



## VSEBINE OSNOVNEGA PROGRAMA MEDNARODNEGA PROJEKTA FIT SLOVENIJA v šolskem letu 2020 / 2021

### 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 IGRALNICAH IN NA PROSTEM**

## **VZORČNI NASTOPI FIT MULTIPLIKATORJEV – izvedba delavnic v izbranih skupinah drugih enot**

## **FIT DAN – »FITTING TEACHING FOR FIT KIDS«**

**31. marec 2021**

**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« (2020/2021) – pomembni datumi izobraževanj**

- PERMANENTNO IZOBRAŽEVANJE – za strokovne delavce vrtca  
FIT PEDAGOGIKA, nadaljevalni - I. Modul, 3. stopnja:  
10. februar 2021 od 16:00 do 19:00 ure
- FIT DIDAKTIČNE DELAVNICE Z EVALVACIJO – 10.2.2021, dopoldan, po razporedu
- CENTRALIZIRANO STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE ZA FIT KOORDINATORJE,  
23. oktober 2020, 29. januar 2021, 19. marec 2021
- CENTRALIZIRANO STROKOVNO USPOSABLJANJE ZA FIT4KID  
MULTIPLIKATORJE, 20. november 2020
- FIT4KID LETNI POSVET, 14. maj 2021