

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:** Zavod za kreativno varstvo Dobra teta

**Kraj:** Kranj

**Enota vrtca:** Dobra teta

**Naslov enote:** Gregorčičeva 10, 4000 Kranj

**Skupina:** Čebelice

**Starost otrok:** 1-3 leta

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Sabina Zupanc**

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      da

Če DA vpišite številko potrdila      10.10.2017dop/32

- pomočnica vzgojiteljice: **Tjaša Ribnikar**

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

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Metoda pogovora, lastna aktivnost
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	/
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **Praznovanje rojstnih dni ob zdravi prehrani**

Že na roditeljskem sestanku sva starše seznanili s praznovanjem rojstnih dni brez sladkarij. Starši so se s predlogom strinjali in naš sklep zapisali v zapisnik. Dogovora so se ob praznovanju tudi držali in v vrtec prinašali suho sadje, oreščke in prigrizke brez sladkorja. Prinesli so tudi balone in knjigo, ki je ostala v našem oddelku. Otroci so rojstni dan vseeno lahko doživeli v pozitivnem duhu. Slavljenec je bil cel dan v središču pozornosti, določal je aktivnosti, ki smo jih počeli tisti dan. Nekateri otroci določene hrane niso bili navajeni in so jo tudi zavračali. Spodbujale smo jih, da so poskušali hrano in jo s časoma tudi sprejeli. Najbolj ljubo jim je bilo suho sadje – rozine, brusnice in suhe marelice. Količina vnesene nezdrave prehrane se je precej zmanjšala.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Lastna aktivnost
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Šola zdravja
<b>Čas trajanja:</b>	1 teden in dopoldne 16. 5. 2018
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	ne
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Teden vseživljenjskega učenja s Šolo zdravja in Parada učenja**

S člani Šole zdravja smo se v mesecu maju trikrat dobili zjutraj na prostem v Prešernovem gaju, kjer smo telovadili 1000 gibov. Telovadbo so vodile upokojenke in članice Šole zdravja, ki se vsak dan ob 7. 30 dobijo po znanih lokacijah in telovadijo. Predstavile so nam nekaj njihovega programa. Gre za gibalno-raztezne vaje, kjer so vključene vse mišice našega telesa. Dobili smo se vsak dan in se družili na prostem. Sklep naših srečanj pa je bila Parada učenja, kjer smo se dobili v velikem številu na Slovenskem trgu v Kranju. Ponovno smo skupaj telovadili, nastopali na odru in se družili na raznih delavnicah. Otroci so bili aktivni pri gibalnih vajah celega telesa. Naučene gibalne vaje smo vnašali tudi v našo jutranjo telovadbo, ki je bila skozi celo leto naš zvesti spremljevalec.

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** Lastna aktivnost, metoda pogovora, metoda opazovanja

**Zunanji izvajalci:** ne

**Čas trajanja:** 5 x 3 ure

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** aplikati zdrave prehrane, slikovni recept, film  
Ostal bom zdrav.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Peka kruha, izdelovanje skutnega namaza, kuhanje jabolčnega kompota, kuhanje čežane, nabiranje bezgovih cvetov za sušenje in uporabo v zeliščnem čaju, izdelava bezgovega sirupa**

V mesecu novembru smo tematski sklop posvetili zdravemu načinu življenja in bolj specifično, zdravi prehrani. Najprej smo za motivacijo pogledali **filmček Ostal bom zdrav**, naslednje dni pa posvetili aktivnemu sodelovanju otrok pri pripravi prigrizkov. Združili smo se tudi s sosednjo skupino in organizirali kuharsko delavnico na kateri so starejši otroci pekli kruh, mlajši pa so izdelovali skutni namaz. Bili so aktivni pri mešanju, poimenovanju sestavin. Kar pa je najpomembnejše, so tudi vsi poskusili naš končni izdelek. Lotili smo se tudi kuhanja jabolčnega kompota in čežane brez sladkorja. To aktivnost smo izvedli samo z najmlajšo skupino. Nad jabolčnim kompotom in čežano so bili otroci navdušeni in z veseljem pojedli čisto vso. Urili so se v rezanju jabolk. Organizirali smo tudi popoldansko srečanje s starši v mesecu januarju in se družili ob kuharski delavnici.

