

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Osnovna šola dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec, Vrtec Črešnjevec - Leskovec

Kraj: Leskovec

Enota vrtca: Enota Leskovec

Naslov enote: Leskovec 67, 2331 Pragersko

Skupina: Mehurčki

Starost otrok: 1-5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Stanislava Skušek Mikulič**

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

ne

Zap. št. 56

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Mirka Repnik**

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:	Praktično delo Demonstracija izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) tedensko
Ciljna skupina:	otroci otroci izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	žoge, padalo, obroči, glasba, blazine, klopi, plzalo...
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Migamo za zabavo in telo

V naši skupini je bilo večina fantov, zato je bila potreba po gibanju toliko bolj izražena. Pogovorili smo se, da za igro in delo potrebujemo mišice. Med dnevno rutino sva otroke za spodbudo večkrat pohvalili, da jim mišice dobro rastejo in tudi ob padcih sva jih spomnili, da jim pomagajo mišice zaščititi telo pred zlomi.... Vsak terek smo imeli rezerviran termin v večnamenskem prostoru, ki je z našo igralnico povezan. Vzgojiteljici sva za vsako starostno obdobje posebej pripravili gibalne aktivnosti in skupino tako tudi delili. Otroci drugega starostnega obdobja so po uvodu (skupnih rajalnih ali elementarnih igrah, plesu...) razgibavali svoje telo razdeljeni po vadbenih skupinah ali na poligonu. Z vadbo smo krepili moč rok in nog, izboljševali ravnotežje in koordinacijo telesa. Vključevali smo klopi, plezalni stolp, klančine, blazino, taktilne krožnike, žogice, obroče, MRI, Velikokrat sva jih motivirali z junaki iz risank in smo si izmislili podobne naloge. Največ težav so imeli nekateri otroci pri plazenju, ki bi moralo biti spontano, pa so se ga ti otroci morali naučiti. Po več ponovitvah so to spretnost vsi izboljšali. Redno sva za zaključek vadbe vključevale rotacije in nato še umirjaje. Otroci so radi sodelovali, uživali in napredovali. V veselje nama je bilo tudi dejstvo, da jih je vadba povezovala, stkala nove vezi in medsebojno pomoč. Pri otroci prvega starostnega obdobja je bil prvi cilj skupna osredotočenost na ponujene športne rekvizite, saj so se nam štirje otroci pridružili med letom. Največ so se igrali igre z različnimi žogami, balonom, gibali (plesali) ob glasbi in se prosto gibali na blazinah s klančino, gredjo, tunelom, grbinami... Proti koncu leta so se tudi že poskušali na plezalnem stolpu in poganjalcih. Seveda sva z gibalnimi minutami prepletali tudi vsakdanjo rutino. Poleg tega sva se trudili za dnevno (vsaj krajše) bivanje na prostem. Pogosto smo zakorakali tudi na sprehode po vasi ali v bližnji gozd, kjer so imeli možnost gibanja na ležečih deblih, prenašati veje, se igrati z listjem, pozimi na snegu...

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	Pogovor Ogled / obisk Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	dni (št) 3x
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikanica, vreča za smeti, eko kotiček,
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Obe vzgojiteljici sva ljubiteljici narave in pohodov, zato sva otroke spodbujali k ohranjanju čistega okolja. Odlična iztočnica za to je bila slikanica Hej! Kaj tako smrdi?, ki otrokom na razumljiv način približa problem NE – ravnanja z odpadki. O vsebini zgodbe smo se temeljito pogovorili in jo prenesli na vsakdanje življenje. Otroke sem povprašala po njihovih izkušnjah: kam damo odpadke doma, kdo v družinah poskrbi za zabojnike, vrečke...in kdo to odpelje. Cilj te dejavnosti je bil, da otroci ponotranjijo, da moramo odpadke ločevati in jih »nastaviti« pred hišo, da jih odpeljejo smetarji. Spomnim jih tudi, da enako počnemo v igralnici. Skupaj ponovimo, katero vedro je za papir, embalažo in ostale (komunalne) odpadke. Med bivanjem na prostem smo si tudi pogledali, kako je smetarski tovornjak spraznil zabojnik in odpadke odpeljal.

Za podkrepitev zgornje dejavnosti smo naslednji dan zavihali rokave, naredili rokavice, zgrabili nekaj otroških samokolnic in metel, uporabili zeleno vrečko in se udeležili vseslovenske čistilne akcije. Naši bodoči naravovarstveniki so očistili okolico vrtca kljub nekoliko slabšemu vremenu.

V tretjem delu smo poskrbeli za smrečico, ki smo jo v prazničnem decembru dobili v dar. V lončku ne bi preživela dolgo. S skupnimi močmi smo jo na Dan Zemlje presadili na otroško igrišče. Sedaj lahko ponosno opazujemo njene vse številčnejše mlade poganjke. Po veselem dogodku sva otrokom pripravili igralne kotičke: 1. igra vlog z živalmi (vezana na vsebino knjige Hej! Kaj tako smrdi), 2. Delovni list. Poveži odpadke z zabojnikom prave barve, 3. Lego kotiček: igra s smetarskimi vozili.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Praznovanje rojstnih dni na zdrav način :
- Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) 60 min
- Ciljna skupina:** otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** praznični pano, torta (izdelana iz kartona, vilede...), čajne svečke, glasba
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Danes je moj dan.

Rojstne dni smo v skupini praznovali tako, da sva že pred prihodom otrok v igralnico pripravili praznični pano s stalno rojstnodnevno aplikacijo in napisom VSE NAJBOLJŠE! Menjali sva številko za leta in dodali fotografijo otroka slavljenca. V jutranjem krogu sva otroke spodbujali, da so slavljencu izrekli nematerialne želje in jim pomagali, da se pri tem niso ponavljali. Po gibalnih minutah so otroci za darilo narisali risbice, ki smo jih zbrali v mapo, pripravljeno za vsakega otroka posebej. Za tem je potekalo rojstnodnevno rajanje. Sledilo je prepevanje pesmi in pihanje svečk. Pesmi je izbral slavljenec. Za to priložnost smo se zbrali pri okrogli mizi. Slavljenec je sedel ob torti, ostali pa so se v krogu zavrteli in zapeli. Za vsako leto smo zapeli eno pesem in vmes prižgali po eno čajno svečko. Ko je gorelo pravo število svečk, si je slavljenec po tihem nekaj zaželel in jih upihnil. Pred sadno pojedino smo slavljencu še vsi segli v roko in mu čestitali. Otroci so ga ob tej priložnosti še prisrčno objeli. Za malico na tak dan smo imeli sadje, ki ga je prinesel slavljenec. Kuharica nam ga je narezala in pripravila atraktivne sadne krožnike. V času proste igre je slavljenec določil igralne koticke po svoji želji. Po kosilu pa jim je smel razdeliti majhne otroške čokoladice (12g).

