

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18

## Navodilo:

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

**Naziv vrtca:** VRTEC TRŽIČ

**Kraj:** VRTEC TRŽIČ

**Enota vrtca:** DETELJICA

**Naslov enote:** KOVORSKA 2

**Skupina:** VLAKCI

**Starost otrok:** 4 – 5 LET

### Izvajalki:

- vzgojiteljica: **ANDREJA POGAČNIK**

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: **ELMA BEGANOVIĆ - IZVAJALKA**

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>	igra, razgovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	mesec in ne vsak dan
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	naravni material, vrvica, sličice, vrečka presenečenj, vedra, škrat – plišasta igrača
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### **ALI SE V GOZDU SKRIVA ŠKRAT**

Prednostni cilj v najini skupine je gibanje otrok. Na področju gibanja ima vzgojitelj široko izbiro oblike dejavnosti. Dejavnost je bila smiselna in domiselna, saj so otroci pri tem uživali in prek tovrstnih dejavnosti otroci gradijo pozitivne gibalne izkušnje. V skupini dejavnosti potekajo večino časa prek metode igre, saj takšen način poučevanja poteka preko igre in igrivo postavljenega okolja. Otroke sem motivirala z uganko o škrtu. Ta nas je privedla v bližnji gozd. V gozdu sva predhodno pripravili okolje. Otroci so škrate iskali pod vejami, na drevesu, pod kamni ...Gibalna aktivnost predstavlja sredstvo s katero otroci pridobivajo različne informacije, izkušnje in razvijajo gibalne sposobnosti in spretnosti. Predlagala sem, če so za, da si pridobimo več moči za iskanje, ker bi s tem mogoče lažje našli škrate. Otroci z navdušenjem sprejmejo predlog. Sedaj so bili razvrščeni v dve skupini. Razvrstili so se na podlagi sličic, ki sva jih otrokom nalepile na hrbet. Polovica skupine je imela nalepljeno sličico zelenega škrate, druga pa rdečega. Otrok svoje sličice ni videl, zato je bilo pomembno, da so med seboj komunicirali. Ko so se razvrstili, so iz škrateve vrečke presenečenj žrebali listke, na katerih so bili slikovni prikazi nalog. Skupini sta naloge izvajali ločeno, ker sva imeli tako z vzgojiteljico boljši pregled nad otroki. Naloge so bile sestavljene tako, da so otroci izvajali naravne oblike gibanja: plazenje, lazenje, hoja, tek, skoki v daljino, višino, globino, potiskanje, vlečenje, nošenje, meti, lovljenje. Izžrebani listki z nalogami vam bodo pomagali, da postanete močnejši. Primeri nalog: Tecite do skale in pritecite nazaj. S tekom se otrok izpopolnjuje pri usklajevanju rok, nog, razvija mišice nog, rok, ramenskega obroča, pomemben pa je tudi pri izoblikovanju stopalnega loka. Vpliva pa tudi na razvoj vzdržljivosti, ravnotežja, moči in delovanja notranjih organov. Ali: Skozi pajkovo mrežo pridi na drugo stran. Otrok se tu zaveda prostora in razvija koordinacijo celega telesa. Ali: Napolni vedro z naravnim materialom in ga nesi na dogovorjeno mesto. Tukaj so otroci dojeli, da je s skupnimi močmi lažje. In: Hodi le po vrvi do drevesa, ker te bo drugače pojedla gozdna žival.

Razvijali smo hitrost prek igrice: Škratek in otroci: Določimo škratka (lovca) in ga označimo s trakom. Ostali otroci (rožice) pa se razbežijo po gozdu. Škrat mora pred lovljenjem metati kocko. Tista številka na kocki, ki je padla, predstavlja število rožic, ki jih mora škrat ujeti. Ko je bila vreča z listki – nalogami prazna, sva z vzgojiteljico združili skupini in podtaknili listek , ki ga je napisal škrat – vzgojiteljica. Otroke je pohvalil, ker so si nabrali veliko moči prek nalog in jim povedal, da so že zelo blizu cilja – njega, in da se veseli srečanja z njimi. V ta namen jim podarja sladke brusnice in sporočilo z nalogami kako ga najti. Še nekajkrat smo podobne naloge izvedli, da so našli škrate – igračo. Med gibalnimi dejavnostmi pa sem prek ugank, pravljič, pesmic o škrate...dodatno motivirala otroke k izpolnjevanju nalog.

