

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: Zasebni vrtec Mali grof

Kraj: Slovenske Konjice

Enota vrtca: navedite ime enote vrtca

Naslov enote: navedite naslov enote

Skupina: MUCE

Starost otrok: od 3- 5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Nataša Thaler**

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

POP 47

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Barbara Petek**

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:	Gibanje		
Metoda dela:	Ogled / obisk	Praktično delo	Pogovor
Zunanji izvajalci:	babice in dedki		
Čas trajanja:	2 ure (št)	2	
Ciljna skupina:	otroci	starši	osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pisani kamenčki- skriti zaklad		
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne		

ZDRAVI V NARAVI

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Pohod na stari grad- Slovenske Konjice

Kot vsako leto, smo tudi to jesen organizirali pohod na stari grad. Ko smo se v vrtcu pogovarjali kdo bi šel z nami na stari grad, so otroci v jutranjem krogu izrazili željo, da bi povabili dedke in babice. Ideja je bila zelo dobra, zato smo se dogovorili, da jo bomo izvedli. Zbrali smo se popoldan pred vrtcem in odšli skupaj proti gradu. Da je pohod bil bolj zanimiv smo se že pred samim pričetkom dogovorili da bomo poiskali skriti zaklad, ki ga nastavi škratek, kateri biva v Konjiški gori. Otroci so z navdušenjem pričeli pohod. Otroci so po nekaj minutnem iskanju že našli majhne pisane kamenčke in kaj hitro so ugotovili, da je prav to skriti zaklad, ki ga nastavi škratek Ferdinand najbolj pogumnim pohodnikom. Pot naj je peljala od vrtca proti trim stezi, nato smo prišli do travnika, kasneje smo šli skozi gozd. Ves čas so pobirali pisane kamenčke in jih skrbno hranili v svoje nahrbtnike. Ko smo prispeli do gradu smo se usedli na klopi in pojedli malico, ki jo je vsak prinesel sabo. Ko smo si malo oddahnili smo skupaj zapeli pesmico o škrateku, katero smo se pridno učili v vrtcu. Otroci so si med seboj pokazali zaklad- pisane kamenčke, ki so jih našli med samim pohodom. Ugotovili smo, da je vsak našel tudi takega z svojo najljubšo barvo. Veseli in sproščeni smo se vrnili nazaj proti vrtcu. Druženje z dedki in babicami nam je uspelo.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Demonstracija Praktično delo Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	babica in dedek
Čas trajanja:	ure (št) 3
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pletene košare
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Pobiranje jabolk v bližnjem sadovnjaku.

Jesen je čas, ko dozori marsikaj. Z otroci smo se pogovarjali kakšni plodovi vse zrastejo v naši okolici. Hitro so začeli naštevati, da so to jabolka, grozdje, hruške, slive, kaki, gobe, kostanj... Neko jutro nas je na vratih igralnice presenetila babica dečka, Doma imajo doma sadovnjak. Prinesla nam je košaro jabolk in nas povabila, da lahko pridemo na obisk v njihov sadovnjak in si jih sami nabereмо. Skupaj smo se dogovorili kdaj pridemo. Otroci so bili navdušeni, da bodo lahko v svojo košaro nabrali jabolka. Ko smo čez nekaj dni prišli do njih nas je gospa prijazno pozdravila in nas skupaj z dedkom vodila po potki do sadovnjaka. Razložila nam je koliko vrst jabolk raste v sadovnjaku. Povedala je kako jabolka skladiščijo in komu vse jih prodajo. Našteli smo tudi jedi, kjer lahko uporabimo jabolka. Kasneje smo lahko pričeli z pobiranjem. Otroci so bili navdušeni, koliko jabolk je bilo na enem mestu. Hiteli so s pobiranjem. Ko je vsak napolnil svojo košarico smo odšli nazaj do gospodarskega poslopja, kjer bivata dedek in babica. Babica nas je postregla z velikimi jabolki, ki smo jih razrezali na manjše polovičke. Ko smo pojedli sadno malico, smo se zahvalili za povabilo in se z polnimi košaricami jabolk odpravili proti vrtcu.