Praznovanje rojstnih dni ni le priložnost za zdravo sladkanje, ampak je tudi dobra priložnost, da je otrok opažen, je deležen nekaj več pozornosti in na drugi strani morajo to ostali pozitivno sprejeti.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	"Varno s soncem"
Metoda dela:	Pogovor Predavanje / razlaga Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	ure (št) 90 min
Ciljna skupina:	otroci občani izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	rumeni papir, škarje, lepilo, avdiovizualno sredstvo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

DAN SONCA

Na naši enoti vsako leto medse povabimo članice Ročnodelskega krožka, ki delujejo v neposredni bližini vrtca. Letos smo jih vključili v dejavnosti ob Svetovnem dnevu Sonca. Sprva smo vzgojiteljice načrtovale dejavnosti na prostem, zaradi slabega vremena pa smo jih prilagodile in izvedle v prostorih vrtca. Na uvodnem delu so se z gospemi družili otroci obeh skupin naše enote. Skupaj smo si ogledali poučni film in se obenem temeljito pogovorili, kako se v poletnem času zaščititi pred škodljivimi sončnimi žarki in njihovimi vplivi. Nato smo se vrnili v svojo igralnico, kjer je bilo vse nared za delo v skupinah: 1. Izdelek iz papirja – Sonce, 2. Delovni list – kako se zaščitimo pred škodljivimi sončnimi žarki, pobarvaj. 3. »Sončni spomin«. 4. Mozaik – oblikuj sonce. Pri vsaki dejavnosti se pridružila vsaj ena obiskovalka in sodelovala z otroki. Po delavnicah smo si pripravili še malico z rumenimi servietami. Privoščili smo si sadna nabodala z rumenim in oranžnim sadjem. Na ta dan že tradicionalno oblečemo rumene majice ali kak drug rumeni dodatek oz. oblačilo. Po kosilu smo si z otroki skupaj ogledali brošuro in razbrali njeno sporočilnost. Otroci so za domačo nalogo staršem doma razložili pomen piktogramov v brošuri.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Predavanje / razlaga Pogovor Razstava
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra
Čas trajanja:	ure (št) 2
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikanica, slikovni material, predloge, reklamni letaki, škarje, lepilo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Mesec zdravja – prehrana.

V aprilu je skupino obiskala medicinska sestra iz Zdravstvenega doma Slovenska Bistrica. Otrokom je za uvod pripovedovala zgodbo ob slikah in jih z njo spodbudila k razmišljanju o zdravi prehrani. Že med zgodbo je podajala krajša pojasnila, nato je vodila pogovor, zakaj je zdrava hrana pomembna. Za boljše razumevanje jim je predstavila in pokazala prehransko piramido za otroke. Nato so otroci na piramido razvrstili slike živil ter tako spoznavali osnove zdravega prehranjevanja. Naslednji dan sva vzgojiteljici v skupini tematiko nadgradili z delavnicami. Sprva smo ob slikah ponovili glavne skupine živil, nato pa so se otroci razvrstili v naslednje koticke: 1. sestavi svoj zdravi obrok (otrok je iz reklamnih letakov izrezal hrano in jo lepil na predlogo- pogrinjek), 2. Na tržnici (otroci so morali razvrstiti živila v glavne hranilne skupine in nato so smeli tudi prodajati in kupovati), 3. Sestavljanje, ki so jo otroci igrali kot spomin, cilj je bil tudi, da sadje in zelenjavo na sliki prepoznajo. 4. Prehranska piramida (na tribarvno piramido so razvrščali in prilepili živila, ki so jih poiskali in izrezali iz reklamnih letakov). Pogrinjke in prehransko piramido smo razstavi na vidnem mestu. Večina otrok si je dobro zapomnila kaj je zdravo in kaj je nezdravo. Nekoliko je bilo težav pri ločevanju mastnih mesnih izdelkov od pustih ter primerno pripravljene hrane od cvrte ipd.

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: pogovor, praktično delo, razlaga, demonstracija, obisk, uporaba avdiovizualnih sredstev

Zunanji izvajalci: čebelar

Čas trajanja: 16 dni

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikovni material, slikanici Čebelica Meli (I. Maquoy) in Čebelica Sivka v deželi Medelandiji (I. Jančar), lutkovni film NIJZ Ostal bom zdrav, različni priročniki, kartonke in slikanice na temo zdravega življenja, ročna lutka čebelica Sivka

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

»ZDRAVO ŽIVIM«

V mesecu novembru smo spoznali zdrav način življenja, ki poleg zdrave prehrane vključuje tudi gibanje, pitje vode in skrb za osebno higieno. Tako so otroci skozi različne dejavnosti spoznali, zakaj je pomembno piti vodo, kako si pravilno umivamo roke, zakaj je pomembno gibanje in kako se lahko gibamo ter kako si pripravimo zdrav obrok. Otroci so lupili banane, jih rezali na koščke in s pomočjo vzgojiteljic pripravili bananino mleko. Razvrščali smo zdravo in nezdravo hrano in se veliko pogovarjali o pomembnosti zdrave hrane. Otroci so se lahko ustvarjalno gibali ob instrumentalni glasbi, spoznali bansa *Banana* in *Lubenica* in gibalno igro *Čebelice v panj*. Z animacijo lutke so otroci spoznali in okušali različne vrste medu in spoznali njegovo zdravilno moč. V kotičku dom so otroci vsak dan preko simbolne igre pripravljali pogrinjke, »kuhali« kosila in pripravljali »sadne smutije«. V likovnem kotičku so si otroci iz slanega testa izdelali čebelice. Ogledali smo si lutkovni film *Ostal bom zdrav*, listali in brali smo slikanice na temo zdravega življenja. Obeležili smo tudi slovenski tradicionalni zajtrk skupaj z drugima dvema oddelkoma v enoti. Na ta dan smo gostili čebelarja, ki nam je predstavil svoje delo in pripomočke, ki jih uporablja pri svojem delu. Rojstne dni smo praznovali ob pisanih sadnih krožnikih, ki jih je pripravila za otroke kuharica.



Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: demonstracija, praktično delo, pogovor, razlaga

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: najmanj 10 minut na dan čez celo šolsko leto

Ciljna skupina: otroci, starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Gibalne igre s petjem (G. Schmidt), gradivo za gibalno/športni program Mali sonček, Vodena vizualizacija (G. Schmidt), Gibalna igra kot sredstvo seznanjanja s tujim jezikom (M. Videmšek), Igrive športne urice (M. Videmšek), športni pripomočki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

»RADI SE GIBAMO«

Skozi celo šolsko leto sva otrokom omogočile veliko gibanja, in sicer s vsakodnevnimi gibalnimi minutkami kot tudi tedenskimi vadbenimi urami, ki sva jih izvajali v igralnici, na terasi ali vrtčevskem igrišču. Večkrat smo se odpravili na krajše in daljše sprehode v okolici vrtca v vseh vremenskih razmerah kot tudi raziskovali gozd in travnik v vseh letnih časih. V sklopu gibalnih minutk so otroci spoznali različne gibalne, rajalne in plesne igre. Včasih smo se v sklopu teh minutk razgibavali z ali brez rekvizitov in tako razvijali moč, koordinacijo in vzdržljivost. Skupina je sodelovala v gibalno športnem programu *Mali sonček*. V sklopu tega so otroci opravili naslednje naloge: igre brez meja (športno popoldne s starši), mini kros na 150 m, naravne oblike gibanja na prostem v vseh letnih časih, vožnja s poganjalčkom, igre z žogo in spoznavanje gibanja ob glasbi. Otroci so lahko sodelovali z otroki iz drugih dveh oddelkov, saj smo se skupaj gibali ob t.i. *Gibalne zgodbah*. Preko teh zgodb so otroci razvijali naravne oblike gibanja. Ob gibalnih dejavnostih so otroci lahko spoznali oblačila in obutev za športne dejavnosti ter različne športne pripomočke.



Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Medgeneracijsko sodelovanje
Metoda dela:	pogovor, praktično delo, razlaga, obisk, demonstracija
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	9 dni
Ciljna skupina:	otroci, šolarji in učitelji, upokojnenci in invalidi v kraju, sosedi vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Piki obišče babico in dedka (E. Hill)
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

PROJEKTA OTROŠTVO PODOAJA ROKO MODROSTI IN SIMBIOZA GIBA

V skupini Sonček smo v okviru medgeneracijskega sodelovanja organizirali in izvedli devet srečanj med mladimi in starejšimi. V začetku oktobra smo v vrtec povabili dedke in babice. Na začetku srečanja smo se pozdravili s peto pesmijo in se razgibali z rajalno in nato še plesno igro. Sledilo je pripovedovanje pravljice *Piki obišče babico in dedka* in potem še predstavitev koticikov. Otroci so se lahko skupaj s starimi starši igrali v treh koticikih: v igralnem koticiku so se igrali s koruznimi zrnji in različnimi posodicami, v likovnem koticiku so si iz naravnega materiala izdelali t.i. jesenske obešanke, v knjižnem koticiku pa so listali in brali različne vrste literature na temo jeseni. V tretjem tednu oktobra smo se skupaj s sosedi odpravili na sprehod do bližnjega gozda, kjer smo nabirali gozdne plodove. V istem tednu smo skupaj z drugima dvema oddelkoma povabili v vrtec člane Društva upokojnencev Črešnjevca in Društva invalidov Črešnjevca. Vsi skupaj smo zaplesali rajalno igro *Abraham 'ma sedem sinov* in se razgibali s časopisnim papirjem. V istem tednu smo povabili na naše igrišče šolarje in učitelje, da se nam pridružijo na dogodku, ki smo ga poimenovali *Aerobika povezuje*. Ta projekt smo zaključili s t.i. Družinskimi športnimi igrami, kjer so lahko starši, otroci in stari starši izvajali različne vaje na gibalnih postajah. V decembru nas je obiskala babica otroka v skupini, ki nam je pomagala pri peki prazničnih piškotov. Po peki se je pridružila otrokom pri igri v koticiku dom. V mesecu maju pa so nas obiskali trije starši, ki so nam predstavili svoj poklic in pripomočke, ki jih uporabljajo pri svojem delu.



Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	praktično delo, pogovor, razlaga, uporaba avdiovizualnih sredstev
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	20 dni
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikovni material na temo gozda in travnika, spletni portal www.gozdnivrtec.si , knjige o travniških rastlinah in živalih
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

RAZISKOVANJE GOZDA IN TRAVNIKA

V letošnjem letu smo se z otroki večkrat odpravili v bližnji gozd. Opazovali smo značilnosti gozda v vseh letnih časih in spoznali gozd s čutili: prisluhnili smo zvokom, se z rutico okoli oči dotikali vej, dreves, listkov, ipd., opazovali premikanje drevesnih krošenj, iskali smo živali in opazovali njihovo gibanje. V gozdu smo nabrali naravni material iz katerega smo si naredili t.i. likovni izdelek, ki smo ga poimenovali *Sončkov gozd*: z zemljo pomešano z vodo smo pobarvali list papirja nakar smo na njega prilepili ves naravni material (storže, liste različnih barv, veje, debla, mah ipd.), ki smo ga nabrali v gozdu. Otroci so spoznali in tudi upoštevali gozdna pravila, ki smo jih venomer ponovili pred vstopom v gozd. Na koncu šolskega leta smo se odpravili na daljši izlet po gozdu, kjer so otroci premagovali različne ovire. Otroci so imeli pri vsakem obisku gozda veliko časa tudi za prosto raziskovanje. V mesecu maju smo se večkrat odpravili na bližnji travnik. Otroci so imeli priložnost spoznati nekatere travniške rastline in živali. Na travniku smo nabrali travo in nekaj travniških rastlin. Iz trave smo naredili naravno zeleno barvo, s katero so otroci pobarvali risalni list in nanj prilepili še nekaj travniških rastlin. Tako smo ustvarili likovni izdelek, ki smo ga poimenovali *Sončkov travnik*.



