PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2014/15

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

|  |
| --- |
| **Naziv** **vrtca:** OŠ Toneta Šraja Aljoše, vrtec Nova vas |
| Kraj**:**  Nova vas |
| **Enota** **vrtca:**  |
| Naslov enote: |
| **Skupina:** **starost otrok** 2-4 let, kombiniran oddelek |
| Izvajalki:  | Ali ste se v šolskem letu udeležili izobraževanj, ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil ZZV Ljubljana?- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje |
| - vzgojiteljica: Katja Bell |  [ ] da [ ]  ne  |  [ ] da [ ]  ne        - če da, vpišite številko potrdila  |
| - pomočnica vzgojiteljice: Sara šega |  [ ] da [ ]  ne       - če da, vpišite številko potrdila  |  [ ] da [ ]  ne       - če da, vpišite številko potrdila  |

## Aktivnosti za krepitev zdravja, ki ste jih v vaši skupini izvajali v šolskem letu 2012/13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zap. št. naloge** | **Aktivnosti, naloge, projekti**(naslov, opis) | **Ciljna skupina**(otroci/starši/posamezniki …) | **Uporabljeno gradivo in didaktični material** | **Ali ste pri načrtovanju oz. izvajanju te naloge uporabili informacije z naših izobraževanj?** |
| **1.** | **NAŠE ZDRAVLJE** |  |  |  |
|  | **Dejavnosti/aktivnosti na to temo:** |  |  |  |
| * **Joga za otroke**

Vsak dan, pred jutranjim krogom izvajamo jogo za otroke. Izvajamo pozdrav soncu. Dežurni pa si na koncu izbereta še posamezni asani, ki jih izvedemo.* **Čutna pot**

V tednu otroka, smo otrokom pripravili različne dejavnosti, ena izmed njih je bila čutna pot. V kartonaste škatle smo pripravile s sodelavkami različne materiale (listje, trava, seno, pesek, mivka, kamenčki, koruza, kostanj, vata…). Hodili pa so tudi na že pripravljeni čutni poti. Otroci so na ta način spoznavali čutila, predvsem na nogi. Z velikim veseljem, pa so posamezne materiale preizkušali tudi z rokami. Najbolj pa jih je razveselil bazen, ki smo ga napolnili s suhim listjem.* **Cicikros Stari trg**

z otroki smo se udeležili Cicikrosa v Starem trgu. Tekli smo na 100 ali 200m, odvisno od starosti. Otroci so bili zelo navdušeni, da so bili na pravem tekmovanju, posebej pa so bili ponosni na svoje medalje. Za otroke pa je bila posebna tudi vožnja z avtobusom.* **Spoznavanje jesenskih pridelkov**

Otroci so od doma prinesli nekaj jesenskih pridelkov. Posamezne smo si ogledali, jih spoznavali in okušali. Na žalost sva bili s pomočnico malo razočarani, saj veliko otrok ni vedelo kaj je korenje, krompir, koleraba… Zato so tudi imeli nekaj zadržkov pri okušanju. Naslednji dan pa smo si sami pripravili kosilo, skuhali smo si zelenjavno juho. Otroci so pomagali pri rezanju zelenjave in mešanju. Najbolj ponosno, pa so seveda juho pojedli.* **Prehranska piramida**

V tednu pred tradicionalnim slovenskim zajtrkom smo spoznavali zdravo prehrano. Ogledali smo si prehransko piramido in tudi mi izdelali svojo. Iz reklam smo izrezali različno hrano, ki smo jo uvrstili na pravilno mesto v prehranski piramidi* **Praznovanje rojstnih dni**

Otroci so spoznavali različno sadje, skozi celo leto, saj so ga prinašali pri vsakem praznovanju rojstnega dne. Tako so otroci spoznali raznoliko sadje ter pripravo okusne sadne »solate«/krožnika, ki si ga lahko pripravimo tudi doma, kot posladek, na mesto sladkarij. Otroci so poskrbeli za higieno rok ter skrbno rezali sadje ter ga na koncu z veseljem zaužili.* **Gibanje**

Otroke veliko spodbujamo h gibanju. Vsak dan imamo na voljo vsaj eno od telovadnic, najraje pa se odpravimo kar na prosto. Otroci se zelo radi gibljejo po okoliških gozdovih in travnikih. * **Spoznavanje žit (ajda, pšenica, koruza)**

