



Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj



POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

(NIJZ)

Skupina: Palčki

3 - 5 let

Vzgojiteljica: Breda Bogataj

Pomočnica vzgojiteljice: Tanja Margetič

Šol. Leto 2019/20

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 2019/20. Vsaj tako smo načrtovali, vendar smo zaradi bolezni Covid-19 za dva meseca zaprli vrtčevska vrata. V letošnjem šolskem letu je bila rdeča nit POČUTIM SE DOBRO. Dobro počutje je za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke, saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolj kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka.

Skozi različne dejavnosti sva s pomočnico otroke seznanjali in navajali na zdravo in varno življenje, pri tem pa smo SKRBELI ZA FIZIČNO IN PSIHIČNO DOBRO POČUTJE OTROK. S projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok.

Prav vse dejavnosti, ki smo jih izvajali, so bile namenjene dobremu počutju otrok, staršev in tudi nam, vzgojiteljicam.

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.

Babice in dedki v vrtcu

Babice in dedki na obisku: najprej smo si ogledali razstavo likovnih izdelkov - sončnic. Obiskala nas je ga. Pavla Peranovič in starim staršem razložila pomen slikanja in pomen sončnic. Slike so bile razporejene kronološko - po starosti otrok. Tako smo videli razvoj otroške risbe.

Nato smo se odpravili do igrišča Bober. Med potjo smo si pri hiši naše slikarke ogledali pikapolonice, ki jih je naslikala na kamenje. Na igrišču smo v krogu nekajkrat napihnil in spustili balonček. Zarajali smo ob pesmici Rakitnica, se gibal ob pesmici Medvedek pleza.

Ko smo se vrnili v vrtec, smo stare starše na igrišču postregli s čajem in sladicami, ki smo jih včeraj spekli. Med čakanjem na čaj smo lepo sedeli za mizo in peli pesmico Mavrična ribica. Preden smo šli na kosilo, smo se poslovili od naših ljubih babic in dedkov. Imeli smo se lepo.



Čopkov tek

V tednu otroka, točneje 9. 10. 2019, smo v sodelovanju z OŠ Orehek že štirinajstič 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.



Prednovoletno družabno srečanje s starši

V prazničnem decembru smo v vrtec povabili naše predrage mamice in očke, pa tudi bratci in sestre so bili vabljeni. Že pred popoldanskim srečanjem smo z otroki okrasili steklene lončke, iz vrvic pa naredili ročaje. S starši smo se dobili v avli, kjer smo razdelili naše svetilke, vanje dali svečke, zapeli pesem Prižgimo si lučke, zaplesali ob pesmici Jaz hodim z mojo svetilko, se oblekli in odpravili na sprehod proti železnici. Ob povratku smo starše povabili na čajanko s pecivom in razpokančki, ki smo jih prejšnji dan spekli.



Obisk kolednikov, Kranjskih furmanov

V petek, 20. 12. 2019, so nas obiskali koledniki – pevci ljudskih pesmi, združeni v skupino znano pod imenom Kranjski furmani. Koledniki so prišli oblečeni v stara oblačila iz druge polovice 19. stoletja. S seboj so poleg harmonike, klarineta, kontrabasa in violine prinesli tudi druga priložnostna ropotala, ki so jih včasih koledniki nosili s seboj od hiše do hiše (raglja, "hilzna", hudičev boben, ...) in simbolično, z glasbo, ropotom in truščem odganjali vse slabo, kar se je v preteklem letu nabralo, da nastane več prostora za dobro v letu ki prihaja. Zapeli in zaigrali so nam nekaj kolednic, otroci so zraven tudi zaplesali. Na koncu smo jih obdarovali s sadjem in piškoti.



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 – v začetku junija, so otroci pomagali pri urejanju in zalivanju našega eko vrtička; posadili smo solato, paradižnik, papriko, brokoli. Zrele plodove bodo otroci sami obrali in jih okušali kar na igrišču, vključno s sladkimi jagodami, ribezom, malinami in borovnicami.



