

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: Osnovna šola Lenart – Enota vrtec

Kraj: Lenart

Enota vrtca: Osnovna šola Lenart – Enota vrtec

Naslov enote: Gubčeva ulica 3, 2230 Lenart

Skupina: Pisana igralnica 4, Rdeči vrtec

Starost otrok: 2 – 3 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Lidija Kovačec**

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

Če DA vpišite številko potrdila

41/POP

- pomočnica vzgojiteljice: **Danijela Golob**

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:** Gibanje
- Metoda dela:** **Praktično delo** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **meseci (št)** 4
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** mehke blazine, knjiga Pravljična joga avtorice Urške Božič, CD z umirjeno glasbo
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Pravljična JOGA

Vadba joge za predšolske otroke je namenjena razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti, moči in prožnosti posameznih mišičnih sklopov, občutenju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj ter sposobnost koncentracije in sprostitve. Otroke sva v svet gibanja popeljali skozi igro in domišljajske predstave. Vaje smo izvajali na igriv, otrokom bližji način. Njihovo pozornost sva pritegnili s pravljicami, posnemanjem različnih živali, uporabljali smo prisposode iz vsakdanjega življenja. Predvsem sva pri otrocih z elementi joge želeli doseči, da dobro razgibajo svoje telo ter da se pri tem tudi sprostijo, umirijo in lažje skoncentrirajo. Elemente pravljicne joge sva začeli vnašati v skupino čisto spontano, pred kosilom saj sva ugotovili, da so otroci takrat še najbolj umirjeni in skoncentrirani. Prostor sva napolnili z umirjeno glasbo, vsak izmed otrok pa je dobil svojo mehko blazino. Pričeli smo s preprostimi dihalnimi vajami oz. tehnikami. Z zanimivimi pristopi dihanja, ki delujejo na principu vdiha in izdiha, s svojim telesom so otroci posnemali preproste vaje: pihali so balon, zelo všeč pa jim je bilo tudi oponašanje čebeljega zvoka. Vse to je bila osnova za izvajanje različnih gibalnih položajev oz. ASAN, s katerimi so ponavadi posnemali različne živali ali predmete, ki so jim blizu. Asane so spoznavali in usvajali postopoma, tako da se jih je v nekaj mesecih nabralo že kar nekaj: z gibanjem svojega telesa so znali prikazati mačko, psa, goro, tovornjak, gliser, kačo, metulja, kolo, letečo preprogo, drevo in še marsikaj drugega. Vsako asano smo popestrili s kakšno njim že znano pesmico: tako smo si pri položaju psa zapeli pesmico Kuža pazi, med izvajanjem metulja smo prepevali pesem Metuljček cekinček, pri kolesu pa smo se pretvarjali, da se vozimo po našem mestu... Po mesecih bolj ali manj rednega izvajanja pravljicne joge, smo fotografije, ki so med izvajanjem nastale prilepili tudi na omare igralnice, da so se otroci lahko sami spomnili na določene položaje. Vadbo smo vedno zaključili s kakšno umirjeno asano. Pravljična joga na otroke oz. na njihov duševni in telesni razvoj vplivala pozitivno: nismo je več izvajali samo zjutraj, ampak vedno takrat, ko je bilo potrebno, da se sprostijo in umirijo; spet drugič pa smo z njeno pomočjo pri otrocih povečali koncentracijo.



Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Praktično delo Demonstracija Pogovor
Zunanji izvajalci:	
Čas trajanja:	meseci (št) 8
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjige, slikanice, dojenčki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

RAZUMEVANJE ČUSTEV NEKOGA DRUGEGA – razvoj empatije

Namen in cilj igre je bil, da se otroci preko igre z dojenčki navadijo na skrb, so empatični do sebe in drugih. Preko simbolne igre so se vživeli v vlogo staršev. Otroci so imeli na voljo veliko pripomočkov za igro, uredili smo mehki kotiček, v katerem so bile škatle, oblačila, dojenčki, odejice in voziček za dojenčke. Otroci so dojenčke nosili v naročju in bili do njih nežni. Vzpodbujali sva jih da so dojenčke zibali in jim peli pesmice. Otroci so posnemali moje ravnanje z dojenčki. Dojenčke so hranili in se z njimi pogovarjali kot da bi bili pravi, dajali so jih spat in jih previjali. Pri igri z dojenčki so otroci razvijali domišljijo in empatijo, bili so nežni in skrbni. Empatije se otroci učijo od odraslih, zato sva bili dober vzgled s tem ko sva pokazali skrb za otroke in tudi za dojenčke. Opozorili sva tudi na neprimerno ravnanje z dojenčki, ki se je občasno pojavilo.



Zap. št. naloge:

3

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Demonstracija Praktično delo Pogovor

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

Čas trajanja: tedni (št) 4

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: naravni materiali

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

GOZDNA IGRALNICA

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Z otroki smo se večkrat letno odpravili v gozd. Najprej smo poskrbeli za zaščito pred klopi. Zraven smo vzeli nahrbtnik s pijačo in sadjem in v gozdu preživeli tudi do dve uri na dan. Velikokrat smo se odpravili na pohod po gozdnih potkah. Gozd smo raziskovali z vsemi svojimi čutili: opazovali smo značilnosti gozda v jesenskem in spomladanskem času, poslušali smo zvoke v gozdu, oglašanje ptic, živali, nabirali smo jesenke listke in plodove, spomladi pa smo poiskali gozde jagode. Otroci so bili v gozdu sprva zadržani, niso vedeli kaj naj počnejo. Pustili sva jim, da se prosto igrajo in raziskujejo. Zaposlili so se z različnimi vejicami, iz katerih so zgradili stolp, opazovali so mravlje, ptičke in druge manjše živali. Imeli so vzpodbudno učno okolje v naravi, ki jih je vzpodbudilo k spontanim socialnim igram. Začeli so se skrivati, graditi hiške in se lovili.