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Babica pripoveduje pravljico o mucii copatarici
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	babica
Čas trajanja:	ure (št) 2
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pravljica
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

OBISK KNJIŽNICE IN BRANJE PRAVLJICE

Z skupino otrok smo večkrat odšli na sprehod v samo mestno jedro, otroci rečejo sprehod do trga. Med sprehodom si v mestu lahko ogledamo marsikaj, otrokom vedno razložim kje je občina, pogledamo tudi kakšne zastave visijo na drogovih, pa razne kipe in skulpture pogledamo na poti, pogovarjamo se tudi kdo je to ustvaril. Vedno ko gremo v mesto se pred kulturnim domom obrnemo in gremo nazaj proti vrtcu. Deklica, ki jo imam v skupini, mi je povedala da v kulturnem domu, kjer je knjižnica dela njena babica. Otroci so z zanimanjem poslušali, ko je razlagala koliko zanimivih knjig je tam. Deklica me je prosila, če bi lahko enkrat obiskali knjižnico. Sama sem se z njeno babico dogovorila, če lahko v dopoldanskem času pridemo na obisk. Babica je bila nad idejo navdušena, dogovorili smo se da nam bo prebrala pravljico. Ko smo prišli v knjižnico smo se posedli v kotiček kjer imajo poseben prostor za poslušanje pravljič. Babica od deklice nas je že čakala. Prijazno nas je sprejela. Pogovorili smo se kako se ravna s knjigami. Pogovarjali smo se tudi o tem kakšne pravljice berejo doma in kdo jih bere. Otroci so takoj začeli naštevati, da jim pravljice berejo mamice, očki, babice, pa tudi dedki, bratci in sestrice. Gospa knjižničarka, babica deklice, nam je prebrala pravljico o mucii copatarici. Otroci so z zanimanjem pozorno poslušali. Dogovorili smo se, da bomo v vrtcu in doma bolj skrbno pospravljali copate, ko bomo šli spat. Otroci so bili navdušeni, da smo obiskali knjižnico. Babica, gospa knjižničarka nam je dovolila, da še malo pogledamo po policah knjige, ki so nam padle v oči. V knjižnici ob pravljici smo preživeli prijetno dopoldne, zato se bomo tja še vrnili. Zahvalili smo se babici za njen trud in se poslovili ter odšli v vrtec na kosilo.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Praktično delo Demonstracija Predavanje / razlaga
Zunanji izvajalci:	babice
Čas trajanja:	2,5 ure 2,5
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca drugo

Uporabljeno gradivo in didaktični material:recepti, kuharske knjige, material za peko, modelčki, valjarji, predpasniki.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

PEKA PIŠKOTOV

V vrtcu smo praznovali praznik Gregorjevo- ali ko se ptički ženijo. Z otroci smo se dogovorili, da moramo za starše pripraviti presenečenje, ki jim ga bomo dali po nastopu. Skupaj smo iskali idejo, kaj bi vsak podaril svoji družini. Deček je predlagal, da bi lahko pekli piškote. Povedal mi je, da jih peče doma z babico. Ideja se mi je zdela nadvse zanimiva, da bi otroci spekli piškote z svojimi babicami. Povabili smo babice v vrtec, odzvale so se tri babice. S sabo so prinesle predpasnike, modelčke in valjarje, pozabile pa niso niti na svoje recepte. V vrtcu smo že imeli izbran recept, saj smo sestavine naročili že prej v kuhinji. Uporabili smo moko, jajca, sladkor, maslo. Skupaj smo si umili roke, oblekli predpasnike in zamesili testo. Otroci so bili navdušeni, ko so testo valjali, na voljo pa so imeli veliko različnih modelčkov. Tako so nastali kužki, muce, zvezdice, srčki, lunice, račke... ugotovili smo, da so babice zelo spretno pri valjanju testa, prav tako so pomagale piškote polagati na pekač. Nato smo jih dali peči v kuhinjo. Kasneje smo jih dobili nazaj in jih lepo spakirali v steklene kozarčke. Otroci so bili obiska babic zelo veseli, zato smo se zmenili da jih še povabimo ob kaki drugi priložnosti, da se malo družimo in kaj skupaj pripravimo. Za konec smo jim zapeli še dve pesmice in jim pomahali v slovo.

