**POROČILO ZDRAVJE V VRTCU**

**ŠOLSKO LETO 2016/2017**

Skupina: LIZIKE 3-4 leta

Strokovni delavki: Milena Petek dipl. vzg

Ivanka Ozmec

1. **Skrb za zdravje - zdrava hrana**

**Cilji:**

* otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam
* spoznava različno hrano in njen pomen za zdravje
* otrok pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja
* otrok spoznava vodo, kot pomembno tekočino za življenje

Otroke sva ozaveščali o pomenu zdravja za nas kot posameznika in celotno družbo. Ugotavljali smo, kateri so tisti dejavniki, na katere v določeni meri lahko vplivamo sami in kaj lahko naredimo sami za svoje zdravje. Dejavnosti smo izvajali celo leto.

Dejavnosti:

* Zgradba našega telesa, zunanjost, notranjost
* Pogovor o zdravi hrani, o pomenu in vplivu različne hrane za naše telo
* Ogledovanje strokovne literature
* Izdelava prehranske piramide
* Namazi iz zelišč in skute
* Izdelava bio soka iz oranž
* Navajanje na kulturno prehranjevanje, uporaba vljudnostnih izrazov
* Kaj storimo v primeru bolezni?, ustvarjalna igra Zdravnik
* Skrb za svoj vrtiček z zelenjavo
* Pitje vode in pomen varčevanje z vodo
* Slovenski tradicionalni zajtrk – pogovor o pomenu čebel za ostala živa bitja, ogled filma Od čebele do medu





1. **Gibanje za zdravje, duševno zdravje**

**Cilji:**

* Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja
* Spoznavanje pomena sodelovanja v skupini, medsebojne pomoči

Dejavnosti:

* Vadbene ure, vsakodnevno jutranje razgibavanje v igralnici ali telovadnici
* Vsak dan gibanje na prostem ( sprehodi, teki, gibalne, rajalne igre, igre na prostem, vožnja s tricikli)
* Skrbeli smo za vedno svež zrak v igralnici
* Šport in špas – druženje treh generacij – prireditev na ravni vrtca
* Dejavnosti v okviru športnega programa Mali sonček (pohodi, igre brez meja, orientacijski pohod in ostale gibalne dejavnosti
* Sproščanje ob glasbi
* Umirjanje, masaža v parih
* Branje zgodb o prijateljstvu

1. **Skrb za prostore vrtca in okolico**

**Cilj**: spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi

* Skrbimo za urejene in pospravljene prostore
* Nastajanje in razvrščanje odpadkov
* Ogled ekološkega otoka

**PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI**

Praznovanje rojstnih dni je za otroka poseben dogodek, Zato je ta dan slavljenec v središču pozornosti. Praznovanje rojstnega dne je prav tako priložnost za krepitev zdravja, saj praznujemo rojstne dneve brez sladkarij. Ta dan otroke pogostimo s sadjem, ki ga prinesejo starši.

**Narava:**

**Cilj.** Seznanjanje z zdravim in varnim načinom življenja ( praznovanje brez sladkarij, samo sadje – odgovorno ravnanje s hrano

* Različne vrste sadja - njihov izvor
* Pogostitev s sadjem

**Družba :** otrok spoznava različne praznike in običaje (praznovanje rojstnega dne)

* Pogovor o praznovanju rojstnega dne, željah
* Spodbujanje pozitivnih čustev – veselje, radost, zadovoljstvo, druženje z vrstniki, prijatelji, sodelovanje, pomoč pri pripravi prostora
* Izrekanje vošči in želja slavljencu

**Jezik**: poslušanje, razumevanje in doživljanje jezika

* Prebiranje zgodb na temo praznovanja rojstnih dni
* Pogovor o otrokovih doživetjih

**Matematika:** Doživljanje matematike kot prijetne izkušnje

* Igra z baloni različnih barv
* Lovljenje mehurčkov
* Priprava pogrinjka
* Štejemo svečke

**Umetnost:** doživljanje, spoznavanje in uživanje v umetnosti

* Ustvarjalni kotički po želji slavljenca
* Glasbeni nastop za slavljenca, prepevanje pesmi
* Izdelava mape za slavljenca
* Ples z baloni, zabava
* Igra – priprava malice za slavljenca

**Gibanje**: omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok

* Gibalno plesna igra: Rojstni dan







