

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** OŠ BLAŽA ARNIČA LUČE

**Kraj:** LUČE 77

**Enota vrtca:** VRTEC 1

**Naslov enote:** LUČE 38A

**Skupina:** BIBE

**Starost otrok:** 1-2 LETI

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica:

**ALBINA MOLIČNIK**

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

izberite da ali ne

da

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice:

**ANDREJKA SEM**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,  
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje      - jesensko izobraževanje

ne

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija, poslušanje
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	1 teden
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	miza, stol, čutna pot, mehka blazina
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **POT DO MUCE COPATRICE**

Spoznali smo pravljico Muca Copatarica Ele Peroci. Otroci so si cel teden ogledovali slike, ki so bile v višini njihovih oči in iskali najin očesni stik ter se nasmihali. Pred počitkom pa sem vsak dan ponovno brala pravljico oziroma so jo poslušali na računalniku. Konec tedna so starejši otroci začeli klicati muco in mamice. Urili so se v sezuvanju copatkov in iskanju svojega para. Do konca tedna se je večini otrok tudi sezula. Cel teden so se prosto gibal po posameznih ponujenih postajah, in sicer so se plazili pod stoli, hodili po vseh štirih pod mizami, hodili, se plazili po čutni poti in se plazili skozi tunel, plezali čez narobe obrnjen stol, ob opori hodili po stopnicah... Pobarvali smo tudi veliko škatlo in izdelali mucino hiško. Konec tedna smo postavili poligon iz vseh postaj. Otroke sva spodbujali, da so se lotili vsake postaje posebej in jih nekaj časa usmerjali in jim nato še pustili prosto raziskovanje. Ko pa so otroci začeli posedati sem jih povabila skozi tunel v mucino hiško, kjer smo ob slikah obnovili pravljico o mucii copatarici in peli pesmico Kje je copatek...

- Zap. št. naloge:** 2
- Vsebina:** Duševno zdravje
- Metoda dela:** poslušanja
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** skozi celo leto
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** računalnik, zvočnik
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Z glasbo, pesmico ali pravljico v »spančkovo deželo«**

**Pred počitkom poskrbimo za higieno. Otroci poiščejo svoje ležalnike oziroma jih pospremiva do njih. Spodbujava otroke, da si sami sezujejo copatke in jih pospravijo. Velikokrat jim preberem kakšno pravljico, včasih jim zapojem uspavanko, ponovim jo za vsakega otroka. Vsakodnevno pa jim zavrtim tudi instrumentalno glasbo ali meditacijo za otroke. Instrumentalna glasba vse otroke umiri in hitro se znajdejo v »spančkovi deželi«. Imeli pa smo tudi fantka, ki ga je najprej sprostila domača glasba, takrat pa smo poslušali glasbo Lojzeta Slaka. Glasbo pa smo poslušali tudi za različna razpoloženja in zanimivo je bilo spoznanje kako radi imajo otroci instrumentalno glasbo...**

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	skozi celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	računalnik, film
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### Umivanje rok

Pri tako majhnih otrocih potrebujemo veliko časa, da si umijejo roke. Nekateri otroci imajo na začetku težave že samo roke dati pod vodo. Te težave sem odpravila s petjem pesmice Ringa raja. Otrokom je to bilo všeč in sem to ponavljala tolikokrat kot so želeli. Vsi so si umivali roke tako dolgo dokler je bila pesem. Tehnike umivanja sva jih z vzgojiteljico učili preko celega leta. Navajali sva jih tudi na samostojno uporabo papirnate brisačke, kako se izvleče, kako si ubriše roke... Po ponovnem odprtju vrtcev v maju 2020 smo si roke umivali še večkrat, še bolj temeljito. Večkrat smo si ogledali filmček o umivanju rok, ki ga je izdelal NIJZ. Otroci so me presenetili kako pozorno so si ogledali filmček in si na suho umivali roke. Ogledali smo si tudi pesmico Umijmo si roke (youtube) in s prepevanjem pesmice sem otroke tudi vabila, da si pridejo umiti roke. Ko so zaslišali petje so si začeli vihati rokave... Pri samem umivanju pa smo še vedno ostali pri pesmici Ringa raja. Sedaj si pripevajo že tudi nekateri otroci, ena deklica pa poje kar sama. Otrokom sem naredila predstavitev, kako se umivajo roke. Nato so otroci sami poskušali in se ob umivanju zelo zabavali. Otrokom pa še vedno pomagamo pri temeljitem umivanju rok.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	pogovora, demonstracije
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	skozi celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	vrvica
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **Bivanje na prostem - hoja**

