

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** vrtec Luče  
**Kraj:** Luče  
**Enota vrtca:** Enota vrtec Luče  
**Naslov enote:** Luče77  
**Skupina:** skupina Bibe  
**Starost otrok:** 1-2

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica:

**Mojca Funtek**

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

da

14

26.11.2018POP/42

- pomočnica vzgojiteljice:

**Natalija Sedelšak**

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

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Pogovor</b> izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>ure (št) 2 uri</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>starši otroci drugo</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	jesenska dekoracija, slike tetke Jeseni
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **TETKA JESEN**

V četrtek 11. 10. 2018 nas je obiskala tetka Jesen. Ob 14. 30 uri smo se skupaj s starimi starši zbrali na šolskem igrišču, kjer smo se razdelili v skupine. Tudi letos smo praznovanje jeseni združili s projektom Simbioza giba, ki vključuje medgeneracijsko sodelovanje, stare starše smo peljali na trimčkanje na Prode. Ta pot je dobro poznana tudi otrokom, saj vsakodnevno po tej poti hodimo na sprehod. Starejši zajčki in ježki so odšli po daljši poti, med potjo jih je čakalo devet sličic tetke Jeseni, na katerih kaže gibalno vajo, pod njo pa je bilo navodilo. Najmlajši smo odšli po krajši poti in izvedli štiri gibalne naloge. Dobro smo razgibali glavo, roke, noge, tudi poskočili smo in naredili strešico, kar je bilo v izziv tudi starim staršem. Pri zadnji sličici smo skupaj poklicali tetko Jesen, ki je počivala v skorjevki na Prodih. Pozdravila nas je, skupaj smo zapeli pesmico o jeseni, otrokom pa je ponudila bonbone. Ko smo se posladkali, smo se peš odpravili na igrišče kjer nas je čakala jesenska tržnica z različnimi dobrotami. Otroci so v vrtec prinesli kostanj, jabolčnik, sadje, skupaj s starimi starši pa so otroci te dobrote prodajali na tržnici. Dan prej si je vsaka skupina izdelala jesenke denarnice in denar, da smo bili pripravljeni na naslednji dan. S polnimi trebuščki in nasmehi na obrazu smo se poslovili ob 17. uri.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Duševno zdravje
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Pogovor Demonstracija</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	stari starši
<b>Čas trajanja:</b>	<b>ure (št) 1, 5 ure</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci drugo</b> izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	material za izdelavo okraskov, voščilnic in snežakov.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Predbožično druženje s starimi starši**

V torek, 4. 12. 2018 smo na predbožično druženje povabili stare starše. Povabilu so se odzvali vsi stari starši, pri enem dečku pa je bila poleg mimica. Glede na to, da smo stari le eno leto, smo se spraševali kako se bodo otroci odzivali, ob prisotnosti starih staršev v igralnici. Presenetljivo so se otroci dobro odzvali, starih staršev so bili veseli in niso doživljali čustvenih izbruhov. Otroke in stare starše smo razdelili v tri skupine. V prvi so izdelovali okraske iz slanega testa, ravno pri tej delavnici so se otroci najdlje zadržali, saj jim je slano testo zelo všeč. Testo so gnetli, valjali in iz modelečkov za piškote izdelali okraske za božično drevo, seveda s pomočjo starih staršev, kasneje smo te okraske še sami pobarvali. Pri drugi skupini smo izdelali voščilnice. Otroci so odtiskovali svoje prstke, kasneje so stari starši narisali roge in nos, nastali so prikupni jelenčki. Pri tretji skupini so izdelovali snežake iz lesa, kjer pa so svojo kreativnost pokazali stari starši. Ko smo bili gotovi, so jim otroci pokazali kakšne igrače imamo v vrtcu, za okrepčilo smo jim ponudili še kavo, čaj in piškote. Poslovali smo se z lepo mislijo za prihajajoče praznične dni, ter jim zaželeli vse dobro.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Druženje s starejšimi.
- Metoda dela:** **Praktično delo Ogled / obisk** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **ure (št) 1ura**
- Ciljna skupina:** **občani** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Novoletne voščilnice, okraski iz slanega testa.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Polepšamo praznike starejšim.**

