

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2018/2019

**Navodilo:**

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)  
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** Vrtec Murska Sobota

**Kraj:** Murska Sobota

**Enota vrtca:** Miške

**Naslov enote:** Talanyijeva ulica 6, 9000 Murska Sobota

**Skupina:** /

**Starost otrok:** 1 – 2 leti

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Daša Gorčan**

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

da

ne

Zap.št.:10 Maribor, 12.3.2019

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Sabina Balek**

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

**Zap. št. naloge:** **1**

**Vsebina:** Samostojnost/Skrb zase

**Metoda dela:** Pogovor      Demonstracija      Praktično delo

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

**Čas trajanja:** meseci (št)      10

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Samostojnost predšolskega otroka je pomemben dejavnik, saj vpliva na otrokovo kasnejše življenje. Že Maria Montessori je menila, da je otrok po naravi usmerjen k samostojnosti. Vsaka prekomerna pomoč otroku v bistvu škoduje. Iz tega izhaja tudi njen znani rek: »Pomagaj mi, da naredim sam.« Naloga vzgojitelja (odraslega) je, da pripravi okolje in spodbuja otroka na poti k samostojnosti. Pri tem je pomembno, da smo potrpežljivi, umirjeni, natančni in predvsem dober vzor. Kot vzgojiteljica sem spodbujala otrokovo samostojnost pri prehranjevanju, higieni, oblačenju, pospravljanju, opravljanju nalog in izbiranju aktivnosti. S spodbujanjem samostojnosti začnemo že ob vstopu otroka v vrtec. Po začetnem uvajalnem obdobju se otrok lahko že sam prehranjuje z žlico, pije iz majhnega kozarca, pospravi krožnik z mize ... s časom je dejavnosti vedno več: umivanje rok, oblačenje in slačenje, pospravljanje igračk, knjig, pozdravljanje. Kdaj je pravi trenutek za učenje, je odvisno predvsem od otroka. Velikokrat je to povezano tudi z razvojem grobe in fine motorike. Ne glede na to, koliko je star otrok, se vedno trudim za spodbujanje otrokove samostojnosti. Otrok bo tako postajal vedno bolj samostojen, odgovoren, samozavesten in pripravljen na ovire, ki jih prinaša življenje.





**Zap. št. naloge:** **2**

**Vsebina:** Zdrava prehrana/Praznovanje rojstnih dni

**Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** **Demonstracija**

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

**Čas trajanja:** **meseci (št)** **10**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Otroška literatura na temo (kartonke, reklamni material), NIJZ zložanka

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Vrtec Murska Sobota je vključen v projekt Ekošola. Zavedamo se da, je uravnotežena, varna in zdrava prehrana prvi pogoj za normalno rast, razvoj in zdravje. Takoj na prvem roditeljskem sestanku sem starše seznani, da smo zdrav vrtec in da je sodelovanje s starši pomembno tudi glede prehrane. Izkušnje s hrano v tem obdobju so namreč zelo pomembne, saj zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi. Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo različne okuse in živila, kar vpliva na povečano pestrost prehranske izbire tekom življenja. Staršem sem predstavila pomen zdrave prehrane (NIJZ zložanka). Da si bomo vsak dan privoščili sadno malico, ter, da bova tudi midve s sodelavko uživali sadje, saj zgledi otroke najbolj potegnejo. Sadje sem vedno najprej poimenovala sama, z jezikovnim razvojem otrok pa sem s časoma to prepustila otrokom. Všeč so jim bili pisani sadni krožniki, ki smo jih pripravili ob praznovanju rojstnih dni. Rojstni dan je otrokov osebni praznik in zdi se mi pomembno, da otroku pokažemo in s tem priučimo odnos do praznikov, saj se tako kaže odnos do samega sebe, soljudi in do družbe nasploh. Da otroci osvojijo zavedanje, da ta dan ni povezan le s hrano, ampak da je to dan, poln veselja, druženja in čustev. Otroci sodelujejo pri pripravi praznovanja. Skupaj pripravimo prostor, pogrinjek, slavljenču voščimo, mu zapojemo vse najboljše. Vzgojni tim pripravi pisane krožnike s sadjem. Sledi rajanje ob otroški glasbi. Rojstni dan je priložnost za spodbujanje razvoja, pozitivnih čustev in socialni odnosov pri otroku. S praznovanjem posameznikovega rojstnega dne tudi druge otroke navajamo na družabnost in izkazovanje pozornosti v medsebojnih odnosih, kar se mi zdi še posebej pomembno v današnjem času. Otroci v skupini imajo radi sadje. Jabolka, hruške, banane, borovnice, lubenico, na moje presenečenje tudi suho sadje, niso pa želeli jesti pomaranč. Zato smo skupaj stisnili svež pomarančni sok. Vsi otroci so ga poskusili, z veseljem spili ter prosili za več.



