PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2019/20

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv** **vrtca:**  **OŠ Velika Nedelja VIE Podgorci**

Kraj**:**  Podgorci

**Enota** **vrtca:** **VIE Podgorci**

Naslov enote: Podgorci 81 a 2273 Podgorci

**Skupina: Igralnica mačka Murija**

**Starost otrok**: 4 in 5 let

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **Andreja Žnidarič**

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

|  |  |
| --- | --- |
| daČe DA vpišite številko potrdila  | daČe DA vpišite številko potrdila |

* pomočnica vzgojiteljice: **Danica Fras**

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

|  |  |
| --- | --- |
| neČe DA vpišite številko potrdila  | neČe DA vpišite številko potrdila |

**Zap. št. naloge: 1**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela: Demonstracija Predavanje / razlaga** izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** -

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta **vsak dan po 10 minut= 9 ur**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** časopisni papir, trakovi iz blaga, baloni, bilibooji, blazine…

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Jutranje gibalne minute**

V igralnici Mačka Murija smo dan pričeli z jutranjim razgibavanjem. Otroci so ponavljali vaje, ki jih je demonstrirala vzgojiteljica. Pri vajah smo uporabili različne rekvizite, kateri so nam popestrili vadbo. Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja razvoja otroka: telesni, spoznavni, čustveni, socialni razvoj, razvoj govora, osebnosti, intelektualni. Zaradi vsega naštetega je zelo pomembno, da otroci pričnejo dan z gibanjem.

 **Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Gibanje

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

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta **enkrat tedensko 45 minut= 30 ur**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Vadbene ure v telovadnici in na prostem**

Razvijanje gibalnih sposobnosti in gibalni razvoj sta odločilna v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti pa živčni sistem, najdovzetnejši za vplive okolja. Glavni cilj je navduševanje otrok za uživanje v gibalno-športnih dejavnostih, spodbujanje aktivnega učenja za otroka pomembnih in v resnično življenje vpetih športnih zvrsti. Pomembna nam je gibalna pismenost za večjo kakovost življenja in zdrav življenjski slog. Ko otroka spodbujamo k izvajanju naravnih oblik gibanja in mu pripravimo različne izzive, s tem pripomoremo k razvijanju osnovnih motoričnih spretnosti in sposobnosti kot so ravnotežje, koordinacija, hitrost, moč, gibljivost, natančnost in vzdržljivost. Ne moremo zagotoviti celostnega razvoja otroka, če se ne zavedamo pomena gibalnega razvoja, ki temelji na pestrosti in kakovosti gibalnega učenja. Enkrat na teden smo izvajali vadbene ure, katere so v slabem vremenu potekale v telovadnici, ob lepem vremenu pa v naravi (travniku, igrišču, gozdni jasi ali gozdu). Vadbene ure so bile različno sestavljene in so potekale z različnimi rekviziti (padalo, baloni, žoge, časopisni papir, obroči)…Vsebovale so ogrevanje, glavni del in ohlajanje. Namen vadbenih ur je , da otroku omogočimo spoznavanje različnih športnih rekvizitov, da otrok spoznava in odkriva svoje telo. Razvija koordinacijo in skladnost gibanja celega telesa rok, nog in celega telesa. Otrok ob gibanju doživlja veselje in se ob tem sprosti. Zaznava in odkriva svoje telo. Doživlja ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih. Gradi zaupanje vase. Se navaja na različne gibalne vsebine. Razvija gibalne sposobnosti. Razvija motorične sposobnosti – koordinacija, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, orientacija. Otrok razvija motoriko rok, koordinacijo gibov (roka-oko).Spodbujanje gibalne dejavnosti otrok. Spoznavanje elementarnih iger ter športnih zvrsti. Spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporaba. Otrok si razvija spretnosti z žogo – metanje, ujemanje, vodenje, odbijanje, kotaljenje. Spoznavanje oblačil in obutev, ki so primerne za gibalne dejavnosti. Spoznavanje pomena sodelovanja in spoštovanja ter upoštevanja različnosti. Spodbujanje k zdravi tekmovalnosti in ustreznem športnem vedenju.