Zap. št. naloge: 5

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: praktično delo, pogovor, uporaba avdiovizualnih sredstev, demonstracija

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: 8 dni

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikanica Varno s soncem (S. Uršič), film NIJZ Čiste roke za zdrave otroke, priročnik Igranje za znanje (S. Pučnik), zloženka Pravilna zaščita pred soncem, slikanica Najlepši kraj (S. Pergar)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

SVETOVNI DAN ZDRAVJA, SVETOVNI DAN ZEMLJE IN DAN SONCA

V skupini smo 7. 4. obeležili svetovni dan zdravja, 23. 4. svetovni dan zemlje in 28. 5. dan sonca. Ob svetovnem dnevu zdravja smo več dni posvetili spoznavanju zraka; igrali smo se z zrakom, pihali in lovili milne mehurčke, premikali različno težke predmete s pihanjem in pihali s slamico v vodo. Ogledali smo si film *Čiste roke za zdrave otroke* in se naučili pravilne tehnike umivanja rok. Dan zemlje smo obeležili s sajenjem rož. Prav tako smo prebrali zgodbo z eko tematiko *Najlepši kraj* (S. Pergar). Skozi celo šolsko leto smo dosledno ločevali odpadke. Ob svetovnem dnevu sonca smo spoznali negativne in pozitivne učinke sonca. Brali smo pesmi o soncu in prepevali ljudsko pesem *Sijaj, sijaj sončece*. Sonce smo slikali z odtisi svojih dlani na majice, ki smo jih nosili na zaključni prireditvi. Prav tako so otroci lahko sestavljali dele sonca. Otroci so preko zgodbe *Varno s soncem* in pogovora spoznali, kako se lahko ustrezno zaščitijo pred nevarnimi vplivi sonca.



Zap. št. naloge: 6

Vsebina: Duševno zdravje

Metoda dela: pogovor, praktično delo, uporaba avdiovizualnih sredstev

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: 20 dni

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: priročnik Zgodbe vodene vizualizacije (G. Schmidt)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

UMIRJENO VZDUŠJE IN DOBRI MEDSEBOJNI ODNOSI

Enkrat na mesec smo imeli tematsko obarvane igralne dneve, ki smo jih poimenovali *Moja igrača na obisku v vrtcu*. Na ta dan so otroci prinesli od doma igračo, ki so jo nato opisali ali poimenovali ter pokazali otrokom, kako se z njo lahko igramo. Otroke sva spodbujali, da si igrače tudi izmenjujejo. V mesecu novembru smo obeležili svetovni dan otroka. Skupaj z oddelkom *Mavrica* smo pripravili t. i. *Tržnico prijateljstva*. Na ta dan so si lahko otroci izbrali »novo« igračo, ki so jo nato odnesli domov. Igrače so otroci predhodno prinesli v vrtec z namenom, da jo podarijo nekomu drugemu. Skupaj z otroki smo na mizah pripravili razstavo vseh igrač, nakar so si otroci lahko izbrali eno igračo ter za njo »plačati« prodajalki/vzgojiteljici z objemom ali stiskom roke. Sledila je igra otrok z »novimi« igračami. Umirjeno vzdušje smo v skupini vzpostavljali predvsem z izvajanjem različnih sprostitvenih iger in masaž, poslušanjem instrumentalne glasbe in zgodb vodene vizualizacije. Skozi celo šolsko leto sva otroke spodbujale k uporabi vljudnostnih izrazov.



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

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:

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)

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: OŠ Dr. Jožeta Pučnika ČREŠNJEVEC, Vrtec Črešnjevec – Leskovec

Kraj: Črešnjevec

Enota vrtca: Enota Črešnjevec

Naslov enote: Črešnjevec 43, 2310 Slovenska Bistrica

Skupina: skupina ZVEZDICA

Starost otrok: 4-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

DARIJA OVČAR

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

ne

Zap. št. 45

Če DA vpišite številko potrdila

- vzgojitelj predšolskih otrok - pomočnik vzgojiteljice:

DEJAN KALAN

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:** Praktično delo Demonstracija Pogovor
- Zunanji izvajalci:** NE
- Čas trajanja:** meseci (št) **10 (od septembra do junija)**
- Ciljna skupina:** otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** priročniki o zdravi prehrani, zloženske, plakati, knjige z recepti
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

LONČEK KUHAJ

Mesečno enkrat smo izvajali mini projekt skupine »LONČEK KUHAJ«, znotraj katerega so otroci spoznavali izvor hrane, njeno pripravo, higieno povezano s pripravo hrane ter pri pripravi obroka aktivno sodelovali. Vselej smo pripravili zdrav obrok hrane, ki smo ga tistega dne pojedli za malico. Tekom projekta so otroci spoznali, od kje dobimo moko in kako iz moke nastaneta kruh in žemlja, spoznali so izvor zelenjave, njeno pripravo in aktivno so sodelovali pri pripravi korenčkovega namaza in obloženih kruhkov. Spoznali so tudi vsestransko uporabo jabolka in krompirja v prehrani. Ob pripravi hrane so otroci spoznavali in razvijali tudi družabnost povezano s prehranjevanjem, saj smo vselej posebej pogrnili mize in še posebej navdušeni so bili nad t.i. »ruskim bifejem«, ko si so hrano lahko poljubno izbirali. Ob vsem pa so spoznali, da priprava hrane potrebuje določen čas, znanje in veliko truda, ter da se s »pojedino« delo ne konča, saj je posodo, ki smo jo uporabili, potrebno tudi umiti. Dejavnosti smo zaključili z novo izkušnjo in sicer pripravo obroka v naravi, ko smo pekli ob odprtem ognju. Celoletna dejavnost nas je učila in naučila veliko novega ter nam ozavestila tudi pomen skrbi za lastno varnost in varnost drugih okrog nas.



Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Demonstracija Ogled / obisk Praktično delo

Zunanji izvajalci: medicinska sestra uz ZD Sl. Bistrica, ga. Bogdana Korošec

Čas trajanja: meseci (št) 10 (od septembra do junija – vsak dan)

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljenno gradivo in didaktični material: knjige in slikanice o zobeh, pravljice o zobeh, delovna gradiva, didaktična sredstva – popravi zob – modeliranje s plastelinom; ...

