



Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj



# **POROČILO ZDRAVJE V VRTCU**

## **(NIJZ)**

Skupina: Palčki

2 - 4 leta

Vzgojiteljica: Breda Bogataj

Pomočnica vzgojiteljice: Tanja Margetič

Šol. Leto 2018/19

## UVOD:

Uradna definicija zdravja je stanje »popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja«. V kurikulumu za vrtce so cilji s področja zdravja zapisani predvsem pri naravi, družbi in gibanju. Zdravje je zelo abstrakten pojem, zato je pomembno, da ga otrokom približamo na konkreten način, preko pogovora in različnih dejavnosti. Pomembno je, da otroke spodbujamo k zavedanju, da lahko veliko naredimo sami za ohranjanje svojega zdravja. Prav s tem namenom sem se odločila, da tudi v letos sodelujemo v projektu NIJZ, ki je potekal celo šolsko leto 2018/19. V letošnjem šolskem letu je bila rdeča nit MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE.

Skozi različne dejavnosti sva s pomočnico otroke seznanjali in navajali na zdravo in varno življenje, pri tem pa smo dali poudarek druženju med generacijami. S projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok.

## MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Vse leto smo sodelovali z različnimi generacijami. V vrtec so prihajali prostovoljci naše šole in se igrali z otroki ter spoznavali poklic vzgojitelja. Sodelovali smo s starši in starimi starši, starejšimi občani, ki smo jih obiskovali, kadar smo šli na sprehod. Obiskali smo Dom upokoencev Kranj in oni so nam vrnili obisk in z nami preživeli dan v vrtcu.



Prostovoljke pri branju zgodbic.

### **Babice in dedki v vrtcu**

V tednu otroka, točneje 5. 10. 2018, smo povabili k nam na obisk naše ljube dedke in babice. Povabili smo jih na daljši sprehod do gozdička. V vrtcu smo jih prijazno sprejeli. Ko smo se oblekli, in to je pri nas na začetku leta kar dolgo trajalo, je vsak otrok poiskal svojo/svoja/svoje stare starše. V koloni smo se odpravili proti gozdičku. Ker je imel vsak otrok spremljevalca, smo našo vrstico »Bibo« pustili kar v vrtcu.



Počasi smo šli po cesti, po pločniku in po dvajsetih minutah hoje smo prispeli v gozdiček. V gozdičku smo se postavili v krog, da smo se dobro videli, se predstavili. Zapeli smo pesmico Medvedek pleza in se ob njej gibali in tudi babice in dedki so ponavljali za nami. Zaplesali smo tudi Ringa raja. Naučili smo se še eno novo pesmico z naslovom Mat potico pečejo ter ob njej tudi malo plesali.





Počasi smo se morali vrniti v vrtec, zopet v spremstvu starih staršev. V vrtcu smo za stare starše pripravili pogostitev. Spekli smo nesladkan jabolčni zavitek, ki smo mu rekli »štrudel«, pili smo vodo in nesladkan čaj.



### **Predstavitev jezika Esperanto**

V vrtcu nas zelo rada obišče gospa Nika Rožej. Tudi letos nas je obiskala. Nika je starejša, zelo prijazna gospa, ki nas vsako leto nauči nekaj novih besed v Esperantu. Predstavila nam je začetnika esperanta, dr. Ludvika Zamenhofa, esperantsko zastavo, ki pomeni upanje – upanje, da bi se vsi ljudje na svetu razumeli.

Naučila nas je zanimivo pesmico o muhi – Musho. S pesmico smo se seznanjali z deli našega telesa. Otroke je motivirala z ročno lutko muho. Vsi otroci so si na prstke nadeli muho, z njo telovadili kazali na dele telesa. Nika je študirala fizioterapijo, zato otroke vedno zelo prijetno motivira z gibalnimi vajami.



### **Parada učenja – Dan učečih se skupnosti**

V torek, 15.5.2019 smo sodelovali na prireditvi Parada učenja v Kranju. Skupaj z ostalimi udeleženci prireditve smo najprej telovadili po programu 1000 gibov, pod vodstvom začetnika Šole zdravja, dr. Nikolajem Grishinom.







Otroci so sodelovali v različnih delavnicah, ki so jih pripravila različna društva in organizacije. Tudi naš vrtec je imel svojo stojnico, na kateri so otroci predstavljali svoj vrtec in delili spominke, ki smo jih sami izdelali v vrtcu.

Sodelovali smo z učenci prostovoljci naše šole, ki so poskrbeli za pestro dogajanje na stojnici. Obiskovalcem stojnice so pomagali pri gibanju lutke veverička.