Zap. št. naloge:	<b>2</b>
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	igra, demonstracija
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	teden dni
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	jagode, baloni z navodili, sestavljanke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

### **ORIENTACIJSKI POHOD – IŠČEMO ZAKLAD**

Povezali smo se z mlajšo skupino. Otrokom sem predlagala, če bi za mlajšo skupino pripravili gibalne naloge. Dodatno sem jih motivirala z zakladom. Povedala sem jim, da bomo mlajše otroke na koncu opravljenih nalog razveselili z jagodami – skriti zaklad. Orientacijske naloge - navodila so bila skrita v balonih. V prvi balon smo dali navodilo in ga zavezali na svetilko pred vrtcem: naredi pet počepov. Vse vaje smo izvedli tudi mi. Naslednje navodilo - balon so otroci prilepili na drevo, za nadaljnja navodila teci do vrha hriba. Ko so otroci uspešno rešili nalogo, jim podam nadaljnja navodila. Balon z nalogo prilepi na palico. Otroci so morali poiskati palico v bližnji okolici in nanjo prilepiti balon z nalogo. Sami so predlagali nalogo, ki so jo kasneje uspešno opravili mlajši otroci. Predlagali so naj se plazijo mimo drevesa in na koncu zavpijejo hura. Da dobite nadaljnja navodila: kam prilepiti balon z nalogo za mlajše otroke, se igrajte igrico maček in miš. Primemo se v krog in izštejemo otroka, ki bo maček in otroka, ki bo miška. Miška teče pred mačkom, otroci, ki se držijo v krogu pomagajo miški, da jo maček ne ulovi. Pomagamo z rokami, da preprečimo mačku, da pride v krog in zgrabi miško. Povem jim kam naj nalepijo balon z navodilom. Vzgojiteljica naj ti da sestavljanke in skači po obeh nogah, da prideš do kraja kot je prikazano na sestavljanke, ki ste jo sestavili. Tja nalepi balon z navodilom: kaj od naštetega spada pod zdravo hrano in obratno. Sproti hrano našteva vzgojiteljica. Ko je naloga opravljena jim dam navodilo, da na vsi tisti, ki imajo modre majice tečejo do naslednjega drevesa in tam počakajo ostale. Zatem so tekli vsi z rumenimi, rdečimi ...majicami. Tja smo nalepili balon z navodilom. Najprej skači po eni nato še po drugi nogi. Sledilo je še zadnje navodilo kam naj nalepijo balon. V balonu pa se je skrivalo navodilo, išči zaklad, vzgojiteljica naj te usmerja z igrico vroče – hladno. Vzgojiteljica otroke usmerja k cilju z igrico, če je otrok blizu pravi vroče in obratno. Starejši otroci so le skrili zaklad za mlajše. Da smo si odpočili smo se skrili in čakali mlajše otroke. Zaklad pojemo skupaj.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: igra, pogovor

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: mesec dni

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: sličice z medijev, čarobna vrečka,  
plastifikator, pogrinjki, slike (papir, lepilo, barvice)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

