Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj

POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

(NIJZ)

Skupina: GUMBKI

3 – 5 let

Vzgojiteljici: Urška Kalan in Alenka Hudobivnik

Pomočnica vzgojiteljice: Tjaša Kalan

Šol. Leto 2018/19

UVOD

Vrtec Orehek je sodeloval pri projektu Zdravje v vrtcu, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje z vrtci po vsej Sloveniji. V šolskem letu 2018/2019 je bila rdeča nit projekta Medgeneracijsko sodelovanje. V vrtcu smo izvajali kar nekaj dejavnosti v tej smeri in pa tudi druge dejavnosti kako poskrbeti za svoje zdravje. V nadaljevanju si lahko preberete katere dejavnosti smo izvajali v skupini Gumbkov.

OBISK DOMA UPOKOJENCEV KRANJ

V torek, 11.6.2019, smo obiskali Dom upokojencev Kranj. Otroci so na ta način spoznali življenje ljudi, ki ne morejo več skrbeti sami zase. V vrtcu je vsaka iz med štirih skupin pripravila nastop za upokojence. 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 upokojencev – Žoga bend. Upokojenci z kuhalnicami igrajo ritem na velike telovadne žoge. Sledilo je skupno druženje na njihovem vrtu. Upokojenci so obisk vrnili v torek, 18.6.2019. Skupino šestih upokojencev je v vrtec pripeljal naš hišnik. 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 Potujem 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. Otroci so mu zapeli in čestitali. Nato je sledilo skupno druženje pod veliko lipo. Otroci in obiskovalci so se posladkali s sladoledom. Obiskovalce smo nato pospremili do njihovega prevoznega sredstva in jim pomahali v slovo.

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

V sklopu Tedna vseživljenjskega učenja je v Mestni občini Kranj potekal dogodek Parada učenja. V tem sklopu nas je v vrtu obiskala gospa Saša, ki je članica društva Šola zdravja. V mali šolski telovadnici nam je predstavila sklepne vaje, ki se imenujejo ''1000 gibov''. Vaje so bile prilagojene glede na starost otrok. Vaje se izvajajo stoje in se začnejo pri razgibavanju dlaneh in končajo pri podplatih. Z vajami dosežemo boljšo gibljivost, ravnovesje in okretnost telesa. V sredo, 15.5.2019, smo se udeležili Parade učenja, ki je potekala v avli Mestne občine Kranj, v sred. Z avtobusom smo se odpeljali proti Kranju, kjer smo pred dogodkom obiskali še Mestno knjižnico Kranj. Dogodek se je pričel s skupno telovadbo ''1000 gibov'', ki so jo pripravili člani društva Šola zdravja. Sledili so nastopi posameznih vrtcev. Otroci smo nato obiskali delavnice, ki so jih pripravili obiskovalci. Otroci so si delavnice izbrali sami. Izdelovali so zapestnice prijateljstva, risali s kitajskim čopičem in črnilom, se družili s psi in jih peljali na sprehod, … . Otroci so za ta dan pripravili spominke našega kraja. Naš vrtec je pripravil delavnico, kjer so obiskovalci lahko izdelali lutko – gibanko v obliki veverice, ki je zaščitni znak OŠ Orehek Kranj. Vsak, ki je prišel na našo stojnico in je izdelal veverico je dobil še spominek.

Parada učenja
Zoga bend

Parada učenja 2019

PEKA PIŠKOTOV, IZDELAVA SADNEGA NAPITKA IN STISKANJE POMARANČNEGA SOKA

Celoten teden od 11.2.2019 do 17.2.2019 smo namenili ozaveščanju o zdravi prehrani. Pri spoznavanju z zdravo prehrano smo se naučili pesem Sladkosned, ki je bila naša iztočnica. V igralnico smo prinesli košaro polno sadja in nekaj zelenjave. Sprva smo vse poimenovali. Spraševali smo jih ali vedo kaj od naštetega je zelenjava in kaj sadje. Otroci dobro poznajo tako sadje kot zelenjavo. Otrokom smo pripravili igro preko katere so lahko utrjevali svoje znanje. Otroci so na enem listu imeli narisan lonec za kuhanje zelenjavne juhe in na drugem košaro za sadje. Zatem so dobili list na katerem je bilo narisano tako sadje kot zelenjava. Ta list so razrezali in nato zelenjavo prilepili v lonec in sadje v košaro. Zatem smo se pogovarjali kaj lahko naredimo iz sadja in kaj iz zelenjave. Po skupnem pogovoru smo se odločili, da naslednji dan naredimo sadni napitek. Poleg sadja smo namesto sladkorja uporabili med, ki je naravno sladilo. Vsi otroci so poizkusili sadni napitek, popili pa ga niso vsi. V tem tednu smo prav tako stiskali naravni pomarančni sok. Proti koncu leta so si otroci po pogovoru zaželeli, da sami spečejo piškote. Skupaj smo napisali recept in odšli po sestavine h kuharicami. Otroci so pri peki uživali. Še bolj pa pri preizkušanju le teh.