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

ZOBNA HIGIENA

Vsakodnevno je v skupini potekalo umivanje zob po zajtrku. Otroci so tako urili spretnosti pravilnega in natančnega ščetkanja zob ter se navajali na vsakodnevno umivanje zob. Ob obiskih zobne asistentke ga. Bogdane je bilo še posebej zanimivo, saj so pomen umivanja zob spoznavali ob nagajivih zobnih škrtatih Lumpiju in Capiju ter njihovih dogodivščinah v slabo umitih zobeh. Ogledali smo si tudi kratek film »ZDRAVI ZOBKI«, izdelali plakat »VESEL ZOB/ŽALOSTEN ZOB«, spoznavali zdravo prehrano v povezavi z zdravimi zobmi, reševali delovne liste na tematiko zob.... Opazovali zobke, njihovo obliko, ter se veselili ob izpadanju mlečnih in rasti stalnih zob.



Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	Ogled / obisk Uporaba avdiovizualnih sredstev Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) 10 (od septembra do junija)
Ciljna skupina:	otroci občani izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

NAŠA ČETICA KORAKA

V okviru mini projekta skupine smo se vsakodnevno odpravljali v naravna okolja v bližini vrtca ter tedensko tudi na daljše pohode po kraju (3km in več). Otroci so ob tem spoznavali in zaznavali naravo z vsemi čutili, razvijali naravne oblike gibanja, vzdržljivost, vztrajnost, moč ter se učili varne hoje ob cestišču ter po poljskih in gozdnih poteh. Ob smeteh, ki jih na srečo v okolici našega vrtca vendarle ni več toliko, so se zmrdovali in nergali. Vselej smo jih pobirali in odlagali v zabojnike za smeti. Tako so spoznavali pomen čistega okolja za naše zdravje in se učili skrbeti za naravo in svet v katerem živimo. V mesecu aprilu smo izvedli čistilno akcijo, utrdili kako se pravilno ločujejo odpadki ter spoznali zakaj je ločevanje potrebno. Odpadke smo tudi vse leto pridno ločevali v igralnici. Z dolgimi pohodmi po kraju in njegovi okolici so otroci spoznavali ne samo naravno, ampak tudi družbeno okolje v katerem bivamo. Ob naravnih okoljih (gozd, travnik, ribnika, potok) so spoznali tudi lokalne podjetnike in ekološke pridelovalce hrane – lešnikov in jabolk. Projekt smo zaključili z dolgim pohodom do mestne občine v Slovenski Bistrici ter z obiskom g. župana, ko so otroci s kratkih oddihom, za pitje vode, strnjeno prehodili kar 4,6km.



Zap. št. naloge: 4

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev Praktično delo

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

Čas trajanja: meseci (4) Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikanice in knjige o soncu, enciklopedija o planetu Zemlja, knjiga »VARNO S SONCEM«, zloženke preteklih let....

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

DAN SONCA

Dejavnosti v okviru projekta »Varno s soncem« smo pričeli izvajati na dan sonca, 28. maja, čeprav smo se že predhodno, ob toplejši dneh držali poznanih pravil varnega in zdravega bivanja na soncu. Z otroki smo ponovili že poznana dejstva o soncu in o bivanju na soncu, ponovili pozitivne in negativne vplive sonca na živa bitja, si ogledali animirani film »LEPŠI SVET – SONCE« ter se igrali in učili ob številnih dejavnostih na temo sonca. Risali smo sonce in sončne žarke, pri čemer smo poudarek namenili simbolu pisnega jezika, ki je obenem tudi prvi glas v besedi Sonce – S – ju, sestavljali smo sonce, ga opazovali skozi ustrezna zaščitna stekla, ki smo si jih sposodili pri učitelju fizike na naši šoli, opazovali smo sence in se igrali z njimi, pred močnimi žarki smo se umaknili v naravo senco ali uporabili zaščitna pokrivala, oči smo zaščitili s sončnimi očali... Z dejavnostmi v okviru projekta smo seznanili tudi starše. Pravil varnega in zdravega bivanja na soncu se bomo držali in jih dosledno upoštevali skozi vse poletne mesece.



Zap. št. naloge:

5

Vsebina: Zdrav način življenja
Metoda dela: Praktično delo Pogovor Predavanje / razlaga
Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja: meseci (št) 10 – od septembra do junija
Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikanice in knjige o zdravju, zdravi prehrani, gibanju, tišini, prijateljstvu....družabna igra »KUHARJI«, pripomočki za igro vlog (zdravnik, kuhar, natakar...)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

ZDRAV/A SEM....

Zdravje, tako duševno, kot telesno smo vzdrževali in ohranjali s številnimi dejavnostmi tekom celega leta. Redno smo pili vodo, jedli raznoliko hrano, z veliko sadja in zelenjave, veliko smo se gibal v naravi, tedensko smo izvajali športno vadbo v šolski telovadnici, vsakodnevno smo imeli gibalne minutke, razvijali smo prijateljske odnose med otroki, poslušali smo pravljice o zdravju, prijateljstvu.....; vzpostavljali smo pristno vez med generacijami (druženje z babicami in dedki v tednu otroka, ustvarjalna delavnica z dedki, peka z babicami, jutranje razgibavanje z Društvom upokoencev in invalidov, jutranji sprehod s sosedi, aerobika na igrišču vrtca s šolarji in učitelji, športno popoldne s starši, postavitve prvomajskega drevesa s starši in starimi starši, zaključno druženje s starši,...)o zdravem načinu življenja nam je predavala tudi ga. Silvija Lunder iz ZD SI. Bistrica ter tako pripomogla k boljšemu zavedanju skrbi za lastno zdravje. Ogledali smo si filma Ostal bom zdrav in Čiste roke za zdrave otroke. Skrbeli smo za higieno rok pred obroki, po uporabi stranišča, po bivanju na prostem... Integriteto in poštenje smo spoznavali v okviru projekta KPK Republike Slovenije, ob slikanici Polomljena kčija ter s sodelovanjem na likovne natečaju.



"Razgibavali smo se ob pomoči časopisnega papirja."

