



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: enota Palček
Naslov enote: cesta ste Marie aux mines 28
Skupina: Zvezdice
Starost otrok: 4- 6

Izvajalki:

- vzgojiteljica: Marija Langus

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: Tina Bergant (nosilka dejavnosti)

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:	Gibanje
Metoda dela:	športne dejavnosti
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	tri krat na teden skozi celo leto
Ciljna skupina:	4-6
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V vrtcu imamo dobre možnosti za izvajanje gibalnih ur, ker imamo na voljo telovadnico, tako da so otroci lahko aktivni skozi vse leto. Pomočnica je po izobrazbi profesor športne vzgoje, zato je ona prevzela gibanje v skupini. Otroci so na začetku v vrtec prinesli telovadno opremo, ki so jo imeli v garderobi v posebnih vrečkah in so se vestno preoblačili. Skozi celo leto smo šli sistemsko skozi vsa področja od osnovne motorike, gimnastike in iger z žogo. prevladovala je igra in vse gibalne dejavnosti so se začenjale z neko tekalno igro, ki so jih na koncu izbirali otroci sami. pokazali so svoje spretnosti na poligonu, kjer so bili vpeti vsi elementi osnovne motorike (plazenja, lazenja, plezanja, skoki, preskakovanja) in gimnastični elementi (prevali preskoki, skoki v globino in na gredi, premeti...). pri igrah z žogo smo se naučili različnih rokovalj z žogo od kotaljenja, brcanja, ujemanja in podajanja...Otroci so vsa svoja znanja kasneje uporabljali v različnih igrah. Z vzgojiteljico sva mnenj, da je pri otrocih gibanje zelo priljubljeno, treba jih je ozavestiti, kako zelo je gibanje potrebno v današnjem času in da otroci povzamejo ta zdrav življenjski slog . Poleg teh gibalnih uric v telovadnici so imeli otroci tudi zunaj veliko možnost za gibanje, hodili smo na daljše pohode, otroci so se pred vrtcem igrali z žogami in uporabljali razna prevozna sredstva (skiroje, poganjalce, kolesa).

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	športne dejavnosti, pohodi
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	eno dopoldne
Ciljna skupina:	4-6
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti, knjižica mali sonček
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Mali sonček

Projekt Mali sonček sva z vzgojiteljico pridno izvajali skozi vse leto, otroci so lepo izvajali vse gibalne naloge in se udeležili vseh tečajev in pohodniških izletov. Skupaj smo označevali že opravljene stvari in ko je bil nalepljen še zadnji sonček smo zaključili s prireditvijo. V četrtek, 31. 5. 2018, so se na šolskem igrišču v Križah, zbrali otroci starejših oddelkov vrtca Tržič. Namen srečanja je bil, podelitev priznanj za športno gibalni program Mali sonček, ki poteka v našem vrtcu. Prireditvev je bila izpeljana v športnem » duhu«, otroci so se na atletskem igrišču preizkusili v različnih športnih izzivih. Bili so spretni pri skoku v daljino, metali so vortex, tekli čez ovire , se lovili, plezali in se pomerili v hitrosti. Sledila je podelitev priznanj, medalje je otrokom podelil dobitnik olimpijske medalje iz Pjong čanga, Žan Košir, ki se je z otroci tudi fotografiral in jim kasneje še pokazal, kako poteka njegov trening. Na koncu sva otrokom tudi razložili, koliko truda je Žan vložil v svoj dosežek in da to lahko uspe tudi njim. Otrokom je gibanje zelo všeč in radi sodelujejo v vseh gibalnih. Gibanje je za otroke primarna potreba, ki jo lahko v vrtcu uspešno zadovoljimo s tem da otrokom omogočimo čim več gibanja na svežem zraku in da jih spodbujamo pri vseh gibalnih dejavnostih.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	pogovor, praktično delo (izdelava prehranske piramide)
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	tri tedne
Ciljna skupina:	4-6
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Prehrambna piramida

