

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

# POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

**Navodilo:**  
Izpolni koordinator/ka vrtca

**Naziv vrtca:** OŠ Majšperk- enota vrtec Majšperk

**Naslov vrtca:** Breg 6C

**Kraj:** Majšperk

**Enote vrtca:** 1

**Skupine:** vse: vse  
sodelujoče: 3

**Sodelujoče skupine:**

nižja starostna skupina: 1

višja starostna skupina: 2

mešana skupina: število sodelujočih skupin

**Vzgojiteljice:** 3

**Pomočnice:** 3

**Št. vzgojiteljic, ki so oddale poročilo o izvedenih aktivnostih:** 3

**Izobraževanje – udeležba v tem šolskem letu:**

- **jesensko:**
- **spomladansko:** Click or tap here to enter text.

**Udeležba na obeh izobraževanjih:**

**Navedite imena in priimke udeleženk, ki so se udeležile obeh izobraževanj (0,5 točke)**

DRAGICA VINDIŠ	CVETKA PLAJNŠEK
HELENA SELINŠEK	Ime in priimek
TATJANA BELE	Ime in priimek
METKA PLANINC	Ime in priimek
DANICA POMPE	Ime in priimek

**Ali imate poročila objavljena na spletni strani vrtca:**  da  ne

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: **RDEČA NIT – POČUTIM SE DOBRO**

Vsebino izvajajo: **3 skupin**

Metoda dela: praktično delo, pogovor, demonstracija

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

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, vzgojitelji starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** Rdeča nit programa Zdravje v vrtcu za šolsko leto 2019/20 je bil slogan »**Počutim se dobro**«. Dobro počutje in zdravje gresta vselej z roko v roki, sta vrednosti, za kateri bi si morali prizadevati vse življenje. Skozi vse letne čase smo se veliko družili z otroci vseh starostnih skupin. Organizirali smo veliko skupnih dejavnosti na prostem, v vrtcu in v šoli. Organizirale smo skupne gibalne dejavnosti, naravoslovno matematične dejavnosti, razne pohode in druga srečanja, jedli zdravo in okusno hrano, pazili na naravo in okolje, poskrbeli za osebno higieno, se sproščali ob umirjenih dejavnostih in si privoščili počitek. Odrasli moramo s svojim zgledom prispevati k temu, da se bodo otroci v vrtcu počutili dobro, varno in sprejeto in da bodo vrtec začutili kot okolje pozitivnih spodbud..



**Zap. št. naloge:** **2**

**Vsebina:** **Zobozdravstvena vzgoja**

**Vsebino izvajajo:** 1 skupin

**Metoda dela:** Pogovor, demonstracija, praktično delo

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra

**Čas trajanja v:** 1 dan

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Zobne ščetke, zobne paste, maketa zob, pobarvanka na temo umivanja zob.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA V tem šolskem letu nas je sestra Jasna obiskala dva krat, poskrbela je za zobno preventivo v našem vrtcu. Otrokom je pripovedovala zgodbe o ustni higieni, vodila je pogovore o pravilnem umivanju zob in o tem, katera živila zdravju in zobem koristijo in katera slabo vplivajo na naše zdravje in na zobe. Otroci so pri pogovorih aktivno sodelovali in pokazali, da o tem že veliko vedo. Otroke je opozorila na redno in pravilno umivanje zob, pri čemer jim naj doma pri umivanju pomagajo starši. Na prijeten način je poskusila pri otrocih spodbuditi zaupanje v zobozdravnika in premagati strah pred njim. Potem je z otroki še izvedla praktične delavnice kjer so si otroci ob demonstraciji sestre umivali zobe. Otroke je pohvalila za dobro sodelovanje. Prav tako smo zobozdravstveni ambulantni imeli preventivni zobozdravstveni pregled. Zobozdravnica jim je na zabaven način pregledala zobe, otroci so aktivno sodelovali.



