

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

**Naziv vrtca:**

Vrtec Zreče

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

Cesta na Roglo 13

**Poštna številka in kraj:**

3214 Zreče

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

Erika Perkovič

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

erikaperkovic@gmail.com

**Anketo izpolnujem:** vzgojitelj

**Ime vaše enote:**

Vrtec Zreče

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

13

**Ime vaše skupine:**

igralnica št.8

**Starost otrok v vaši skupini:** od 5-6 let

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

Simona Rauter

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

#### POSLANO POROČILO O PREGLEDANEM GRADIVU

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

Mateja Falnoga

V kolikor se je pomočnik vzgojitelja udeležil jesenskega izobraževanja vpišite številko potrdila:

26/DOP

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

Dobili bomo dojenčka, Čiste roke za zdrave otroke

Za koliko aktivnosti želite podati poročilo?

za 5 aktivnosti

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

Gibanje

V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:

Predavateljice Fit4kids projekta, vaditelji plavanja, profesorji športne vzgoje

Čas trajanja aktivnosti

meseci

Vpišite število:

8

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

Motorika predšolskega otroka, Kurikulum področje gibanje, Metodika gibalne vzgoje za najmlajše, obroče, žoge, lestve, poganjalčke, igrala, kolebnice, koše, loparje,...

**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, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija, razstava, uporaba avdiovizualnih sredstev

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

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

Gibanje je za predšolske otroke zelo pomembno. Naš vrtec je vključen tudi v Fit4kids projekt. Preko njega se strokovne delavke izobražujemo in pridobivamo nova znanja, veščine, metode, ideje. Vse to prinašamo med otroke. Kar otroci pridobijo v predšolskem obdobju jim ostane za celo življenje. V skupini si s strokovno delavko prizadevava, da otrokom gibanje postane življenjski stil, ne pa nekaj, kar je pod prisilo. Gibanje izvajava vsaki dan večkrat z različnimi metodami, igrami. Začnemo zjutraj pri jutranjem krogu, kjer se razgibamo z gimnastičnimi vajami od glave, do pete. Dvakrat na teden gremo v telovadnico in otrokom razvijava različne motorične spretnosti z različnimi gibalnimi metodami, igrami. Otrokom želiva predstaviti različne športne rekvizite. Vsaki dan se gibamo zunaj v naravi. Ker so otroci stari 5-6 let zmorejo veliko, zato smo že jeseni, v mesecu septembru s starši sklenili, da bomo hodili z otroki, pa tudi na skupnih srečanjih s starši na daljše sprehode. Od začetka so bili pohodi krajši, nato vedno daljši. Z daljšimi sprehodi smo spoznavali naš kraj, kulturne znamenitosti. S sabo smo vzeli sadno malico, otroci so imeli svoje bidone. Udeležili smo se z družinami otrok Konjičkovega teka in jesenskega pohoda. V mesecu oktobru smo bili na plavalnem tečaju, kjer so otroci osvajali pravilne tehnike plavanja. Pozimi smo se sankali, veliko otrok je obiskovalo smučarske tečaje. V mesecu maju smo želeli odditi v vrtec v naravi za tri, žal nam je korona prekržala načrte.