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.



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.



Telovadimo s peščeno uro

Najprej je vsak otrok izdelal svojo peščeno uro. V plastenko smo nasuli mivko, nato pa ure umerili na 1 minuto. Sprva smo ob uri izvajali gibalne dejavnosti v času jutranjega srečanja, nato pa sem izdelala piktograme s šestimi gibalnimi vajami. Vsak otrok je svoje dosežke s črticami zapisoval v razpredelnico. Vaje so izvajali večkrat in s ponavljanjem se je rezultat izboljševal, otroci pa so pri izvajanju in zapisovanju postali samostojni. Ker je bila mala telovadnica po večini zasedena, saj v njej telovadijo tudi šolarji, smo si svojo telovadnico uredili kar v naši garderobi.

Otroci so izvajali naslednje vaje: počepi, met žogic skozi obroč, hoja gor in dol po stopnicah, hoja po štirih po klopi, obleči in sleči obroč, dviganje nog, da se žogica zakotali po nogah proti trebuščku - vsak otrok opazuje svojo peščeno uro, šteje ponovitve vaj, ko se ura izteče, svoj dosežek zapiše v razpredelnico - s črtami in ob pomoči vzgojiteljice. Otroci so tako izvajali vaje po svojih zmožnostih, eno minuto, rezultatov pa nismo primerjali. Tako je vsak otrok tekmoval sam s seboj.





Daljši in krajši sprehodi

Vsak teden smo hodili na krajše sprehode. Ker smo že dobro hodili v paru, smo se odločili, da bomo hodili tudi na daljše sprehode. Šli smo do Farme, kjer smo si ogledali krave molznice. Šli smo na izlet do slaščičarne Lunca na Bregu ob Savi, saj tam stanuje naša Iza. Pa ne samo enkrat. Dvakrat smo se sprehodili do ribiške brunarice na Bregu in ob drugem obisku smo se za nagrado peljali z električnim solarnim katamaranom. Peš smo šli do Krnca, kjer smo dobili sadike solat, ob povratku pa smo se ustavili na otroškem igrišču v Stražišču.



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. Letos smo jim dodali še vaje iz knjige Glavo gor!, ki predstavlja 12 povsem preprostih telesnih vaj za izboljšanje razpoloženja, s katerimi lahko vsak poskrbi zase tako, da utrjuje svojo odpornost in dobro voljo. 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.



DOBILI BOMO DOJENČKA

V letošnjem letu smo v naši skupini pričakali dva novorojenčka. Najprej smo si ogledali lutkovni film Dobili bomo dojenčka. Ker je bil zelo dolg, smo ga gledali v dveh delih. Nadaljevanje dejavnosti sledi v naslednjem letu. Upamo, da ju bomo lahko obiskali.

DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE V VRTCU

V četrtek, 10. 10. 2019, smo si ogledali igrico Veveriček posebne sorte. Igrica je nastala po zgodbi Svetlane Makarovič Veveriček posebne sorte. Ker se vsako leto udeležujemo Čopkovega teka, smo to leto otrokom zgodbo predstavili tudi preko lutkovne igrice. Preko zgodbe otrokom širimo obzorje, da se začnejo zavedati, da okoli nas živijo tudi otroci s težavami v razvoju, s primanjkljaji na gibalnem področju. Otroci do otrok s posebnostmi v razvoju postanejo zelo empatični.



V skupini smo se igrali socialne igrice, s katerimi smo se umirjali. Velikokrat smo se umirili z dihalno vajo Čebelji dih. Igrali smo se različne bibarije. Otroci so ponavadi prosili za bibarijo Vrt, Panj in rdeči in modri palček. S prstkom smo risali svoje prstke in ko smo šli počasi po prstu navzgor, smo naredili dolg vdih, ko smo se s prstkom spuščali po prstu navzdol, smo naredili dolg izdih.

