

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: OŠ MAJŠPERK ENOTA VRTEC MAJŠPERK

Kraj: MAJŠPERK 32A

Enota vrtca: MAJŠPERK

Naslov enote: BREG 6C

Skupina: ŽABICE

Starost otrok: 2-3

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **VLASTA LESKOVAR**

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

42-POP, 28. 11. 2019

- pomočnica vzgojiteljice: **SUZANA DIMNIK**

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

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Praktično delo Ogled / obisk Pogovor
Zunanji izvajalci:	ne
Čas trajanja:	1,5 ura (št) 1,5
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zemljevid, nahrbtniki.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

IZLET S STARŠI IN STARIMI STARŠI

Bil je lep jesenski dan. Povabili smo starše in stare starše otrok na popoldansko druženje. Planirali smo izlet v bližnji gozd. Dobili smo se popoldan ob 17.00 pred vrtcem. Pred vrtcem smo se pogovorili, kako se obnašamo v naravi, kaj smemo in kaj ne. Pogledali smo si na zemljevidu, kam bomo šli in kakšna pot nas čaka. Pot je bila primerna tudi za mlajše otroke z vozičkom. S seboj smo imeli seveda tudi nahrbtnike polne dobrot. In podali smo se na pot. Najprej smo morali po cesti do gozda. Pozorni smo bili predvsem na varnost na cesti. Otroci so hodilo ob robu. Na začetku so se držali staršev, nato pa so odšli naprej in hodili prvi. Ko smo prišli do gozda, smo lahko hodili bolj sproščeno, otroci so tekli naprej, nazaj, tako, da so naredili enkrat več korakov kot mi. Med potjo smo opazovali drevesa, jih poimenovali, kaj raste na njih. Če kaj nismo poznali smo vprašali še starše in s skupnimi močmi ugotovili, kaj je to. Otroci so prepoznali veliko dreves: kostanj, bukev, hrast, smreka. Nabrali smo tudi naravni material, katerega bomo uporabili v vrtcu za igro in ustvarjanje. Otroci so veliko spraševali in postavljali vprašanja. Ko smo prišli skozi gozd, nas je čakala velika jasa. Na jasi smo imeli počitek – malico. Okrepčali smo se, se pogovorili. Otroci niso bili utrujeni, tekali so, se lovili in skrivali. Čez nekaj časa smo se zbrali, za seboj vse pospravili in se odpravili nazaj v vrtec. Večina otrok je zmogla pot, nekateri pa so si pomagali s starši – na ramenih. Pred vrtcem smo se poslovili in odšli domov. Otroci so naslednji dan pripovedovali, kako je bilo in kaj vse so videli.



Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Praktično delo Demonstracija Pogovor
Zunanji izvajalci:	ne
Čas trajanja:	1,5ure (št) 1,5
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	radio, CD, igrala
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

GIBANJE Z DEDKI IN BABICAMI

V vrtec smo povabili babice in dedke, da preživijo eno dopoldan s svojimi vnuki. Pripravili smo športno dopoldan. Ko so prišli so oblekli in obuli svoje vnuke, nato pa odšli z njimi na igrišče. Medtem, ko so prihajali smo pripravile vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic poligon. Na začetku smo jih lepo pozdravili in jim povedali, kako bo potekal naš skupen dopoldan. Najprej smo se ogreli ob glasbi. Vzgojiteljica jim je demonstrirala vaje- -gibe ob glasbi. Otroci, babice in dedki so ponavljali in se trudili po najboljših močeh. Po razgibanju smo jim povedali in pokazali poligon. Babice in dedki so se s svojimi vnuki postavili v kolono in pozorno opazovali. Nato pa še sami poskusili. Ker ni bilo pretežko, so hitro osvojili poligon. Vnuki so jih priganjali in bili neumorni. Na koncu smo se ob mirni glasbi malo umirili. Sledil je prosti pogovor in druženje. Ves čas našega gibanja in druženja nam je hišnik pekel kostanje. Pečene kostanje smo ponudili otrokom in njihovim starim staršem. Kuharice so nam prinesle sok, da smo poplanknili kostanje. Babice in dedki so se dolgo zadržali in uživali s svojimi vnuki. Večina starih staršev je po druženju odpeljala svoje vnuke s seboj domov in so še doma uživali z njimi. To je bil njihov dan. Babice in dedki so nas pohvalili za prijetno druženje.



Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	ne
Čas trajanja:	1ura (št) 1
Ciljna skupina:	otroci občani osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjige, zloženke, pripomočke za delo s čebelami, satnice
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SADJE, ZELENJAVA, MED

Že cel teden smo imeli v vrtcu temo o zdravi prehrani. Pogovarjali smo se, kaj je zdrava hrana in kaj ni. Otroci so naštevali: zdravo je sadje, zelenjava in meso, nezdravo pa: bombončki, sok in čokolada. Pripravili smo si tudi sadna nabolada in smuti iz sadja in zelenjave. Pri kosilu smo vsi jedli solato. Za konec tedna smo v vrtec povabili čebelarja. Povabila se je z veseljem odzval. Prišel je pri zajtrku. Za zajtrk smo imeli domači kruh, med in mleko. Čebelar je pomagal razdeliti zajtrk, pri tem pa je otrokom razlagal kako je med zdrav. Po zajtrku smo sedli v polkrog. Čebelar je prinesel obleko in vse kar potrebuje za delo s čebelami. Povedal nam je veliko zanimivega o čebelah in kako pridemo do medu. Na slikah nam je pokazal čebeljak in čebele. Prinesel ja tudi satnico in smo si ogledali, kam čebele nosijo nektar. Otroci so ga z zanimanjem poslušali. Najbolj všeč jim je bil čebelarski klobuk, katerega so si poskusili tudi nadeti. Čebelar nam je prinesel satje iz katerega smo naredili svečke. Te svečke smo dali na razstavo. Otroci so dobili še pobarvanke čebeljak, ki so jih pobarvali v naslednjem tednu. Takrat smo še izdelali veliki čebeljak iz kartonskih škatel in ga pisano pobarvali. Iz kinder jajčk smo naredili čebelice. Najprej smo se s tem igrali, nato pa smo dali čebeljak in čebele na razstavo. Otroci in tudi mi smo zvedeli veliko novega.



Zap. št. naloge: 4

Vsebina: Drugo (POČUTIM SE DOBRO):

Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk Demonstracija

Zunanji izvajalci: občani

Čas trajanja: tedni (4) 4

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: knjige, rekviziti, lutke, scena, likovni material, glasba

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

PRAVLJIČNI DECEMBER IN OBISK DEDKA MRAZA

V mesecu decembru sem v vrtcu organizirala zimske urice za otroke in njihove starše. Povabljeni so bili tudi otroci in starši, ki ne obiskujejo vrtca. Ob popoldnevih (1x tedensko v mesecu decembru) smo imeli v vrtcu pravljичne urice in likovne delavnice. Otrokom sem najprej prebrala pravljico na zimsko, praznično tematiko. Pomagala sem si z lutkami in sceno. Po pravljici sem otrokom pokazala, kaj bomo tisti dan delali (voščilnice, novoletne okraske, aranžmaje ...). Razdelila sem jim material in pomagala, če so pomoč potrebovali. Otroci in starši so uživali in se trudili pri izdelovanju. Ena dejavnost e bila pred občino. Prebrali smo pravljico, nato pa skupaj s starši in drugimi občani okrasili novoletno jelko z izdelki, ki smo jih naredili v vrtcu. Na zadnjem srečanju, pa smo pripravile vzgojiteljice dramatizacijo in jo predstavimo otrokom in staršem v telovadnici. Zapeli smo pesmice o dedku Mrazu in s tem smo ga poklicali. Prišel je dedek Mraz in otrokom prinesel darila. Po koncu so se otroci še z dedkom Mrazom fotografirali, če so želeli. Otroci zelo uživajo pri poslušanju pravljic, pri druženju z vrstniki in drugimi otroki. Veseli so, če jih spremljajo starši in z njimi ustvarjajo. V veselje in zadovoljstvo mi je, ko vidim nasmeh na obrazu otrok. To se najbolj vidi takrat, ko jih pokliče dedek Mraz po imenu in si pridejo po darilo.



Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Drugo (priprava na običaj):
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor Demonstracija
Zunanji izvajalci:	ne
Čas trajanja:	2 uri (št) 2
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: blago, šivanke, nit, igrače, pobarvanka, barvice

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

PRIPRAVA PUSTNIH KOSTUMOV

V začetku februarja smo pripravili za starše pustne delavnice in druženje. V prvem delu smo imeli za starše kratko predavanje o pravilnem umivanju rok in higieni nasploh. Predavanje je potekalo bolj v obliki pogovora in pripovedovanja staršev. Ogledali smo si še film čiste roke za zdrave otroke. Otroci so potem staršem pokazali, kako si pravilno umivajo roke. V drugem delu je tekel pogovor o letošnjem pustu in v kaj bomo našemljeni. Staršem smo predstavili, da bomo semaforji (kar se je navezovalo na projekt Trajnostna mobilnost, v katerega smo bili vključeni). Staršem smo dali material in navodila, kaj in kako bodo delali. Kostumi so bili skoraj že gotovi, starši so morali napeljati elastiko po meri otroka in nalepiti kroge. Delo jim je šlo zlahka, brez težav. Med delom so se pogovarjali in izmenjavali izkušnje z drugimi starši. Otroci so med tem časom dobili pobarvanke in barvice in barvali semaforje. Ko so končali so se igrali z lego – duplo kockami. Gradili so ceste, postavljali semaforje in prometne znake, ter se igrali z avtomobili. Starši so pridno delali in hitro dokončali kostume. Kostume so nesli s seboj domov. Pred pustno povorko, so jih doma oblekli in pripeljali pred vrtec. Pridružili smo se šolskim otrokom in ostalim sodelujočim v pustni povorki. Na koncu povorke smo se s pesmijo predstavili pred sodniki. Sledila je zaslužena malica. Seveda pustni krofi in čaj.



Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	lastnika zemljišča
Čas trajanja:	1 ure (št) 1
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca občani

Uporabljeno gradivo in didaktični material: primerna obutev, obleka, nahrbtnik

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

GIBANJE V NARAVI, OBISK

Po zajtrku smo sedli na blazine in se pogovorili, kaj bomo danes počeli. Ker je bilo lepo sončno vreme smo se odločili, da bomo dopoldan preživeli v naravi. Obuli smo se in oblekli, ter zaščitili pred klopi. Vzeli smo nahrbtnik za vsak slučaj in se odpravili. Mimo vrtca nas je pot peljala do reke. Pogledali smo si reko, rastline, ki rastejo ob njej in živali – žuželke. Po pokošeni travi smo tekali, preskakovali manjše ovire, tudi padli, pa nič za to – predvsem smo uživali. Pot nas je peljala mimo hiše na hribčku. Prijazna lastnika sta nas povabila, da ju obiščemo. Ker smo jih poznali smo se povabila z veseljem odzvali. Po hribu smo se povzpeli do hiše. Otroci so bili na vrhu navdušeni nad razgledom, kaj vse smo od tam videli. Lastnika sta nas prijazno sprejela. Pokazala sta nam ribnik v katerem imata ribe, žabe in druge male živali – žuželke. Otroci so z zanimanjem opazovali in ju spraševali vse mogoče. Ugotovili so, da se bodo čebelice utopile v ribniku. Lastnica je čebele rešila z dolgo palico. Ogledali smo si še čebelnjak, kokoši in velik vrt. Potrpežljiva lastnika sta otrokom odgovarjala na vsa vprašanja. Po ogledu sta nas postregla z domačim bezgovim sokom in bombončkom za vsakega otroka. Polni lepih vtisov in kar malo utrujeni smo se vrnili v vrtec. Pred počitkom so še otroci pripovedovali kaj vse so videli in kako lep, velik ribnik imata. Polni lepih spominov jih je počasi premagal spanec. Spali so mirno in mislim, da so sanjali o čebelah, ribah, žabicah, metuljih...



ZDRAVJE V VRTCU SPOPAD S CORONA VIRUSOM

Vrtec se s ponedeljkom 16. 3. 2020 zapre za dva tedna. To so bile besede, ki mi sprva niso nič posebnega pomenile. Slišala sem že nekaj o tem v poročilih, na internetu. No prav, sem si mislila, pa bomo dva tedna doma. Potem se je začelo. Zdaj je prepovedano to, zdaj ono, ne v trgovine, samo z maskami in rokavicami, zaprtje občin... Postala sem bolj pozorna na dogajanje, prebrala več člankov, spremljala novice na internetu, gledala poročila. Bilo mi je hitro jasno, da to ne bo trajalo dva tedna, ampak dlje časa. Začela sem se spraševati, kaj počnejo otroci doma, so s starši, kako se počutijo. S sodelavkami smo bile na vezi preko računalnikov. Odločili smo se, da pripravimo za otroke različne dejavnosti in jih naložimo na spletno stran vrtca. Tako si lahko starši pogledajo, kaj bi počeli z otroki, ko jim zmanjka idej. Rečeno – storjeno. Kar hitro smo zbrale veliko idej za kratek čas. Ideje so bile iz različnih področjih: likovno ustvarjanje, gibanje, poskusi, pravljice in še in še. Dobile smo tudi nekaj povratnih informacij od staršev in otrok. Vesela sem bila, saj sem imela občutek, da sem bližje otrokom. Minevali so dnevi, tedni in stanje se je začelo izboljševati. Začeli so se pogovori, da bomo odprli vrtec. Bila sem zelo vznemirjena, kako bo, kakšni bodo otroci prišli nazaj. Veselila sem se. Vendar pa to veselje ni trajalo dolgo. Saj so sledila navodila, razkuževanje, postopki sprejema in oddaje otrok, ne druženje, varnostne razdalje, maske. Potem, katere igrače lahko otroci uporabljajo, po vsaki igri razkuževati. Nič več ni bil to vrtec, kot je bil pred Corono. Kar z nekim odporom sem šla nazaj v službo. Ko pa sem videla zopet otrok, ki so bili zelo veseli, da so se zopet vrnili v vrtec in srečali prijatelje, se je počasi tudi moje razpoloženje popravilo. Že po nekaj dnevih se je življenje in delo vrnilo v neke tirnice, seveda še vedno z omejitvami in doslednim upoštevanjem navodil. Izkušnja, ki smo je bili deležni bo pustila neko piko v našem življenju. Bolj bomo pozorni na okolico, nič več ne bo samoumevno. Potrebno bo kar nekaj časa, da bomo zopet bolj sproščeni, da se bomo brez skrbi družili in prosto gibali. Maske pa bodo verjetno ostale v torbicah, avtomobilih in žepih.