 **Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Varnost v prometu / na igrišču

**Metoda dela: Ogled / obisk** izberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** Policist, knjižničarka, dijaki in učitelji Gimnazije Ormož

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta **3 ure**

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca občani**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Obisk različnih ustanov v Ormožu**

Letošnje leto smo imeli možnost, da smo se s šolskim avtobusom odpeljali v Ormož in si tam ogledali tri ustanove s katerimi tudi občasno sodelujemo. Dogovorili smo se za obisk policijske postaje, Gimnazije Ormož in knjižnice. V vseh treh ustanovah so nas z velikim veseljem pričakovali. Prav tako pa so se obiska veselili tudi otroci. V knjižnici so se otroci seznanili s prostori in oddelki v knjižnici. Knjižničarka jim je predstavila zanimivosti povezane s knjigami in pravili, ki veljajo v knjižnici. Spoznali so gibalno igro Lov na medveda, ki smo jo kasneje predstavili tudi vsem otrokom v vrtcu.Na policijski postaji v Ormožu nam je policist povedal vse kar nas je zanimalo v povezavi s policijo. Ogledali smo si notranjost policijske postaje. Otrokom je bila najbolj zanimiva soba za zaslišanje in zapori. Zelo so uživali pri gibalnih dejavnostih v njihovi veliki telovadnici.V Gimnaziji Ormož so nas pričakale dijakinje predšolske vzgoje. Predstavile so nam kamišibaj gledališče z zgodbico Mavrična ribica. Kasneje so se dijaki in njihove učiteljice igrale in ustvarjale skupaj z otroki. V njihovi telovadnici so otrokom predstavili različne gibalne igre in plese, ki so jih zaplesali skupaj z njimi.

 **Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

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

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta **20 ur**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Praznovanje rojstnih dni**

V začetku šolskega leta smo na roditeljskem sestanku sprejeli sklep, da bomo rojstne dneve otrok praznovali izključno samo s sadjem, ki ga imamo v vrtcu. Tako letos starši niso prinašali za rojstne dneve v vrtec nobene hrane. Pri praznovanju rojstnih dni letos nismo dali poudarka na hrano ampak na aktivnosti, ki so se odvijale na dan otrokovega rojstnega dne. Že nekaj dni prej smo slavljenca povprašali kaj si želi početi na svoj rojstni dan in smo dejavnosti prilagodili njegovim željam. Na dan rojstnega dne je bil on tisti, ki je vodil dan. Otroci so komaj čakali, da bodo imeli rojstne dneve in bodo lahko oni kot posamezniki odločali o poteku dneva. Otroci so izbirali različne dejavnosti. Fantje bolj igo s kockami in gibalne dejavnosti na prostem, deklice pa ples in prosto igro v kotičku dom. Seveda smo proslavili rojstni dan s torto, ki smo jo izdelali v vrtcu in sadjem, ki nam ga je pripravila kuharica iz vrtca. Slavljencu smo podarili kratkočasnik in knjižno kazalo mačka Murija.

 **Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela: Pogovor Demonstracija Praktično delo**

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta **10 ur**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** različno sadje

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Svetovni dan hrane**

Veliko smo se pogovarjali o zdravi prehrani. Imeli smo sklop zdrave prehrane kjer so otroci iz reklamnega materiala iskali zdravo hrano. Na posebej označen barvni papir so razvrščali sadje, zelenjavo, mlečne izdelke, kruh… Spoznali so prehransko piramido in njen pomen. Na to temo smo tudi likovno ustvarjali. Spoznali smo pesmico: MLEČNA HRANA ( Andrej Rozman Roza)Mala mlečnozoba Mara mleka in masla sploh ne mara, jogurt se ji grozno gnusi, sira niti ne pokusi. Mama pravi: Hrana iz mleka je pomembna za človeka !In brez sira, skute, masla majhna boš, še ko boš zrasla! «Mara pa tolaži mamo: »Pa saj maram mlečno hrano. Ti pozabljaš, da k njej spada tudi mlečna čokolada.«