### **PRAZNOVANJE ROJSTNEGA DNE**

Pogovor sem začela o zdravi prehrani, o sadju, zdravih zobkih ...Otroci so se v pogovor vključili z nekim predhodnim znanjem in vedeli so, kako do zdravih zob, našli nekaj zdrave prehrane ... Izdelali smo prehransko piramido. Jaz sem narisala na večji papir piramido. Sličice hrane in pijač smo skupaj poiskali na spletu jih plastificirali in otroci so jih lepili na piramido. Ta dejavnost je potekala v jutranjem krogu. Najprej smo začeli s pogovorom o zdravi prehrani, zdravih zobkih ...Kasneje sem jim ponudila čarobno vrečko iz katere so vlekli sličice in jih lepili na piramido, zraven so odločitev, kam jo nalepiti, argumentirali. To šolsko leto smo se skupaj z otroki odločili, da bi se tudi ob osebnem prazniku zavedali pomena zdrave prehrane, posladkali tudi malo drugače. Predlagala sem jim, da bi praznovanje popestrili s sadjem in zelenjavo. Dodatno sem jih motivirala z kuharskimi recepti. Posameznik, ki ima rojstni dan sam sestavi jedilnik iz sadja in zelenjave za njegov rojstni dan. To je otroke pritegnilo in strinjali so se, da je dobro, če se zdravo prehranjuješ. Radi so pripravljali zelenjavne ali sadne jedi in dajali ideje (sadje in zelenjavo je otrok zlagal na krožnik kot je želel, povedal mi je kako naj bo narezana ...) Vse jim je teknilo, ker so pripravljali sami ali z malo pomoči. Izdelali smo privlačne pogrinjke. Otroci so se sami odločili, kaj bo krasilo njihov pogrinjek. Slediti so morali le zdravi prehrani. Pogrinjek je bil večji list na katerega so risali, lepili ...jaz sem jih na koncu le plastificirala. Ta dan igralnico okrasimo s posebnimi slikami, glinenimi izdelki ...(tema slik in izdelkov so zdrava prehrana, zdravo življenje) S tem igralnico polepšamo na rojstni dan otroka, zatem jih pospravimo v omaro. To jih posebno pritegne, vsi sodelujejo pri pripravi prostora.

Zap. št. naloge:	<b>4</b>
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	igra, pogovor
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	mesec
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjige, splet, revije drevesni diagram, recepti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

### **SVETOVNI DAN ZDRAVJA**

Svetovni dan zdravja se praznuje vsako leto 16. oktobra. Ker je glavni namen svetovnega dneva zdravja opozarjanje, da na svetu živi veliko ljudi, ki trpi pomanjkanjem hrane. Pravica do hrane je splošna pravica, kar pomeni, da mora imeti oseba vedno dostop do raznovrstne in kvalitetne hrane. V oddelku sem v ta namen otroke seznanila s pomenom tega dne. Velik poudarek sem dala pogovoru z otroki, kako je z otroki po svetu, koliko jih ima hrano, koliko so lačni in ne nazadnje tudi, kako se mi obnašamo do hrane. Dejavnosti so potekale individualno, skupno in skupinsko. Najprej smo skupaj s pomočjo nevihte idej (otrok daje mnenje, v tem primeru kaj mu pomenijo besede svetovni dan zdravja. Podali so veliko različnih mnenj, zato sem otroke spodbudila z vprašanji, kje bi se lahko prepričali o tem. Podali so mnenja: knjižnica, splet, vprašajmo starše. Naslednji dan smo se odpravili v knjižnico po informacije. Nadaljnje dni smo bili v igralnici deljeni na manjše skupine. Skupine so pregledovale knjige, si pomagale s spletom, izrezovale sličice in nosile informacije od doma. Sproti je nastajal skupen plakat dobljenih informacij. Otroci so spoznali življenje otrok po svetu, različne navade prehranjevanj revnih, bogatih otrok, naše prehranjevalne navade in se s pomočjo drevesnega diagrama spomnili ali naučili sprejemljive in nesprejemljive prehranske navade, zdravo hrano, bonton pri hranjenju. Drevesni diagram sem izdelala jaz in ga nalepila na steno, tako, da so otroci lahko lepili sličice na stran, ki je zanj primerna, zraven so otroci argumentirali svoje odločitve. Še večji poudarek sem dala sadni malici. Pripravljala sem jim »sadno torto«, in sicer tako, da sem privlačno zlagala sadje na krožnik in tako je nastala privlačna sadna tortica. Kuharica vrtca nam je dala recepte za sadno – zelenjavne napitke in z njeno pomočjo smo jih nekaj pripravili v vrtcu, nekaj smo jih nesli v mlajše skupine otrok v vrtcu in jim razložili zakaj so zdravi. Otroci pa so recepte nesli tudi domov, da so imeli možnost napitek pripraviti tudi s starši.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	igra, demonstracija, pogovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	novinarji
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	rekviziti za različne športe
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V okviru projekta MALI SONČEK smo izvajali gibalne dejavnosti. Povezali smo se tudi z drugimi oddelki. Gibalne dejavnosti so bile načrtovane preko celega leta. Projekt smo zaključili s podelitvijo diplom MALI SONČEK in plesom na dvorišču pred vrtcem. Planirane za ta dan so bile tudi igre z vodo in so bile izvedene, vendar malo kasneje, ker nam je ponagajalo vreme. Igre so pripravile vzgojiteljice in otroci so bili izredno motivirani, saj se radi igrajo z vodo, igre pa so bile privlačne (prenašali so vodo z lončkom v vedra, gradili so mesto z mivko in vodo, ciljanje žog v vedra z vodo ...) Velikokrat smo šli na krajše sprehode v okolici vrtca. Sprehodi pa so bili tudi daljši. Pred vsakim sprehodom smo se pogovorili kam gremo in zakaj. Otroci so dajali predloge, tako da smo že vnaprej imeli vse načrtovano. Nekaj predlogov sem načrtno dala tudi jaz. V zimskem času smo se posvetili zimskim športom (spuščanje s sanmi in lopatami po hribu, igrali smo hokej – privezali smo si balon okrog noge in poizkušali počiti z ного balon drugega. Zidali smo igluje, postavljali snežake, se kepali. V okviru celotne enote vrtca smo izvedli zimske olimpijske igre. Ogleдали smo si jih prek spleta. Na ravni oddelka pa smo pripravili zimsko olimpijsko disciplino. Vsi oddelki so se združili z namenom, da bi pričeli z igrami. Izdelali smo maskoto, igre, rekvizite, medalje. Skupine otrok so prehajale od igre k igri in se tako seznanile s pravili igre. Na koncu so bile igre zaključene s podelitvijo medalj otrokom. OI so spremljali tudi novinarji.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	igre, pogovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	komunala
<b>Čas trajanja:</b>	dva meseca
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	strokovna literatura, embalaža
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### **KAKO SKRBIM ZA SEBE IN OKOLJE**

