



VSEBINE OSNOVNEGA PROGRAMA MEDNARODNEGA PROJEKTA FIT SLOVENIJA v šolskem letu 2019 / 2020

Fit projekt: UČIMO ZA ŽIVLJENJE

22. september

EVROPSKI DAN BREZ AVTOMOBILA v okviru TEDNA MOBILNOSTI



Cilj: Spreminjanje življenjskega sloga iz neaktivnega v aktivni slog.

Dejavnosti: Prihod/odhod v/iz vrta z nemotorizirano obliko transporta-vsaj del poti!



24. september
DAN SRCA

Cilj: Osveščanje odraslih in seznanjanje otrok, da zdrava prehrana in telesno gibanje ohranjata zdravo srce. Kajenje škoduje! Recimo NE tobaku!

Dejavnosti: Izvedba gibalnih aktivnosti, pogovor o zdravi prehrani, o funkciji srca...

15. oktober

SVETOVNI DAN HOJE

Cilj: Promocija hoje kot aktivnega življenjskega sloga.

Dejavnosti: Pogovor o pomenu hoje za zdravje, likovni utrinki, sprehod ali pohod...



20. januar

FIT DAN BREZ MULTIMEDIJE

(brez TV, računalnika, tablice ... ali gibanje ob gledanju ...)



Cilj: Iskanje rešitev za kvalitetnejše in aktivno preživljanje prostega časa.

Dejavnosti: Predlogi otrok, kaj bi radi delali namesto gledanja TV (posredujemo jih staršem) ali organiziranje gibanja med gledanjem TV, računalnika, ...



7. april

SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Cilj: Spreminjanje življenjskega sloga iz neaktivnega v aktivni slog. Prihod v vrtec in iz vrta z nemotorizirano obliko transporta - ali vsaj del poti!

Dejavnosti: Pogovor o zdravju, zdravi prehrani, higieni, varnosti, o pomenu hoje za zdravje...



10. maj
SVETOVNI DAN GIBANJA

Cilj: Spodbujanje gibalne aktivnosti in zviševanje deleža gibalno aktivne populacije

Dejavnosti: aktivni sprehod ali izlet



31. maj
SVETOVNI DAN ŠPORTA

Cilj: Promocija različnih gibalno- športnih iger, timska harmonija

Dejavnosti: Organizacija športnih iger, sodelovanje med skupinami



FIT – HIDRACIJA

OTROCI IMAJO VODO VES ČAS NA VOLJO

ZAKAJ JE POMEMBNA VODA?

- uravnava telesno temperaturo,
- redno pitje vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim,
- razstruplja telo
- pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji
- topi hranilne in odpadne snovi, ki so topne v vodi in omogoča njihovo izločanje...

FIT – AKTIVNO IGRISČE

(vsaj 1X na teden, 30 – 45 minut, vse skupine)

ORGANIZIRANA UPORABA IGRAL V OBLIKI KROŽNE VADBE ALI VADBE PO POSTAJAH

NAMEN:

- razvoj gibalnih in kognitivnih spretnosti
- razvoj socialnih spretnosti,
- psihična in telesna sprostitvev,
- povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- varna in učinkovita raba igral in zunanjih površin...

Primeri dejavnosti : ristanc, gumitwist, keglji, balinčki, plezala, gibalne didaktične igre ali vadba po postajah, ...

Gibalno športne aktivnosti po programu MALI SONČEK
za otroke od 2-6 let



FIT KOTIČEK v igralnici ali FIT HODNIK

- blazine za sproščanje,
- hoppy žoge za raztezanje ali za udarjanje in aktivno sedenje,
- kartončki z gibalnimi nalogami,
- ristanc , pajkova mreža , FIT poligon...

JUTRANJE RAZGIBANJE, VADBENE URE, AKTIVNI SPREHODI IN GIBALNE MINUTE - za vse skupine

FIT VADBENE URE V TELOVADNICI V POLJU ali v OŠ ZADOBROVA

FIT DAN – »FITTING TEACHING FOR FIT KIDS«

3. april 2020

Cilj: v času celotnega učnega procesa se ta dan uporablja Fit pedagogika, Fit vsebine in Fit aktivnosti

Dejavnosti: Fit jutranje športanje, Fit gibalni odmor, Fit po počitku, Fit aktivno igrišče in Fit hidracija

Mednarodni projekt: »FIT4KID« (2019/2020) – pomembni datumi izobraževanj

- PERMANENTNO IZOBRAŽEVANJE – za strokovne delavce vrtca FIT PEDAGOGIKA, nadaljevalni - I. Modul, 2. stopnja:
12. februar 2020 od 16:00 do 19:00 ure
- FIT DIDAKTIČNE DELAVNICE Z EVALVACIJO – 12.2.2020, dopoldan, po razporedu
- FIT RAZISKAVA – SPREMJANJE UPORABE FIT PEDAGOGIKE V ČASU REDNEGA PEDAGOŠKEGA PROCESA 2019/2020
- CENTRALIZIRANO STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE ZA FIT KOORDINATORJE, 19. oktober 2019, 25. januar 2020, 21. marec 2020
- CENTRALIZIRANO STROKOVNO USPOSABLJANJE ZA FIT4KID MULTIPLIKATORJE, sobota, 16. november 2019
- FIT4KID LETNI POSVET, 15. maj 2020