

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Zasebni vrtec Mali grof

Kraj: Slovenske Konjice

Enota vrtca: navedite ime enote vrtca

Naslov enote: Grajska ulica 8a

Skupina: JEŽKI

Starost otrok: 1–2 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Nina Zdrčnik**

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

19.3.2018dop/52

19.10.2017pop/77

- pomočnica vzgojiteljice: **Amanda Pajek**

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

19.3.2018dop/3

19.10.2017pop/73

- Zap. št. naloge:** **1**
- Vsebina:** Zdrav način življenja
- Metoda dela:** demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev, praktično delo (ples), pogovor ...
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** šolsko leto 2017/2018
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sadje (zdravi prigrizki), predvajalnik glasbe, palčke s trakovi, rutice ...
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Praznovanje rojstnih dni

Že v začetku šolskega leta sva se s sodelavko dogovorili, da bomo rojstne dni otrok praznovali z zdravimi prigrizki oziroma zdravo sadno malico. Starše sva obvestili, da v vrtec ne prinašajo ničesar. Dan pred rojstnim dnevom otrok sva v šolsko kuhinjo sporočili, da bomo praznovali in kuhar nam je v ta namen pripravil sadna nabodala, sadne narezke, ali pa nam je pripravil sadje, ki sva ga sami narezali, poimenovali, razpolovili in se o njem pogovorili (kje raste, kakšne barve je, kaj se skriva v notranjosti ...) z otroki ter jih tako spodbudili k aktivnemu sodelovanju in razmišljanju. Ob tem jim je bil ponujen tudi nesladkan napitek (limonada, voda, oranžada ali čaj). Praznovanje smo nato nadaljevali z gibalno aktivnostjo, in sicer s plesom ob glasbi. Ples sva popestrili z različnimi pripomočki, ki so otroke še dodatno spodbudili h gibanju. Največkrat sva jim ponudili trakove na palčkah, rutice ali v ta namen sešita krilca. Opazili sva, da se je tak način praznovanja rojstnih dni izkazal za uspešnega in se odločili, da bova tako nadaljevali tudi v prihodnjem šolskem letu.

- Zap. št. naloge:** 2
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** demonstracija, praktično delo (različne oblike gibanja)
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** šolsko leto 2017/2018
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni pripomočki (obroči, žoge, blazine, poganjalčki, sani, ...)
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Mali sonček

V okviru Malega sončka smo v oddelku izvajali gibalne aktivnosti povezane s tem, in sicer smo se v dopoldanskem času odpravili na, za to starostno obdobje, tri daljše pohode v okolici vrtca. Odšli smo do bližnjega kamnoloma, na igrišče v bližnjem parku, okoli trim steze. Izvedli smo tudi pohod s starši, in sicer pohod z lučkami v večernem času okoli zeliščne poti za Dvorcem Trebnik. Večerni pohod z lučkami je bil namenjen vsem otrokom vrtca in njihovim staršem. Pridružili so se nam tudi otroci s starši s poslovne enote Na deželi. Skozi vso šolsko leto smo na prostem izvajali različne gibalne zaposlitve, kot so vožnja s poganjalčkom, igre z žogo (kotaljenje, metanje, lovljenje, prenašanje, metanje v koš ...), obročem (kotaljenje, skakanje iz in v obroč, plazenje ...), v prostorih vrtca in na prostem smo ustvarjali z gibanjem in ritmom, na različnih terenih smo izvajali naravne oblike gibanja. V zimskih mesecih, ko so nam bile vremenske razmere naklonjene in je bila okolica zasnežena, smo se na vrtčevskem igrišču prepustili snegu, ga raziskovali, se kepali, delali snežaka in se po hribu spuščali s sanmi in lopatkami za sneg. V raznolikih gibalnih dejavnostih so otroci zelo uživali in pokazali velik interes za izvajanje, pri dejavnostih na snegu so najmlajši potrebovali nekaj časa, da so se seznanili z njim novim doživljanjem vremena.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** praktično delo
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** šolsko leto 2017/2018
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni rekviziti, rekviziti za razvoj fine motorike in ročne spretnosti
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Telovadba za malčke

