

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU _____

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Tržič

Kraj: Tržič

Enota vrtca: Palček

Naslov enote: Cesta Ste Marie aux Mines 12, 4290 Tržič

Skupina: Žogice

Starost otrok: 1-2 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Tjaša Rozman

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

9.10.2017pop/126

6.3.2018dop/51

- pomočnica vzgojiteljice:

Andrijana Knific

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:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** individualna in skupinska; pogovor, praktično delo (raziskovanje z vsemi čutili), obisk/ogled, demonstriranje
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 45 min
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Lutka, sadje, poljščine, zaboj, košare deska, nož
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Jesenska košara

V okviru projekta Jesen v naši igralnici sva strokovni delavki želeli, da bi otroci doživljali jesen, spremembe v naravi, jesenske darove z vsemi čutili, kljub temu, da smo v okviru bivanja na prostem, zaradi razvojnih značilnosti, vezani na teraso. Projekt sva začeli z dejavnostjo: Jesenka košara. Lutka Žogica, naša oddelčna lutka, ki spodbuja, motivira otroke ..., je prinesla zaboj z jesenskimi poljščinami in sadjem ter otrokom povedala svojo zgodbo o potepanjih po poljih in v sadovnjaku. Otrokom je pokazala dobrote, ki jih je našla na polju in v sadovnjaku. Žogica je otroke spodbudila k poimenovanju, k ponavljanju poimenovanj za jesenske dobrote ter k spoznavanju poljščin in sadja z vsemi čutili. Otroci so te jesenske darove gledali, opazovali, prijemale, tipali, nosili, jih dajali v zaboj in košare, jih kotalili, razstavljali, vonjali ... Žogica je otroke povabila za mizo. Otroci so opazovali, kako sem pripravljala vse te dobrote za malico, poleg so poimenovali, tipali ... posamezne dele jesenskih dobrot ter nato sadje in zelenjavo še okušali, jedli. Svoje zaznave in občutke so izražali verbalno in neverbalno. Vsem je bilo sadje: grozdje, slive, jabolka, hruške zelo všeč, od zelenjave jim je teknil korenček, kumare in paradižnik, ostala zelenjava pa je bila všeč le posameznikom, eni deklici je bil všeč por. Otroke sva še naprej spodbujali k poimenovanju, spoznavanju raznolike zelenjave in sadja z vsemi čutili. Otroci imajo radi raznovrstno sadje in zelenjavo, so zelo ješči in poznajo že veliko vrst sadja in zelenjave ter vedno bolj tudi izražajo svoje občutke in mnenja.

- Zap. št. naloge:** 2
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** individualna, skupinska; pogovor, opazovanje, raziskovanje, demonstracija, igra
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 2 dni
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** jabolka, košara, pesem, papir, barve: rdeča, rumena, zelena; čopiči, nogavice, pena, flomastri
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Jabolka

V okviru projekta Jesen v naši igralnici smo se v delni nalogi posvečali jesenskemu sadju oziroma jabolkom. Lutka Žogica je prinesla košarico z jabolki in pela pesem Jesenski raj. Lutka je otroke spodbudila k poimenovanju sadja, tipanju, vonjanju in okušanju jabolk. Kasneje je delo potekalo v skupinah: po trije otroci so barvali različna jabolka (majhna, velika), pri tem so izbrali eno barvo ali pa vse barve in pobarvali jabolko iz papirja; na blazini so s pomočnico vzgojiteljice po trije izdelovali deževnike iz odpadne nogavice, ki so jo polnili s peno, narisali oči, usta in tako je nastal deževnik; ostali otroci so se igrali raznoliko igro po kotičkih. Torej otroci so izdelali didaktično igro: Sadje in deževniki. Igrali so se tako, da so deževnike dajali, pretikali skozi luknje jabolka iz trdega papirja. Naslednji dan smo imeli Piknik s pečenimi jabolki. Lutka je otroke spodbudila k dejavnosti, k poimenovanju sadja, k poslušanju deklamacije Jabolko rdeče hej!, k ponavljanju deklamacije (besedila in kretenj), k spoznavanju sadja in sestavin z vsemi čutili, k opazovanju postopka pečenja jabolk. Otrokom so bila pečena jabolka zelo všeč. Otroci so spoznali jabolko in dele jabolka z vsemi čutili in tudi sestavine: sladkor in cimet, ki smo jih uporabili pri peki.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Skrb za zdravje, narava
- Metoda dela:** individualna, skupinska; pogovor, praktično delo, obisk/ogled, demonstracija
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 27.11.2017-22.12.2017
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pokrivala, volna, papir, lepilo, knjiga Nekega zimskega dne, lutke
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Projekt: Juhuhu, božično-novoletni prazniki so tu! (pokrivala, material: volna, ...)

