

TEMA

**Zdravje v vrtcu
POČUTIM SE DOBRO**



PREDNOSTNA PODROČJA:

DRUŽBA, NARAVA, GIBANJE

Globalni cilj:

**Seznanjanje z zdravim in varnim načinom življenja.
Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.**

IZHODIŠČE ZA NAČRTOVANJE

Počutje posameznika, skupine in skupnosti je zelo pomembno in tudi eden od pogojev za dobro zdravje. Zato se nam zdi smiselno, da z vsebino dobrega počutja nadaljujemo in nadgradimo. V času epidemije smo se še bolj povezali, saj je bil to čas za solidarnost, sočutje in empatijo. V tem času smo se še bolj zavedali pomembnosti preventivne skrbi za zdravje.

DNEVNA RUTINA

- 🕒 Ob prihodu v vrtec uporabljamo vljudnostne izraze tako vzgojiteljici kot starši in otroci.
- 🕒 Otroku nudiva oz. omogočiva topel sprejem, ga po potrebi potolaživa in pockrljava.
- 🕒 Skrbiva za umirjeno vzdušje med obroki.
- 🕒 Otroke navajava, da si roke umivajo pred in po obroku, ob prihodu z igrišča in po uporabi stranišča in po potrebi.
- 🕒 Navajava jih na samostojnost pri oblačenju in obujanju ali sezuvanju copat.
- 🕒 Navajava jih na samostojnost pri ureditvi v garderobi.
- 🕒 Hkrati pa otroku nudiva pomoč pri urejanju, vendar mu dopuščava tudi samostojnost.
- 🕒 Otroku omogočiva dovolj časa za oblačenje, obujanje, higieno, prehranjevanje, igro in jih spodbujava k pospravljanju.
- 🕒 Otroka spodbujava k upoštevanju dogovorjenih pravil pri igri in pri pospravljanju igrač.

- 🕒 Upoštevanje vseh priporočil NIJZ v času epidemije.
- 🕒 Otroku omogočava vsakodnevno razgibavanje (kratke gibalne naloge, naravne oblike gibanja, gibalne minutke...)
- 🕒 Pred počitkom pripraviva prostor (rahla zatemnitev, umirjena glasba ali pravljiča)

Sredstva v kotičkih

-
- ② Knjižni, opismenjevalni, slikovni kotiček: knjige o zdravi prehrani, kuharske knjige, reklamni letaki, knjige in enciklopedije o telesu.
-
- ② Konstruktivski kotiček: lego kocke, lesene kocke, škatle različnih velikosti (odpadni material).
-
- ② Mehki kotiček, kotiček dom: Dojenčki, posoda za kuhanje.
-
- ② Simbolni kotiček (ambulanta, lekarna): škatle zdravil, obliži, injekcijske brizge, set igrač »zdravnik«, listki, pisala, računalniki...
-
- ② Didaktični kotiček: sestavljanke, domino, človek ne jezi se, spomin, Lotti karoti.
-

NAČRTOVANI CILJI IN IZ NJIH IZPELJANE DEJAVNOSTI

PODROČJE	PREDVIDENI CILJI	PREDVIDENE DEJAVNOSTI
<u>GIBANJE</u>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Omogočanje naravne potrebe po gibanju in vključevanju v telesno aktivnost. 🕒 Uživa v rajalnih igrah, se sprošča, oblikuje krožno linijo ali kolono ter se orientira v prostoru. 🕒 razvijanje moči, koordinacije telesa, ravnotežja, gibljivosti, 🕒 krepljenje imunskega sistema 🕒 doživljanje veselja, ugodja ob izvajanju asan, 🕒 sproščanje telesa. 	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Otrok izvaja naravne oblike gibanja (hoja). 🕒 Vadbene ure. 🕒 Sodeluje v vsakodnevem razgibavanju ob glasbi, ob rekvizitih. 🕒 Rajalna igra Abraham ima sedem sinov, Bela lilija. 🕒 Gibalna igra Lisica kaj ješ? 🕒 Joga za otroke.
<u>Pobude otrok</u>		
<u>JEZIK</u>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Otrok se aktivno vključuje v pogovor o zdravi prehrani, skrbi za svoje zdravje, samostojno pripoveduje. 🕒 Se seznanja z različno literaturo, spozna knjigo kot vir informacij. 🕒 Ob poslušanju in pripovedovanju pravljic ter drugih literarnih del razvija zmožnost domišljajske rabe jezika, s književno osebo se identificira in doživlja književno dogajanje. 🕒 Se uči samostojno pripovedovati ob aplikacijah o higieni. 🕒 Sodeluje v pogovoru o preventivni skrbi za zdravje- spozna kaj so virusi in bacili ter kako se prenašajo. 🕒 Razvija predbralne in predpisalne sposobnosti in spretnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Poslušaj pravljice: Saša Vergi: Jure kvak kvak, T.S. Mariona: Vse skrivnosti o virusih, D. Rubel: Pri zdravniku, S. Makarovič: Pekarna Mišmaš, Mali modri in mali rumeni, Moj prijatelj je drugačen, Drugačna sva, rada se imava, Joj, pregledali me bodo, Au, kako boli, Zakaj je Palčka Skakalčka bolet trebuh? 🕒 Išče odgovor na vprašanje Zakaj je Palčka Skakalčka bolet trebuh? 🕒 Prisluhne deklamaciji N. Grafenauer: Sladkosned (Pedenjped) 🕒 Komunicira z vzgojiteljico o zdravi prehrani in prehranjevalnih navadah doma, bontonu. 🕒 Izdela svoj najljubši jedilnik (zajtrk, kosilo, malica). 🕒 Ogleduje enciklopedije o sadju in zelenjavi, lista knjige in revije.
<u>Pobude otrok</u>		

