

**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:**

sabina.miklavcic1@guest.arnes.si

**Anketo izpolnujem:** vzgojitelj

**Ime vaše enote:**

Enota Sonček

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

2

**Ime vaše skupine:**

Sovice

**Starost otrok v vaši skupini:** od 2-3 let

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

Tina Klemenčič

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. Gibanje

Čas trajanja aktivnosti meseci

Vpišite število:

9

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

/

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 ...)

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

### HOJA V VZPETEM SVETU

Skozi celo leto smo s skupino Sovice, kadar je bilo vreme primerno, "obiskovali" vzpeti svet v našem kraju. Enota Sonček na Bregu je enota, ki je kar oddaljena od glavne enote v Borovnici, možnosti za sprehode pa so drugačne - ni pločnika. Zato smo ves čas hodili na Paški most in v okoliški gozd, to pa se nahaja visoko nad vrtcem. Hoja v vzpetem svetu je bila torej del vsakdana - če smo želeli priti do gozda ali do mirnega kotička v naravi, kjer bi se otroci lahko sproščeno igrali, smo se morali zelo potruditi in se po "klancih in dolinah" odpraviti do željenih mest. Otroci so gibalno zelo sposobni, tako da poti v vzpetem svetu niso bile ovira. Večino takšnih poti so kljub naporu pretekli. Zelo dobro so usvojili tudi hojo po hribu navzdol in hojo po neravnem terenu, polnem korenin in večjega kamenja. Vmes smo izvajali tudi različne gibalne naloge - oponašanje hoje različnih živali, poskoki, hoja vzvratno ipd.

S hojo v vzpetem svetu so otroci pridobili zelo veliko - postali so gibalno bolj sposobni, bolj zaupljivi do lastnega telesa in lastnih gibalnih zmožnosti, izgubili so strah pred hojo navzdol, naučili so se, da je treba pri hoji po neravnem in razgibanem terenu vedno gledati pod noge in paziti, kam stopamo.

**Navedite vsebino 2. aktivnosti** Zdrava prehrana

**Čas trajanja aktivnosti** tedni

**Vpišite število:**

5

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

Tabela za razvrščanje, slike zdrave in nezdrave hrane

**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):**

### ZDRAVA PREHRANA - ZDRAVI ZOBJE

Zdrava prehrana je nekaj, kar naj bi nas spremljalo skozi celo življenje in prav je, da tak način življenja predstavimo že otrokom v vrtcu. Zdravi, pravilno postavljeni temelji so zagotovo dober začetek na življenjski poti vsakega otroka. V vrtcu smo se z otroki pogovarjali o tem, kaj radi jedo in česa ne marajo. Nato smo se pogovarjali o tem, ali so določena živila, ki so jih naštevali, zdrava ali škodijo našemu zdravju. Zdi se mi, da je otrokom pojma kaj je zdravo in kaj ne najlažje predstaviti skozi pogovor o ustni higieni - torej, katera je zdrava hrana za naše zobke in katera hrana našim zobkom lahko škodi. Nekateri otroci pri starosti 2-3 leta težko dlje časa sledijo pogovoru, zato je bila velika tabela (plakat) za razvrščanje zdrave in nezdrave hrane za naše zobke dobra izbira. Tabela je bila razdeljena na dva dela: lepi, beli, zdravi zobki in nasmeh z nekaj manjkajočimi zobki. Otroci so nato slike zdrave in nezdrave hrane razvrščali in lepili v ustrezno okence v tabeli. Tako je nastal zabaven, pisan plakat, ki smo ga obesili na omaro, da so ga otroci lahko vsak dan opazovali. Naslednje dni, ko je pogovor nanasel na hrano ali pa smo v reviji našli slike različne vrste hrane, smo stopili do plakata in dolepili še kakšno sličico ali pa smo le skozi pogovor ugotovili, kam spada določena slika.