V oddelku smo v letošnjem šolskem letu ogromno časa posvetile razvoju gibalnih spretnosti otrok, temu je bilo namenjenih mnogo dejavnosti. Poleg osnovnih gibalnih zaposlitev, ki so primerne tem starostnemu obdobju, smo veliko časa preživeli v telovadnici in na prostem, kjer so otroci osvajali prvine poligona. Navajali so se na pravila, ki so tej dejavnosti primerna in krepili spretnosti povezane z različnimi oblikami vaj. Plezali so na letvenike, se plazili pod ovirami, lazili čez različne ovire, skakali, krepili ravnotežje in moč rok ter nog ... Izvajali smo tudi mnoge gibalne dejavnosti za razvoj in krepitev koncentracije, finomotorike in sensorike (le-te smo poimenovali Telovadba za malčke), ki smo jih izvajali največkrat v jutranjem krogu ali telovadnici, včasih tudi na prostem. Pri teh gibalnih dejavnostih so otroci še posebej radi sodelovali, saj so drugačne od ustaljenih. Uporabljeni pripomočki so tisti, ki popestrijo dejavnost, in sicer npr. prenašanje pink ponk žogic na določeni razdalji, natikanje ščipalk na rutice, masiranje prijatelja z valjčkom, kotaljenje žogice po obroču z muholovcem, vaje z oteženimi blazinicami, gibanje mnogokrat sledi pesmi, takšna vrsta telovadbe pa je popestrena s prepevanjem. Telovadba za malčke zajema prvine gibanja in finemotorike, sensorike, s pomočjo takšnega načina gibanja, ki vedno poteka v sproščenem vzdušju, smo z lahkoto pridobile pozornost otrok, ki so vselej, starostnemu obdobju primerno, sledili izvajanju.

- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** individualna, skupinska
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** februar 2018
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** koprana, karton, tempera barve (rumena, rdeča, zelena), jabolka
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Pustni kostum »jabolko«

S sodelavko sva se odločili, da bova v tem šolskem letu tudi pri najmlajši skupini otrok preizkusili, kako se obnese maskiranje v skupinsko masko. Izbrali sva kostum jabolka. Zadali sva si nalogo, da je kostum narejen tako, da so pri njegovi izdelavi čim bolj vključeni otroci, da je delo otrok. V jutranjem krogu in pri obrokih (dopoldanska, popoldanska malica) smo se mnogokrat prej (tudi ob fotografijah) že pogovarjali o jabolkih, kje rastejo, da se drevo imenuje jablana, kako so koristna, zdrava za naše telo, da se z njimi lahko tudi osvežimo, kakšne barve in oblike so, kaj je v njihovi sredici, s čim se držijo vej ... Jabolka so otroci spoznali in jih tudi zelo radi jedo. Iz koprane sva izrezali oblekice, iz kartona pa jabolka. Jabolka so otroci sami s tempera barvami pobarvali v rdečo, rumeno barvo. Pobarvana jabolka sva pritrdili na trak iz koprane, ki smo ga nato zavezali na glavo. Oblekice pa so otroci potiskali s prepolovljenimi jabolki. Delo samo jim je bilo všeč, opazovali so odtise jabolk, posebej ponosni so bili, ko jim je uspel odtis pečk ali peclja. Ob delu smo se pogovarjali o pozitivnem vplivu sadja za naše telo in na naše zdravje. Ko so bili kostumi končani, sva na pustni torek v telovadnici pripravili rajanje ob glasbi. Čisto vsi otroci so se želeli obleči v kostum, verjetno zato, ker so tudi sami sodelovali pri izdelavi, v plesu in gibanju pa so se s prijatelji sproščeno zabavali.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Zdrav način življenja
- Metoda dela:** demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev, praktično delo, pogovor ...
- Zunanji izvajalci:** Alpska šola, Julija Sojič (Terapevtsko – lepotni center Svetlobni dotik), Jay dance studio, Solna kamrca ...
- Čas trajanja:** 14. 4. 2018, 9.00–12.00
- Ciljna skupina:** otroci in starši vrtca, krajani Slovenskih Konjic
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pripomočki potrebi za izvedbo različnih delavnic (športni pripomočki, podloge ...)
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Dan družin