V pomladnem mesecu smo na sprehodu v naravi nabirali tudi bezgove cvetove, ki smo jih posušili za naš zeliščni čaj. Otroci so se seznanili z že prej omenjeno rastlino, jo ovohavali, spremljali sušenje in okusili slasten čaj, ki smo ga pili večkrat za malico.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	Metoda opazovanja, metoda poslušanja, metoda pogovora in lastna aktivnost
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Splošna zdravnica, reševalec iz Zdravstvenega doma Kranj
<b>Čas trajanja:</b>	21. 11. 2018, 3 ure
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, zaposleni
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	/
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Obisk zdravnice in reševalca z reševalnim vozilom**

V dopoldanskem času sta nas z reševalnim vozilom obiskala splošna zdravnica in reševalec. Prišla sta s prižganimi lučkami in pri otrocih požela veliko zanimanja. V igralnico sta vstopila tematsko oblečena in z vsemi ustreznimi pripomočki (stetoskop, obliži, povoji, injekcije, merilniki tlaka ...). Otroci so ju opazovali in poslušali. Povijali smo povoje, poslušali srce, lepili obliže in se pogovarjali, katera telefonska številka je prava, kaj povemo ...

Šli smo si tudi ogledati reševalno vozilo, poimenovali pripomočke, se usedli v reševalno vozilo.

V naslednjih dneh smo odšli tudi na sprehod do Zdravstvenega doma Kranj, kjer smo si ogledali poslopje, reševalno vozilo od zunaj in pokukali v prostore. Ogledali smo si tudi plakate, ki so bili obešeni na stenah in se pogovorili, kaj pomenijo. Srečali smo tudi zdravnika, ki so ga otroci takoj prepoznali po belih oblačilih.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	Metoda poslušanja, metoda opazovanja in metoda pogovora
<b>Zunanji izvajalci:</b>	ne
<b>Čas trajanja:</b>	14. in 15. 5. 2018, 2x1 ura in mesec maj z mesečnim sklopom.
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Kamišibaj, aplikati pravljice Doktor medved
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

**Predstava kamišibaj z naslovom Doktor medved, mesečni sklop Skrbim za čisto in lepo okolje.**

Predstavo je pripravila vzgojiteljica Sabina Zupanc za mlajšo skupino otrok in na predstavo smo povabili tudi otroke sosednje starejše skupine. Pravljica je bila predstavljena s pomočjo kamišibaja, ki je otrokom izredno zanimiv in vedno izzove veliko zanimanja in interesa za poslušanje. Pravljica je otroke seznanila z odlaganjem odpadkov v gozd in reko ter njenimi posledicami za živali. Otroci so lahko videli in slišali, kaj se je zgodilo živalim, ki so naletele na odpadke, ki jih je v gozdu pustil človek. Temo smo razširili tudi na seznanjanje otrok glede ločevanja odpadkov, varovanjem okolja, skrb za živali in pospravljanjem ter čiščenjem lastne igralnice s strani otrok. Otroci so vestno pospravljali po in prej obrok. Pomivali so mize s krpo, pometali po igralnici in bili pomočniki pri obrokih. Postali so bolj samostojni pri vsakodnevnih opravilih.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Metoda opazovanja, lastna aktivnost
<b>Zunanji izvajalci:</b>	ne
<b>Čas trajanja:</b>	Enkrat do dvakrat tedensko celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in zaposleni
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	aplikati gibalnih elementov
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Gibalne minutke v jutranjem krogu**