- Zap. št. naloge:** 6
- Vsebina:** Tišina je dobro zame
- Metoda dela:** Praktično delo Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** dni (št) 10
- Ciljna skupina:** otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** izdelan didaktični material t.i. TIHE ŠKATLE, zgodbe vodene vizualizacije, instrumentalna glasba, slikanica Dobro, da imam ušesa
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Tišina je dobra zame

Izjemno glasna in razigrana skupina je nujno potrebovala spoznanje tišine in njenih ugodnih lastnosti in vplivov na naše počutje. V ta namen sem že preteklo leto izdelala t.i. TIHE ŠKATLE, kjer se otroci samostojno in v popolni tišini igrajo z različnimi materiali po slikovnih navodilih, ki jih v igri in ustvarjanju usmerjajo. To didaktično sredstvo se je že pri drugi generaciji otrok izkazalo za izjemno učinkovito. Otroci so bili sposobni samostojno in zares v popolni tišini ustvarjati več kot 45 minut in so si po prvi izkušnji tega še velikokrat zaželi. Po njihovih besedah je bilo fajn, super, odlično, zabavno, prijetno, lepo....niti en otrok ni imel slabe izkušnje in prav vsi so si tovrstne igre še želeli, kar dokazuje, da jim je tišina prijala in da je pozitivno vplivala na njihovo počutje in razpoloženje. Tudi po igri s tihimi škatlami so bili veliko bolj umirjeni in prijateljski. Tišino smo zaznavali in v njej uživali tudi ob t.i. minutkah za zdrava ušesa, ko smo za kratek čas obsedeli in se umirili ter ob zgodbah vodene vizualizacije, ki sem jih pripovedovala, tiho, umirjeno ter tako poskrbela za prijetno, umirjeno vzdušje v skupini.



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018 - 19

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Oš Dr. Jožeta Pučnika Črešnjevca, Vrtec Črešnjevca-Leskovec

Kraj: Črešnjevca

Enota vrtca: Enota Leskovec

Naslov enote: Leskovec 67, 2331 Pragersko

Skupina: Ringa raja

Starost otrok: 2-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Petra Ozmec**

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

ne

46

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Karmen Albreht Hudin**

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:** Osebna higiena
- Metoda dela:** pogovora, igre, demonstracije
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** celo šolsko leto
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Slikovni material, počne slikanice, plakat, lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Oddelek je v mesecu, kjer smo se uvajali in nekateri navajali na nove prostore in rutino vrtca začel z navajanjem na samostojnost. Uporaba stranišča in umivanje rok ter uporaba papirnatih brisač za otroke drugega starostnega obdobja ni predstavljala prevelikih izzivov, med tem ko je navajanje na samostojnost pri otrocih prvega starostnega obdobja bilo potrebno sprotno in dosledno trenirati. To smo počeli skozi različne dejavnosti: prstne igre, ogledom kartonk, bibarije in z uporabo ročne lutke. Otroci drugega starostnega obdobja so spoznavali in usvajali spretnosti pravilne tehnike umivanja rok. Ogledali smo si tudi lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke. Veliko pogovora smo namenili temi, zakaj je pomembno, da so naše roke čiste. Ob uporabi slikanic in različnega slikovnega materiala smo uspeli raziskovati posledice slabe osebne higiene. Omenili smo bolezni oziroma posledice, ki se pojavijo v primeru, ko naše roke niso čiste. Otroci so si naredili preproste plakate, kamor so lepili fotografije pripomočkov za osebno higieno. V kotičkih smo z razvrščanjem slikovnega materiala hkrati spoznavali kaj vse spada k osebni higieni. Otroci so z opisovanjem dogodkov na slikah hkrati bogatili svoj besedni zaklad.

- Zap. št. naloge:** 2
- Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja
- Metoda dela:** pogovora, demonstracije, lastne aktivnosti
- Zunanji izvajalci:** zobna asistentka
- Čas trajanja:** mesec oktober, mesec junij
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** lutkovni film, slikanica Prvič pri zobozdravniku
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Zobna asistentka nas je obiskala v mesecu oktobru. Otroke drugega starostnega obdobja je seznanila s pravilno ustno higieno in tehniko umivanja zob. Celoten vrtec je v skladu z dogovorom s starši otrokom priskrbel zobne ščetke, tako da smo letos vsi uporabljali enake. Zobe smo umivali po zajtrku in brez zobne paste. V oddelku smo si tudi večkrat ogledali film, ki nam je bil v veliko pomoč, da smo lažje premagovali izzive, ko smo s ščetko potovali med zobki. V tandemu sva opazili, da ima kar nekaj otrok strah pred zobozdravnikom. Želeli sva, da bi jim to izkušnjo približali na drugačen način, zato sva se posluževali pravljice in vodili razgovor z ostalimi otroki, ki so pripovedovali o svoji izkušnji glede obiska pri zobozdravniku. Spoznavali smo dobre in slabe navade skrbi oz nege zobkov. Otroci drugega starostnega obdobja so si oblikovali plakate z risbami kako skrbimo za zdrave in čiste zobe. Zobna asistentka je prišla tudi ob koncu šolskega z namenom, da preveri, kako nam je uspelo skozi leto navajanje na redno ustno higieno.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** praktičnih del, lastne aktivnosti, igre
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** vso šolsko leto
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Športni rekviziti, gozdna gibalnica, priročniki z gibalnimi zgodbami, igrami masaže in sprostitev,
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Dnevne dejavnosti so bile povezane s področjem gibanja. Gibali smo se na prostem ali v igralnici. Jutranje razgibavanje smo izvajali na terasi vrtca ali v več namenskem prostoru, kjer smo se igrali različne gibalne igre ali pa izvajali vaje razgibavanja. Enkrat tedensko smo izvajali športno vadbo, kjer smo se posluževali različnih športnih pripomočkov, ki smo jih koristili za premagovanje gibalnih izzivov. Otroci prvega starostnega obdobja so imeli na voljo gibalne poligone, kjer so razvijali svoje gibalne spretnosti. Otroci drugega starostnega obdobja so bili navajani športne vadbe ob postavitvi gibalnih postaj. Uporaba igrišča nam je služila za naravne oblike gibanja, igre z žogo spretnosti s kolesi, poganjalci in skirojem. Otrokom smo želele gibanje predstaviti kot pomemben vidik oziroma temelj zdravega načina življenja. V gibanje smo vključevale tudi uporabo gibalnih zgodb in plesnih kartic. Gibalne sposobnosti so otroci razvijali tudi v gozdni igralnici. Utrjevali smo spretnosti hoje, postopoma pridobivali na vztrajnosti pri hoji. Raziskovali smo neraven teren, klančine, doline, vrhove, spoznavali uporabo pravilne/primerne športne opreme. Otroci so postopoma pridobivali vztrajnost pri gibanju, posamezniki so premagovali strah pred višino, globino. Razvijali so sposobnosti lazenja, plazenja, plezanja, ravnotežja, pridobivali so na moči in hitrosti ter osvajali spretnosti ravnotežja.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	MEDGENERACIJSKA OBLIKA GIBANJA
Metoda dela:	metoda praktičnih del, demonstracije, igre, lastne aktivnosti
Zunanji izvajalci:	Upokojenci, vaščani
Čas trajanja:	oktober
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športna oprema, športni rekviziti, vabila
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SIMBIOZA GIBA