## **Obisk Doma upokoјencev Kranj**

V torek, 11.6.2019, smo obiskali Dom upokoјencev Kranj. Otroci so na ta način spoznali življenje ljudi, ki ne morejo več skrbeti sami zase. Vsaka iz med štirih skupin je pripravila nastop za upokoјence. Najprej se je predstavila najmlajša skupina Palčki, ki je zarajala igro Ura je ena, medved še spi. Skupina Gumbki je predstavila pesmico Jaz sem mala miška. Skupina Storžki je predstavila Palčkov ples prijateljstva. Najstarejša skupina Sončki se je predstavila z igrico O goski, ki se je učila peti. Sledil je še nastop upokoјencev – Žoga bend. Upokoјenci z kuhalicami igrajo ritem na velike telovadne žoge. Sledilo je skupno druženje na njihovem vrtu.









### Upokojenci iz Doma v vrtcu

Upokojenci so obisk vrtili v torek, 18.6.2019. Naš hišnik Frenk nam je priskočil na pomoč in šel s kombijem v Dom po 6 naših novih prijateljev, ki jih je spremljala delovna terapevtka Vida. Skupino Palčki in Gumbki so obiskali Matevž, Zdenka in Peter. Najprej smo se predstavili drug drugemu z igro Ime, ime kako ti je ime. Skupaj smo zarajali ob igri Potujemo v Rakitnico. Otroci so obiskovalcem pokazali svoje igrače. Obiskovalci so nam nato povedali kakšne igrače so imeli oni v otroštvu. Gospod Peter je imel prav na ta dan 93. rojstni dan. Petru smo prižgali svečko, ki jo je upihnil, ko so mu otroci zapeli Vse najboljše. Vsi smo mu čestitali in zaželeli veliko zdravja. Nato je sledilo skupno druženje pod veliko lipo. Otroci in obiskovalci so se posladkali s sladoledom. Obiskovalce smo nato pospremili do kombija in jim pomahali v slovo.









## ZDRAVA PREHRANA

V skupini sva spodbujali uživanje čim več sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, primerno količino mesa in malo sladkarij ter pitje zadostnih količin tekočine, še posebej vode. Otroci so z okušanjem sadja in zelenjave prepoznavali pestrost okusov. Vse leto sva otroke navajali na primerno sedenje za mizo in kulturno prehranjevanje. Spodbujali sva samostojnost pri hranjenju. Na začetku so najmlajši potrebovali veliko pomoči, iz meseca v mesec pa se je kazal napredek v samostojnosti.

### Eko vrtiček

Pomen sadja in zelenjave smo spoznali že v jesenskem času, ko je čas za spravilo pridelkov, ki so zrasli na vrtu. Na začetku šolskega leta so bili otroci v najini skupini še zelo majhni, nekateri so ravno dopolnili dve leti, zato smo veliko časa preživeli na igrišču, kjer imamo vrtiček. Otroci, ki so pokazali interes, so zelo radi sodelovali pri pobiranju plodov z vrta. Na voljo so imeli paradižnik, papriko, imeli smo kar nekaj krompirja. Krompir smo pobrali, oprali, olupili in ga spekli za kosilo.



Spomladi so otroci pomagali pri urejanju in zalivanju našega eko vrtička; posadili smo solato, paradižnik, papriko, bučke, kumare, melancane. Zrele plodove bodo otroci sami obrali in jih okušali kar na igrišču, vključno s sladkimi jagodami, ribezom, malinami in borovnicami.



### **Na Stanetovi kmetiji**

Kmetija Vrhunc stoji blizu našega vrtca. Vsakič, ko smo šli na sprehod, smo šli mimo nje in opazovali krave v hlevu. Velikokrat so se pasle na travniku.

Videli smo tovornjak s cisterno, ki je prišel po mleko. Otroke je zanimalo, kje ima kmet spravljeno mleko. S Stanetom smo se domenili, da naslednjič pridemo na obisk. Takrat nam bo pokazal, kako se hranijo in molzejo krave, s čim se molzejo, kam gre mleko in kaj izdelujejo iz mleka.

V četrtek, 11. 10. smo zopet obiskalo kmetijo Vrhunc. Kmeta Staneta smo srečali že na cesti, ko je mimo nas pripeljal veliko prikolico sveže pokošene trave.

