

# **Zdrowy przedszkolak**

**Załącznik do Koncepcji pracy przedszkola 2016/17**

Blok tematyczny	Tematyka do realizacji	Sposoby realizacji	Oczekiwane osiągnięcia
<b>I.W zdrowym ciele zdrowy duch</b>	<b>Przedszkolak zawsze czysty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-codzienny wybór dyżurnych, właściwe pełnienie dyżurów – dokładne wypełnianie swoich obowiązków,</li> <li>-profilaktyka przeciwpółnocna- codzienne mycie zębów, udział w ogólnopolskim programie edukacji zdrowotnej dla przedszkolaków Akademia Aquafresh,</li> <li>-przestrzeganie zasad w czasie czynności higienicznych: mycia rąk przed posiłkami i po pracach plastycznych, korzystania z chusteczek higienicznych, właściwe zachowania w toalecie i na stołówce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pełni obowiązki dyżurnego, stara się być dokładny i solidny,</li> <li>-dba o swoją salę i powierzone zabawki,</li> <li>- zna i zachowuje wszystkie etapy prawidłowego szczotkowania zębów,</li> <li>-zna i stosuje zasady kulturalnego i higienicznego zachowania się w umywalni, toalecie, stołówce,</li> <li>-wie, że nie należy korzystać z przyborów toaletowych innych,</li> <li>-potrafi prawidłowo wydmuchać nos i wyrzucić chusteczkę,</li> <li>-dba o swoje zmysły, potrafi wyciszyć się,</li> </ul>
	<b>Jestem wysportowany</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-dokonanie pomiarów we wrześniu i styczniu w celu właściwego dopasowania krzesełek i stolików,</li> <li>-codzienne zabawy ruchowe i ćwiczenia poranne,</li> <li>-codzienny pobyt na świeżym powietrzu- aktywne spędzanie czasu,</li> <li>-zajęcia gimnastyczne na sali gimnastycznej,</li> <li>-„<b>Mamo- tato ćwicz ze mną</b>”- zajęcia otwarte dla rodziców,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wie dlaczego ma zajmować swoje miejsce,</li> <li>-uczestniczy w zabawach i zajęciach ruchowych,</li> <li>-wybiera bezpieczne zabawy,</li> <li>-prawidłowo korzysta z przyborów sportowych,</li> <li>-wie, że ruch na powietrzu sprzyja zdrowiu,</li> <li>-wie, że należy „hartować” swoje ciało,</li> <li>-utrzymuje prawidłową sylwetkę w czasie chodzenia,</li> </ul>

		promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu z rodzicami- basen, itp...	siedzenia, itp.,
	<b>Moje ubrania</b>	-dbanie o czysty i elegancki wygląd- składanie ubrań, wkładanie bluzeczek, zawiązywanie ,sznurowanie, itp., -moda i zdrowie- ubieranie się adekwatne do pogody, -modnie i bardzo wygodnie- dopasowywanie ubrań do wieku dziecka, zwrócenie uwagi na sprawność manualną,	-dba o własny wygląd, -potrafi samodzielnie ubierać się i rozbierać, składać ubranie, -rozpoznaje i nazywa ubrania, wie na jakie części ciała nakładać dane ubranie,
<b>II. Jem i rosnę</b>	<b>Wiem co jem- zdrowy talerz</b>	- <b>wiem co jem-</b> film edukacyjny, - <b>zabawy badawcze-</b> wielozmysłowe poznawanie właściwości produktów żywnościowych, i ich przechowywania, -spotkanie z kucharką- poznawanie pracy i sposobów przygotowywania posiłków, - <b>spotkanie edukacyjne</b> poznanie wybranych zawodów promujących zdrowe żywienie, - <b>wycieczka do sklepu-</b> poznanie pracy ekspedientki	-rozpoznaje i nazywa produkty żywnościowe, -zna ich przeznaczenie: co w zupie?, co w surówce?, itp. -wie skąd pochodzą niektóre produkty żywnościowe, -potrafi powiedzieć co jest zdrowe, a co nie, -wie jak wiele osób potrzeba, aby powstał chleb: rolnik, młynarz, piekarz;
	<b>Mamo, tato pij wodę!</b>	-promowanie picia wody dla	-pije wodę, wie, że woda jest