Mi čaramo

Otrokom sem pokazala glavo rdečega zelja. Ugotavljali smo, kaj je to, na kaj nas spominja, zelje tudi okusimo. Zeljnate liste smo natrgali na drobne koščke in kot čarovniki in čarovnice sestavine dali v kotel, dodali zanimive začimbe (kačjo slino, strupene bradavice,



kremplje...) ter skuhal čarobni napoj. Ogledali in vonjali smo modro juhico iz rdečega zelja. Okusili smo citronsko kislino, sladkor, jabolčni sok, vonjali cocacolo, pralni prašek, sodo bikarbono, kis... Ogledali smo si, kako se čarobna juhica obarva, če vanjo damo kis / vodo / pralni prašek in kako začaramo, da iz kisline spet nastane baza. Otroci so bili nad poskusi zelo očarani. V naravoslovnem kotičku so otroci ugotavljali, katera snov vijolično juhico obarva rdeče/nevtrarno/zeleno, in ugotovitve zapisali - nalepili na plakat.

V likovnem kotičku so otroci s čopiči in čarobno juhico pobarvali risalne liste, s kisom in tekočino iz pralnega praška pa so nato slikali po listu in ustvarili zanimive slike.

Dejavnosti smo izvajali dva tedna. Otroci so se ob dejavnostih veliko novega naučili. Ob dejavnostih so se počutili zelo dobro, saj so vsi dolgo vztrajali v raziskovanju in staršem pripovedovali, kako v vrtcu čaramo.

Zaključni izlet

V letošnjem šolskem letu je bilo načrtovanje zaključnih izletov kar malo utopično.

Kljub temu smo se potrudili in ob pomoči staršev izpeljali tudi naš najboljši zaključni izlet. 12. 6. 2020 smo se odpravili peš na Breg ob Savi. Bili smo dobro otovorjeni, saj je vsak otrok imel nahrbtnik z manjšim prigrizkom in rokavčke ali rešilne jopiče. Peš smo šli prav do ribiške brunarice, kjer nas je čakalo posebno plovilo – električni solarni katamaran. Pred vkrcanjem smo se sezuli, si nadeli našo zaščito in poslušali našega kapitana, Julijinega očka, ki nam je razložil, kako se vedemo na njegovem plovilu.

Peljali smo se na drugo stran jezera, do Trboj, kjer smo se pri Čolnarni izkrcali, pojedli malico in se posladkali z domačim sladoledom, se poigrali na tamkajšnjih igralih. Nato smo pluli naprej do Praš, kjer smo obrnili in pluli po kanjonu reke Save nazaj proti Bregu. Kanjon je res prelep. Otroci so opazovali galebe, ribe, račke in laboda, čudovite pečine, porasle z drevjem.

Ko smo se peš vračali nazaj proti vrtcu, nas je ujela manjša nevihta. Ustavili smo se pri gospodu, ki nam je ponudil svoj nadstrešek. Prinesel je harmoniko in igral ves čas, ko je padal dež, naši otroci pa so z veseljem plesali.



Izlet, ki si ga bomo zapomnili.

SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

Vsakodnevno smo utrjevali skrb za osebno higieno: umivanje rok, uporaba stranišča, umivanje zob. Z mesecem januarjem smo prenehali umivati zobe, saj se je pojavilo izredno veliko respiratornih obolenj. V ta namen smo dali poudarek temeljitemu umivanju rok ter higieni kašlja. Otrokom sem pokazala, kako se širijo bacili in mikrobi. Širjenje sem ponazorila s pršilko z vodo in bleščicami.



Ogledali smo si film Čiste roke za zdrave otroke ter lutkovni film Ostal bom zdrav.



Roke smo si umivali po zgodbi o dveh traktorjih. Otroci so si po tej zgodbi umivali roke tudi doma in tudi v času, ko je bil vrtec zaradi korona virusa zaprt. Pred tem smo izdelali plakat o higieni kašlja. Obesili smo ga pred vhod v našo igralnico in s tem ukrepom seznanili tudi naše starše.