Projekt: Juhuhu, božično-novoletni prazniki so tu! sem začela s spodbudno dejavnostjo lutke Žogice. Žogica je prišla v igralnico, bila je zavita v šal in na glavi imela volneno kapo, povedala je, da jo zunaj sploh ni zeblo, čeprav je zunaj zelo hladno. Otroke je spodbudila k razmišljanju, zakaj jo ni zeblo, kaj oblečemo, da nas ne zebe, kaj se zgodi, če se primerno ne oblečemo ... Otroke je spodbudila tudi k tipanju volnenega šala in kape, k pogovoru in k raziskovanju, spoznavanju materiala: volne. Otroci so se igrali s kosi volne in s klopčiči različne volne, na različne načine in se zabavali ... Po trije otroci so ustvarjali z volno, jo lepili na papir v obliki kapice, ki je bila potem to voščilnica za starše. V naslednji delni nalogi so otroci spoznali pravljico o ježku z rdečo kapico, z naslovom: Nekega sneženega dne (M. Christina Butler, Tina Macnaughton). Otroci so pravljico poslušali ob gledanju ilustracij, se pogovarja o vsebini, obnavlja vsebino in izražali mnenje. Pravljico sem jim tudi zaigrala z lutkami. Lutka je otroke med drugim spodbudila tudi k igri z različnimi pokrivali. V okviru projekta sva izvedli še veliko zanimivih dejavnosti: otroci so spoznali veliko pesmic, raziskovali male inštrumente ... Z zgoraj opisanimi dejavnostmi sva otroke spodbudile k razmišljanju, spoznavanju o tem, zakaj se oblačimo, zakaj pozimi nosimo topla oblačila, tudi iz volnenih materialov; otroci so raziskovali material, pokrivala ...; začeli so poimenovati posamezna pokrivala: kapa, ruta, klobuk; izražati občutke: npr. zebe me, vroče mi je ...

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Skrb za zdravje, narava, varnost
Metoda dela:	individualna, skupinska; obisk/ogled, pogovor, raziskovanje, praktično delo, demonstriranje
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	27. 2. 2018-29. 3. 2018
Ciljna skupina:	otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	različna obutev, oblačila, lutke, knjiga: Muca Copatarica
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Obutev in oblačila