Mesec marec že tradicionalno posvečamo družinam, tokrat pa smo se odločili, da namesto nastopa ob materinskem dnevu pripravimo dan, ki bo namenjen celi družini, torej Dan družin. V goste smo povabili različne izvajalce, s katerimi tudi sicer sodelujemo. Alpska šola, ki pri nas skrbi za izvedbo tečajev, je v parku nad vrtcem pripravila različne športne igre in izvedla Grofov tek, Jay dance studio je pripravil plesno delavnico na prostem, Julija Sojič je izvajala terapije za otroke (masaža obraza ...), Urška iz Solne kamrce je v parku izvajala jogo za otroke in starše, Kuharja vrtca, Matjaž in Darja, sta pripravila zdrave domače namaze, ki jih imamo sicer za zajtrk, da so tudi starši v kuharskem kotičku Mali grofko lahko spoznali, kaj ponujamo otrokom za zajtrk. Namazi so bili ponujeni tudi ob brezglutenskem kruhu. Ob peki jabolk na odprtem ognju so otroci spoznali, kako pripraviti zanimivo in predvsem zdravo sladico. Vso dogajanje je potekalo na igrišču za vrtcem, pod kozolcem in v vrtcu samem. Pripravljena je bila tudi čutna pot, kotiček za grabljenje sena, lopatanje zemlje, iskanje zaklada v mivki ... Vzdušje je bilo izredno sproščeno, starši in drugi obiskovalci so dobili vpogled v naše delo, otroci pa so v sproščeni igri po kotičkih in delavnicah ter na igralih en način sproščene in zdravega življenja. Predvsem pa so se imeli lepo.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sadje, ožemalnik sadja, predpasniki, vrč
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zdrav napitek

Skozi vso šolsko leto smo poudarjali pomen zdrave prehrane in tako smo se strokovne sodelavke oddelka odločile, da damo tudi otrokom možnost, da sodelujejo pri pripravi zdravega napitka in sladice. Odločile smo se, da najprej poskusimo z zdravim napitkom, in sicer limonado ter oranžado. V jutranjem krogu smo si ogledali limone in pomaranče, se pogovorili o tem, kje rastejo (pogledali fotografije dreves), o njihovih značilnostih (barva, oblika, kakšne so na dotik), jih razpolovili (kaj se skriva pod lupino, kakšnega okusa so ...). Otroci so limono in pomarančo lahko tudi okusili in okusa primerjali. Pričakovano jim je bil bolj všeč okus pomaranče, vendar se tudi okusu limone niso preveč upirali. Nadalje je pogovor stekel o pijačah, ki jih imajo radi in na predlog, ali bi si želeli sami pripraviti sok iz pomaranč in limon, so, sploh starejši otroci oddelka, takoj bili za. Najprej smo si umili roke, si naredili predpasnike, nato pa smo se pri kotičku za pripravo soka lotili dela. Razpolovljeno sadje so otroci poskušali ožeti s pomočjo ožemalnika, nekateri so stiskali sadje z rokami. Pri delu so opazovali mene, drug drugega, urili so spretnost rok in prstov, koncentracijo, najpomembnejše pa je, da je bilo iz njihovih nasmehov razbrati, da jim je dejavnost všeč in se zabavajo. Iztisnjen sok smo nato zlili v vrč, ga zmešali z vodo in spili pri malici. Tudi v bodoče so otroci še večkrat pomagali pri pripravi napitka za malico.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sadje, otroški noži, krožniki, posoda, predpasniki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Priprava sadne solate