Skozi celo leto smo hodili na sprehode, se urili za držanje na vrvico. Preden smo se odpravili na sprehod po vasi smo vrvico nosili po igralnici. Ko smo to osvojili smo se odpravili še na čisto pravi sprehod. Preden pa smo se lahko odpravili na sprehod smo imeli še eno oviro. Hojo po stopnicah. Trije otroci so bili stari leto in pol in ti so se ob držanju za vrvico kar hitro izurili, da so prišli do vrha. Ostale otroke pa sva spodbujali, da so se držali za vrvico in jih držali še za roko. Kakšen mesec smo potrebovali, da so se otroci radi začeli vzpenjati po stopnicah. Se kakšen teden dlje pa, da so osvojili hojo tudi navzdol. Otroci, ki so bili bolj spretni pri hoji po stopnicah so si na koncu vedno zaploskali in spodbujali še otroke, ki so še bili na stopnicah. Njihov nasmeh na obrazu, ko so sami premagali ovire, pa nam je dal spoznanje, da so že zelo majhni otroci marsikaj sposobni, če jim le dovolimo. Vseskozi pa sva bili tudi v bližini in od »daleč« skrbeli za njihovo varnost...

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	prehrana in bonton
<b>Metoda dela:</b>	pogovor, demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	45 min
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	prtički, podstavek, okrašena miza
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **SLAVNOSTNO KOSILO**

Skozi celo leto se navajamo na primerno obnašanje pri mizi. Najprej smo osvajali, da se otroci čim bolj sami najejo in to je bilo največkrat kar z rokami. Sicer so žlico držali v eni roki z drugo pa so jedli. V štirih mesecih pa smo se že kar izurili na uporabo žlice. V decembru smo se pripravljali na slavnostno kosilo. Že prej smo si izdelali podstavke in se pogovorili zakaj se uporablja prtiček. Mizo smo lepo okrasili. Presenetilo me je že to, da so stvari pustili pri miru in tudi lepo počakali. Med čakanjem smo poslušali božično instrumentalno glasbo. Starejši otroci pa so se že tudi uporabljali vljudnostne izraze, kot so hvala in prosim.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in živali
<b>Metoda dela:</b>	opazovanje, poslušanje
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	en teden
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	kratka zgodbica, ptičja hišica, sončnice
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Ptički pozimi**

**Pred vrtecem smo postavili ptičjo hišico in skrbeli za ptičke, da niso lačni. Vsakodnevno smo nosili sončnice. Otroci so bili tako zagnani, da smo vsak dan določili drugega, da je nesel hrano. Ptičke smo opazovali kar iz igralnice. Cel teden sem jim brala kratko zgodbico Hišica z rumeno piko Katje Vidmar in pela pesmico Vrabček Janeza Bitenca. Ker radi poslušajo najino petje smo peli še več različnih pesmic o pticah in ptičji hišici. Na otrokovo željo sem tudi pesem večkrat zaigrala na flavto. Ponudila sem jim tudi glasbila, da so prosto spremljali pesmice. Igrali smo se tudi glasbeno didaktično igrico Ptički v gnezda. Sprva so bili bolj zbegani in niso razumeli kaj morajo storiti, vendar so starejši otroci po večkratnih ponovitvah začeli letati in se skrivati. Pobarvali smo ptičke iz papirja in jim nalepili krila iz perja. Nekateri otroci so si pobarvali po tri ptičke. Pobarvali smo ptičjo hišico iz odpadne embalaže ter nasuli sončnic in jih obesili pred vrtec.**

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>7</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	pogovor, demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	45 min
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, stari starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	medalja - palček Gibalček
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **SIMBIOZA GIBA**

Kot vsako leto smo tudi letos sodelovali v projektu Simbioza giba. Namen projekta je medgeneracijsko sodelovanje. V vrtec smo povabili stare starše otrok. Skupaj smo se odpravili na sprehod. Stare starše sem spodbujala, da naj otroci le hodijo sami, da že lahko opravijo tak sprehod. Pojasnila sem jim, da tudi po stopnicah hodijo sami, le daj jih naj držijo za eno roko. Na sprehodu smo uživali, prepevali in prišli do jase, kjer smo se imeli namen igrati gibalno rajalne igre. Vendar so se nekateri otroci začeli jokati in stiskati h dedkom in babicam. Zato smo se odločili, da se bomo gibalni v parih in ne skupaj. Na koncu smo se še malo okrepčali in vsi skupaj zadovoljni vrnili nazaj. Tudi nazaj so vsi otroci šli sami... (slike: Vrtec Bibe).



- 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)