Otrokom sem zaigrala pravlico Melje, melje mlinček (Anja Štefan). Potem pa smo spoznavali posamezna žita. Ogledali smo si slike rastočih žit, jih primerjali med seboj. Žita smo tudi mleli s pomočjo ročnega in električnega mlinčka. | Otroci | * + Gordana Schmidt: Joga za otroke
	+ Škatle, različni materiali za čutno pot, že pripravljena čutna pot, bazen za žogice, suho listje.
	+ Jesenski pridelki (korenje, koleraba, rdeča pesa, repa, koruza, krompir, zelje, jabolka, hruške, slive, orehi…
	+ Slike prehranske piramide, škarje, reklamni letaki, lepilo.
	+ sadje, posode, noži, žlice, vilice, skodelice.
	+ Žita, ročni mliček, električni mlinček, posodice.
 | Ne. |
| **2.** | **DOBILI BOMO DOJENČKA** |  |  |  |
|  | **Dejavnosti/aktivnosti na to temo:** |  |  |  |
|  | * **Spoznavanje sebe**

Skupaj z otroki smo najprej izmerili našo višino in jo označili na plakat v igralnici. Igrali smo se igro Ogledalo. Opazovali pa smo tudi sebe v ogledalu. Svoj obraz smo tudi narisali. Naučili smo se deklamacijo 10 prstkov imam (Nataša Hrastnik). Ob naslikanih plakatih smo spoznavali razlike med dečki in deklicami. Preizkušali pa smo tudi naša čutila. Z zavezanimi očmi smo okušali različno sadje, vonjali smo različne stvari (kis, kava, čaj, sadni sok, milo…), hodili po igralnici...Otroci so od doma prinesli svoje fotografije, ko so bili dojenčki. Naredili smo plakat. Otroci so ga velikokrat ogledovali in ugotavljali kdo je kdo.   | otroci | * + Plakata z metrom, vodoodporen flomaster.
	+ Mala ogledalca.
	+ Preveze za oči, različno sadje (jabolka, limone, kivi, banane)
	+ Fotografije otrok, plakat, lepilni trak.
 |  |
| **3.** | **ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE** |  |  |  |
|  | **Dejavnosti/aktivnosti na to temo:** |  |  |  |
|  | * + umivanje rok in zob

Z otroki si vsak dan umivamo zobe po zajtrku. Skrbno si umivamo rokeZa boljše razumevanje pomena umivanja rok po uporabi stranišča ipd., sem uvedla igro Mikroorganizmi, pri čemer sem otroku na roko posula drobne bleščice in tako so otroci dobile predstavo o temeljitem umivanju rok s toplo vodo. Ugotovili smo, da bleščic ne opereš kar tako, če roke umiješ hitro. Zelo pomemben je čas za umivanje rok ter temeljito obrisati roke. | Strok. delavkeotroci | * + zobne ščetke, zobna pasta.
 |  |
| * Obisk zobne preventive – zobozdravnice

Otroke je obiskala zobozdravnica, ki jih je seznanila z uživanjem zdrave hrane z zobe in manj zdrave oz. škodljive. Otrokom je prikazala pravilen potek umivanja zob ter pregledala zobe.  | Otroci |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.** | **MOJE ČISTO IN VARNO OKOLJE** |  |  |  |
|  | **Dejavnosti/aktivnosti na to temo:** |  |  |  |
|  | * V igralnici smo že imeli ekološki otok z različnimi zabojniki za odpadke. Na začetku leta smo ponovili in v igri ponazorili, kam odlagamo posamezne odpadke. Nekaterim otrokom gre zelo dobro od rok. To ponavljamo preko celega leta. Opazili pa sva, da se otroci že med seboj opozarjajo, če kaj narobe razvrstijo.
* Naslikali smo oznake nad ogledalom v umivalnico- o zapiranju vode med umivanjem rok in zob ipd. Otroci oznake in dogovore upoštevajo.
 | otroci | * Različni zabojniki za odpadke.
* Slika – zapirajmo vodo.
 |  |

Opombe:

Podpisa izvajalk programa:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - vzgojiteljica

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - pomočnica vzgojiteljice Datum poročila: 12. 05. 2015