V našem vrtcu poleg poudarjanja pomena gibanja težimo tudi k poudarjanju pomena zdrave prehrane. Otrokom želimo predstaviti pomembnost uživanja zelenjave in sadje za naše zdravje. V jutranjem krogu in tudi nasploh čez dan (sploh pri obrokih malice) smo se mnogokrat pogovarjali, kako lahko uporabimo različno sadje (pomaranče in limone za sok, jabolka, da se odžejamo, banano, da se nasitimo, pečemo sadne sladice, napravimo jabolčno čežano ...). Dogovorili smo se, da bomo tudi mi poskusili napraviti sadno solato, s katero se bomo osvežili in posladkali na zdrav način. Otroci so si pred pričetkom dela umili roke, nato so si naredili predpasnike, kar jim je bilo še posebej všeč, saj so se še lažje vživeli v vlogo kuharjev. Razdelile smo jim vsakemu svoj krožnik (ki so ga uporabili za rezanje sadja), otroški nožek in različno sadje (pomaranče, banane, jabolka, kivi, melone, ananas). Sadje smo olupili, pri tem so po svojih zmožnostih sodelovali tudi otroci. Nato smo sadje razpolovile in jih spodbudile k delu ter k letemu pristopile tudi same. Nekateri otroci so sadje prijeli v roke in ga pojedli, spet drugi so se trudili in ga rezali, nekateri na večje, drugi na manjše koščke. Skoraj vsi pa so sadje, ki so ga razrezali, tudi pojedli. Dejavnost je dosegla svoj namen, saj so otroci ob njej urili spretnost in motoriko rok ter prstov, koordinacijo oko:roka, vztrajnost, spoznavali različne okuse, sadje, barve, sodelovali pri jezikovnem razvoju, razvijali domišljijo, najpomembneje pa je, da so se zabavali.

Zap. št. naloge:	8
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	pogovor
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	1 ura
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sadje, vrečka
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Ugani, kaj se skriva v vrečki?

V jutranji krog sem prinesla vrečko napolnjeno s sadjem in zelenjavo, vendar je bila vrečka zavezana in se ni videlo, kaj se skriva v njej. Otroci so bili radovedni in jih je zanimalo, kaj se skriva v njej. Povedala sem jim, da se bomo igrali igrico *Ugani, kaj se skriva v vrečki*. Pred pričetkom igre smo se ob fotografijah pogovorili o različnih vrstah sadja in zelenjave, jih poimenovali, se pogovorili o tem, kakšne oblike so, kakšne barve, okusa, kako jih lahko uporabimo ... Vsak izmed otrok je povedal katero sadje ali zelenjavo ima rad, večina jih je reklo, da banane in korenček. Ob pričetku igre sem jim podala navodila za igranje. Otroku, ki je ugibal, kaj se skriva v vrečki, sem najprej zavezala oči, nato pa je z roko segel v vrečko in s pomočjo tipanja poskusil uganiti, katero sadje ali zelenjavo je otipal. Spodbujala sem ga, da je otipano stvar opisal glede na velikost, obliko. Presenetilo me je, da so otroci kar nekajkrat na otip prepoznali in pravilno poimenovali sadje oz. zelenjavo, ki so jo imeli v rokah. V kolikor otrok ni uganil, kaj je otipal, je snel prevezo z oči in smo skupaj poimenovali izvlečeno. Kar je otrok izvlekel, smo nato razvrstili v dva obroča, in sicer v enega smo dali sadje, v drugega zelenjavo. Otrokom je bila igra všeč, ob njej so spoznavali različno sadje in zelenjavo, igrali smo se jo še večkrat ob dnevnih dejavnostih ali popoldnevih, po počitku.