Že v letni delovni načrt smo si zadali jutranjo telovadbo, ki jo bomo izvajali vsaj enkrat tedensko. Že lansko leto se je izkazalo, da so otroci močno napredovali v gibanju. Letos pa so v skupini otroci mlajši. Pri telovadbi je bilo potrebno veliko motivacije s strani glasbe, raznih sličic gibalnih elementov, petja in ponazarjanja živali. Na začetku šolskega leta smo izvajali jutranjo telovadbo v kratkem časovnem obsegu in jo podaljševali skozi celo leto. Otroci so osvojili veliko gibalnih elementov, ki jih nekateri bolj, drugi slabše tudi samostojno ponazarjajo ob slikah. Otrokom se je povečala gibljivost in razteznost telesa. Otroci so bili na začetku šol. leta »zakrčeni« kar se je zboljšalo z rednimi telovadbami. V svoje delo smo vnašali tudi NTC gibalne naloge, ki so bile pri otrocih še posebej priljubljene. Otroci so na tak način prikrito izvajali naloge in bili pri tem bolj uspešni. Ob slabem vremenu smo v igralnici in na hodniku postavili poligon, ki je pri otrocih požel veliko veselja.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>7</b>
<b>Vsebina:</b>	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
<b>Metoda dela:</b>	Lastna aktivnost
<b>Zunanji izvajalci:</b>	ne
<b>Čas trajanja:</b>	Celo dopoldne, 7. 4. 2018
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci in zaposleni
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	ne
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **Celodnevno preživljanje na prostem ob svetovnem dnevu zdravja, 7. 4. 2018**

Z otroki smo se že takoj po zajtrku odpravili na gibalno-športni dan na prostem. S seboj smo vzeli malico in veliko tekočine. Starši so bili že nekaj dni prej seznanjeni s tem dnevom in njihova naloga je bila, da poskrbijo, da so otroci ta dan primerno obuti. Šli smo na daljši sprehod do gradu Pungert, kjer so prisotna igrala in klopce. Ob prihodu smo najprej izvedli jutranjo telovadbo s Tibetanskimi vajami in Jutranjim pozdravom soncu. Večina otrok je pri tem aktivno sodelovala, kar nekaj otrok pa je želelo iti na igrala in jim je pozornost ves čas uhajala tja. Otroci so se lahko prosto igrali na igralih. Vmes pa smo poskrbeli tudi za osvežilno malico s svežim sadjem in pitjem tekočine. Dan je bil za otroke zelo naporen, saj je bilo veliko gibanja na svežem zraku.



<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>8</b>
<b>Vsebina:</b>	"Varno s soncem"
<b>Metoda dela:</b>	metoda pogovora, metoda igra, lastna aktivnost
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	od maja do avgusta
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci, starši in strokovni delavci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Didaktična igrača spomin na temo poletja, plakat Na plaži, računalnik, aplikati
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### **Bose noge na soncu**

Notranji večmesečni projekt smo v naši skupini začeli izvajati z mesecem junijem, ko se je ozračje otoplilo. Izvedli smo naslednje dejavnosti:

- Izdelovanje plakata: »Kaj vse potrebujemo za pravilno zaščito pred soncem?« Mlajši so nalepili slike.
- Izdelovanje in poslikava papirnatih, zaščitnih kopic.
- Odtisovanje rok – izdelovanje velikega sonca, ki ga razstavimo v igralnici.
- Petje pesmi: Sonce se smeje, Sij sončece sij, Barčica po morju plava.
- Pogovor o zaščiti pred soncem (kaj vse potrebujemo za zaščito pred soncem, poimenovanje in raba predmetov).
- Eksperiment: Kje se mokra krpa najprej posuši? Zunaj na soncu, ali notri v senci?
- Nošenje pokrival.
- Vsakodnevno opazovanje vremena in beleženje v vremenski koledar.
- Igra spomin na temo poletje (izdelava v lastni režiji).
- Primerjamo pojma vroče in mrzlo.
- Izdelava grafa: Koliko sončnih dni je bilo v mesecu juniju, juliju?
- Obisk knjižnice (iskanje gradiva na temo sonce, zaščita ter poslušanje zgodbic o soncu).
- Socialna igra: Čudežna vrečka (v vrečki so predmeti, ki asociirajo na plažo. Otrok preko tipa, ugane, kaj je notri).
- Igra vlog: Na plaži (Igra v senci z brisačami, kopalkami, sončnimi očali, škatlicami od kreme ...)
- Hoja in igra na dvorišču brez čevljev.
- Razgibavanje: Pozdrav soncu.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>9</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Metoda igre, lastna aktivnost, metoda demonstracije, metoda izkustvenega učenja
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Skozi celo šol. leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	knjižica Mali sonček, nalepke, različni športni pripomočki
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Gibalne dejavnosti v okviru projekta Mali sonček – modri sonček**