**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** **Zdrava prehrana**

**Vsebino izvajajo:** 3 skupin

**Metoda dela:** pogovor, demonstracija, ogled, praktično delo

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

**Čas trajanja v:** **celo leto**

**Ciljna skupina:** otroci starši

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikovni material, plakat, hrana, kuhinjski pripomočki

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** V vrtcu se trudimo, da otroke navajamo na zdravo in raznoliko prehrano. V ta namen jim pomagamo približati čim več različnih okusov. Pripravili smo jim različne vrste sadja, ki smo jih skupaj pogledali, poimenovali in potem razrezali in tudi poskusili. Ob tem smo zapeli tudi pesmico: O. Denac; Hruške, slive in še kaj. Otroke, ki sadje zavračajo poskusimo spodbuditi in motivirati, da vsaj malo poskusijo. Sčasoma je to vedno manjša težava. Smernicam zdravega prehranjevanja sledimo tudi z praznovanjem rojstnih dni otrok. Tudi v tem šolskem letu smo vključeni v projekt Korak k sončku, zato smo tudi letos v prazničnem decembru medse povabili uporabnike Sončka in gospo Magdo. Predhodno smo se dogovorili, da bomo se družili ob pripravi in peki piškotov. Dejavnost smo izvedli v vrtcu, sodelovale so vse skupine. Navdušenje nad peko in pripravo piškotov je bilo veliko. Na koncu smo se posladkali s piškoti in skupaj z uporabniki Sončka prepevali. Z piškoti kateri so nam ostali smo pogostili vse prisotne kateri so se udeležili krasitve smreke. Otrokom v vrtcu ponujamo kakovostne in raznovrstne obroke, kolikor se da vključujemo sezonsko in lokalno pridelano hrano. Spodbude so usmerjene k zdravemu prehranjevanju in k ustrezni kulturi prehranjevanja. Zavedamo se tudi, da smo s svojim pozitivnim odnosom do hrane zgled otrokom.



**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** **Narava in varovanje okolja**

**Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin

**Metoda dela:** navedite

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

**Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** opis

**Zap. št. naloge:** 5

**Vsebina:** Osebna higiena

**Vsebino izvajajo:** 3 skupin

**Metoda dela:** Praktično delo Pogovor Predavanje / razlaga

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra

**Čas trajanja v:** celo leto

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Plakati, slikovno in video gradivo

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** Z otroci smo se pogovarjali o tem, kaj vse spada k zdravemu načinu življenja. Poleg zdrave prehrane, dovolj spanja, gibanja, osebne higiene in umivanja zob, so otroci skozi pogovor ugotovili, da moramo umivati tudi roke. V starejših oddelkih (3-4) in (5-6) let so se vzgojiteljice z otroki veliko pogovarjale o tem, zakaj je potrebno skrbeti za osebno higieno, kaj vključuje skrb za osebno higieno in na kakšne načine poskrbimo zanjo. Bolj podrobno so se posvetili eni izmed pomembnejših higienskih navad, to je pravilnemu in rednemu umivanju rok, ki je hkrati pomemben dejavnik preprečevanja in širjenja nalezljivih in drugih bolezni. Otroke zato v vrtcu dosledno navajamo na pravilno umivanje rok in jih redno opozarjamo, da je potrebno temeljito skrbeti za higieno rok, saj so nečiste roke priložnost za okužbo. V kopalnicah imajo otroci tudi slikopis, ki jim pomaga in jih vodi pri pravilnem umivanju rok. Otroci iz skupin (3-5) in (3-4) let so si ogledali tudi lutkovno predstavo Čiste roke za zdrave otroke. Ko smo se po koncu epidemije vrnili nazaj v vrtec, smo se s pojavom koronavirusa seznanili preko različnih dejavnosti: zgodba o koronavirusu, pogovor o doživljanju/čustvih v korona-času, skrb za umivanje rok, izdelava plakata o higieni rok. Na različne različne načine smo otrokom glede na njihovo starost poskusili razložiti popolnoma nov pojav in jim omogočiti varno ter zdravo bivanje v vrtcu.

