



**VSEBINE OSNOVNEGA PROGRAMA MEDNARODNEGA PROJEKTA FIT SLOVENIJA**

**v šolskem letu 2023 / 2024**

**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 vrtca z nemotorizirano obliko transporta-vsaj del poti!

****

**29. september**

 **SVETOVNI 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 vrtca 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 IGRIŠČE**

**( 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 sprostitev,

• 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, …



****

****

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

**FIT VADBENE URE V IGRALNICAH IN NA PROSTEM**

**INDIVIDUALNI COACHING**

**26. oktober 2023 in 29. januar 2024**

08.30-09.15 – 1.oddelek

09.15-10.00 – 2. oddelek

10.00-10.45 – 3. oddelek

10.45 – 11.30 – 4. oddelek

11.30 – 12.15 – 5. oddelek

12.30-13.15 Evalvacija

**FIT DAN – SKUPINSKI COACHING**

**4. april 2024**

**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« (2022/2023) –**

**pomembni datumi izobraževanj**

* **PERMANENTNO IZOBRAŽEVANJE – za strokovne delavce vrtca**

 **FIT PEDAGOGIKA, nadaljevalni - II. modul, 3.st.: 13. februar 2023 16:00 - 19:00** in

 **III. modul, 1.st: 29. januar 2024, 16:00 – 19:00**

* CENTRALIZIRANO STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE ZA FIT KOORDINATORJE, 20. oktober 2023 in 7. junij 2024
* CENTRALIZIRANO STROKOVNO USPOSABLJANJE ZA FIT4KID MULTIPLIKATORJE, 25. ali 26. januar 2024
* FIT4KID LETNI POSVET, maj/junij 2024