 **Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** Duševno zdravje

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

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja: meseci 10 3 x na teden**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** žoga, podlage

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Socialne igre**

V jutranjem krogu smo izvajali različne socialne igre. Pri socialnih igrah namesto tekmovalnosti v ospredje postavljamo socialne odnose. Splošni cilj socialnega učenja je vsestranski razvoj otrokove osebnosti, spodbujanje razvoja pozitivne samopodobe ter uspešnega vključevanja v skupino, spodbujanje strpnosti, dobrih odnosov in komunikacija med vrstniki. Preko socialnih iger se otroci preizkušajo v različnih vlogah s katerimi se srečujejo tudi v življenju. Izvajali smo različne socialne igre za razvijanje samopodobe (igre spoznavanja sebe in svojih zmožnosti), igre izvajanja socialnih veščin, igre zaupanja, osvajanje socialnih veščin, grajenja skupinske identitete med otroki, igre sodelovanja, igre strpnosti…Občasno smo izvajali tudi jogo za otroke in tibetančke za otroke.Joga pri predšolskem otroku ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti, moči in prožnosti posameznih mišičnih sklopov, temveč tudi občutenju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj ter sposobnost koncentracije in sprostitve. Ker se otroci v predšolski dobi težje osredotočajo na neko dejavnost, ki traja dlje časa, jih v svet gibanja popeljemo skozi igro in domišljijske predstave. Vaje izvajamo na igriv, otrokom bližji način. Njihovo lahko pozornost pritegnemo s pravljicami, posnemamo različne živali ter uporabljamo prispodobe iz vsakdanjega življenja.Tibetančkov za otroke smo se lotili ob pripovedovanju različnih kratkih zgodbic katere smo lahko prikazali z petimi elementi tibetanskih vaj.

 **Zap. št. naloge: 7**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

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

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja: meseci 5**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Lutkovni film

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Ostanimo zdravi**

Predvsem v času po pandemiji korona virusa smo izvajali različne dejavnosti, ki so nam in otrokom pomagale, da ohranimo zdravje in se izognemo nalezljivim boleznim.. V času vračanja otrok v vrtce je bilo veliko vprašanj in ugibanj kako bo steklo delo v novih, drugačnih pogojih. Otroci, ki so prihajali nazaj v vrtec so pridobili večino informacij o korona virusu že doma. Naša naloga je bila, da otroke sprejmemo v vrtec, nadaljujemo z delom in da je prehod od doma nazaj v vrtec čim manj stresen. Ker smo večina ukrepov izvajali že pred izbruhom pandemije (umivanje rok, higiena prostora…) se otrokom ni bilo težko vključiti nazaj v vrtec in dnevno rutino vrtca. Otrokom sem predstavila lutkovni film JURČEK IN ŠPELA PONOVNO V VRTCU (Viz Ormož), kjer je zelo nazorno predstavljeno kako ukrepati ob ponovni vrnitvi v vrtec. https://youtu.be/1bNy-dWZ5SY Ostale dejavnosti smo izvajali po priporočilu NIJZ.

 **Zap. št. naloge: 8**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

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

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja: 20 ure (št) vsak dan**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** koši za ločevanje odpadkov, odpadki…