Otroci so hitro usvojili, katera hrana je zdrava in katera nezdrava za naše zobke. Seveda smo vsakič poudarili tudi to, da je potrebno zobke vsak dan temeljito umiti - velikokrat smo se tudi pretvarjali in si po obroku "umili" zobke z nevidno krtačko in zobno pasto.

**Navedite vsebino 3. aktivnosti** Osebna higiena

**Čas trajanja aktivnosti** meseci

**Vpišite število:**

9

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

Robčki, deklamacija Robček

**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

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

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

**PRAVILNO BRISANJE NOSU OB DEKLAMACIJI "ROBČEK"**

Veliko otrok pri starosti 2-3 še ne zna pihnuti skozi nasek. Zato smo se odločili, da se bomo začeli načrtno učiti, kako pihnuti skozi nasek, kar nam predvsem pride prav v času prehladnih obolenj. Pihanje iz noska s pomočjo robčka skoraj nobenemu otroku ni pretirano všeč, zato smo vsakodnevno dejavnost oz. del rutine popestrili z deklamacijo. Vsak otrok je vzel robček in se usedel na tla. Nato smo skupaj povedali deklamacijo:

"Kdo prehlajen je?

Kdo smrka glasno?

Kdo kašlja in kreha in diha težko?

Si bo res nasek obrisal v rokav?

Saj vendar ve, da ravnal ne bi prav!

Robček prihaja, pomagal ti bo. (otroci z robčkom mahajo po zraku oz. se pretvarjajo, kot da se robček sprehaja)

Vtakni vanj nasek in pihni močno!" (otroci vtaknejo nasek v robček in močno pihnejo - nato ga zmečkajo v kroglico in odvržejo v ustrezen koš za smeti)

Otroci so vsak dan komaj čakali, da si bodo lahko vzeli robček, najbolj zabavno pa jim je bilo to, da so ga po končani pesmici zmečkali v kroglico in sami odnesli v koš za smeti.

**Navedite vsebino 4. aktivnosti** Osebna higiena

Čas trajanja aktivnosti meseci

Vpišite število:

9

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

/

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

#### PRAVILNO UMIVANJE ROK OB BIBARIJI "TRAKTOR"

V vrtcu si je potrebno večkrat na dan umivati roke, predvsem pomembno je pravilno umivanje rok v času prehladnih obolenj. Otroci so si roke vedno umili zelo na hitro, brez mila, če za delček sekunde nisi bil pozoren, zato je bila bibarija Traktor zelo dobra izbira za motivacijo otrok. Bibarijo smo najprej vadili na blazini, brez vode in mila:

Traktor gre po cesti. (drgnemo dlan ob dlan)

Eno njivo orje, drugo njivo orje, (ena njiva - prstke ene roke damo skupaj in z nohtki vrtamo v dlan druge roke; druga njiva - zamenjamo dlani)

en travnik pokosi, drug travnik pokosi, (en travnik - prste damo narazen, drgnemo dlani in umivamo prostorčke med prstki)

eno balo sena naredi, drugo balo sena naredi (umijemo palček na eni in nato na drugi roki)

in po cesti domov odhiti. (zopet drgnemo dlan ob dlan)

Ko smo pesem in pravilne gibe usvojili, smo dodali še milo in vodo in umivanje rok je kar naenkrat postalo stokrat bolj zabavno in temeljito kot pred tem. Dejavnost smo izvajali vsak dan, skoraj pri vsakem umivanju rok.