Letošnje šolsko leto smo sodelovali v projektu Simbioza giba. Projekt smo na ravni enote najprej skrbno preučile in nato skupaj načrtovale dejavnosti, ki smo jih kasneje realizirale. Projekt je zasnovan na druženju različnih generacij, ki jih povezuje področje gibanja. Vse življenje se gibamo gibanje je življenje in življenje je gibanje je slogan tega projekta. Na ravni enote smo tako izvedli tri srečanja v dopoldanskem času. Prvo srečanje smo v vrtcu organizirali z žogarijami, kamor smo povabili članice Ročnodelskega društva v našem lokalnem okolju. Skozi pripravljene dejavnosti z žogo smo tako skupaj osvajali spretnosti ciljanja, podajanja in ujemanja žoge. Drugo srečanje, ki smo ga izvedli je bilo ravno tako na prostem, odšli smo na skupen pohod z Društvom upokojencev Leskovec-Stari Log. Spoznavali smo našo bližnjo okolico, se družili in spoznavali med seboj ter se drug od drugega učili. Družila nas je dobra volja in veselje do gibanja. Tretja oblika srečanja je bila telovadba, na katero smo s pomočjo vabil in plakatov povabili vaščane Leskovca. Z udeležbo smo bile zadovoljne, saj se jih je odzvalo kar nekaj, najmlajša članica je bila stara 10 mesecev, najstarejša pa sedemdeset let. Vadbo smo vodile strokovne delavke v domu kulture, saj smo hkrati sodelovali otroci obeh skupin in še zunanji sodelujoči.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	igre, praktičnih del, lastne aktivnosti, eksperimentiranja
Zunanji izvajalci:	organizatorka in vodja prehrane, dipl. medicinska sestra
Čas trajanja:	vso šolsko leto/mesec april
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikovni material, slikanice, priročniki, prehranjevalna piramida, lutkovni film Ostal bom zdrav, Dobili bomo dojenčka
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Zdravje v vrtcu

V oddelku smo spoznavali svoje telo, zgradbo telesa in funkcijo življenjsko pomembnih organov. Otroci so na to temo veliko ustvarjali, delali plakate in zloženke. Igrali so se igre vlog: zdravnik, družina. Spoznali so poklic zdravnika, medicinske sestre in reševalca. Vzporedno ob smernicah zdravega prehranjevanja in zdravega načina življenja smo obeležili tudi dan zdravja in dan hrane. Obiskala nas je organizatorka in vodja prehrane, ki nam je na slikovit in praktičen način pokazala pomen prehranjevalne piramide. Otroci so igrali igro spomin zdrave prehrane, loto zdravje, izdelali so si plakate kaj je zdravo in kaj ni zdravo. Ogledali so si oba lutkovna filma. Po ogledu so imeli možnost razgovora o glavnih junakih ter dogodkih v vsakdanjem življenju. V jesenskem času smo si naredili jesensko tržnico na prostem, kjer so otroci spoznavali dobrote jeseni. V sklopu zdrave prehrane smo se seznanili tudi s kulturo prehranjevanja. Otroci so vso leto imeli na voljo napitke z vodo ali nesladkanim čajem. Sodelovali smo z Zdravstvenim domom Slovenska Bistrica v okviru preventive, saj nas je obiskala diplomirana medicinska sestra z namenom, da otrokom približa pregled pri zdravniku kot nekaj pozitivnega in da bodo otroci lažje razumeli kako pomembno je sodelovanje pri zdravniškem pregledu. Dnevne gibalne dejavnosti smo podkrepili še z različnimi orientacijskimi pohodi. Naučili smo se sprostitvenih iger, izvajali smo dejavnosti vodene vizualizacije.

Veliko smo zahajali v gozd in na sveži zrak, ter poudarek dajali gibanju zunaj zgradbe v vseh vremenskih pogojih. V našem bližnjem gozdu imamo narejeno tudi gozdno igralnico, ki jo s pridom koristimo za različne priložnosti. V gozdnem prostoru smo dali prednost raziskovanju naših čutil. Otroci so opisovali svoja občutenja ter jih imeli možnost izraziti na različne načine. Otroci so se znotraj gozda znal umiriti, prisluhniti zvokom iz narave, spoznavali so gozdno kulinariko.

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: OŠ dr. Jožeta Pučnika , vrtec Črešnjevec

Kraj: Črešnjevec

Enota vrtca: Vrtec Črešnjevec

Naslov enote: Črešnjevec 43, 2310 Slovenska Bistrica

Skupina: Mavrica

Starost otrok: 2 – 5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Nataša Helbl**

