

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018-2019

**Navodilo:**

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** JAVNI ZAVOD VRTEC ZREČE

**Kraj:** ZREČE

**Enota vrtca:** ZREČE

**Naslov enote:** ZREČE

**Skupina:** IGRALNICA ŠT.8

**Starost otrok:** 5 LET

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **SIMONA RAUTER**

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

- pomočnica vzgojiteljice: **MATEJA FALNOGA**

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>	Zdrava prehrana		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Uporaba avdiovizulanih sredstev</b>	<b>Uporaba avdiovizulanih sredstev</b>	
	<b>Uporaba avdiovizulanih sredstev</b>		
<b>Zunanji izvajalci:</b>	kuhar		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št)</b>	<b>1</b>	
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	<b>otroci</b>	<b>otroci</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>		enciklopedije o zdravi prehrani, plakat-zdrava prehrana, plakat-piramida zdrave prehrane	
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>		da	

#### Piramida zdrave prehrane

Piramida zdrave prehrane-v mesecu aprilu smo se z otroki pogovarjali o zdravi prehrani. Preko interneta smo poiskali slike o zdravi prehrani, piramide zdrave prehrane. V knjižnici smo si sposodili knjige na to temo. Veliko enciklopedij in revij na to temo so v vrtec prinesli tudi otroci od doma. Ustvarjali smo svoje piramide, jih razstavili in predstavili staršem. Otroci so od doma prinašali slike izrezane iz reklam na temo zdrava prehrana. V vrtcu imamo igro-piramida zdrave prehrane. To smo imeli v aktualnem kotičku in so otroci sami sestavljali veliko piramido. Kuhar Marko je z nami pripravil smuti. Otroci so pomagali od umivanja sadja, lupljenja, rezanja. Otrokom je bil sadni napitek všeč. Sami smo si pripravili limonado in jo sladkali z medom. Veliko smo tudi telovadili, se sprehajali, gibali v naravi. Otroci najraje v naši skupini pijejo vodo. Sami si grede po lonček in si jo nalijejo iz pipe. Pri pogovorih o zdravi prehrani so povedali, da imajo večinoma vsi radi ribe, meso, mleko, pa tudi občasno sladke in slane prigrizke. V vrtcu imamo sadno zelenjavno malico in s to malico, ki jo pripravimo v obliki narezkov, nabodal, napitkov, praznujemo rojstne dneve. V piramidi zdrave prehrane je pomembno za naše zdravje tudi počitek, z otroki smo se pogovarjali o tem, kako nezdravo je, če premalo spimo, če hodimo prepozno spat.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	<b>Demonstracija Predavanje / razlaga Praktično delo</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Predavateljica fiziologinja Barbara Konda
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št) 10</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci otroci osebje vrtca</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Priprave s Fit4kid vsebino
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### Gibanje

Fit4kid dan-multiplikatorke za fit4kid projekt smo pripravile LDN projekta. V njem smo načrtale, da vsakodnevno v našem vrtcu potekajo fit gibalne dejavnosti-hitre stimulacije, fit aktivni odmori, fit aktivna igrišča. Mi smo pa pripravile tudi fit4kid dan. Pripravile smo različne aktivnosti, kjer smo povezovale gibanje z različnimi področji kurikula. V naši skupini smo z otroki osvajali števila do pet preko gibanja, kako narediti kolono po pet otrok in si zapomniti, kateri po vrsti si v koloni. Z otroki smo osvajali preko gibanja barve, razvrščali kocke po barvah, številu v obroče. Otroci so osvajali nova znanja, se gibali in zabavali. Spoznavali smo tudi različne športne pripomočke, jih uporabljali. Otroci so preko fit4kid projekta spoznali talne igre, katere so se igrali že nekoč-ristanc, zemljo krast, gumitvist, tarče. Preko fit joge se z otroki sproščamo, osvajamo trebušno gibanje. Veliko dejavnosti izvajamo na fit aktivnem igrišču, tu otrokom razvijamo motorične spretnosti in socialne veščine. Otroci se radi preoblačijo v kratke hlače, majčke, ko telovadimo. Otroci z rednim gibanjem postajajo spretnejši, bolj samozavestni, krepijo si imunski sistem, med seboj sodelujejo. Veliko otrok je vpisanih v dodatne in obogatitvene dejavnosti, kjer spoznavajo nove športe, ples. Z redno uporabo fit pedgogike v rednem učnem procesu otrokom razvijamo gibalne spretnosti, vplivamo na pozitivno samopodobo in skrbimo za vsakodnevno gibanje otrok, saj je gibanje otrokova najbolj pomembna potreba.

Balne

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>		
<b>Vsebina:</b>	Zobozdravstvena vzgoja		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Predavanje / razlaga</b>	<b>Ogled / obisk</b>	<b>Demonstracija</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	zobna asistentka		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>dni (št) 1</b>		
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	<b>otroci</b>	<b>otroci</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	velika zobna ščetka, pravljica, pobarvanke		
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da		

**ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA**

Skrb za naše zobe. Obiskala nas je zobna asistentka, gospa Lucija Lenart. Z otroki se je prvo pogovarjala, kako skrbijo doma in v vrtcu za zobe. Otroci so pripovedovali, da imajo doma, pa tudi pri babicah svoje zobne ščetke, zobne paste. Povedali, so da jim pri ščetkanju zob pomagajo še starši. Povedali so tudi, da so bili že vsi pri zobozdravniku, da ga obiskujejo redno. Zobna asistentka je otrokom prebrala pravljico o miški, ki jo je bolel zob. S sabo je prinesla velike zobe in zobno ščetko. Otrokom je predstavila, kako se pravilno ščetka zobe. Z veliko ščetko so lahko tudi oni poskusili pravilno umivati zobe. Po tej dejavnosti, smo se razdelili v tri skupine. Ena skupina otrok si je odšla z zobno asistentko umivati v umivalnico zobe, druga skupina je barvala pobarvanke, tretja skupina pa so krtačili zobe z veliko zobno ščetko-velikanove zobe. Ko so si vsi otroci umili zobe, je to še enkrat preverila zobna asistentka, za nagrado do dobili šampiljke. Pogovarjali smo se tudi o zdravi prehrani, pijači, ki je zelo pomembna za naše zobe. Otroci so že sami povedali, da moramo piti vodo, da sladkarij pa lahko pojedemo malo. Zobna asistentka je otroke tudi pohvalila, da vedo veliko o pravilni negi zob.

**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** **5**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** **6**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** **7**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** **8**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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).