

**Regijski koordinator za vaš vrtec je iz NIJZ OE** Ljubljana

**Naziv vrtca:**

OŠ Dr. Ivana Korošca Borovnica / enota vrtec

**Naslov vrtca - ulica in hišna številka:**

Paplerjeva 5

**Poštna številka in kraj:**

1353 Borovnica

**Ime in priimek koordinatorja programa Zdravje v vrtcu v vašem vrtcu v šolskem letu za katerega oddajate poročilo:**

Sabina Miklavčič

**E- naslov koordinatorja programa Zdravje v vrtcu:**

vrtec.os-ikbo@guest.arnes.si

**Anketo izpolnjujem:** vzgojitelj

**Ime vaše enote:**

Mavrica

**Koliko skupin otrok je v vaši enoti?**

9

**Ime vaše skupine:**

Želvice

**Starost otrok v vaši skupini:** od 3-4 let

Ime in priimek vzgojitelja, ki je izvajal aktivnosti programa Zdravje v vrtcu v poročevalskem obdobju v vaši skupini vsaj 3 mesece:

Mojca Rebula

V kolikor se je vzgojitelj udeležil jesenskega izobraževanja vpišite številko potrdila:

89/POP

Če ste si v skupini ogledali katerega od lutkovnih filmov in izvajali aktivnosti na teme iz vsebin filmov to označite:

Ostal bom zdrav, Čiste roke za zdrave otroke

Za koliko aktivnosti želite podati poročilo?

za 6 aktivnosti

Navedite vsebino 1. aktivnosti. V kolikor ste izvajali aktivnosti na temo rdeče niti tekočega šolskega leta izberite za 1. aktivnost RDEČA NIT.

Zdrava prehrana

Čas trajanja aktivnosti

meseci

Vpišite število:

1

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

Hrana na ježke iz lesa, plastična hrana, Montessori kartice, Slike hrane za prehransko piramido iz revij.

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.

praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, predavanje/razlaga, demonstracija

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Aktivnost je potekala v okviru tematskega sklopa »Veliko vem, zdravo jem«. Za prvi tematski sklop sva se odločili na podlagi opažanj, da imajo nekateri otroci slabe prehranjevalne navade in so slabo ješčji, zato sva jih želeli na igriv način seznaniti in spodbuditi k uživanju zdrave prehrane in pomenu le-te za naše zdravje. Otroci so imeli nalogo, da iz katalogov strižejo različne vrste hrane in pijače (mlečni izdelki, sadje, zelenjava, meso, ribe, pekovski izdelki, slaščice itd.). Nekateri so pri striženju precej spretni, drugi potrebujejo še veliko urjenja, da bodo veščino usvojili. Skoraj vsi imajo le-to zelo radi, zato so z veseljem pristopili k sodelovanju. Slike živil smo shranili za nadaljevanje dejavnosti. Naslednji dan je vsak povedal, katera je njegova najljubša hrana in ugotavljali smo, ali je tudi zdrava, česa moramo jesti največ in česa najmanj, da bomo ostali zdravi. Pogovarjali smo se o tem, kaj

se zgodi, če pojemo preveč nezdrave hrane. Ugotovili smo, da nas boli trebušček in zobje, boli nas glava, če ne pijemo dovolj itd. Otrokom sva pokazali sliko prehranske piramide. Izdelali smo tudi svojo. Demonstrirala sem jim, kako se bomo tega lotili, nato je vsak otrok prilepil eno sliko. Piramido smo nalepili v kotiček »kuhinjo«. Opazili sva, da so se otroci med igro vlog o tem tudi pogovarjali.

**Navedite vsebino 2. aktivnosti** Zdrava prehrana

**Čas trajanja aktivnosti** tedni

**Vpišite število:**

3

**Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:**

Paradižnika ne bom nikoli niti poskusila (Laureh Child), lutkovni film Ostal bom zdrav (NIJZ)

**Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?** ne

**Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.** praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), predavanje/razlaga, uporaba avdiovizualnih sredstev

**Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.** otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):**

Tudi to aktivnost smo izvedli v tematskem sklopu »Veliko vem, zdravo jem« Ogleдали smo si lutkovni film Ostal bom zdrav. Nato smo se pogovarjali o vsebini. Otrokom sem zastavila vprašanja: Kaj se je v filmu zgodilo? Kakšne prehranske navade so imeli pri Martinu doma? Kaj pa otroci jedo doma? Ali je slano in sladko zdravo? Na podlagi odgovorov sva ugotovili tudi, kakšne so prehranske navade naših otrok. Naslednji dan sva za vsakega otroka pripravili narisane pogrinjek (krožnik, pribor). Na krožnik je narisal svojo najljubšo hrano. Vsak pogrinjek sva plastificirali, da so ga kasneje lahko uporabljali pri jedi. To jim je pomagalo pri razporeditvi pribora in bilo jim je v veselje. Naredili smo drevesni diagram (zdrava hrana in nezdrava hrana) ter slike hrane razvrščali na vsako stran. Pri tem smo poudarili, da je vsako hrano potrebno uživati zmerno. Pripravili smo tudi smoothie, kjer so otroci sodelovali pri rezanju sadja. Skupaj smo pripravili zeliščni čaj z limono in medom. Zelišča (citronska melisa, žajbelj in meta) smo nabrali na vrtčevskem vrtu ter skupaj pripravili čaj. Med so nam donirali lokalni čebelarji za projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Najbolj naju je presenetilo, da so vsi popili smoothie, zeliščni čaj in pojedli celo rezino limone. Ugotavljava, da otroci veliko raje pojedjo hrano, kjer sodelujejo pri pripravi. Prebrali smo tudi knjigo Paradižnika ne bom nikoli niti poskusila (Laureh Child), nato pa pokušali zelenjavo, ki smo jo preimenovali po knjigi. Opazili sva, da so bili otroci bolj motivirani za pokušanje po prebiranju knjige. Na splošno opažamo, da odkar pri malici poleg sadja dobivamo še zelenjavo, so jo otroci začeli več uživati.

**Navedite vsebino 3. aktivnosti** Gibanje

**Čas trajanja aktivnosti** meseci

**Vpišite število:**

8

**Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:**

Posnetki bitja srca, sprostitvene glasbe, didaktične kartice - deli telesa.

**Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?** da

**Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.** praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev

**Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.** otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):**

Prednostna naloga našega oddelka je bila »Veliko se gibamo in skrbimo za zdrav življenjski slog«, zato smo se temu posvečali skozi vse leto. Vsakodnevno smo bivali na prostem, v primeru dežja smo se opremili z dežnimi plašči in odšli na sprehod. Skoraj vsak dan smo se odpravili vsaj na kratek sprehod in urili hojo v paru, nato pa odšli še na teraso ali vrtčevsko igrišče ter razvijali različne spretnosti (plezanje, guganje, razvijanje ravnotežja, vožnja s poganjalci in tricikli, igre z žogo itd.) Opravili smo pohode v sklopu projekta Mali sonček ter druge gibalne naloge. Pogosto smo se odpravili do bližnjega gozda in travnika in opravili opazovalne sprehode. V tednu mobilnosti smo premagovali poligon in se igrali različne igre z žogami (podajanje, met v cilj, brcanje, lovljenje...) Vsak četrtek smo v večnamenskem prostoru izvajali različne gibalne igre na določeno temo, uporabljali telovadna orodja in rekvizite, se igrali socialne igre. Rajalne igre in ples ob glasbi smo izvajali v igralnici. V projektu Simbioza giba smo zaplesali z dedki in babicami ter izvedli razgibavanje celega telesa pod vodstvom gospe, ki vodi telovadbo za upokojenke. Druženje je bilo zelo prijetno. Opazili sva, da ima veliko otrok težave s pozornostjo, zato smo vsakodnevno izvajali gibalne minutke v igralnici in veliko pozornosti posvečali sprostitveni dihalni tehniki. Le-to smo se trudili dosegati s pomočjo vizualizacije in vaj za pozornost.

**Navedite vsebino 4. aktivnosti** Zdrav način življenja

**Čas trajanja aktivnosti** meseci

Vpišite število:

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

Model telesa, stetoskop, plastični zdravniški pripomočki, knjiga *Moje zanimivo telo*, deklamacija *Leva in desna roka* (Ksenija Šošter Olmer)

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini? ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali. praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, predavanje/razlaga, demonstracija