Projekt Obutev in oblačila sva začeli tako, da je lutka Žogica prijokala v skupino z enim copatkom in povedala svojo zgodbo. Lutka je otroke napeljala na pogovor o tem zakaj rabimo obutev ... Žogica je spodbudila otroke k poslušanju pravljice Muca Copatarica (E. Peroci). V okviru obutve sva nadaljevali z naslednjimi dejavnostmi: Žogica je otroke spodbudila, da skupaj poiščejo muckin dom; z muco Copatarico smo postavili predalnik za copate in uredili mesto za čevlje v garderobi, z muco smo oblikovali pravila glede pospravljanja; otroci so gledali knjigo Muca Copatarica (E. Peroci) in gibalno ponazorili vsebino pravljice; Žogica je prinesla različno obutev; otroci so spoznavali, raziskovali različno obutev, jo poimenovali, opisovali, ugotavljali za koga je, kakšen je njen namen, jo razvrščali....; otroci so sodelovali pri ureditvi kotička za obutev. V drugem delu projekta smo se začeli posvečati še oblačilom. Lutka Žogica je prišla toplo oblečena, na sebi je imela veliko kosov oblačil. V igralnici ji je postali zelo vroče. Otroke je spodbudila, da ji pomagajo sleči posamezne kose oblačil. Otrokom je ponudila različna oblačila in jih spodbudila k oblačenju, slačenju, pomerjanju, k igri z oblačili. Otroci so potem sodelovali pri ureditvi prostora za oblačila. V naslednji delni nalogi je imela Žogica umazano majico in otroke je spodbudila k iskanju rešitve. Otroci so potem prali oblačila na roke. Spoznali so tudi pesem Peričice in zaplesali s krpicami. Potem pa smo z našo urejevalko prostorov spoznali strojno pranje, z njeno pomočjo smo imeli spet čiste slinčke. Po tem ogledu smo izdelali pralni stroj iz škatle za v našo pralnico. Otroci so sodelovali pri oblikovanju kotičkov: pralnica, likalnica, prostor za obešanje perila in uživali v igri z oblačili, obutvijo in gospodinjstkih opravilih. V okviru projekta sva izvedli še kar nekaj neomenjenih dejavnosti. Otroci so v projektu spoznali različna oblačila in obutev, zakaj se oblačimo, obuvamo, zakaj čistimo oblačila, ...skratka kako vse to vpliva na naše zdravje.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem, zdrava prehrana in osebna higiena
- Metoda dela:** skupinsko, individualno; pogovor, praktično delo, ogled, demonstriranje, uporaba avdiovizualnih sredstev
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 5. 4. 2018
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sadje, palčke, film, milo, voda, brisačke
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Dan zdravja: Izdelava sadnih nabodal. Ogled filma: Čiste roke za zdrave otroke (NIJZ). Umivanje rok. Uživanje v hranjenju s sadnimi nabodali

Pri jutranjem krogu je lutka Žogica otroke spodbudila k pogovoru o zdravju (kdaj smo zdravi, kdaj bolni, zakaj lahko zbolimo ...) in povedala, razložila jim je kakšen dan nas čaka. Z otroki smo se najprej dobro umili, nato smo se posedli za mizo, otroke sem spodbudila k pogovoru o tem katero sadje imamo na mizi. Poznali so grozdje, ananas, melono niso poznali. Otroci so potem z veseljem natikali belo in rdeče grozdje, nekaj težav so imeli z natikanjem ananasa in melone. Omeniti moram, da so ostale skupine naredile drugačna nabodala oziroma sadno-zelenjavne obroke. Izdelana nabodala smo prihranili za malico po skupni dejavnosti v telovadnici. Skupaj z otroki enote Palček smo si v telovadnici ogledali film: Čiste roke za zdrave otroke. Ko smo se vrnili v igralnico, smo se še enkrat pogovorili o pravilnem umivanju rok, pri demonstriranju mi je pomagala oddelčna lutka, in se posvetili temeljitemu umivanju rok, potem smo sedli za mizo in uživali v zdravi malici. Temeljitemu umivanju se bomo še naprej vsakodnevno posvečali, tako kot smo se že do sedaj, spodbujali jih bova k še večji samostojnosti pri umivanju rok.

- Zap. št. naloge:** **6**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** skupinska ali individualna; demonstracija, pogovor, praktično delo
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** od januarja-maja, v torkih
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni rekviziti: žoge, blazine, klopi, palice, stojala, skrinja ...; lutka
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Vadbene ure