V okviru tega projekta so dejavnosti na ravni oddelka in enote vrtca. Zanimanje za ta problem so pri otrocih spodbudila opažanja na sprehodih, strokovna literatura o onesnaževanju in ekologiji, obvestila v medijih Očistimo Slovenijo, članki v časopisih, ki so jih otroci samoiniciativno prinašali od doma. Namen vključitev otrok v ta projekt je medsebojna povezanost in sodelovanje s širšo skupnostjo, pridobivanje izkušenj, da je njihov prispevek zelo pomemben. Otroke sem vpeljala v projekt z vodeno vizualizacijo. Otroci so se udobno namestili po prostoru, jaz pa sem jih popeljala v gozd, pred vrtec, na travnik in okolje je bilo ves čas neonesnaženo, prijetno... Izvedli smo tudi čistilno akcijo pred vrtcem, veliko smo se pogovarjali o okolju nasploh. Igrali smo se gibalne igre, kjer je bila tema očistimo okolje. Gibali smo se po prostoru in se igrali, da pobiramo smeti po gozdu, pomagamo živalim, ki so se ujele v past smeti ...Razvrščali smo smeti v zaboje s pomočjo z komunalnih delavcev. Strokovne delavke smo pripravile igrico na temo okolja. Skupaj smo izdelali didaktično igračo na temo projekta. Na temo osebne higiene so bile dejavnosti zastavljene na ravni oddelka. Na spletu in v knjigah, brošurah smo poiskali informacije o osebni higieni. Sličice pravih umivanja rok smo nalepili nad umivalnike. Izdelali smo zobe in krtačke iz kartona in ponazarjali pravilno umivanje zob. Pogledali smo si tudi posledice nečistoče (gnili zobje, neprijeten vonj ..) Z vzgojiteljico sva otrokom odigrali dramsko igrico na to temo. Za konec projekta smo si izmislili smo si tudi zgodbo na temo kako skrbim zase in okolje. Zgodbo sem začela jez, otroci so nadaljevali s svojimi idejami. Dajali so predloge za naslov zgodbice, določili smo ga z žrebom.



**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)