Zap. št. naloge:	5		
Vsebina:	Dan družin		
Metoda dela:	Pogovor	Praktično delo	Demonstracija
Zunanji izvajalci:	babice in dedki		
Čas trajanja:	1ure (št)	1	
Ciljna skupina:	otroci	osebje vrtca	starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: blazine, obroči, stožci, gredi, blazine, žogice, vedra za žogice

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Gibalna zaposlitev z babicami in dedki

Letos smo v vrtcu v popoldanskem času organizirali gibalno zaposlitev z dedki in babicami. Dobili smo se v popoldanskem času v telovadnici vrtca. Vse skupaj sem lepo pozdravila. Z igrico Miha pavliha, balonček napiha, smo napravili velik krog in se usedli na tla po turško. V rokah sem imela žogico, ki je potovala od enega do drugega, tako smo se vsi med sabo spoznali, saj je vsak povedal svoje ime, ko je žoga prišla do njega. Nato smo se malo razgibali, igrali smo se igrico ptički v gnezda. Udarjala sem na tamburin počasi, takrat so otroci tekali po telovadnici z babicami in dedki, ko sem udarjala hitreje, pa je moral vsak poiskati svoje gnezdo. Tisti, ki je nazadnje ostal brez obroča, je bil ptiček brez gnezda. S to gibalno igro smo se dodobra razgibali, nato smo skupaj po celi telovadnici postavili poligon. Uporabili smo gred, po kateri so hodili otroci, dedki in babice, pa so jim bili v oporo. Postavili smo stožce, na katere smo pritrdili obroče in otroci so morali skozi. Na sredini je bila blazina, na katero so skočili z dedki in babicami, na koncu pa še manjše gredi, po katerih so hodili tako otroci, kot dedki in babice. Ta gred je bila nižja od prve, vendar je na začetku vsak dobil žlico na kateri je moral prineset žogico do konca gredi, ob tem pa pazit, da mu ni padla na tla. Po postajah poligona smo skupaj šli nekajkrat. Za konec smo imeli še masažo za umiritev. Najprej so otroci masirali dedke in babice, kasneje pa so se zamenjali, tako da so babice in dedki zmasirali otroke. Skupaj smo preživeli čudovito gibalno urico.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor Demonstracija
Zunanji izvajalci:	babica
Čas trajanja:	dni (št) 2
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	recept za bezgov sirup, košare, steklenice s pokrovčki, lonec, cedilo, kuhalnica
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

KUHANJE BEZGOVEGA SOKA

V bližini vrtca imamo veliko sprehajalnih poti, prav tako lepo zeleno okolico z neokrnjeno naravo. Na obrobju gozda, kjer se veliko sprehajamo smo videli polno dreves, kjer raste bezeg. Neko jutro odšli na sprehod in srečali babico od deklice, ki je pri nas v skupini. Babica je nabirala bezeg. Ustavili smo se in se začeli z njo pogovarjat. Povedala je, da bo bezeg uporabila za kuhanje sirupa. Otroci so mi rekli, da bi tudi oni delali bezgov sirup. Babica se je ponudila, da nam lahko pride pomagat pripraviti sirup. Bezga je bilo res veliko, zato smo ga drug dan šli nabirat. Babica nas je počakala kar pred vrtcem. S sabo smo imeli košare. Z nabranim bezgom smo se vrnili v vrtec. Kuhar nam je v velikem loncu zavrel vodo. V lonec smo dodali sladkor in citronsko kislino. Babica nam je z veliko kuhalnico pomagala vse skupaj premešat, da se je sladkor lepo raztopil. Ko se je vse skupaj ohladilo na sobno temperaturo, smo v lonec dodali skrbno očiščene bezgove cvetove in koncu še narezane limone. Lonc smo pokrili s krpo in pustili stati 24 ur. Babica je odšla domov, mi pa na kosilo. Zahvalili smo se ji za pomoč. Vmes je bilo potrebno velikokrat premešat. Naslednji dan smo sirup precedili čez gosto cedilo na katerem je bila gaza. Cvetove smo dobro oželi. Pripravljen sirup smo nalili v sterilizirane steklenice, katere sem nepredušno zaprla. Sirup smo si v vrtcu postregli pri malici, otroci pa so za domov dobili vsak po eno stekleničko. Podarili smo ga tudi v zahvalo babici, ki nam je pomagala sirup pripravljat.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Zap. št. naloge: 9

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Zap. št. naloge: **10**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).