**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela:** Pogovor      Demonstracija      Praktično delo

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

**Čas trajanja:** meseci (št)      10

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

**Uporabljenno gradivo in didaktični material:** blazine različni velikosti in oblik, tuneli, žoge, poganjalci, časopisni papir, slano testo, barvice, čopiči, zamaški, škatle različnih oblik in velikosti, milni mehurčki, prstne barve...

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanje je ena primarnih potreb človeka. Zato moramo otroku omogočiti pridobivanje novih izkušenj, saj so le-te pomembno povezane s procesi učenja. Kot vzgojiteljica v vrtcu sem odgovorna za sistematično spodbujanje gibalnih zmožnosti otrok, ter smiselni povezovanje področja dejavnosti gibanja z drugimi področji dejavnosti. V skupini 1 – 2 let so ob vstopu v vrtec nekateri otroci stari 11 mesecev, zato so v ospredju naravne in preproste oblike gibanja. Na začetku plazenje, lazenje, hoja, nato tek, skoki poskoki ... Dejavnosti smo izvajali v igralnici, na terasi, ki je v celoti pokrita, ter na prostem. Radi lovijo milne mehurčke, tekajo, se vozijo s poganjači, ter različnimi didaktičnimi pripomočki, ki jih potiskajo in vlečejo. Nekateri so bili na začetku nekoliko zadržani pri vzpenjanju po stopnicah, ter spuščanju po toboganu. Jeseni smo nabirali odpadlo listje, se igrali s kamenčki, žogami, pozimi se seznanili snegom in hladnejšim vremenom. Poleti pa uživali v igri z bazenčkom z vodo in ob njej. Otrokom so bile všeč tudi različne ovire oziroma postaje, ki sem jih pripravila. Blazine različnih postavitev in velikosti, z različnimi nakloni. Različno dolgi in široki tuneli, ki so sprva postavljeni samostojno, sčasoma pa povezani v nekakšen labirint. Mlajši otroci so bili na začetku le opazovalci, nato pa so pogumno posnemali starejše prijatelje. Poleg grobe motorike smo razvijali tudi fino motoriko. Z dejavnostmi kot so: mečkanje, trganje, listanje časopisnega papirja, gnetenje slane testa, igra s plastičnimi zamaški, slikanje s prstnimi barvami, debelimi čopiči, risanje z lesenimi barvicami, sestavljanje in igra s praznimi kartonskimi škatlicami. Bibarije in prste igre so nam popestrile vsakdan in pregnale marsikateri jok in žalost. Prav tako je bilo gibanje ob glasbi prisotno vsak dan, še posebej pa ob praznovanju rojstnih dni. Ker že najmlajše vzgajamo v duhu solidarnosti, čuječnosti, strpnosti in medsebojne pomoči smo se, čeprav smo najmlajši, udeležili teka podnebne solidarnosti, ki smo ga strokovne delavke vrtca izvedle na igrišču.





**Zap. št. naloge:** **4**  
**Vsebina:** Gibanje  
**Metoda dela:** Pogovor      Praktično delo      Ogled / obisk  
**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)  
**Čas trajanja:** dni (št) 1  
**Ciljna skupina:** otroci    starši    izberite iz šifranta  
**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite  
**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### **Zaključno druženje s starši**

Rdeča nit programa Zdravje v vrtcu za šolsko leto 2018/19 je bila medgeneracijsko sodelovanje. Ker pa so otroci v skupini stari od 1 do 2 let sem se odločila, da letos povabim k sodelovanju le starše. S starimi starši smo sodelovali ob prihodu in odhodu otrok v in iz vrtca. Na prvem roditeljskem sestanku smo se s starši zmenili, da si ob izteku šolskega leta vzamemo čas, se družimo in bolje spoznamo. Saj se zdi, da se dandanes ne znamo več niti ustaviti, pogledati sočloveka, ampak le hitimo po opravkih. Dobili smo se v popoldanskem času pri soboškem gradu, se sprehodili po parku, si ogledali ribnik z račkami, ki so prav takrat skrbele za naraščaj. Na srečanje sem povabila tudi bratce in sestrice otrok, na veselje in odobravanjem predvsem staršev, saj so se le tako lahko srečanja udeležila oba starša. Od otrok, katerih starša pa se nista mogla udeležiti srečanja, pa je prišla babica. Druženje smo zaključili s sladoledom, ter s prijetnimi občutki zaključili popoldan.