Niko Grafenauer: Sladkosned

V pedenjcarstvu umno vlada
visočanstvo Pedenjped.
Tam se toči limonada
in ponuja sladoled.

Torta, puding, čokolada,
vse leti v prepad brez dna.
V pedenjcarstvu je navada,
da se car ves dan sladka.

Kakor boben se napoka,
niti hip ni praznih ust.
Potlej se krivi in stoka,
v posteljo gre na dopust.

UMETNOST

OMARA
MATEMATIKA

DIHAM IN SE SPROŠČAM

V mesecu maju smo se spoznali z zavestnim dihanjem. Po pogovoru z otroki sem ugotovila, da je otokom jasno, da dihamo, ko smo budni. Na vprašanje ali dihamo ponoči pa so odgovorili: ''Ne''. V vrtec sem prinesla knjigo Diham. Knjiga je narejena tako, da otroci ob branju lahko sodelujejo in izvajajo razne naloge. Kot je npr.: poduhaj cvetlico, pihni regratovo lučko, spremljaj gibanje trebuščka, … . Otrokom so bila navodila jasna in so naloge enostavno lahko izvajali. Pri pogovoru kaj je zavestno dihanje se je javila deklica, ki je povedala, da z mamo skupaj doma dihata tako, da se usedeta po turško, združita palec in sredinec, zapreta oči in dihata. Deklica je vse skupaj ponazorila in ostali otroci so jo posnemali. Vajo zavestnega dihanja smo vsako dnevno ponavljali ob različnih priložnostih (pred počitkom, na igrišču, pri jutranjem krogu, …). Otroci so ob dihanju spoznali gibanje in zmožnosti svojega telesa. Otrokom sem prinesla pokazat vaje pozdrav soncu. Vprašala sem jih, če morda vedo kaj predstavljajo slike. Prav so ugotovili, da so to vaje za telo. Skupaj smo jih izvedli. Za lažjo predstavo smo si ogledali posnetek izvajanja te vaje. Otroci so vajo gibalno lahko izvajali. Težave so imeli pri pravilnem dihanju. Vajo pozdrav soncu smo izvajali še v mesecu juniju.

GIBALNA DEJAVNOST S ŠPORTNIM PEDAGOGOM

V vrtcu izvajamo obogatitveni nacionalni program Mali sonček. Na ta način otrokom nudimo redno vadbo, ki jo izvaja zunanji izvajalec Janez Pustoslemšek (Energetik šport). Vadba poteka celotno leto (od oktobra do maja) dvakrat mesečno po eno uro skupaj. Vadbo izvajamo v mali šolski telovadnici. Vadba je namenjena urjenju in razvijanju specifičnih gibalnih spretnosti. Športni pedagog otrokom predstavi vaje s katerimi krepijo koordinacijo, ravnotežje, orientacijo v prostoru, moč, vzdržljivost in upoštevanje navodil. Pri vadbi uporabljajo rekvizite, ki so na razpolago (žoge, kolebnice, grede, blazine, kolebnice, obroči, …). Otroci se pred pričetkom vadbe preoblečejo v športna oblačila in obutev in se na ta način spoznajo s preprečevanjem poškodb pri gibanju. Športni pedagog sistematično načrtuje vadbo. Uvodni del je namenjen ogrevanju, ki poteka preko različnih iger. Glavni del je namenjen urjenju spretnosti. Zaključni del je namenjen umirjanju. Za zaključek ob koncu leta pripravimo slovesno prireditev oziroma dejavnost. V letošnjem letu smo se vse štiri skupine zbrale v gozdičku pred vrtcem. Vaditelj Janez Pustoslemšek nas je vodil po Veverički trim stezi, ki poteka okrog stavbe OŠ Orehek Kranj in okrog Vrtca Orehek. Trim stezo so postavili šolarji OŠ Orehek Kranj. Ustavili smo se pri vseh postajah in izvajali gibe, ki so so bili slikovno predstavljeni. Za konec je vaditelj Janez vsem slovesno podelil diplome Mali sonček. Vadbe se večina otrok zelo veseli. Vzgojiteljice imamo tako čas, da opazujemo gibalni razvoj in napredek pri posamezniku.

ZAKLJUČEK

Prav je, da otroke navajamo na zdrav način življenja že v predšolskem obdobju, saj tako pridobijo veliko izkušenj kako poskrbeti za svoje zdravje. Odziv otrok pri izvajanju dejavnosti je bil zelo pozitiven. Zagotovo bomo tudi v prihodnjem šolskem letu izvajali dejavnosti v smeri zdravega načina življenja.

Zapisala: Urška Kalan