. Spretnosti in znanja za izdelavo igrač so se nekoč prenašala iz roda v rod. Vedno bolj so bili dodelani, razmišljali so o boljših načinih izdelave, zanimivo pa je to, koliko tega se je ohranilo. Uporabljali so materiale, ki so jih našli v bližini svojih domov. Otroci so si s pomočjo in demonstracijo prababice izdelali žoge iz časopisnega papirja, katere so si podajali, kotalili, metali na cilj, v koš. Uporabili pa smo jih tudi pri vadbeni uri v telovadnici. Igrali so se tudi z oluščenimi koruznimi storži, eden izmed dedkov je prinesel doma izdelano igračo, ki so ji rekli tank (je nekakšno vozilo na pogon) in nam ga je tudi podaril. Prinesli so tudi predmete iz preteklosti, npr. čevlje, izdelane doma, ki so jih nosili njihovi predniki. Pripovedovanja so vključevala še ogromno opisov ostalih igrač, ki so jih nekoč imeli in ki so seveda bile izdelane doma. Prinesli so orehe, ki so jih otroci trli in se nato z njimi posladkali. Z nami so se igrali igre iz otroštva – Bela lilija, Gnilo jajce. Otrokom so predstavili življenje nekoč, ki je bilo zelo težko in z malo materialnimi dobrinami. Tako so večino, kar so imeli, izdelovali sami. Prababica enega otroka je bila šivilja, ki je vsem otrokom doma izdelovala obleke. Otroci so se morali takoj, ko so prišli domov, preobleči, da niso umazali ali poškodovali oblačil, ki so jih imeli zelo malo. Zanimivo je bilo pripovedovanje babice, ki je tudi sama obiskovala vrtec. Pripovedovala je o svojih spominih, o težkem, skromnem življenju, ki so ga imeli, in tudi delu, ki so ga morali opravljati že kot otroci. Nekateri so morali vsakodnevno prinašati drva za kurjavo v hiši, drugi vodo, ker ni bilo vodovoda, pasti živino … Peš so hodili zelo daleč, saj ni bilo avtomobilov. Pripovedovali so tudi o tem, kaj pomembnega so se naučili. Obiski so potekali v sproščenem vzdušju, otroci so v pogovorih aktivno sodelovali, saj jih je veliko stvari zanimalo. Spodbujali smo jih k zastavljanju vprašanj, k razgovoru, k delitvi izkušenj, idej, počutja. Otroci so se seznanili z življenjem njihovih prednikov, z njihovim otroštvom in ga lahko primerjali s svojim. Spoznali so veliko iger, igrač, uporabnih predmetov iz preteklosti, ugotovili, da materialne dobrine ne pomenijo nujno potrebnega gradnika za srečo.