



Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a
4000 Kranj
Tel.: 04 / 20 19 500
Fax.: 04 / 20 19 520
E-pošta: vevericek@osorehek.si
www.osorehek.si



ZDRAVJE V VRTCU

2021/2022

POROČILO RDEČA NIT: »Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost«

VRTEC: Osnovna šola Orehek Kranj, vrtec Mavčiče

SKUPINA: Ribice (od 1 do 3 let)

IZVAJALKI: Veselka Krndija in Vesna Tallarini

OPIS DEJAVNOSTI:

1. Varnost v prometu/ na igrišču

Pri načrtovanju gibalnih aktivnosti sva s sodelavko izhajali iz predpostavke, da sta gibanje in igra otrokovi primarni potrebi. Otroci so v prvem starostnem obdobju usvojili osnovne gibalne koncepte in pri raziskovanju prostora so izjemno aktivni. S sodelavko sva opazili, da se pri vsej svoji vedoželjnosti in igrivosti med igro in gibanjem premalo zavedajo pomena varnosti. Seveda sva otroke na to opozarjali in spodbujali k varnemu gibanju tako v zaprtem kot tudi v odprtem prostoru. Na začetku šolskega leta sva otroke spoznavali in opazovali med igro in gibanjem v igralnici kot tudi na terasi. Kotičke v igralnici sva postavili tako, da sva imeli pregled na otroke, obenem pa je postavitvev kotičkov omogočala nemoteno in varno gibanje po prostoru. V igralnici nisva dovolili



Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a
4000 Kranj
Tel.: 04 / 20 19 500
Fax.: 04 / 20 19 520
E-pošta: vevericek@osorehek.si
www.osorehek.si

tekati, razen v primeru, ko sva v ta namen opremili igralnico (športna dejavnost - poligon, elementarne igre). Na terasi sva dovolili tek in druge osnovne oblike gibanja (hoja, sonožni skoki na mestu, v globino, v daljavo)... Meseca marca sva otroke začeli intenzivno pripravljati na bivanje na igrišču kot tudi na sprehod z vrvico. Pred vsakim obiskom igrišča in odhoda na sprehod sva otrokom na kratko razložili pravila varnega bivanja. Pri tem bi izpostavila pomen doslednega posredovanja navodil in demonstriranja. Na igrišču sva jih pozorno opazovali in spodbujali k raziskovanju igrišča in igral. Dobro so si zapomnili, da na eno igralo nikakor ne dovoliva, saj ni primerno njihovi starosti. Pri igri na drugih igralih (manjše plezalo, tobogan, gugalnica) so potrebovali individualno pomoč. Poseben izziv je bil sprehod z vrvico in navajanje na držanje vrvice. Začeli sva tako, da sva se na sprehod sprva odpravili z manjšo skupinico otrok (ostali otroci so bili takrat iz različnih razlogov odsotni iz vrtca) ter s tretjo strokovno delavko. Opazili sva, da jim je največ težav povzročalo konstantno držanje za vrvico. Na začetku so otroci vrvico spuščali in za varnost je bilo poskrbljeno tako, da sva imeli na razpolago tretjo strokovno delavko obenem pa je sam sprehod potekal po neprometnih poljskih poteh. Ko smo sprehod z vrvico usvojili, smo se sprehajali po pločniku. Poskrbeli smo tudi za dodatno vidljivost in sicer prvemu in zadnjemu otroku v koloni sva oblekli odsevni jopič. Med sprehodom sva opazili, da nekateri otroci lažje hodijo v koloni kot drugi. Starši so bili seznanjeni o poteku sprehoda v vrtcu ter o njegovem namenu. Iz tega razloga sva starše ozaveščali, naj se z otroki čim več sprehajajo in jih ne prevažajo v otroških vozičkih.