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Skrbimo za naše okolje**

Z različnimi dejavnostmi povezanimi z okoljsko vzgojo otrokom privzgajamo pozitiven in odgovoren odnos do okolja. Eden ključnih dejavnikov pri ohranjanju okolja je ločevanje odpadkov. Da bi odpadki lahko ponovno postali koristne surovine, jih je potrebno ločevati in pravilno odlagati v zabojnike na ekološke otoke. Odrasli s svojim zgledom pomembno vplivamo na predšolskega otroka. V vrtcu izvajamo dejavnosti ločevanja odpadkov, kjer ločujemo odpadke v igralnici v posebej določene koše (embalaža, papir, ostali odpadki), odnašamo koše na ekološki otok, spoznavamo ekološki otok. Velik poudarek dajemo na ponovni uporabi, kjer odpadke predelamo (papirus)ali pa iz odpadne embalaže izdelamo kaj uporabnega ( glasbene palice, bobne, lončke za svinčnike…). Prav tako smo se pogovarjali in izvajali dejavnosti na temo varčevanja z vodo in električno energijo. Sprva smo vodo spoznali - Zakaj jo potrebujemo? ( pitje, umivanje, priprava hrane, pijač, kopanje, hidroenergija, tovarne za izdelavo, hrane, pijače, obleke, papirja, barve, za potovanje in prevoze, jadranje, potapljanje,…), spoznali vodo v naravi – mlaka, potok, vodnjak, reka, morje,.. Kapljica vode-voda v različnih stanjih- varčevanje z vodo- onesnaževanje voda- vodni kotiček: poskusi z vodo- taljenje ledu, izhlapevanje vode,- merjenje vode. Zgodbe, deklamacije, pesmice…

 **Zap. št. naloge: 9**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

**Metoda dela: Praktično delo Pogovor Uporaba avdiovizulanih sredstev**

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta **dvakrat tedensko**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** ,

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Umivanje zob**

Vključeni smo v projekt GOZDNI VRTEC. Ker je naša enota vrtca neposredno v bližini gozda se igre v gozdu odvijajo dvakrat tedensko v vseh vremenskih pogojih. Gozd nam nudi vse možnosti za nenehno raziskovanje in opazovanje. V gozdu izvajamo tudi vadbene ure in je odličen prostor kjer otroci razvijajo naravne oblike gibanja in druge fizične in gibalne spretnosti. Dejavnosti, ki se odvijajo v gozdu povezujemo z vsemi področji kurikula zato se tam izvajajo dejavnosti petja, plesa, ustvarjanje z naravnim materialom, razvijanje matematičnih in naravoslovnih pojmov…Otrokom omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov in potreb ter pravilno odzivanje nanje. Vsak otrok najde v gozdu kar mu ustreza. Pri igri v gozdu upoštevamo razvojne značilnosti otrok, njihovo sposobnost sklepanja in ohranjanje pozornosti. Otroci so navdušeni nad odprtim učnim okoljem, kjer je največkrat tako, da so otroci tisti, ki določajo aktivnosti in vsebino. Sam si bogati znanje in išče odgovore na zastavljena vprašanja. Otrok je aktivno vključen v proces in mu je največkrat zastavljen problem – vprašanje na katerega v trenutnem času in prostoru išče različne rešitve.

 **Zap. št. naloge: 10**

**Vsebina:** Medgeneracijsko sodelovanje in duševno zdravje

**Metoda dela: Pogovor Praktično delo Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja: tedni (št)** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Zgodba Beli zajček

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Trajnostna mobilnost**

Izvajali smo dejavnosti v okviru trajnostne mobilnosti in se igrali igro BELI ZAJČEK. Otrokom in
staršem smo predstavili projekt saj se navade oblikujejo že v najzgodnejšem otroštvu. Osnovni
pomen projekta je bil ozavestiti starše in otroke o pomenu hoje, kolesarjenja in uporabe javnega
prevoza v vsakdanjem življenju. Sledili smo zastavljenim ciljem. Spremljali smo potovalne navade
otrok, zmanjšali motorni promet v okolici vrtca, spodbujali gibanje otrok, krepili zdravje otrok.
Otrokom smo preko zgodbice BELI ZAJČEK predstavili težavo preobremenjenosti okolja z različnimi
izpušnimi plini. Otrokom smo približali trajnostne aktivne oblike prihoda v vrtec in v popoldanskem
času ter doseči spremembe potovalnih navad. Naloge so bile zasnovane za otroke in za starše. Otroci
so v vrtec prihajali peš, s skirojem, kolesom… starši so izpolnjevali ankete pred in po aktivnosti,
spodbujali so otroke k aktivnemu prihodu v vrtec in na popoldanske dejavnosti. Zelo pomembno pa
je, da smo otroke skupaj s starši vzgajali z zgledom.