Najprej smo si ogledali teličke, ki so v posebni staji zunaj hleva. Spotoma smo videli kokoši in petelina. Pred hlevom je bil kup sveže trave, s katerim smo nahranili krave. Krave smo lahko pobožali. Ogledali smo si molzni stroj in vse cevi, ki so napeljane do bazena, kjer se zbira mleko. Včasih so krave molzli ročno, sedaj jih molzejo strojno. Ogledali smo si prostor z bazenom, v katerem se zbira kravje mleko – seneno mleko. Stane nekaj mleka proda večjim mlekarnam, nekaj pa ga prihrani doma, saj z gospodinja Sašo izdelujeta mlečne izdelke: sirotko, kefir, skuto, jogurte, sir za žar, maslo...



Preden smo se vrnili v vrtec, smo se zahvalili za obisk ter vse nove informacije, ki smo jih dobili. Stane nam je za popotnico dal več vrst jogurtov, s katerimi smo se posladkali za mizo na našem igrišču. Otroci so bili lačni, saj so na kmetiji dobro delali.

S tem obiskom so se otroci seznanili, da so krave koristne, saj nam dajo mleko. Iz mleka pa ljudje naredimo mlečne izdelke, ki jih kupimo na kmetiji ali pa v trgovini.

### **Čebelar na obisku**

Vsako leto imamo v vrtcu tradicionalni slovenski zajtrk in v ta namen smo povabili čebelarja Janeza, ki nam je predstavil svoj hobi, vse o življenju čebel in o medu – zdravem živilu. Predstavil nam tudi ostale izdelke iz medu in čebeljega voska. Ogledali smo si poučni film o Kranjski sivki, ki govori o koristnosti čebel in o Antonu Janši, začetniku slovenskega čebelarstva.



Pred njegovim obiskom smo imeli Tradicionalni slovenski zajtrk: kruh, mleko, več vrst medu, jabolko. Otroke seznanjamo o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil.

### **Praznovanje rojstnih dni**

Tudi v letošnjem letu smo rojstne dneve praznovali že od začetka septembra, seveda brez sladkarij. Dan, ko smo praznovali otrokov rojstni dan je bil res njegov dan. Slavljenec je že ob prihodu v vrtec oblekel rdečo majico z napisom Danes je moj dan. Po zajtrku smo se posedli v jutranji krog in se pogovorili o praznovanju. Peli smo pesmice, pihali svečke, voščili Vse najboljše in se tako učili osnov medčloveških odnosov in s tem krepili vezi med otroki.



Po praznovanju smo imeli pogostitev s sadjem, suhim sadjem in grisini.

### **GIBANJE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

V predšolskem obdobju ima gibanje velik pomen. Ker se tega zavedamo, smo v vrtcu večkrat koristili malo in veliko telovadnico naše šole.

Vrtec z otroškim igriščem stoji na podeželju. Obkrožajo ga gozdovi in polja, zato smo se trudili, da smo čim več gibalnih dejavnosti izvedli v naravi. Gibanje v naravi je potekalo v vseh letnih časih. Otroci so preizkušali različne terene.



### **Čopkov tek**

V tednu otroka, točneje 3. 10. 2019, smo v sodelovanju z OŠ Orehek že trinajstič pripravili prireditev, ki smo jo ponosno poimenovali Humanitarni Čopkov tek. Vsi učenci, otroci vrtca, starši in zaposleni delavci šole in vrtca smo ta dan tekli za otroke s posebnimi potrebami.



Starši, ki so se prireditve udeležili, so tekli s svojim otrokom po poti čez polje in gozd. Pot je bila označena s smerokazi in za predšolske otroke dolga 600 m.

Prireditev je vsako leto množično obiskana.

### **Gibalne urice v vrtcu**

V vrtcu nas je obiskoval športni pedagog Janez Pustoslemšek. Z njegovo pomočjo smo strokovno izvajali program Mali sonček. Dvakrat v mesecu smo z njim telovadili. Vsakokrat smo se dobro ogreli, nato pa izvajali vadbo po postajah, sodelovali na različnih poligonih, spoznavali športno opremo, športne pripomočke, uporabo športnih pripomočkov, spoznavali različne športe, se seznanjali s slovenskimi športniki. Učili smo se sodelovanja v skupini, poslušanju navodil in pravil. Izvajali smo tudi vaje za knjižico Mali sonček.







### **Zaključna prireditev Mali sonček – Gibalne vaje na Veveričkovi trim stezi**

Na koncu leta smo imeli zaključno prireditev Mali sonček. V gozdičku pri šoli imamo Veveričkovo trim stezo, na kateri srečamo table s telovadnimi vajami. Sledili smo tablam, ki nas niso vodile samo po gozdičku, ampak tudi po potki za šolo, na šolsko in vrtčevsko igrišče, ter sklenili krog v gozdičku. Ko smo izvedli vse naloge po postajah, smo imeli slavnostno podelitev diplom.