Navedite vsebino 5. aktivnosti Gibanje

Čas trajanja aktivnosti meseci

Vpišite število:

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 ...), demonstracija

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

### VAJE ZA SPROŠČANJE

V skupini sem uvedla umirjeno gibalno dejavnost takoj po zajtrku. Otroci med zajtrkom sedijo pri miru, zato se mi je zdelo pomembno, da se pred ostalimi dejavnostmi in igro malo razgibamo in sprostimo. Otroci so se po jutranjem obroku usedli na pike, ki jih imamo v igralnici razporejene v krogu. Nato smo skupaj trikrat globoko vdihnili ter izdihnili in se razporedili po prostoru (vsak si je poiskal prostor, kjer se je lahko zavrtil, brez da bi se v koga zaletel). Prižgala sem umirjeno glasbo (Enya). Sledile so umirjene gibalne vaje za sprostitev. Telo smo razgibavali od glave do prstov na nogah, vsako vajo smo večkrat ponovili, pri tem umirjeno dihali in poimenovali dele telesa, ki smo jih v tistem trenutku razgibavali. Vaje za sproščanje so vsebovale tudi vaje za ravnotežje in pravilno držo (stoja na eni nogi, poravnana hrbtenica ...). Zaključek je bil vsakič nekoliko drugačen. Včasih smo se ulegli na tla, zaprli oči, globoko dihali in poslušali umirjeno glasbo. Včasih smo naredili "kačo" (otrok se je ulegel na drugega otroka tako, da je slišal bitje njegovega srca), velikokrat smo poskusili tudi masažo v parih.

Vaje smo izvajali redno, vsak dan po zajtrku. Otrokom so bile vaje zelo všeč, sodelovali so vsi in po zelo kratkem času so bile v skupini opazne pozitivne spremembe - klima v skupini je bila sproščena, manj je bilo preprirov, igra je bila bolj umirjena.

Navedite vsebino 6. aktivnosti Osebna higiena

Čas trajanja aktivnosti tedni

Vpišite število:

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

Igrače bacili in virusi, kartice povezovanja z motivi osebne higiene, sredstva za poskus

<b>Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?</b>	ne
<b>Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.</b>	praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, predavanje/razlaga, demonstracija
<b>Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.</b>	otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):****VIRUSI IN BACILI**

Tej temi smo namenili pozornost v zadnjih dveh mesecih po epidemiji koronavirusa. Ker so bili otroci veliko časa odsotni iz vrtca, smo se ob prihodu nazaj pogovorili o tem, zakaj smo sploh ostali doma. V CICIO-jū (CICI VESELA ŠOLA) sem našla nekaj besedila in zanimivih sličic na temo virusov, bacilov, umivanja rok ipd. Najprej smo se pogovarjali o tem, kaj so v času epidemije počeli doma. Nato je sledil pogovor o tem, če vedo, kaj so to virusi, kako izgledajo, ali jih lahko vidimo ipd. Otrokom sem nato pokazala majhne plišaste igračke viruse/bacile/bakterije. Bile so različnih barv in oblik (norovirus, rotavirus, streptokok ...). Ta čudna bitja so si nato ogledali. Razložila sem jim, da če imam jaz virus (v roki sem imela igračko) in nepazljivo zakašljam ali kihnem v nekoga drugega (igračko sem vrgla enemu od otrok), dobi virus tudi on. Tako smo si podajali igračke in pri tem ugotavljali, kako hitro lahko zbolimo, če nismo pazljivi pri osebni higieni (umivanje rok, brisanje noskov, kašljanje, kihanje). Otrokom sem v CICIO-jū pokazala sličice, kje vse živijo mikrobi, prebrala sem jim, ali so nevarni, kaj povzročajo itd. Izvedli smo tudi poskus, s katerim smo pokazali, zakaj je umivanje rok z milom tako zelo pomembno (v globok krožnik nalijemo vodo - naša koža; v vodo stremo poper v prahu - virusi; v popoprano vodo namočimo prst - na prstu imamo polno popra; v vodo dodamo milo in pomočimo prst - prstek ostane čist). Nato sem otrokom pripravila igro, kjer povezuješ sličice (brisanje noska, umivanje rok ...) in kartončke z vsebino, ki opisuje dejanje na sličici.

Ta tema je za otroke kar težka, vendar se jim jo da približati s pomočjo različnih rekvizitov, sličic, razumljivim pogovorom.