- Zap. št. naloge:** **6**
- Vsebina:** »Varno s soncem«
- Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin
- Metoda dela:** navedite
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto
- Ciljna skupina:** navedite
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne
- Opis:** opis

- Zap. št. naloge:** **7**
- Vsebina:** **Varnost v prometu/na igrišču**
- Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin
- Metoda dela:** navedite
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto
- Ciljna skupina:** navedite
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne
- Opis:** opis



**Zap. št. naloge:** **8**

**Vsebina:** **Duševno zdravje**

**Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin

**Metoda dela:** navedite

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

**Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** opis

- Zap. št. naloge:** 9
- Vsebina:** Gibanje
- Vsebino izvajajo:** 3 skupin
- Metoda dela:** praktično delo, demonstracija
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja v:** celo leto
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zbirke gibalnih, prstnih igrvic, športni pripomočki.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** Ker je gibanje za dobro počutje zelo pomembno, v vrtcu redno skrbimo, da je gibanja dovolj. Pogosto si zunaj pripravimo različne poligone, kjer otroci razvijajo različne gibalne spretnosti. Najprej se skupaj razgibamo, tečemo, potem pa izvajamo različne gibalne naloge: Plazenje skozi tunel, plezanje preko lestve, hoja po deski/brvi, poskoki v obroč,... Za umiritev pa izvedemo nekaj položajev joge: muca, kobra, miš, hobotnica, roža, pes,... Otroci sodelujejo po svojih zmožnostih. Ker so še majhni je potrebno vaje večkrat ponavljati, saj so v začetku bolj opazovalci, sčasoma pa vedno bolj sodelujejo. Otroci v gibanju neizmerno uživajo in vsi se počutimo dobro. Gibalne dejavnosti smo izvajali vsakodnevno, v igralnici ali na prostem. V najmlajših jasličnih skupinah so bile v ospredju naravne in preproste oblike gibanja. V starejših skupinah so vzgojiteljice tedensko vadbene ure za otroke in tudi različna druženja s starši, dedki in babicami v okviru projekta SIMBIOZA GIBA. K druženju smo povabili dedke, babice in starše. Starejše skupine so se z dedki, babicami in starši družili nekoliko drugače, na njim zabaven način. Odpravili so se na krajši pohod. Po poti so se ustavili in si privoščili malico iz nahrbtnika. To je bilo posebno doživetje, da so si privoščili malico s svojimi dedki, babicami in starši. Po malici so nadaljevali pot nazaj do vrtca. Po poti so veliko klepetali, izvedeli kaj novega in se nasmejali našim dogodivščinam iz vrtca. Otroci mlajših skupin pa so svoje dedke in babice povabili na vrtčevsko igrišče. Po uvodnem pozdravu, so se ob glasbi skupaj ogreli in razgibali telo. Nato so izvajali različne gibalne in plesne naloge. Otroci so uživali v pozornosti svojih dragih dedkov in babic. Z veseljem in ponosom so jim kazali kaj vse že znajo in kakšna igrala imamo v vrtcu. In ker na jesenskih druženjih ne smejo manjkati kostanji so se vse skupine ob koncu dejavnosti

posladkali. Skupaj smo ugotovili, da so medgeneracijska druženja vsem v veliko veselje, zato bomo s podobnimi projekti. Vsi skupaj smo se dobro počutili.



**Zap. št. naloge:** **10**

**Vsebina:** **Svetovni dnevi povezani z zdravjem**

**Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin

**Metoda dela:** navedite

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

**Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** opis

**Zap. št. naloge:** **11**

**Vsebina:** **Zdrav način življenja**

**Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin

**Metoda dela:** navedite

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

**Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** opis

**Zap. št. naloge:** **12**

**Vsebina:** **Dodatna naloga - navedite naslov**

**Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin

**Metoda dela:** navedite

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

**Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** opis