<p><u>MATEMATIKA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Utrjuje števila do 10. Ⓢ Dopolnjuje zaporedja, jih nadaljuje. Ⓢ Razvršča in klasificira. Ⓢ Klasificira množice. Ⓢ Utrjuje barve. Ⓢ Šteje in prešteva. Ⓢ Otrok se seznanja s strategijami merjenja dolžine. Ⓢ Uporablja izraze za velikostne odnose. Ⓢ Otrok se seznanja s simetrijo. Ⓢ Prireja 1-1. 	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Izštevanka Ham, ham. Ⓢ Razvršča sličice iz reklamnih letakov glede na skupine živil – prehranska piramida. Ⓢ Klasificira množice: sadje, zelenjava, poljščine. Ⓢ Otrok se meri ob merilnem traku, uporablja izraze večji, manjši, enaki. Ⓢ Razvršča hrano na zdravo in nezdravo. Ⓢ Razvršča sadje in zelenjavo po obliki, barvi. Ⓢ Razvršča »zdravila« v »epruvete« po barvi s pinceto. Ⓢ Razvršča sličice hrane glede na zdravo in nezdravo. Ⓢ Sodeluje v vsakodnevnom preštevanju otrok. Ⓢ Primerja med sabo škatlice zdravil in uporablja izraze večja, manjša, enaka. Ⓢ Razvršča pribor, krožnike in serviete 1-1.
<p><u>Pobude otrok</u></p>		
<p><u>UMETNOST:</u> <u>GLASBA,</u> <u>LIKOVNA,</u> <u>PLESNA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Spoznava koristi lokalno pridelane prehrane. Ⓢ Spodbujanje radovednosti in veselja do umetniških dejavnosti, umetnosti in različnosti. Ⓢ Se nauči novega plesa. Ⓢ Otroci doživljajo, spoznavajo in uživajo v plesu. Ⓢ Otroci razvijajo sposobnost posnemanja. Ⓢ Otroci razvijajo sposobnost koncentracije, ter gibalni in glasbeni spomin. Ⓢ Spoznavanje materiala, lastnosti, izraznih zmožnosti. Ⓢ Razvoj motorike, ročnih spretnosti. Ⓢ Razvoj koordinacije oči in rok. Ⓢ Razvijati in spodbujati otrokovo naravno nagnenje do likovnega izražanja in vzbujati veselje do likovno ustvarjalnega igranja. Ⓢ Razvijanje veselja do glasbenih dejavnosti. Ⓢ Razvijanje slušne zaznave in ritma. Ⓢ Otrok se ritmično, glasbeno izraža po svojih dojemanih in zmogljivosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Ogled videoposnetka Jem drugače, jem drugače. Ⓢ Oblikuje plakat o hrani. Ⓢ Nariše svojo najljubšo jed. Ⓢ Oblikovanje plakata »zdrava prehrana«. Ⓢ Riše tihožitje – sadje. Ⓢ Otrok oblikuje, gnete, svaljka, dodaja in odvzema slano testo. S testom se igra in ga oblikuje v kolaček. Ⓢ Ples R. Kranjčan- Umij zobe, Piko vitamini. Ⓢ Poslušaj pesem Oto: Umivaj si roke. Ⓢ Naredijo trganko – sadje. Ⓢ Sodeluje v glasbeno-didaktični igri Ti si moj odmev.