2. Varno s soncem

V mesecu marcu smo se začeli intenzivno pripravljati na bivanje zunaj (igrišče, sprehodi po vasi). V ta namen smo začeli v jutranjem krogu opazovati vreme in pri tem smo uporabljali vremenski koledar. Otroci so spoznali, da se v deževnem vremenu ne bomo odpravili na sprehod ali na igrišče, temveč bomo bivali na terasi, ki je pokrita s streho. Opazovanje vremena je bilo odlično izhodišče za usvajanje znanj o tem, kako se zaščititi pred soncem in dežjem. V mesecu juniju smo bolj podrobno spoznali kako se ustrezno zaščititi pred soncem. Ogledali smo si risanko "Gosenica Tinka na morju," krajše filmčke na



Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a

4000 Kranj

Tel.: 04 / 20 19 500

Fax.: 04 / 20 19 520

E-pošta: vevericek@osorehek.si

www.osorehek.si

youtube kanalu o zaščiti pred soncem ("Varno s soncem z želvico Evo," risanka "Bobi in Pika kompilacija sonce". V jutranjem krogu smo izrezali slikice iz reklam in poimenovali sredstva, ki nam nudijo ustrezno zaščito pred soncem. Naredili smo tudi plakat in ga obesili v igralnico. Prav tako sva starše obvestili, da otrokom v vrtec prinesejo ustrezne kapice in pokrivala, ter po želji sončno kremo. Otroke sva ozaveščali o pomenu pitja vode in nesladkanega čaja v poletnih mesecih. Omenjeno sva tudi sami demonstrirali in sicer pred odhodom na igrišče ali na sprehod sva se s sodelavko namazali s sončno kremo, pili sva vodo, zadrževali sva se v senci, kamor sva tudi otroke spodbujali in usmerjali. Na nivoju vrtca smo izvedli »poletno plažo« in sicer gre za družabni dogodek druženja vseh vrtčevskih skupin. Namreč na vrtčevskem igrišču smo uprizorili pravo plažo in sicer vsaka skupina otrok je izdelala tablo z napisom imena plaže, na tem področju smo položili brisače, si nadeli pokrivala, kapice, se namazali s kremo, pili vodo, se igrali z vodo, prav tako smo plesali in rajali ob petju pesmic.





Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a
4000 Kranj
Tel.: 04 / 20 19 500
Fax.: 04 / 20 19 520
E-pošta: vevericek@osorehek.si
www.osorehek.si



3. Tibetančki za otroke

Tibetančke smo aktivno spoznavali in izvajali približno dva do tri tedne. Tibetančki za otroke so sklop petih vaj, ki omogočajo sproščen pretok energije in otroka sprostijo. Prvi teden izvajanja Tibetančkov je bil teden spoznavanja in usvajanja posameznih vaj. Otroci so potrebovali individualno pomoč. V drugem in tretjem tednu izvajanja Tibetančkov je bil razviden napredek, suverenost in samostojnost pri izvajanju posameznih vaj. Po zajtrku smo najprej izvedli jutranji krog, kjer smo se pozdravili, pobožali, prešteli, opazovali vreme, izvedli igrico "tišina." Pri omenjeni igrici "tišina," smo sedeli v jutranjem krogu na blazini. Otroke sva vodili naj se pobožajo po ušesih, to pomeni, da smo prisluhnili, po očeh, da smo jih zaprli, po ustih, da smo bili tiho, na koncu smo roke položili na kolena. Približno eno minuto smo prisluhnili "tišini." Omenjeno aktivnost smo izvajali vsak dan skozi celo šolsko leto. Ko smo odprli oči, sva otrokom zastavili vprašanje ali so kaj slišali. Na začetku je bil odgovor, da niso nič slišali, vendar tekom šolskega leta sva dobili različne odgovore in sicer, da slišijo uro, ptičke, traktor, otroke v sosednji igralnici itn. Otroke sva na ta način navajali k čuječnosti. V tednih, ko smo izvajali Tibetančke, nam je dobro



Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a

4000 Kranj

Tel.: 04 / 20 19 500

Fax.: 04 / 20 19 520

E-pošta: vevericek@osorehek.si

www.osorehek.si

usvojena igrica "tišina," še kako prišla prav, saj so otroci posamezne vaje izvajali umirjeno in v tišini. S sodelavko načrtujeva, da bi v naslednjem šolskem letu poleg igrice "tišina," skupaj z otroki, skozi celo šolsko leto izvajali tudi "Tibetančke." Seveda so omenjene vaje tudi odlična iztočnica za samo nadgradnjo in povezavo z jogo za otroke.





Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a
4000 Kranj
Tel.: 04 / 20 19 500
Fax.: 04 / 20 19 520
E-pošta: vevericek@osorehek.si
www.osorehek.si



3. Gibanje

»Ples je govorica telesa. Telesna govorica pa je jezik občutkov. Razvija se od rojstva naprej in je sestavni del medosebnih odnosov. Skozi svoje telo doživljamo svet, skozenj se zrcali odnos do sebe, do drugih, z gibanjem izražamo svoja čustva, misli, doživetja. S telesom govorimo, sporočamo – otroci mnogo bolj kot odrasli. Otroci povsod po svetu radi plešejo. Ples je tako kot glasba postal »mednarodni jezik.« Poznajo ga vse kulture sveta.« (Zagorc M., 2013).

Pri plesu sva otroke spodbujali k prostemu izražanju oziroma k ustvarjalnemu gibu. Otroke sva spodbujali k plesu na različne načine in sicer izvajali smo rajalne igrice. Skozi rajalne igrice smo spoznavali organizacijsko obliko krog, gibanje v krogu, istočasno izvajanje posameznih gibov (vrtenje okoli svoje osi, ploskanje, topotanje z nogami, tleskanje z jezikom itn. Izvajali smo tudi banse oziroma gibalne igre s petjem kot je npr. Mi pa hiško zidamo, Lubenica, Od glave do peta, Račke na potepu, Ole majole, Tri majhne žabice, Avto itn. Pri spodbujanju ustvarjalnega giba sva otrokom pustile svobodo lastnega gibalnega izražanja skozi vokalno - inštrumentalno glasbo kot tudi skozi inštrumentalno



Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a

4000 Kranj

Tel.: 04 / 20 19 500

Fax.: 04 / 20 19 520

E-pošta: vevericek@osorehek.si

www.osorehek.si

glasbo (klasična glasba). Opazili sva, kako so mlajši otroci v skupini raje individualno plesali, starejši otroci v skupini pa so izražali željo po plesu v dvojicah ali manjših skupinah. Otroci so med plesom prestopali iz ene noge na drugo, sonožno skakali, krilili z rokami in se seveda smejali, kar je pomenilo, da doživljajo ugodje. Ustvarjalni ples sva spodbujali tudi z uporabo malih ritmičnih inštrumentov, različnih rutk, klobučkov itd.



4. Zdrav način življenja

Zdrav način življenja je širok pojem in zajema različna področja od zdrave prehrane, gibanja, sproščanja itn. Zdrav način življenja obsega tudi bivanje v naravi in s sodelavko sva načrtovali sklop dejavnosti, ki so se nanašale na raziskovanje travnika in gozdička. Ker je naš vrtec vaški vrtec, imamo na razpolago velike travnate površine in v neposredni bližini imamo tudi manjši gozdiček. Na travniku sva otrokom omogočali izvajanje naravnih oblik gibanja, opazovanja in sproščanja, kot tudi bolj sistematično opazovanje z lupami travniških cvetlic in živali (ptiči, čebele, ose, metulji, deževniki)... Med bivanjem v gozdičku sva prav tako otrokom omogočili prosto gibanje in raziskovanje. Otrokom sva demonstrirali, kako se iz naravnega materiala (kamni, vejice, veje, listi) naredijo mandale. Pri sestavljanju mandal iz naravnega materiala so naju sprva samo opazovali, vendar sva ob večkratnih obiskih v gozdičku opazili, da



Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a

4000 Kranj

Tel.: 04 / 20 19 500

Fax.: 04 / 20 19 520

E-pošta: vevericek@osorehek.si

www.osorehek.si

ne pobirajo več tako pogosto palic iz tal in tekajo po gozdičku, temveč bolj umirjeno manipulirajo z naravnim materialom in opazujejo okolico. Zelo zanimiva dejavnost je bila, ko smo tipali debela oziroma skorje dreves in naredili odtise drevesne skorje (A4 list smo položili na deblo in pobarvali z voščenkami). Omenjena dejavnost je zahtevala individualni pristop (otrok - vzgojitelj). Nekatere otroke je bilo prav zanimivo opazovati, ko so po obisku iz gozdička v vrtec prinesli manjše kamenčke in vejice. Opazili sva, da so otroci izredno radi obiskovali bližnji gozdiček ter ga raziskovali.





Osnovna šola Orehek Kranj



Evropsko jezikovno priznanje 2005 (le prix européen des langues 2005)
Priznanje Blaža Kumerdeja 2005

Zasavska cesta 53a
4000 Kranj
Tel.: 04 / 20 19 500
Fax.: 04 / 20 19 520
E-pošta: vevericek@osorehek.si
www.osorehek.si



Poročilo napisala: Veselka Krndija