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

V okviru tematskega sklopa »Moje telo zdravo naj bo« smo spoznavali svoje telo in se pogovarjali o zdravem načinu življenja, skrbi za osebno higieno itd. Preko didaktičnega razgovora in literature smo opisali zgradbo našega telesa in ugotovili, kaj nam je skupnega. Nato smo primerjali izbrano deklico in dečka iz skupine ter ugotovili, v čem sta si različna. Ugotovili smo, da se razlikujemo po velikosti, zato smo naredili trak, na katerem smo višino vsakega otroka označili z njegovim znakom. Določili smo najmanjšega in največjega v skupini in prišli do sklepa, da ni nujno, da so fantje vedno večji od deklet in dekleta vedno manjša od fantov. Deklamacije *Leva in desna roka* (Ksenija Šošter Olmer) so se otroci naučili preko demonstracije gibov, poleg tega pa so spoznavali tudi stranskost. Šli smo se igre vlog – obisk zdravnika. Najprej sva jim le-to demonstrirali midve, nato so to preizkušali med prosto igro. Posvetili sva se poimenovanju delov telesa in nekaterih organov z namenom, da bi otroci tako več zapomnili. Na koncu sva jim organe pokazali tudi na modelu, kjer smo vstavljali posamezne organe. S pomočjo posnetka sva otrokom predvajali bitje srca ter jih vprašali, če vedo, kaj je to. Nekateri so ugotovili. Nato smo s stetoskopom poslušali srce drug drugemu in primerjali bitje v normalnem stanju in po telesni aktivnosti. Po pričakovanju so otroci ugotovili razliko. Ob ponovnem predvajanju posnetka so to tudi narisali. Nekateri so bili pri tem zelo izvirni. Povedali sva tudi, da je za naše srce potrebno lepo skrbeti. To pa tako, da veliko telovadimo in se zdravo prehranjujemo, kar je naša prednostna naloga oddelka.

Navedite vsebino 5. aktivnosti Osebna higiena

Čas trajanja aktivnosti tedni

Vpišite število:

**Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:**

lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke (NIJZ), knjiga Nosne mucke napadajo (Mojiceja Podgorišek), deklamacija Bacili (Sabina Mali), slike .

**Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?** ne

**Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.** praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev

**Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.** otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):**

Po vrnitvi v vrtec smo se veliko pogovarjali o virusu. S pomočjo slikovnega gradiva smo spoznavali različne vrste virusov ter razmišljali o tem, od kod pridejo, kako se prenašajo itd. Izjave otrok so bile zelo zanimive. Da bi otrokom povedano dokazali, smo naredili eksperiment s pršilko in bleščicami. Po ugotovitvi, da moramo res temeljito umivati roke, da virusov ne prenašamo naprej, smo si ogledali lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke. Ob koncu smo se pogovorili o vsebini, sledila je demonstracija umivanja rok. Vsakega otroka posebej sem spremljala ter ga vodila preko vrstnega reda umivanja na slikah. Otrokom sva določena dejstva razložili še s pomočjo pravljic. Ker smo ugotovili, kako se še zaščitimo pred virusi, smo prebrali knjigo Nosne mucke napadajo (Mojiceja Podgorišek) ter demonstrirali, kako se pravilno briše nos in kako se pravilno kiha. V jutranjem krogu smo se pogovarjali tudi o ukrepih, ki jih moramo upoštevati. Izbrali smo nekaj najpomembnejših, ki sem jih imela na slikah: V vrtec hodim zdrav; Pred vstopom v igralnico si umijem roke; Kiham in kašljam v rokav. Nato smo slike pobarvali ter jih obesili v garderobo. Zanimivo je bilo, da so se otroci na to opozarjali že med sabo. Naučili smo se tudi novo deklamacijo Bacili (Sabina Mali), ki smo jo podkrepili z gibi.

**Navedite vsebino 6. aktivnosti** Varno s soncem

**Čas trajanja aktivnosti** tedni

**Vpišite število:****Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:**

Lutke na palčki, slike, papirnate kape.

**Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?**

ne

**Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.**

praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, predavanje/razlaga

**Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.**

otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):**

O zaščiti pred škodljivimi učinki sonca smo se začeli pogovarjati v mesecu juniju. Za uvodno motivacijo sva otrokom zaigrali igrico z lutkami na palčki, kjer so živali odšle na bazen in je mucka zelo opeklo. Nato smo se pogovorili o vsebini in o pozitivnih in negativnih učinkih sonca. Ob slikah smo ugotavljali, kako se zaščitimo pred nevarnimi sončnimi žarki in kako skrbimo za dobro počutje ob visokih temperaturah. Skupaj smo izdelali plakat in ga obesili v igralnici. Otrokom sva naročili, naj starše spomnijo na pokrivala in sončne kreme po želji, predhodno pa sva jih na to opozorili že na roditeljskem sestanku. Pred odhodom na sveži zrak sva jim pomagali pri mazanju s sončno kremo. Na igrišču sva otroke vprašali, kako se skrijemo pred soncem, kje jo najdemo in kaj naredimo, če je ni. Opazovali smo, kdaj je je največ in kdaj najmanj ter kdaj se je priporočljivo skriti pred sončnimi žarki. Skupaj smo iskali ideje, kako ustvariti naravno senco. Nato smo jo tudi naredili s pomočjo velikega kosa blaga. Izdelali smo si še kape in jih porisali. Otrokom prepogibanje dela težave, zato sva jih zanje pripravili kar midve. Ob vročih dneh smo skrbeli za zadostno količino zaužite tekočine in se hladili z vodo. Pri tem so otroci seveda zelo uživali.