Ker je letos rdeča nit, medgeneracijsko sodelovanje smo se v naši skupini najmlajših odločili, da praznike polepšamo starejšim. Ker se vsakodnevno sprehajamo po ulici, kjer živi kar nekaj starejših in osamljenih, smo menili da jim pred prihajajočimi prazniki ogrejemo srca in jim pričaramo še lepše praznike. Že prejšnji dan smo naredili voščilnice. Odtisnili smo naše prstke, vzgojiteljici sva jelenčkom narisali roge in v voščilnico zapisali misel za božično- novoletne praznike. V tem času smo skupaj s starimi starši izdelovali okraske iz slanega testa, kasneje smo jih sami pobarvali. Ker smo jih naredili kar veliko, smo jim za spomin podarili še to. Na potep smo se odpravili v četrtek, pred prazniki. Pri vsaki hiši smo pozvonili in pridno počakali, da nam pride kdo odpret. Otroci so pogumno stopili pred starejše in jim podarili malo pozornost, zaželeli smo jim lepe praznike in srečno novo leto. Prav vsi so bili našega obiska izredno veseli, nekateri so celo potočili solze sreče. Skoraj pri vsaki hiši smo malo pozornost dobili tudi mi, bonbone, piškote in pomaranče. Naš cilj, da polepšamo praznike starejšim, je bil uresničen, bili so hkrati tudi presenečeni našega obiska, ob našem odhodu pa zadovoljni in srečni.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Priprava hrane, ki je značilna za pust.
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo   Ogled / obisk   Pogovor</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	<b>ure (št) 1ura</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci   drugo   izberite iz šifranta   stari starši</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	sestavine in pripomočki za peko pustnih mišk.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Pust lačnih ust**

Pust je čas, ko se oblečemo v pustno šemo, je čas rajanja, veseljačenja in norčij, v naši skupini smo še tako majhni, da se bomo pustnih šem morda celo bali. Da pa smo si v igralnici pričarali malo pustnega veselja, smo v petek, pred pustom na obisk povabili babico deklice, da nam pokaže kako se spečejo pustne miške. Prejšnji dan smo si z otroki pogledali krajši posnetek o kurentih in kurentovanju. V Cicidojih smo iskali različne pustne maske ter peli pesmi o pustu. V petek zjutraj smo že prej sami pripravili eno maso, saj je nam babica sporočila, da je dobro da masa malo počiva. Ko je babica prišla, se je vnukinja najprej malo pocartala, potem pa smo začeli s pripravo druge mase. Vse sestavine smo poimenovali, poskusili limono, sladkor, jogurt, vsak je seveda maso, kot pravi kuhar, tudi pomešal. Povedali smo od kod pride jajce, kakšne barve je limona, kakšna je moka na otip, kakšnega okusa je sladkor in kakšnega limona. Med tem, ko je babica pekla, smo otrokom ponudili moko po kateri so mešali in se z njo igrali, ter slano testo, ki so ga valjali in tipali. Vsak izmed otrok je opazoval, kaj počne babica in kako se miške pečejo. Ko so bile pečene smo jih seveda z veseljem poskusili in ugotovili, da so slastnega okusa. Za konec smo še skupaj zaplesali, se zahvalili babici za obisk in za tako dobre miške.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Ročne spretnosti – kvačkanje in šivanje.
<b>Metoda dela:</b>	<b>Ogled / obisk Pogovor</b> izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>dni (št) 2 dni</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci občani</b> izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Vse material so nam pokazale občanke.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V torek, 26. 3. smo se skupina bibe in polžki odpravili na obisk k upokojenkam, v malo hiško sredi vasi. Že prej smo se z njimi dogovorili, da pridemo na krajši obisk, pogledat kaj skrivnostnega počnejo v pravljlični hišici. Vstopili smo v majhen prijeten prostor, kjer imajo gospe mizo na kateri so seveda pripravile polno dobrot in njihovih izdelkov. Gospe so otrokom razložile, da se vsak torek zberejo na druženju, kjer kvačkajo in šivajo. Povedale so nam, da za to delo uporabljajo iglo in sukanec ter kvačko in prejico. Vse so nam pokazale, otroci so si pripomočke pobližje ogledali. Vsi izdelki so bili že velikonočno obarvani, na prtičkih so bili našiti oz. zvezeni velikonočni jajčki, narcise, velikonočna košara, kvačkale so kokoši, petelina, piščančke in se tako potrudile, da je vsak otrok dobil svoj kvačkan izdelek, ki ga je lahko odnesel domov. Vsi skupaj smo zapeli nekaj pesmi, otroci so se posladkali z dobrotami in se lepo zahvalili za tako lepo pozornost. V

sklopu te dejavnosti pa smo naslednji dan v vrtec povabili študentko, ki prav tako kvačka različne izdelke, z namenom da otroci ponovno vidijo kako to poteka. S seboj je prinesla polno košaro različnih kvačkanih izdelkov, prtičkov in pripomočkov. Najprej smo se spomnili kako se reče pripomočku, ki ga potrebuje za svojo delo, vsak je dobil svojo kvačko in prtiček ter »posnemal« punco, ki je pokazala kako se kvačka. Otrokom je bil najbolj všeč kvačkan slonček, medvedki, copati, žoga ki se je čudežno razstavila in zopet nastala žoga, puncam pa verižice in prstani. Otroci so nad pričakovanji dolgo vztrajali pri mizah, tudi najmlajši, opazovali delo, izdelke in spoznali nekaj novega ter zanimivega.