Starši so bili že na roditeljskem sestanku seznanjeni s tem projektom. Zadala sem jim nalogo, da se tudi sami veliko gibalno udeležujejo in da prinesejo v vrtec en žig iz izleta v hribe. Z otroki smo se vsakodnevno gibalno in občasno pripravljali tudi bolj kompleksne gibalne naloge.

V okviru projekta Mali sonček smo izvajali naslednje gibalne aktivnosti na prostem: Igre brez meja, ki so potekale v popoldanskem času s starši. Na nivoju vrtca smo pripravile različne postaje z gibalnimi nalogami. Starši so se udeležili v velikem številu in bili dobro gibalno razpoloženi.

Druga dejavnost je bila naravna oblika gibanja, ki je prisotna vsak dan v našem dopoldnevu ne glede na vreme.

Tretja dejavnost je bilo gibanje na prostem s trim stezo. Že prej sva s strokovno delavko pripravili vaje, ki sva jih na sprehodu predčasno postavili. Vsebovala je že znane gibalne elemente, ki jih vključujemo tudi v jutranjo telovadbo. Otroci so bili zelo motivirani za gibanje, saj so pri vsaki nalogi dobili tudi štampiljko.

Četrta dejavnost je bila vožnja s poganjalcem, ki je pri otrocih zelo priljubljena. Otroci vsak dan izrazijo željo, ko pridemo na igrišče, da jim dam poganjalce s katerimi se samostojno vozijo po dvorišču. Pri vožnji so zelo suvereni in samostojni.

Peta dejavnost je bila modri planinec. Skozi celo leto smo z otroki odhajali na daljše sprehode – izlete, enega od izletov pa so morali opraviti tudi skupaj s starši.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>10</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	Metoda pogovora, metoda poslušanja, metoda opazovanja, lastna aktivnost, razlaga
<b>Zunanji izvajalci:</b>	čebelar Dominik
<b>Čas trajanja:</b>	17. 11. 2017, celo dopoldne
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci in zaposleni
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	leseni panji, plastificirane čebele, zaščitno oblačilo čebelarja,
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Tradicionalni slovenski zajtrk in obisk čebelarja**

Dne 17. 11. je po celi Sloveniji potekal projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, v katerega se je vključil tudi naš vrtec in naša skupina. Jutro smo začeli s zajtrkom (kruh, maslo, med, mleko in jabolka). Otroci imajo to hrano zelo radi in jo pojejo tudi veliko. Dan smo nadaljevali v »čebeljem« duhu. Obiskal nas je čebelar Dominik, ki je s seboj prinesel lesen panj, zaščitno oblačilo in pokrivalo, nekaj materiala za izdelovanje panjev – panje smo skupaj tudi sestavili, da so otroci videli kakšen je potek. Kdor je želel je lahko poskusil tudi zaščitno pokrivalo in se igral pravega čebelarja. Veliko smo se pogovarjali o čebelah, otroci so postavljali tudi različna vprašanja na to tematiko. Tudi v igralnici smo dan posvetili tej tematiki. Peli smo pesmi o čebelah in jih izdelovali iz papirja. Otroci so se naučili, zakaj nam služijo čebele, kako jih pravilno odstranimo ob piku, življenjski prostor čebel, sestava družine in njihov dan. Spomladi pa smo iskali čebele tudi na travniku. Opazovali smo njihovo delo ter telesno zgradbo.