**Navedite vsebino 2. aktivnosti** Zobozdravstvena vzgoja

**V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:**

Zobna asistentka iz ZD Slovenske Konjice

**Čas trajanja aktivnosti** ure

**Vpišite število:**

1

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

Pravljice na to temo, enciklopedije, otroške revije

**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, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev

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

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

Otroci so stari 4-5 let in jim izpadajo mlečni zobki. Povedali so, da obiskujejo zobozdravnika. Tudi v vrtcu je kateremu od otrok izpadel mlečni zob. Doma, so povedali, da jim zobna vila prinese majhno presenečenje. Bili so ponosni na izpadanje mlečnih zob. Ob enciklopedijah, pravljičah, filmu smo se pogovarjali, kako pomembna je pravilna nega zob in pravilna prehrana. Otroci so povedali, da si umivajo zobe dvakrat na dan, da imajo peščene ure, ki jim pomagajo, da si umivajo zobe dovolj časa. Obiskala nas je zobna asistentka. Otrokom je prebrala pravljičico, z veliko zobno ščetko dinozavru pravilno umila zobe. Otroke je spodbudila, da štejejo do deset-večkrat, nekateri so povedali, da to tudi počnejo doma. Izdelali smo si plakate. Teme plakatov so bile, katera prehrana je zdrava za naše zobe, katera ne. Zelo so bili kritični do prijateljev, ki nimajo belih zob, ti so povedali, da so imeli dolgo steklenico ali dudo in, da komaj čakajo stalnih zob, saj nimajo radi svojih, ki niso zdravi. Ti tudi bolj pogosto obiskujejo zobozdravnika, saj imajo več težav, bolečin z zobmi. Otroci so poskusili pri obisku zobne asistentke dinozavru umivati zobe. Bilo jim je zabavno. Pogledali smo si film o pravilnem umivanju zob. Otroci imajo radi jabolka, povedo, da ta tudi čistijo zobe čez dan.

**Navedite vsebino 3. aktivnosti** Varnost v prometu/na igrišču

**V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:**

Zavod Varna pot, policaj, mestni redarji, ogled gledališke predstave gledališča Kuc Kuc-Zebra, ki je posodila črte

**Čas trajanja aktivnosti** tedni

**Vpišite število:**

20

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

Bingo-Varno v prometu, pesem-Zebra, pravljičice, pesmi, revije, enciklopedije na temo Varno v prometu

**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, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija, razstava, uporaba avdiovizualnih sredstev

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

otroci, starši, osebje vrtca, občani

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

Vsaki dan v mesecu septembru obeležujemo v našem vrtcu-Teden mobilnosti-od 16.9.-22.9. Takrat se ceste pred vrtcem zaprejo in ceste postanejo igralnice, gibalnice. Z otroki rišemo po teh cestah s kredami, se igramo ristanc, gumitvist, se žogamo, skačemo s kolebnicami, lovimo. Starše obvestimo o tem tednu in jih spodbudimo, da skupaj z otroki v vrtec ali domov pridejo peš, s kolesi, s poganjalčki. Če pa ne utegnejo zaradi služb, drugih obveznosti, jih spodbudimo, da popoldne preživijo z otroki na aktiven način v naravi. Obišče nas Zavod Varna pot. Za otroke pripravijo različne poligone, kjer se otroci aktivno preizkušajo, kako se je potrebno pripeti v avtu, v avto sedežih, kako pravilno prečkamo cesto, kako se pravilno vozimo s kolesi, skupaj tudi zaplešemo in se igramo različne igre za osveščenost za pravilno vedenje v prometu. Obiskal nas je tudi policaj, predstavil je svoj poklic, motor in otroke osveščal o pravilnem vedenju v prometu. Na sprehodih po pločnikih smo hodili tako, da nismo hodili ob robu, pravilno prečkali cesto, dvakrat pogledali levo, desno in če je bila cesta prazna, smo jo prečkali na prehodu za pešce. Pogovarjali smo se o prometnih znakih, njihovem pomenu. V igralnici smo se igrali na temo promet. Otroci so iz odpadnih materialov izdelovali ceste, pločnike, vozila. S. je povedal, da imajo električen avto, pogovarjali smo se tudi o tem, katere stvari vse onesnažujejo naš prelep planet.