		zdrowia i urody, -poznawanie właściwości wody, -wdrażanie do właściwego gospodarowania zasobami wody, -poznanie obiegu wody,	zdrowa dla organizmu, -zna zasady oszczędzania wody, -zna obieg wody w środowisku, -uczestniczy w zabawach badawczych,
<b>III. Kolorowo żyjemy</b>	<b>Promowanie aktywności i zdrowego trybu życia</b>	<b>Cztery pory roku-</b> Organizowanie jednego dnia w miesiącu związanego z aktywnymi zabawami, poznawaniem walorów smakowych potraw, dostarczanie pomysłów atrakcyjnego wykorzystania różnych surowców: <b>1.Wrzesień-</b> Czerwony Dzień Pomidorka, <b>2.Październik-</b> Brązowy Dzień Pieczonego Ziemniaka, <b>3.Listopad-</b> Pomarańczowy Dzień Marchewki, <b>4. Grudzień-</b> Biały Dzień Nabiału, <b>5. Styczeń-</b> Żółty Dzień Miodowy, <b>6. Luty-</b> Zakręcony Dzień Słoiczka, <b>7. Marzec-</b> Kolorowy Dzień Soków, <b>8. Kwiecień-</b> Zielony Dzień Sałaty, <b>9. Maj-</b> Egzotyczny Dzień Owoców	-uczestniczy aktywnie w proponowanych formach zabaw i edukacji,

		<b>10. Czerwiec- Zielono-czerwony Dzień Arbuza.</b>	
--	--	---	--

### **Metody:**

Program „ Zdrowy przedszkolak” przewiduje wykorzystanie metod, które w sposób czynny, świadomy, pobudzają i zaktywizują dzieci do działania. Odpowiedni dobór metod uatrakcyjni zajęcia, zmotywuje dzieci do działania, dzięki czemu zdobędą potrzebne wiadomości, umiejętności i nawyki. Pobudzeniu i rozwijaniu zainteresowań sprzyjają metody aktywizujące.

Aby proces kształtowania postaw dbałości o własne zdrowie i bezpieczeństwo pozwolił odnieść sukces w realizacji wytyczonych celów konieczne jest stosowanie odpowiednich metod .

W realizacji tych zagadnień wykorzystane będą właśnie metody aktywizujące :

#### **1. Metody czynne**

- samodzielnych doświadczeń
- kierowania własną aktywnością
- zadań stawianych do wykonania
- ćwiczeń utrwalających

#### **2. Metody percepcyjne**

obserwacja i pokaz zjawisk i czynności na których nauczyciel chce skupić uwagę dzieci, osobisty przykład nauczyciela i innych dorosłych jako wzór postępowania .

#### **3. Metody słowne**

rozwijające procesy poznawcze i poszerzające zasób wiadomości dziecka .Objaśnienia i instrukcje będą towarzyszyć dzieciom przy nabywaniu różnego typu umiejętności i sprawności. Stosowane przy stawianiu dzieciom różnych zadań wpływają na postępowanie dzieci, przekazują ustalone zasady , pobudzają procesy poznawcze, działają na wyobraźnię i motywację dzieci.

#### **4. Metody twórczego rozwiązywania problemów**

Pozwalają dzieciom łączyć wiedzę z doświadczeniem, dyskutować, wyrażać i uzasadniać własne poglądy oraz w sposób twórczy rozwiązywać problemy.

#### **5. Metody integracyjne zorientowane na dziecko jako podmiot i indywidualność.**

Zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa w grupie, gwarantują poczucie tożsamości z grupą. Uczą twórczego myślenia i współpracy. Wprowadzają dobry nastrój, odpuszczają i relaksują ułatwiają wspólną pracę i wpływają na jej efekt.

#### **Formy:**

- Indywidualna
- Grupowa
- Zbiorowa

Realizacja haseł obejmuje różne formy:

- scenki dramatyczne, bajki, wiersze, piosenki,
- rozmowy w oparciu o treść historyjki obrazkowej, opowiadania z obrazkiem,
- oglądanie i komentowanie filmów edukacyjnych;
- współpraca z przedstawicielami instytucji lub służb związanych bezpośrednio z ochroną bezpieczeństwa życia i zdrowia, np. z:  
- **lekarzem lub pielęgniarką** - na temat zapobiegania wypadkom domowym, profilaktyki chorób, prawidłowej postawy ciała, racjonalnego odżywiania;