<p><u>Pobude otrok</u></p>		
<p><u>DRUŽBA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Si ogleda lekarno in spozna poklic farmacevta. ☉ Se vživlja v različne vloge v simbolni igri Zdravnik. ☉ Otrok se seznanja z zdravimi navadami. ☉ Otrok spoznava, da morajo vsi v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi ta omogočila dobro počutje in udobje. ☉ Otrok spoznava samega sebe in druge ljudi ter si skozi igro pridobiva občutek pripadnosti skupini. ☉ Razvija pozitivno samopodobo. ☉ Omogočiti otroku izkušnjo, da je prepoznan in prepoznaven v skupini. ☉ Prepoznavnost podobnosti in razlike med otroki. ☉ Doživlja razlike kot bogastvo in prednost. Spozna, da moramo biti pozorni do vsakega otroka in paziti, da ga ne izločimo, vsak naj pride na vrsto. ☉ Otrok spoznava, da morajo vsi v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi ta omogočila dobro počutje in udobje. ☉ Ima možnost razumevati pravila in socialne konvencije (npr. kdo je na vrsti...). ☉ Otrok razvija socialne veščine (vzpostavljanje stika z drugimi, upoštevanje njihovih potreb). 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Se vključuje v pogovor o domači in lokalni prehrani, ogleduje fotografije tradicionalnih slovenskih jedi iz različnih regij. ☉ Spoznava poklic zdravnika, medicinske sestre, farmacevta... ☉ Se vživlja v različne vloge v simbolni igri (zdravnik, medicinska sestra, farmacevt, bolnik...). Pri igri uporablja škatlice zdravil, obliže, plastične injekcije, povoje, zdravniške halje... ☉ Skrbi za lastno higieno – primerno si ščetka oz. splahne zobe, umiva roke, skrbi za osebno garderobo. ☉ Otrok pomaga v skupini (razdeli serviete, krožnike, žlice...), pospravi igrače in uredi igralnico. ☉ Otrok se preko slikovnega materiala seznanja z različnimi oblikami družin (ožja, razširjena), predstavi svojo družino. ☉ Otrok sodeluje pri pripravi cvetov in pri pripravi na prireditev na kateri se predstavi mimoidočim s pesmijo, plesom ali deklamacijo ter jim »podari« cvet. ☉ Se igra socialne igre. ☉ Sodeluje v socialnih igrah: Stol na moji desni je prazen, Konjiček kdo te jaše, Rad imam..., Opiši osebo, Brez dotika, Risanje brez dogovarjanja, Igre brez dotika, Pozdrav, Oblikovanje skupin, Kdo je pod odejo, Siamski dvojčki...
<p><u>Pobude otrok</u></p>		
<p><u>NARAVA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ☉ otrok spoznava, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi ☉ Otrok spozna kako lahko zboli in katere ukrepe mora upoštevati, da zmanjša možnost bolezni. 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Posvetimo pozornost svojemu lastnemu telesu (igre opazovanja in občutenja – kašljanje, smrkavanje, dihanje,...) ☉ Izdelamo plakat zdravo/nezdravo ☉ Spozna način predelave prehrane preko kratkega dokumentarnega filma o lokalno pridelani prehrani.

	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Seznaniš otroka, da po uporabi robčka, le-tega zavržemo ter da kihamo v zgornji del roke. Na koncu se seznanijo s pravilnim umivanjem rok. Ⓢ Se seznanja z zdravimi navadami. 	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Skrbi za higieno – umivanje rok in zob. Ⓢ Spozna pojme sadovnjak, vrt, polje in razlike med njimi. Ⓢ Spozna pomen zdrave prehrane in pomen gibanja za dobro počutje in zdravje. Ⓢ Si izdelata sadno nabodalo, smoothi. Ⓢ Vsakodnevno uživa sadje in zelenjavo. Ⓢ Oblikuje prehransko piramido. Ⓢ Ogleda si vrtove v bližini vrtca.
<p><u>Pobude otrok</u></p>		

IZŠTEVANKA HAM HAM

KDOR ZNA ŠTETI DO DESET,
GRE Z MENOJ NA SLASTNO JED.
ENA LIŽE SLADOLED,
DVE IMA NAJRAJE MED.
TRI SE BAŠE Z BANANO,
ŠTIRI JE SAMO SALAMO.
PET SI KRUHA KOS ODREŽE,
ŠEST PO ČRNIH ŽGANCIH SEŽE.
SEDEM ZMAŽE CELO PICO,
OSEM SE SLADKA S POTICO.
DEVET OD SITOSTI MOLČI,
DESET PA PUK PUK NAREDI.

Video posnetek YouTube: Jem drugače, jem domače

https://www.youtube.com/watch?v=ZP57yQMkL_E&ab_channel=Bogastvopode%C5%BEelja