Z otroki se veliko pogovarjava od zdravega načina življenja, pravilne in uravnotežene prehrane. Pri obrokih jih spodbujava, da poskusijo čim več različne hrane, razlagava jim, zakaj določene jedi niso tako zdrave kot druge, ... Da bi vse lažje razumeli sva se odločili da jim to predstaviva skozi prehrambno piramido. Ker veva, da si otroci stvari bolje zapomnijo, če jih naredijo sami, so otroci doma zbirali slike vseh vrst živil in jih prinašali v vrtec. V vrtcu so slike izrezali in jih nalepili na ustrezno mesto na piramidi. Plakat smo obesili na steno in ga dopolnjevali. Otroci so se skozi to temo naučili kaj je zdrava hrana in kaj ne. Vsak si je narisal tudi svojo piramido in glede na ustreznost vanjo uvrstil svoje najljubše jedi. Piramide smo potem primerjali in ugotavljali kaj imajo najrajši. Otroci so potem tudi med obroki ugotavljali koliko česa pojejo. Povedali so, da se izogibajo sladkarijam in da niso zdrave. Z vzgojiteljico sva bili s projektom zadovoljni, ker sva dosegli namen in otroke ozavestile o pomembnosti pravilne prehrane. V okviru projekta sva se z otroci pogovorili tudi o tem kako pomembno je lepo vedenje za mizo, o potovanju hrane iz ust do želodca in naprej. Prebrali sva jim tudi nekaj knjig s to tematiko

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	narava
Metoda dela:	pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	v sodelovanju s projektom Spar kot nekoč
Čas trajanja:	cel mesec
Ciljna skupina:	4-6
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	vrtno orodje, knjige
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	izberite da ali ne

VRTIČKANJE

Za začetek projekta smo najprej v knjižnici v vrtcu nabrali vso literaturo, ki jo imamo na to temo. Ob knjigah smo se pogovorili o vrtnarjenju, o tem kaj potrebujemo in kako sploh začnemo z vrtnarjenjem. Otroci so povedali svoje izkušnje v zvezi z vrtom in delom, ki so ga že opravljali. Tema je takoj spodbudila veliko zanimanja pri vseh. Predstavili sva jim projekt Spar kot nekoč in skupaj smo pokukali v škatlo. V škatli, ki smo jo prejel, smo dobili razna semena, gnojilo, raznovrstno orodje, zemlja ter plišaste igrače v obliki zelenjave. Otroci so bili prejetega zelo veseli in so pokazali veliko zanimanja. Skupaj smo vse pregledali in se pogovorili o semenih, o tem kako rastejo, kam jih bomo posejali/ posadili in uporabi orodij. Naredili smo načrt za naš vrt, dogovorili smo se da bomo za gredice uporabili tudi stare avtomobilске gume in jih lepo poslikali. Uporabili bomo tudi visoke grede, ki jih že imamo v vrtcu. Vsak otrok je naredil svoj načrt vrta, izgled gred, kje bo kaj posajeno... Otroci so izdelali tudi listke, na katere so narisali različne vrste zelenjave, da bomo označili kje raste kakšna zelenjava. Skupaj smo v manjšo posodo posejal i paradižnike in jih postavili na polico v igralnici, za stražarja pa dodali Papriko in Paradižnik. Izdelali smo tudi strašilo in uredili prostor zanj na hodniku pred igralnico. Pod strašilo smo postavili » vrtiček« in nanj posadili papirnato zelenjavo. Izdelali si bomo še vsak svojo zalivalko in jih okrasili na različne načine. Z otroki smo nato vsakodnevno skrbeli za naš vrt, opazovali rast pridelkov....

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Narava
Metoda dela:	pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	v sodelovanju s projektom Spar kot nekoč
Čas trajanja:	dva meseca
Ciljna skupina:	4-6
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	vrtno orodje, gume, knjige
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Vrtičkanje

V okviru našega projekta smo nadaljevali z delom. Otroci so pridno pobarvali gume, tako, da so sedaj lepo pisane in notri tudi že uspešno raste vsa posajena zelenjava. Zaradi velikega navdušenja otrok ob vsem tem smo uvedli tudi dežurne vrtnarje in tako imamo v igralnici prostor, kjer vsak dan označimo tri otroke, ki skrbijo za vrtove (zalivanje, odstranjevanje plevela...). Tudi naše strašilo je že dobilo svoj vrt. Prav tako smo že lahko poizkusili naše prve pridelke in se sladkali s sočno mlado solato, ki nam jo je kuharica pripravila za kosilo. Tudi otroci, ki niso ljubitelji zelenjave so poskusili » svojo solato« in bili ob tem navdušeni.

V prihodnjih dneh bomo poskrbeli še za naš fižol, tako da bomo postavili še palice po katerih se bo vzpenjal. Prav tako bomo v zunanje vrtove posadili še paradižnik, ki ga imamo trenutno še v umivalnici.

Veseli sva, da otroci uživajo v tej dejavnosti in da sva jim približali zelenjavo, otroci ugotavljajo, kako zdrava je zelenjava in da jo je potrebno uživati vsak dan. spomnili so se tudi prehrambne piramide in bili zadovoljni s tem da tudi oni to upoštevajo. Povedali sva jim kako pomembno je pridelovanje zelenjave in da je doma pridelana zelenjava bolj zdrava.

- 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)