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

21

2018POP/45

- pomočnica vzgojiteljice: **Urška Jaklin Brbre**

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:** Zobozdravstvena vzgoja
- Metoda dela:** pogovor, pravljica
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 2x letno obisk zobne asistentke , vsaki dan – umivanje zob
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** aplikacije , postopek umivanja zob
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V letošnjem šolskem letu nas je 2x obiskala zobna asistentka. Na prvem srečanju nam je povedala pravljico o Lumpiju in Capijo, ki sta škratka in si v naši zobkih urejata stanovanje. Otroci so bili ob koncu zgodbe malo presenečeni, kaj vse počneta škratka v naših ustih. Pogovarjali smo se kaj je zdravo za naše zobke in kaj ne (kaj moramo jesti). Otroci so povedali, da ne smemo jesti sladkarij in, da ko jih jemo si moramo takoj umiti zobe. Zobna asistentka nam je na maketi čeljusti z ščetko pokazala kako si moramo umivati zobe, na kaj vse moramo biti pozorni. Nato smo v skupinah odšli v umivalnico kjer nam je pomagala in pokazala kako si pravilno umijemo zobe. Na koncu je vsak otrok dobil štampiljko zobka ker so zelo lepo sodelovali. V našem vrtcu na začetka leta naročimo ščetke, ki jih imajo otroci celo leto v vrtcu in na koncu odnesejo domov. Zobke umivamo enkrat na dan in ne



uporabljamo paste



- Zap. št. naloge:** 2
- Vsebina:** Varno s soncem
- Metoda dela:** pogovor, delavnice
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** junija do septembra (vsaki dan 1uro)
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** av sredstva, knjiga, krede
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

Dan sonca

Naš vrtec že nekaj let sodeluje v projektu varno s soncem. Projekt se začne 28. maja ko je dan sonca. Tudi letos smo obeležili dan sonca. Najprej smo prebrali pravljico »Žarek upanja«. Nato smo se razdelili v skupine, kjer je vsaka skupina iz različnih materialov sestavila sonce. Ker nam je vreme nagajalo smo ob prvem sončnem dnevu opazovali kakšna je naša senca. Otroci so v paru drug drugemu obrisali našo senco, tudi uloviti so jo poskusili vendar jim ni uspelo. Igrali smo se igro ulovi senco svojega prijatelja kar pa ni bila tako lahka naloga, kot je izgledalo. Seveda pa bomo tudi našo dnevno rutino prilagodili, tako da smo zunaj do 10 ure dopoldan in po 17 uri, nosimo zaščitna pokrivala in se zadržujemo v naravni senci.



- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** pogovor, demonstracija, opazovanja
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 3dni (6ur)
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige na temo prehrane, revije, internetno gradivo
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V mesecu letošnjem letusmo izvajali dejavnosti na temo Skrb za zdravje. Tako smo se podrobneje seznanili z zdravo hrano, zdravim načinom prehranjevanja, spoznali smo prehransko piramido. Spoznali smo česa lahko največ pojemo in kaj zelo malo, največ hrane lahko zaužijemo iz spodnjega predalčka in najmanj iz zgornjega kjer so predvsem sladkarije. Prehransko piramido smo naredili iz papirja ter spodnji del označili z zeleno barvo, sredinski z rumeno in vrh piramide z rdečo. Otroci so si iz revij (reklam) izdelali tabelo zdrava in nezdrava hrana, kjer so iz revij izrezovali zdravo in nezdravo hrano ter jo nalepili v tabelo. Obnovili smo znanje o umivanju rok in celega telesa in kako je pomembno, da se gibamo na svežem zraku in da počivamo. V ta namen smo pripravili kotiček, kjer smo se igrali igro vlog zdravnik. Najprej smo se pogovorili, koga vse srečamo pri zdravniku. Otroci so se razdelili po vlogah, nekaj je bilo medicinskih sester, eden je bil zdravnik, drugi pa so bili bolniki.



- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** pogovor, razlaga, demonstracija
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** celo šolsko leto
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni pripomočki
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Letos smo dali velik poudarek na gibanju. Vsaki dan smo izvajali gibalne dejavnosti. Letos smo imeli na voljo tudi telovadnico, ki smo jo z veseljem uporabljali. Ob gibalnih dejavnostih so otroci spoznali nov prostor za gibalne dejavnosti, različne športne pripomočke in kako morami biti oblečeni pri vadbenih urah. Čez vso leto smo se veliko gibali na prostem, hodili na krajše ali daljše sprehode, in na koncu leta smo se odpravili na malo daljši izlet, kjer so otroci preizkusili svojo vzdržljivost pri daljši hoji. Vse skupine skupaj smo imele gibalne zgodbe 2x mesečno, ki so bile otrokom



zelo všeč.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Mali sonček
- Metoda dela:** igra, pogovor, demonstracije
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** celo šolsko leto (1uro na teden)
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni rekviziti, medaljice, priznanja
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

. Naš vrtec že nekaj let sodeluje v projektu »Mali sonček« kjer smo pripravila in izvedla mini kros za uspešno izveden so otroci dobili medaljice, ki so jim zelo veliko pomenile. Čez vse leto smo izvajali veliko sprostitev iger, igre z žogo, vsakodnevno izvajali naravne oblike gibanja. Bili smo na izletih, kjer smo se igrali veliko gibalno – rajalnih iger ter opazovali naravo. Izvedli smo tudi športno popoldne s starši , kjer so otroci skupaj z njimi presipavali predmete iz lončka v lonček, prenašali predmete (eno po eno stvar).. Starši so vlekli blazine z otroki ter se preizkusili v igri s padalom (cilj igre da žogica ne pade skozi luknjo na tla Za uspešno izvedene dejavnosti v okviru malega sončka so otroci dobili priznanja za uspešno osvojeni (moder, zeleni, oranž in rumeni sonček – po starosti), na katere so bili zelo



ponosni.



Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Simbioza giba
Metoda dela:	igra, pogovor, demonstracija
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	Oktober – 1 teden
Ciljna skupina:	otroci, starši upokojenci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

SIMBIOZA GIBA

Naš vrtec je letos sodeloval v projektu »Simbioza giba«, kjer smo izvedli veliko dejavnosti. Kot prvo stvar smo na sprehod povabili sosede vrtca, ki so se vabila z veseljem udeležili in se skupaj z nami sprehodili. Kot drugo smo na jutranje razgibavanje povabili društvo upokojencev in invalidov, ki so se z veseljem udeležili jutranjega razgibavanja. Najprej smo se razgibali z časopisnim papirjem, rajalnimi igrami in na koncu še s plesom. Tretji dan smo povabili družine na družinske športne igre. Udeležilo se je veliko skupin, kjer so sodelovali vsi člani družine (tudi dedki in babice). Kot zadnji dogodek pa smo k sodelovanju povabili šolo kjer smo skupaj z učenci, učitelji in otroci vrtca izvedli aerobiko. Projekt je bil zelo dobro izpeljan v veliko zadovoljstvo nas zaposlenih in vseh, ki smo jih k projektu povabili.