- Zap. št. naloge:** **6**
- Vsebina:** Praznik in običaj povezan z njim.
- Metoda dela:** **Ogled / obisk Demonstracija** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **ure (št) 45 minut**
- Ciljna skupina:** **otroci občani** izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** trakovi iz krep papirja in material za izdelavo butare.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V petek pred praznikom cvetne nedelje, smo skupina Bibe in Polžki odšli na obisk k našemu sosedu, stricu Petru. Že prej sem se za obisk in delo dogovorila z njim in bil je takoj pripravljen sodelovati. Stric Peter nas je že čakal pred hišo, z materialom ki se za butaro potrebuje, orodjem in seveda domačimi piškoti. Povedal nam je kaj potrebuje za delo in kje je vse to dobil. Opazili smo, da je za delo uporabil leskove palice, tiso in bršljan, orodje ki ga je potreboval pa so bile klešče. Otroci so si material bližje ogledali in ga potipali, razen tise, ki je strupena ter skrbno opazovali kaj dela stric z materialom. Otroci so mu prinašali palice, da je delo lažje in hitreje potekalo. Stric nam je pripravil še dodatno presenečenje, vsakemu otroku je že prej izdelal čisto malo butaro, ki smo jih okrasili s pisanimi trakovi. Butare bodo odnesli v cerkev, na cvetno nedeljo in jih kasneje položili v jablano ali katerokoli drevo, da bo dobro obrodilo. Stricu Petru smo zaploskali za končni izdelek ter se mu lepo zahvalili za izdelane butare. Za velikonočne praznike, se mu bomo zahvalili s pirhi, ki jih bomo izdelali sami.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>7</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Ogled / obisk Pogovor</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	ure (št) <b>1uro</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci občani</b> izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	orodje ki ga je pripravila gospa
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **VRTNARIMO**

V mesecu maju smo skupina Bibe in Polžki odšli na obisk k teti Mici. Vzgojiteljici sva se že prej z njo dogovorili, da pridemo pogledat njen vrt in delo na vrtu. V vrtcu smo se že prejšnji teden pogovarjali o vrtu. V knjigah smo poiskali različne vrste zelenjave, povedali kje raste in kakšno orodje rabimo za delo, na vrtu pri teti Mici pa smo si lahko to še поблиžje ogledali. Ogledali smo si grablje, samokolnico, lopato, motiko, vile, škornje, male grabljice, malo koničasto motičico, grabež zalivalko, sadilni klin. Gospa je s seboj prinesla polno košarko semen in sadike pora, kumare ter peteršilja. Najmlajši smo opazovali delo gospe, ki je najprej naredilo rižo potem pa so otroci skupine Polžkov vanjo nasadili fižol, rižo so zagrebli in jo zalili. Posadili so še nekaj pora in kumar. Tudi najmlajši smo se preizkusili v vrtnarjenju, otroci so potipali in si поблиžje ogledali nekaj sadik, poimenovali smo različno zelenjavo ki je bila narisana na embalaži semen. Najbolj zanimivo, jim je bilo, ko so lahko prijeli za malo orodje in z njim malo pokopali in pograbili zemljo. Teti Mici smo se lepo zahvalili ter polni novega znanja in zanimive izkušnje odšli nazaj v vrtec. Vsakodnevno na sprehodu opazujemo vrtove in zelenjavo kako hitro raste.



- Zap. št. naloge:** **8**
- Vsebina:** Medsebojno povezovanje.
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) **1 ura 15min**
- Ciljna skupina:** **otroci starši** izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Igrače, ki sva jih s pomočnico vzgojiteljice izdelali iz odpadnega in drugega materiala.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

### **Pomladansko druženje z mamicam**

V torek, 4. 6. 2019 smo v našo skupino povabili mamice. Druženje z mamicam je bilo v načrtu že meseca marca, ob materinskem dnevu, ampak smo zaradi uvajanja otrok predstavili na mesec junij. Otroci so mamice počakali kar v vrtcu, potem pa smo jih povabili v našo igralnico. Po pozdravu smo tako otroke kot mamice spodbudili, da se postavijo v krog z našim geslom; En, dva, tri, vsak v krogu že stoji. Najprej smo zaplesali rajalne igre Ringa raja, Bela lilija, Biba raja. Nekateri otroci so z veseljem zaplesali z mamicam v sredini kroga, tisti ki pa so bili malo bolj žalostni so zaplesali z mamico kar v naročju. Ker je bila zunaj ravno ploha smo se spomnili prstne igre Prve kapljice dežja, ki jo otroci dobro poznajo, ter pesmice Zdaj na nosek. Povedali smo še nekaj znanih Bibarij. Potem sva vsakemu otroku in mami razdelili različne igrače, za katere sva porabili nekaj embalaže, zamaškov, kartona in drugega materiala.