Da pa ne smemo vrtati po nosu, smo se seznanili preko zgodbe avtorice Mojiceje Podgoršek POZOR! Nosne mucke napadajo. V zgodbi so zelo zanimive in nazorne ilustracije, ki so otroke zelo pritegnile.

Preprečevanje bolezni in poškodb

V oktobru – mesecu požarne varnosti, smo 17. 10. 2019 v vrtec povabili pravega poklicnega gasilca. Gasilec Tadej se je v vrtec pripeljal z manjšim gasilskim vozilom z vodo. Oblečen je bil v zaščitno obleko, na glavo si je nadel čelado, na nogah je imel obute škornje. Razložil nam je pomen gasilstva, nas seznanil, na katero številko moramo poklicati, če želimo priklicati gasilce. Pokazali smo mu naša gasilska vozila, s katerimi smo se že cel teden igrali.

Na vrtčevskem dvorišču je Cofkom in Palčkom pokazal pripomočke, ki jih je pripeljal s seboj v avtu: cevi, dihalni aparat z masko, sekiro, motorno žago, različne vrste ročnikov... Spoznali smo gasilska oblačila in čelado, se vanje oblekli. Skupaj smo razvili cevi. Na sprednjem delu avta je imel navito gumijasto cev. Nanjo je spojil posebni ročnik, s katerim so pogumni otroci špricali.



Ker pa morajo gasilci skrbeti za dobro telesno pripravljenost, smo na igrišču postavili poligon, na katerem so uživali Palčki, prav tako pa tudi Cofki.

Naslednji dan, 18. 10. 2019, so nas obiskali tudi 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 opremi, 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.

Ker so bili gasilci otrokom tako zelo všeč, smo v igralnici večkrat gibalno ponazorili, kako se gasilci oblečejo v obleko, ko nekdo pokliče na 112, kako obujejo škornje, nadenejo rokavice, čelado, vzamejo cevi, sekire in z avtom s sireno odhitijo do požara, kako gasijo...kako potem počasi vozijo nazaj, se slečejo, nekaj pojejo in popijejo... Na koncu pa smo se obvezno poveselili ob korakanju in gasilski koračnici.

TRAJNOSTNA MOBILNOST IN IGRA BELI ZAJČEK

Spoznali smo zgodbico o Belem zajčku. Otrokom se je zajček zasmilil, ko se mu je dlaka obarvala na sivo in tudi zdravje ga je zapiščalo.

Z otroki in starši smo se dogovorili, da bomo v času od 23. do 27. 9. v vrtec hodili/se vozili na trajnostni način. Ker vsi otroci in starši niso imeli možnosti v vrtec prihajati peš, smo se vzgojiteljice domenile s prijaznim krajanom, ki nam je odstopil svoje dvorišče za parkirišče trajnostne mobilnosti. Označili smo ga s posebnima tablama z belima zajčkoma. Tabli smo nesli do dvorišča, da so starši vedeli, kje lahko v tistem tednu parkirajo.

Otroci so v tem tednu v vrtec hodili peš, se vozili s poganjalčkom ali pa uporabljali kombiniran prihod do vrtca – do označenega parkirišča so se pripeljali z avtom, nato pa peš nadaljevali do vrtca. Parkirišče je bilo od vrtca oddaljeno več kot 200 m.

V vrtcu so otroci pomagali sivemu zajčku, da se mu je sivi kožušček obarval nazaj v belega. Vsako jutro so na sivega zajčka lepili bele pike – in to le tisti otroci, ki so v vrtec prihajali na trajnostni način. Zajčkov sivi kožušček je iz dneva v dan postajal bolj bel.

Ob koncu tedna Trajnostne mobilnosti smo obiskali starejše otroke našega vrtca, kjer smo imeli skupni zaključek igre in dejavnosti Beli zajček. Kranjskemu županu smo napisali pismo, kjer smo mu predlagali izboljšave – postavitev hiške za naša vozila in ureditev klančine pri stopnicah ob vhodu iz parkirišča.

Vsak otrok je za sodelovanje dobil kresničko z belim zajčkom.

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