**Navedite vsebino 4. aktivnosti**

Zdrava prehrana

**V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:**

Kuhar, kuharica

**Čas trajanja aktivnosti**

dnevi

**Vpišite število:**

5

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

Kuharske knjige, revije, lonci, kuhalnice, deske, noži, predpasniki, rutice

**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, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija, razstava

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

otroci, osebje vrtca

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

Z otroki se veliko pogovarjamo o zdravi prehrani. V skupini imamo veliko alergikov in deklico s sladkorno boleznijo-tip 1. Ta deklica mora jesti veliko zelenjave. manj sadja. otroci to opazujejo, saj so že tri leta skupaj. Jeseni smo šli k M. pobirati jabolka na njihovo kmetijo. Od njega dedek jih je stisnil v sok. Otroci so ga bili zelo veseli. Podarili so nam tudi košaro jabolk. Iz teh smo skupaj s kuharico pripravili jabolčno pito, s pirino moko. Pozimi smo si iz zeliščnega čaja skuhal domač zeliščni čaj. Otroci so umili limone in jih ožemali. Pripravili smo si tudi limonado z domačim medom in ingverjem. Malo kateremu otroku je bil ingver všeč, povedali so, da jih peče. Večinoma vsaki dan z otroki pijemo vodo. Odrasli jim moramo biti vzgled, saj nas posnemajo. V igralnici smo si pripravili velik plakat-Piramido zdrave prehrane. Otroci so iz časopisov, reklam izrezovali prehrano in jo lepili v predale, kamor je določena hrana spadala. Vedno manj otrok uživa veliko sladkarij, povedali so, da imajo najraje čokolado in sladoled. s kuharjem smo spekli polnozrnat kruh, iz domače moke. Vsak otrok je pomagal pri mešanju, gnetenju testa in vsak si je pripravil svoj hlebček kruha. Kuhar nam ga je dal peči. Kruh je bil zelo dober. Otroci so povedali, da je dišal in da je najboljši. Še tisti otroci, ki drugače jedo samo bel kruh, so svojega pojedli.

**Navedite vsebino 5. aktivnosti**

Zdrav način življenja

**V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:**

Fizioterapevtka

**Čas trajanja aktivnosti**

tedni

**Vpišite število:**

8

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

Pravljice, enciklopedije, risanke, filmi, družabne igre

**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, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev

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

otroci, osebje vrtca

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

Skrb za zdravje je najpomembnejše. Večkrat se to zavedamo šele takrat, ko zbolimo. Otroci radi telovadijo, se gibajo v naravi. Malo manj radi pa uživajo vedno zdravo prehrano in zdi se mi, da premalo spijo. Otroci že zelo zgodaj nehajo počivati čez dan, saj za kratek čas. Zvečer hodijo spat prepozno, to se jim vidi po jutrih. Nekateri potrebujejo veliko časa, da se prebudijo, povedo, da gledajo po večerih različne zabavne oddaje. To se mi ne zdi vreden, saj se mi zdi, da pregovor Spanec, je boljši kot žganec, zelo drži. Starši se premalo zavedajo in so premalo vztrajni pri tem, koliko ur bi morali spati otroci, prehitro popustijo otrokom. KO smo prebrali v enciklopediji, da otroci in mišice rastejo med počitkom, so bili zelo začudeni. Vsaki dan z otroki hodimo na sprehode, tekamo, telovadimo, jemo zdravo hrano in se seveda tudi sproščamo, zabavamo. veliko otrok ima težave pri sproščanju. Z otroki delamo vaje za jogo za otroke, kar nekaj časa potrebujejo, da se umirijo, da prisluhnejo svojemu telesu. Večina otrok je zelo gibčnih, ampak imajo težave z ravnotežjem. Delamo vaje za razvoj obeh strani možganov, obeh strani telesa-brain gym. Te vaje so jim zanimive. Gibanje popestrimo z glasbo, sami že povedo, katero glasbo bi radi poslušali, ta jim da energijo, je pa nam glasba tudi v pomoč pri vajah za sproščanje, ustvarjanju. Smeh je pol zdravja! Otroci se radi zabavo, smejiijo. Kaj je lepšega, kot otroški smeh. Trudimo se delati tudi zabavne stvari, saj se imamo tako še lepše in smo še bolj povezani.