Januarja smo začeli hoditi v telovadnico, ki je v drugem nadstropju. Glede na starost otrok smo imeli ogrevanje že s hojo po stopnicah do telovadnice. Otroci so bili vsakič bolj spretni pri hoji navzgor in navzdol, velik napredek je bil od januarja do aprila. Prvi vadbeni uri sta bili namenjeni bolj spoznavanju prostora in rekvizitov. Potem pa so imele vadbene ure uvod, osrednji del in zaključek; vsebinsko so bile vezane na projekt, ki je tekel v skupini. V uvodnem delu smo se večkrat najprej lovi, tekli, potem pa smo se igrali različne igrice: Sprehod, Bežite, dežuje ... V osrednjem delu sem pogosto postavila poligon, ki so ga otroci hitro usvojili. V zaključnem delu smo se igrali kakšno igrico, otroci so sodelovali pri pospravljanju, potem smo se umiri z izmišljeno igrico, plesom in petjem ... Otroci so bili vedno bolj spretni, viden je bil napredek pri vseh otrocih pri razvijanju vseh motoričnih sposobnostih. Pri vadbenih urah je bil poudarek na razvoju ravnotežja in koordinacije. Bistvo vadbenih ur pa je bil, da so se otroci zavedali lastnega telesa in uživali v gibanju, ki je zelo pomemben za naš zdravje.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	individualna, skupinska; pogovor, praktično del, ogled
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	15. 5. 2018-31. 5. 2018
Ciljna skupina:	otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	igrišče, igrala, travnik, slikovno gradivo, lupe
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Z gibanjem raziskujem prostor, okolje

Kadar smo bili v peskovniku, je otroke zelo mikalo, da bi šli na igrala, vendar se, zaradi prevelike gneče in nespretnosti oziroma razvojnih značilnosti otrok, nisva odločili za raziskovanje in gibanje na igralih. Zato pa sva se odločili, da se bomo v okviru projekta, med drugim, takoj po jutranjem krogu, ko ni gneče na igrišču, posvečali postopnemu spoznavanju igrišča, igral in raziskovanju različnih okolij: travnika, igrišča ... Poudarek bo na zaznavanju, spoznavanju: kje, kdo, kako se giba ter na spoznavanju in uporabi poimenovanj položajev, gibanj, živali ... ter izražanju svojih zaznav. Vodilni cilj je bil: otrok se giba, razvija motorične sposobnosti ter z gibanjem in dejavnostmi iz različnih področij kurikulumu, z vsemi čutili raziskuje različne prostore in okolja, zaznava kdo, kje in kako se giba, spoznava izraze za poimenovanje položajev in jih začne razumeti in uporabljati. Projekt smo začeli takole: Otroci so iskali lutko Žogico. Lutke ni bilo nikjer Kar naenkrat je nekdo potrkal, bila je Žogica. Žogica je navdušeno povedala, kako se je zabavala na zgornjem igrišču, na igralih, travniku ... in otroke povabila na igrišče. Z otroki smo si postopoma ogledali igrišče, igrala in otroci so jih potem raziskovali, spoznavali. Otroci so uživali v raziskovanju igrišč, igral, travnika ... Zelo dobro je bilo, ker smo takoj po zajtrku odšli na igrišča, ko so bila ta še prazna, in smo res lahko postopno raziskovali, spoznavali igrišča, igrala in travnik. Otroci so bili vsak dan bolj spretni na igralih, pri hoji v in iz hriba, veliko zanimanje so pritegnile rožice in male živali; kadar smo prišli na vrh hriba so najprej potipali travo, če je še mokra, pogledali kaj se skriva v travi, kaj se vidi s hriba (vozila, Spar, Hofer, motorji, semafor ...); pogosto smo opazovali črnega kosa ... Pri raziskovanju smo uporabljali tudi lupe. Na igrišču, predvsem zgornjem, so otroci v zelo kratkem času postali precej domači. Na spodnjem igrišču pa smo se zaenkrat zadrževali le v peskovniku in za naprej nas čaka še spoznavanje igral, ki so nekoliko bolj zahtevna, za malo starejše otroke. Še naprej se bomo veliko gibali na igrišču, čim več dejavnosti bomo prenesli na prosto že z novim projektom: Voda. V projektu so otroci spoznali precej imen za živali in rastline ter nekateri so bolj začeli uporabljati besede za opisovanje položaja (npr. na, noter, zgoraj ...) oziroma jih razumeti. Tudi v prihodnje se bomo posvečali bogatenju besednega zaklada ter razumevanju in uporabi besed, ki opisujejo položaje. .

- 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
- Vadbene ure na temo projektov:**
- 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

-

- Zap. št. naloge:** **10**
- Vsebina:** Gibanje
- 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
- Jutranji krog, prebujanje telesa**
- Opišite aktivnost (cca 200 besed)