

## ZDRAVJE V VRTCU/ POČUTIM SE DOBRO

SKUPINA: VSEVEDI

STAROST: 5- 6 LET

VZGOJITELJICA: CECILIJA ŠUTAR

V skrbi za svoje zdrave in posledično dobro počutje, smo v letošnjem šolskem letu izdelali načrt za izvajanje gibalnih dejavnosti in dejavnosti za razvijanje zdravih prehranjevalnih navad.

### GIBALNE DEJAVNOSTI:

- Vsakodnevno razgibavanje z gimnastičnimi vajami, s plesom ali z različnimi gibalnimi rekviziti.
- Dnevno bivanje na prostem v različnih vremenskih pogojih: gibalne igre na igrišču, premagovanje gibalnih ovir na igralih, premagovanje naravnih gibalnih ovir v gozdičku in na travniku, sprehodi, pohodi, rajalne igre, elementarne igre, štafetne igre.
- Vsak torek v času počitka smo imeli gibalnico, ki jo je vodila učiteljica Alenka Hrastar. Z različnimi gibalnimi nalogami smo razvijali gibalne spretnosti v telovadnici, v sprostitvenem kotičku, na igrišču in v gozdičku.
- Z rajalnimi, elementarnimi in socialnimi igrami smo spodbujali smeh, zabavo in dobro počutje, saj je po starem izročilu smeh pol zdravja.



RAJALNE IN ELEMENTARNE IGRE, KI SPODBUJAJO SMEH IN DOBRO VOLJO.



RAZGIBANJE Z GIMNASTIČNIMI VAJAMI IN S PLESOM.



RAZVIJANJE GIBALNIH SPRETNOSTI NA TORKOVI GIBALNICI.





PREMAGOVANJE GIBALNIH OVIR NA IGRALIH.



GIBALNE IGRE NA NARAVNIH POVRŠINAH.



SPRHODI V RAZLIČNIH VREMENSKIH POGOJIH.

## DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD

- Navajanje na uživanje raznovrstne hrane. Spoznavanje pomembnih živil za zdravo rast in razvoj, izdelava prehranske piramide.
- Navajanje na kulturno prehranjevanje in samostojnost pri pripravi na obrok. Samostojnost pri pripravi pribora, samopostrežna delitev hrane: vzameš toliko kolikor boš pojedel, pospravljanje po obroku.
- Spoznavanje raznovrstne hrane in poimenovanje pripravljene jedi. Vsak dan smo s slikovnimi simboli označili jedilnik v našem kuharskem kotičku.
- Praznovanja rojstnih dni brez sladkih ali slanih prigrizkov. Priprava sadnih nabolov, sveže iztisnjene pomarančne soka, smutija, sadnega krožnika.



PRIPRAVA NA OBROK, KULTURA PREHRANJEVANJA, POSPRAVLJANJE.





IZDELAVA PREHRANSKE PIRAMIDE



PRIPRAVA SADNE POJEDINE NA PRAZNOVANJIH ROJSTNIH DNI