### Šola zdravja

Sodelovali smo s Šolo zdravja. Najprej sta nas je obiskali gospe Saša Grohar in Martica Kadunc, predstavili sta telovadbo Tisoč gibov. Gre za vaje, (jutranja telovadba na prostem po metodi dr. Nikolaya Grishina) s katerimi se razgibajo vsi sklepi in mišice. Vadbo lahko izvajajo otroci, šolarji, starši in stari starši, ki se najlažje vključijo k tej telovadbi, saj poteka vsak dan ob 7.30, traja pa dobre pol ure. Telovadci so oblečeni v oranžne majice s kratkimi ali dolgimi rokavi - oranžna barva je njihov zaščitni znak. Otroci so ta dan v vrtec prišli oblečeni v oranžne majice. Čeprav se vaje izvajajo na prostem, smo jih mi pri prvem obisku izvajali v mali telovadnici.







### Zaključno družabno srečanje v vrtcu

V torek, 11. 6. 2019, smo izvedli zaključno medgeneracijsko družabno srečanje otrok, staršev in starih staršev. Obiskale so nas prostovoljke iz društva Šola zdravja. Telovadbo 1000 gibov je vodila gospa Metka Štok, ki je staršem prikazala vaje, kjer so si razgibali vse sklepe in mišične skupine. Starši so bili z izvedbo zadovoljni, s strani izvajalk pa so bili pohvaljeni, saj so zelo dobro sledili vajam.







## **DOBILI BOMO DOJENČKA**

V letošnjem letu smo v naši skupini pričakali 8 novorojenčkov. Skoraj vsak mesec smo dobili enega. Z Oliviino mamico Nives, ki je svojega novorojenčka pričakovala v mesecu juniju smo se domenili, da nas bo obiskala in nam razložila vse o življenju v njenem trebuhu.

Najprej smo si ogledali lutkovni film Dobili bomo dojenčka. Ker je bil zelo dolg, smo ga gledali v dveh delih.

### **Mamica Nives na obisku**

Nato se nam je 28. 5. pridružila Oliviina mamica. Skupaj smo si ogledali film na You Tube-u Od spočetja do rojstva. Otroke smo seznanili, da ima mamica v trebuščku celico, ki se ji reče jajčece, očka pa ima semenčice. Semenčice so priplavale do jajčeca in prvi, ki ji je uspelo priti v jajčece, je jajčece oplodila in celice so se začele množiti. Otroci so film z zanimanjem spremljali. Zelo zanimivo se jim je zdelo, da so bili vsi najprej majhni polžki, ki so zrasli v plod in se rodili kot dojenčki. Nives je otrokom pokazala tudi slike, ki jih je dobila pri ginekologu, ko je pregledoval, če je njen bodoči dojenček zdrav.



Nives nam je pokazala in nam pustila, da smo ga pobožali. Nekateri otroci so imeli srečo, saj so lahko čutili njenega bodočega dojenčka, ki se je pretegoval v trebuhu. Izvedeli smo, da ima v trebuščku dečka.



### Dan preživet v skrbi za dojenčke

Tema je otoke zelo pritegnila, zato smo starše prosili, če lahko 29. 5. otroci v vrtec prinesejo svoje domače igračke – dojenčke. Poleg dojenčkov so prinesli tudi opremo – vozičke, kahlice, dude, pleničke, oblačila...Naša igralnica se je spremenila v zelo zanimivo sobo, saj so otroci dajali dojenčke pod majčko in se igrali, da ga imajo v trebuščku, dojenčki so se rodili in za njih so vsi skrbeli. Otroci so jih previjali, hranili, vozili na sprehode...





### **Telovadimo kot dojenčki**

V četrtek, 29. 5. 2019, pa nas je obiskala Nežina mamica Urška. Po poklicu je nevro fizioterapevtka. Urška skrbi, da se dojenčki pravilno gibalno razvijajo. Odšli smo v sobo nad zobno ambulanto, kjer smo imeli dovolj prostora za gibanje. Gibali smo se, kot dojenčki. Najprej smo si sezuli copatke in nogavičke. Ležali smo in dvigali noge in ritko, s prstki na nogah smo se dotikali ustnic, se prekotalili na bok in dvignili glavo ter opazovali okolico. – kar sploh ni bilo lahko, ležali na trebuhu, najprej dvignili glavo, nato naenkrat stegnili roke in noge, kužali po vseh štirih, dvigovali ritko v strešico, se postavljali na glavo, v pokončnem položaju hodili ob steni in končno nerodno shodili, ter včasih padli po tleh. S stegnjenimi rokami smo se kotalili po tleh. Splezali smo na mizo in se ritensko spustili dol, pri čemer je otrokom pomagala Urška.













