

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 6, 9000 Murska Sobota

Skupina: 2-3

Starost otrok: 2-3 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Tina Branšperger**

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 da

Če DA vpišite številko potrdila

26.11.2018.DOP/56

- pomočnica vzgojiteljice: **Metka Kuzmič**

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: Zdrava prehrana

Metoda dela: Demonstracija Pogovor Praktično delo

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: Celo šolsko leto 5 min dnevno

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: /

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Pisani krožniki

Živimo v času, ko je izbirčnih otrok, kar se tiče prehrane (sadje, zelenjava, meso, priloge ...), vedno več. Ravno tako je vedno več tudi diet ter intoleranc na določeno prehrano (jajčna, mesna, mlečna dieta, itd.). Vendar pa s sodelavko zaenkrat nisva zasledili, da bi bili otroci v skupini alergični na sadje ali zelenjavo. Opazili sva, da so tudi v najini skupini otroci izbirčni glede posamezne prehrane in ravno tako pojejo bolj malo sadja, če pa že, pa posegajo zgolj po jabolkih in bananah. Zato sva se odločili, da otrokom približava posamezno sadje in zelenjavo na zabaven, predvsem pa privlačen način. V času dopoldanske malice otrokom ob pitju tekočine vedno ponudiva tudi sezonsko sadje. V času popoldanske malice lahko dobijo tudi zelenjavo (odvisno od dnevnih jedilnikov vrtca Murska Sobota), ki jo včasih kombinirava s sadjem. Zelenjavo in sadje nareževa na različno velike koščke ali oblike (kocke, trakove, lističe, okrogle in druge oblike) ter jih razporediva v sliko ali »mandalo« na krožnik. Podobno počneva tudi s sadjem, ki ga prinesejo otroci ob praznovanju rojstnih dni. Takšni krožniki predstavljajo otrokom popestritev dnevne prehrane, nekateri otroci, zaradi radovednosti vsaj poskusijo posamezno vrsto sadja in zelenjave, večini pa priča tudi iskren otroški nasmech na obrazu.



Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Praktično delo Ogled / obisk izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: 2 uri

Ciljna skupina: otroci starši drugo

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Gradivo projekta Mali sonček, šampiljke

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Daljši sprehod s postajami

Splet okoliščin je zahteval, da smo načrtovan pohod ob koncu šolskega leta 2018/2019, združili z zaključno prireditvijo. V letošnjem letu zaključna prireditev ni potekala kot prejšnja leta in nam je bila zato zaupana organizacija le-te, čisto po naših željah. Ker nisva želeli starše pretirano obremenjevati z aktivnostmi na koncu šolskega leta, sva se s sodelavko odločili, da smiselno poveževa zaključno prireditev oz. zaključno srečanje in pohod s postajami. Staršem so zamisel pozdravili, kar so nama tudi dali vedeti po nastopu otrok. Kljub temu, da nismo posebej izpostavili, da so vabljeni vsi, so se dogodka udeležili večinoma le starši z otroki, le pri dveh družinah sta se nam pridružili starejši sestrici. To je bil naš drugi daljši sprehod s starši. Opremljeni s sadjem in vodo, smo se izpred vrtca odpravili na pot. Na bližnjem športnem igrišču smo izvedli prvo postajo – počepi. Ker je bilo kar vroče, smo se na hitro okrepčali in se odpravili naprej. Naslednja postaja nas je čakala na otroškem igrišču. Postaja je zahtevala, da starši skupaj z otrokom tečejo po hribčku do vrha, in se po toboganu spustijo navzdol (posebej ali skupaj z otrokom). Tudi tukaj smo se okrepčali ter se podali nazaj proti vrtcu, proti cilju. Na obeh postajah ter na cilju so dobili otroci, pa tudi starši, šampiljko na roko. Na cilju so otroci prejeli še diplome. Sledil je kratek zaključek z glasbeno plesnim programom.





Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: **Ogled / obisk** **Praktično delo** izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: **25-30 min** Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: gosenica za sprehode

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Prvi samostojni daljši sprehod

Meseca junija smo izvedli prvi samostojni daljši sprehod izven ograje, ki je potekal v bližini vrtca. Sprehod je bil načrtovan in logična posledica oziroma nadaljevanje našega pridnega navajanja na hojo v koloni s pomagalom (gosenica z držali) ter hojo v koloni po parih. Takšne sprehode smo izvajali skozi vso šolsko leto, vendar le za ograjo naše enote. Ker so bili nekateri otroci na sprehodu znotraj ograjenega dela vrtca še nepredvidljivi (kadar so hodili po parih v koloni), smo za omenjen daljši sprehod uporabili gosenico z držali. Pred samim sprehodom smo se pogovorili o tem česa ne smemo početi med sprehodom (npr. spustiti držalo gosenice, teči na cesto, pobirati predmetov s tal, ipd.) in na kaj moramo biti med hojo pozorni (da na primer ne stopajo na čevlje vrstnika pred njimi, na prečkanje ceste po prehodu za pešce – da stopimo nekoliko hitreje). Med sprehodom smo se pogovarjali o videnem. Otroci so nam med sprehodom ves čas razlagali kaj ali koga so opazili. Ob posameznih opažanjih so bili otroci naravnost navdušeni, na primer nad mimo vozečimi avtomobili, avtobusom, ki je ustavil na postaji, psom, ki nas je pozdravil za ograjo hiše, mačko, ki je prečkala cesto, ipd. Sprehod je bil za otroke nekoliko daljši, a prijeten in poln vtisov.