Zap. št. naloge:	9
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	pogovor, razlaga, demonstracija, praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjige, fotografije ...
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Postajam samostojen

Ob začetku šolskega leta smo si sodelavke oddelka zadale, da bomo skozi vso šolsko leto gradile na samostojnosti otrok in na poudarjanju pomena lastne skrbi za svoje zdravje. Skladno s tem smo se v oddelku mnogokrat spontano in nenačrtovano pogovarjali o tem, kaj lahko sami storimo za svoje telo, svoje zdravje. Pogovarjali smo se o tem, da lahko namesto sladkih sokov pijemo vodo, o osebni higieni, in sicer umivanju rok pred hranjenjem, ko pridemo s stranišča, ko se iz igrišča vrnemo v igralnico, o higieni pri kašljanju in kihanju, čiščenju igrac in prostorov, predvsem miz, prehranjevalnih navadah ... Meseca februarja pa smo samostojnosti posvetile tematski sklop z naslovom *Plešem in se igram ter postajam samostojen* ter le-tej še poglobljeno namenile pozornost. Otroci so, skladno s svojim razvojem in starostjo, pomagali pri čiščenju miz, pometanju igralnice. V igralnici smo imeli kotiček *Dom-družina*, kjer so lahko obežali perilo, čistili mize in stole, zlagali prtičke ... Skozi vso šolsko leto smo jih navajale na samostojno umivanje rok, temu smo večkrat individualno z otrokom namenile tudi posebno pozornost. Pokazale smo jim, kako vzamejo milo, si temeljito umijejo roke, si jih obrišejo in odvržejo servieto v koš. Navajale smo jih tudi na samostojno prehranjevanje, in kulturnen odnos do hrane. Otroci so se navadili, da sami pridejo po hrano k servirnemu vozičku, večkrat so jo tudi razdelili prijateljem (zajtrk, malica), da sami pospravijo za seboj, ko s hranjenjem končajo. To, da lahko sami pridejo po hrano in pospravijo, jim je bilo v ponos, tudi najmlajši so to zelo radi počeli. Sprva je bilo mnogo hrane razsute in razlite, vendar so se otroci s strpnostjo in našo spodbudo naučili pospraviti za sabo, ne hiteti, postali previdni in vsekakor bolj spretni. Otroci so tako postali aktivno vključeni v pripravo na obrok in moram reči, da so glede na njihovo starost postali zelo samostojni in spretni pri omenjenih dejavnostih.

Zap. št. naloge:	10
Vsebina:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	pogovor, demonstracija, lastna aktivnost, praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	14 dni
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	narisan žalosten in vesel zob, sličice hrane, zobne ščetke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zdrava hrana za zdrave zobe

V jutranjem krogu smo se pogovarjali o zobeh, kdaj nam zrastejo, za kaj jih potrebujemo, kaj z njimi počnemo, o skrbi zanje, o tem, kdo si umiva zobe, kako, s čim, kdaj, kateri zdravnik je tisti, ki jih zdravi ... Zobozdravnika so v večini otroci že srečali in nekaj otrok je celo vedelo, kako se zdravnik za zobe imenuje. Pogovarjali smo se o tem, katera hrana našim zobem škoduje in katera ne, oziroma o zdravi in nezdravi prehrani. Na sredo kroga sem postavila sličico veselega in sličico žalostnega, gnilega, zoba. K tema smo nato razvrščali hrano, zdravo k veselemu in nezdravo k žalostnemu zobu in ob tem poudarjali pomen zdrave prehrane, ki pomaga ohraniti zobe zdrave in nepoškodovane. Spoznali smo deklamacijo *Zajček Repko*, ki smo jo čez leto še večkrat ponovili. Otrokom sem pokazala tudi plastificiran zob, na katerega sem z alkoholnim flomastrom narisala gnilobo, ki pa sem jo nato s krtačko za zobe sčistila. Po pogovoru v jutranjem krogu in predstavitvi novih dejavnosti, smo nadaljevali izvedbo dejavnosti po kotičkih. Otroci so na magnetni tabli razvrščali hrano k veselemu in žalostnemu zobu, s ščetko čistili gnilobo s plastificiranih zob. Ti dve dejavnosti smo tekom leta izvedli še večkrat, najraje pa so otroci segali po tej, ko so lahko s ščetko čistili zobe.