Ugotovili smo, da se bomo morali več gibati in utrditi naše trebušne mišice.

### **Obisk pri Kevinu**

Kevinova mamica Maja nas je povabila k sebi domov, kjer nam je Kevin predstavil svojega 4 tedne starega bratca Svena. Otroci so ga lahko nežno pobožali. Medtem, ko so otroci opazovali malo dete, so imeli na obrazu prav poseben, mil izraz.



## SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

Vsakodnevno smo utrjevali skrb za osebno higieno: umivanje rok, uporaba stranišča, umivanje zob.



## Preprečevanje bolezni in poškodb

V oktobru – mesecu požarne varnosti so nas obiskali gasilci PGD Breg ob Savi. Presenetili so nas z vajo evakuacije. Nekje na šoli je namišljeno izbruhnil požar, zato so naši zaposleni poklicali na pomoč gasilce. Otroci vrtca in šole smo se v mirni koloni preselili iz igralnic na igrišče in v naš gozdiček, od koder smo opazovali dogajanje. Gasilci so prišli v vsej bojni opreми, z lučkami in sirenami so naznanjali, da so na nujni vožnji. Hitro so našli žarišče požara, ga pogasili, poiskati pa so morali tudi osebo – učenca, ki je ostal nekje v šoli. Na srečo so ga rešili, iz šole so ga prinesli na nosilih. Otroke so gasilci zelo pritegnili, naraslo je zanimanje, zato smo jih po vaji evakuacije še enkrat povabili v vrtec. Razložili so nam pomen gasilstva, se seznanili, na katero številko moramo poklicati, če želimo priklicati gasilce.

Spoznali smo gasilska oblačila in čelado, se vanje oblekli. Spoznali smo tudi gasilsko orodje, ki ga uporabljajo pri gašenju različnih požarov, tudi gasilsko metlo, z brenoto smo ciljali v tarčo in tako gasili, urili smo se v prenašanju vode, špricali smo z velikimi cevmi z ročnikom. Nad gasilci smo bili tako navdušeni, da smo si z veseljem ogledali tudi velik gasilski tovornjak – cisterno.





Radi smo se sprehajali po okolici našega vrtca. Sprehajali smo se po pločniku. Od oktobra do aprila smo se sprehajali s pomočjo vrvice, ki so jo otroci poimenovali Biba. Urili smo se v hoji po pločniku, v prečkanju ceste in na splošno, kako biti dober udeleženec v prometu in skrbeti za svojega sovrstnika med hojo v koloni. V aprilu smo se ojunačili in pustili našo bibo v vrtcu. Prijeli smo se za roke in počasi, previdno hodili v koloni po dva in dva. Zelo dobro smo hodili in pazili na svojega prijatelja v paru.

3. 6. 2019 nas je obiskal policist Simon. Bil je zelo prijazen in nič se ga nismo bali. Simon nam je predstavil svoj poklic, pokazal svoja oblačila in opremo, povedal, da policiste pokličemo na številko 113. Policisti nas varujejo in nam pomagajo. Povedal nam je, kako se kot udeleženci vedeno vedemo v prometu.

Na dvorišču vrtca smo si ogledali policijski avto in opremo, ki jo vozi v avtu: zaščitni jopič, čelado, stožce, stinger, napravo za merjenje zaviralne poti, laser za merjenje hitrosti...

Vsak otrok si je lahko na glavo nadel čelado.

Simon je za kratek čas na avtu vklopil lučke in sireno.



#### ZAKLJUČEK:

Projekt Zdravje v vrtcu se mi zdi zelo koristen, saj sem mnenja, da je potrebno že zelo zgodaj otroke ozaveščati, kako pomembna vrednota je zdravje in da veliko za ohranjanje zdravja naredimo sami. Otrokom sva ponudili raznolike dejavnosti, v katerih je bil končni cilj vedno enak – skrb za lastno zdravje, tako telesno kot duševno. Za dosego tega cilja je potrebno začeti pri otroku.

Otroke so vse teme zelo pritegnile, zato so aktivno sodelovali pri vseh dejavnostih.

Zapisala: Breda Bogataj