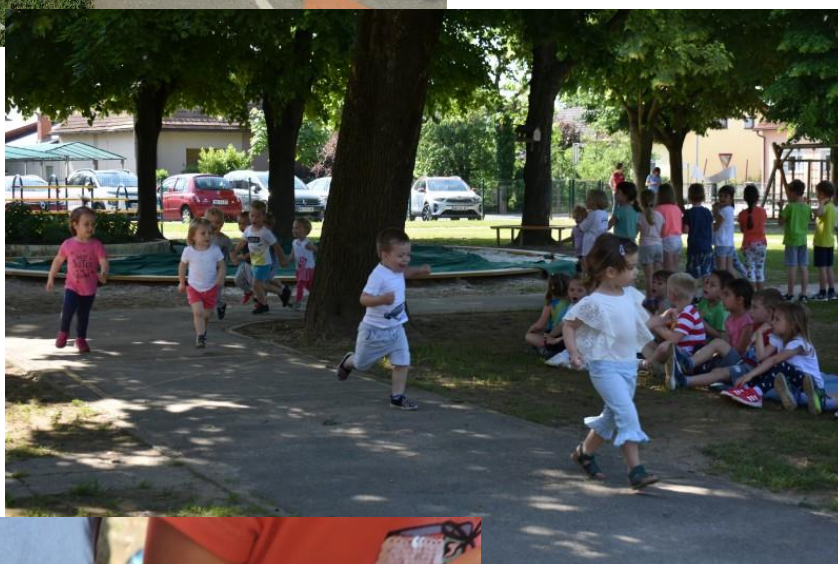
Zap. št. naloge: **4**
Vsebina: Gibanje
Metoda dela: **Praktično delo** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci: /
Čas trajanja: **20 minut**
Ciljna skupina: **otroci osebje vrtca** izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material: šampiljke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Tek podnebne solidarnosti

V letošnjem šolskem letu smo se tudi mi udeležili in prispevali h Karitasovi dobrodelni akciji, imenovani Tek podnebne solidarnosti. Namen omenjenega teka je bil, da tečejo otroci in odrasli v solidarnosti do ljudi v Afriki, katere posledice globalnih podnebnih sprememb jih najbolj ogrožajo, četudi so sami k temu še najmanj prispevali. Že naše najmlajše želimo vzgajati v duhu solidarnosti, čuječnosti in medsebojne pomoči ter strpnosti do nam drugačnih. S skupnimi močmi nam bo uspelo!

V naši enoti smo tako vse skupine otrok (starosti od 1 – 6 let), skupaj z vzgojnim in tehničnim kadrom tekli, v torek 4.6.2019, Tek podnebne solidarnosti. Vzgojiteljice so pripravile napisa »start« in »cilj«, hišnik pa nam je izmeril dolžino proge. Najmlajši otroci (starosti 1 – 2 let) so tekli in hodili na manjšem igrišču, prvega starostnega obdobja, od dveh let naprej pa so otroci in zaposleni tekli po asfaltni površini velikega igrišča, drugega starostnega obdobja. Najprej smo se vsi skupaj ogreli. S tekom sta začeli naša in sosednja skupina (otroci, stari 2 – 3 let), sledile so druge skupine, po vrsti, po oddelkih, glede na starostno skupino. Kljub temu, da je bilo povedano, da se lahko otroci tudi zaustavijo in hodijo proti cilju, so naši otroci ves čas tekli. Niso se ustavljali. Tekli so z navdušenjem, saj so starejši otroci glasno navijali. Najprej so starejši otroci navijali za nas, nato pa smo še mi za starejše otroke. Skupaj smo v naši enoti, otroci in odrasli, pretekli 83,820 km.





Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: **Ogled / obisk** izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: DMP Murska Sobota

Čas trajanja: **2 uri** Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši občani

Uporabljeno gradivo in didaktični material: /

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Pohod s prazničnimi lučkami

V Murski Soboti Društvo prijateljev mladine Murska Sobota že tradicionalno organizira večerno druženje v središču mesta, v sodelovanju z Vrtcem Murska Sobota pa se izvajajo tudi pohodi s prazničnimi lučkami. Po mestnih enotah se za ta namen, dan pred samim pohodom umesi testo, oblikujejo in spečejo se piškoti. Letos smo jih spekli še posebno veliko (ker jih je prejšnja leta prehitro zmanjkalo). Vzgojni timi nato organizirajo praznične delavnice za otroke in starše, kjer se izdelujejo lanterne. Na večer pohoda smo se zbrali pred našo enoto z otroki, starši, pridružili so se lahko tudi bratci, sestre, stari starši, prijatelji... Nato smo prižgali svečke in podali na pot z lanternami oziroma lučkami v rokah proti središču mesta. Med pohodom smo prepevali praznične pesmi, ki so se jih otroci naučili v vrtcu, slišali pa smo tudi nekaj novih pesmi, ki so jih med potjo prepevali drugi. Pohod se je zaključil na Trgu zmage, kjer so se lahko otroci, starši pa tudi drugi obiskovalci pri vrteški stojnici posladkali s piškoti, ki smo jih spekli v vrtcu, in si privoščijo topel čaj. Na bližnjem odru se vedno pripravi tudi praznični program, na katerem se s plesom, predstavo ali pesmijo predstavijo starejše skupine vrteških otrok in učenci osnovnih šol. Ta pohod je bil naš prvi daljši sprehod.