Različne predmete kot so palčke, kroglice, zamaške, so metali v odprtine, uporabili sva karton od jajc, različne škatle, plastenke...Po igri smo skupaj zaplesali še nekaj znanih pesmi, kasneje pa mamicam ponudili kavico in sok ter piškote. Vsi smo se nasladkali in ob 16. 15 odšli domov.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>9</b>
<b>Vsebina:</b>	izberite iz šifranta
<b>Metoda dela:</b>	<b>Ogled / obisk</b> izberite iz šifranta izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>ure (št) 45min</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> izberite iz šifranta izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	navedite
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

V mesecu marcu so nas skupina Ježkov povabili na dopoldansko druženje v njihovo skupino, povabili so tudi ostale skupine iz vrtca. Pripravili so nam predstavo, Kdo je napravil Vidku srajčico. Otroci so se lepo pripravili na predstavo, najprej so nam zaplesali rajalno igro, Potujemo v Solčavo, ki jo znamo tudi ostale skupine, zato smo jim pomagali pri petju. Vzgojiteljica je bila glavna pripovedovalka, otroci pa so imeli vsak svojo vlogo. Vidkova srajčica je bila že tako tanka in ponošena, saj je najmlajši otrok v družini, da verjetno ne bo zdržala do zime. Na srečo so Vidku na pomoč priskočile živali in rastline; ovčka, pajek, potočni rak, ptička, trnjev grm. S skupnimi močmi so sešili najlepšo, novo, mehko srajčico. Preko zgodbe so otroci spoznali kako pomembno je da sodelujemo in pomagamo drug drugemu. Naši najmlajši otroci so dramatizacijo zelo lepo spremljali, bilo jim je zanimivo nekaj novega. Po končani predstavi so se tako starejši kot mlajši otroci družili pri igri, skupaj smo imeli tudi sadno malico in piškote. Velikokrat se z vsemi skupinami družimo na bližnjem travniku, kamor hodimo na sprehod. Vzgojiteljice smo zelo vesele, da imamo en skupni prostor, kjer se lahko vsak dan družijo vse starostne skupine, se med seboj spoznavajo, igrajo, pomagajo...

**Zap. št. naloge:** **10**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija** izberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** ure (št) **1 ura**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sadje, pripomočki za peko,

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### **BABICA NA OBISKU**

V četrtek, 27. 6. nas je obiskala babica dečka. Že prej smo jo vprašali če pride na obisk in nam nekaj dobrega speče, saj je po poklicu kuharica, seveda se je vabilu z veseljem odzvala. Najprej smo jo lepo pozdravili in ji na mizo pripravili vse kar je rabila za svoje delo. Posode, žlico, sladkor, moko, kuhalnico, mešalnik, različne vrste sadja. Najprej smo potrebovali šest jajc, povedali smo katera žival nam znese jajca in jih šteli, ko jih je babica razbijala v posodo. Poskusili smo sladkor, povedali kakšne barve je, potem pa smo vse skupaj zmešali. Najprej je vsak otrok poskusil mešati s kuhalnico, da je bilo hitreje gotovo pa je kasneje babica zmešala z mešalnikom. Potem smo dodali še moko, pecilni in vanilin prašek, vmes smo peli pesem Mojster pek, ki jo otroci poznajo že od prej. Med tem ko je babica mešala maso, smo z vsakim otrokom posebej narezali nekaj sadja. Najprej smo ga poimenovali in povedali kakšne barve ter ga okusili. Ko se je pecivo peklo, smo babico povabili da se nam pridruži pri telovadbi. Najprej smo zaplesali rajalno igro; En mali slonček, Didl dajček in Ringa raja, kasneje pa smo telovadili ob pesmi Telovadimo po celi ljubi dan. Ko smo se dobro razmigali je bilo pecivo že pečeno. Pustili smo da se je ohladilo, po kosilu smo ga z veseljem pojedli, babici pa smo se lepo zahvalili za obisk in pecivo ki nam ga je pripravila.