

„ZDROWY PRZEDSZKOLAK”

**PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA DZIECKA
W DOMU I W PRZEDSZKOLU**

ROK SZKOLNY 2011/2012 i 2012/2013

CEL GŁÓWNY:

PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA DZIECKA W DOMU I W PRZEDSZKOLU

CELE POMOCNICZE

- Wyrabianie umiejętności dbania o higienę w każdej sytuacji życiowej.
- Wyrabianie nawyków umożliwiających zapobieganie szerzeniu się zakażeń, wirusów grypy i innych chorób.
- Wyrabianie nawyków związanych z aktywnością ruchową, , aby chciały i mogły uczestniczyć w zabawach i grach sportowych.
- Kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i radzenie sobie z emocjami w nowych i trudnych sytuacjach, w tym także do łagodniejszego znoszenia stresów i porażek.
- Kształtowanie prawidłowych relacji społecznych.
- Kształtowanie u dzieci w wieku przedszkolnym świadomej i czynnej postawy w dążeniu do zachowania zdrowia.
- Zapewnianie warunków sprzyjających rozwijaniu aktywności ruchowej.
- Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez różnorodne metody i formy pracy.

Bądźmy zdrowi - wiemy, więc działamy

Wszystkie dzieci z naszego przedszkola,

Nawet Kasia, Piotrek, Ola

Wiedzą znakomicie o tym,

Że ze zdrowiem można mieć kłopoty.

Lecz potrafią tego unikać,

Wiedzą przecież co to profilaktyka.

I że najważniejsze w życiu jest,

Dbanie o zdrowie - prosta rzecz.

Do zapamiętania treść jest taka:

Regulamin Zdrowego Przedszkolaka.

Kto reguł przestrzega i się szanuje,

Nigdy swego zdrowia nie zaniedbuje.



Koncepcja pracy naszego przedszkola zawiera treści związane ze zdrowiem w szerokim aspekcie.

Realizację rozłożono na okres dwóch lat. W **pierwszym roku** działań będziemy skupiać się na: **higienie i profilaktyce i leczeniu**, w **drugim roku** na: **odżywianiu i poznawaniu możliwości własnego ciała**.

Bogacenie wiedzy dziecka o zdrowiu własnym i innych, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia, oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie - to podstawa dziecka przedszkolnego. Poznanie możliwości własnego organizmu, czynników, które mu szkodzą lub pomagają w rozwoju, to również lepsze poznanie otaczającej dziecko rzeczywistości. Profilaktyka zdrowotna zajmuje bardzo ważne miejsce w systemie wychowania przedszkolnego. Przedszkolaki, aby prawidłowo się rozwijały muszą dobrze się odżywiać. Przedszkole ma duży udział w uświadomieniu tym młodym ludziom znaczenia racjonalnego odżywiania. Już od najmłodszych lat należy wdrażać dzieci do prawidłowego odżywiania się, gdyż od niego w dużej mierze zależy zdrowie człowieka, niezależnie od wieku, płci i stanu fizjologicznego.

Zachęcając dzieci do racjonalnego żywienia należy dążyć do:

- wyrobienia pozytywnego stosunku do pożywienia zawierającego potrzebne dla zdrowia składniki
- włączenie do diety dość dużej ilości warzyw, owoców, produktów mlecznych
- ograniczenie podawania dzieciom słodyczy.

Zadaniem przedszkola jest uświadomienie dzieciom konieczności przestrzegania zasad higieny i kulturalnego zachowywania się oraz przyswajanie im przeświadczenia o ważnym znaczeniu nabywania odporności na choroby.

Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują bardzo dużo informacji na temat zdrowia i profilaktyki. Dlatego też naszym zadaniem jako nauczycieli jest przekazywanie ich, tak aby dziecko wiedziało jakie czynniki wpływają pozytywnie na ich zdrowie. Bardzo ważne jest również to, aby dostarczyć dzieciom argumenty świadczące o korzyściach płynących z dbania o własne zdrowie. Wszystko będzie służyć temu, że zaczną dostrzegać sygnały zagrażające zdrowiu oraz będą zdawać sobie sprawę z tego, że zdrowie jest najwyższą wartością, dzięki której można osiągnąć wytyczone cele i wpływać na jakość swego życia.

Nasze przedszkole posiada niezbędne warunki do tego, aby prowadzić działania w tym zakresie we wszystkich grupach wiekowych. Musimy jednak wzbogacić swoją bazę pomocy dydaktycznych – wizualnych, gier i zabaw komputerowych, jak i zwiększyć bezpośredni kontakt dzieci z osobami dbającymi o nasze zdrowie – lekarz, pielęgniarka, dietetyk, i.t.p.

Ustalony został plan i harmonogram działań na najbliższy rok.

SPOSOBY REALIZACJI:

ŚRODKI I FORMY REALIZACJI	TERMIN	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
• PRACA Z WYCHOWANKIEM		

<p><u>PROFILAKTYKA I LECZENIE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pogadanka dla rodziców „Zdrowe dziecko”(sposób ubierania, hartowania...) - Pogadanka dla rodziców „Higieniczny tryb życia” (np. dziecko nie śpi przy włączonym telewizorze) - pokazu pierwszej pomocy z aktywnym udziałem dzieci - umożliwienie uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjnej dzieciom z wadami postawy - częste przebywanie na powietrzu, odpowiedni ubiór do pory roku, - podkreślenie roli ruchu powietrza jako stymulatorów prawidłowego rozwoju, - tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia - wyrobienie nawyku częstego picia wody - poznawanie czynników, które szkodzą lub pomagają w rozwoju – profilaktyka zdrowotna - przestrzeganie zasady mówienia umiarkowanym głosem w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez nauczycielkę - słuchanie utworów literackich o treściach moralnych – nazywanie stanów emocjonalnych i sposoby radzenie sobie z nimi - wyciszenie organizmu poprzez ćwiczenia relaksacyjne - tworzenie kącika relaksacyjnego 	<p>listopad</p> <p>marzec</p> <p>kwiecień</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>październik</p>	<p>Marzena Kosztyła</p> <p>Magdalena Grygiel</p> <p>Ewa Zabłocka Dyrektor</p> <p>Wszystkie nauczycielki</p> <p>Nauczycielki grupy starszej</p>
<p>• ZADANIA DLA NAUCZYCIELI</p>		
<p>1. Zgromadzenie literatury i pomocy dydaktycznych, dostępnych w przedszkolu, dotyczącej zdrowia.</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Marzena Kosztyła</p>
<p>2. Zakup nowej literatury, programów komputerowych dla dzieci, wykorzystanie ich w trakcie zajęć i zabaw w przedszkolu.</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Magdalena Grygiel Dyrektor</p>

3. Gromadzenie tablic tematycznych.	Cały rok	Nauczycielki grup
4. Przygotowanie kart pracy lub kolorowanek o tematyce zdrowotnej.	Cały rok	Ewa Zabłocka
5. Redagowanie gazetek dla rodziców o tematyce związanej ze zdrowiem i profilaktyką ich dzieci.	W zależności od potrzeb	Nauczycielki grup
6. Tworzenie okazji do współpracy z rodzicami, innymi nauczycielami, instytucjami w celu realizacji zadań z koncepcji pracy przedszkola	Cały rok	Nauczycielki grup, Dyrektor
7. Przeprowadzenie alarmu dla całego przedszkola.	X	Dyrektor Nauczycielki grup
• DOSKONALENIE WARSZTATU PRACY		
1. Poszukiwanie nowych ciekawych metod pracy z dziećmi w kształtowaniu postaw promujących zdrowy styl życia dzieci w domu i w przedszkolu.	Cały rok	Wszystkie nauczycielki
2. Wzajemna pomoc koleżeńska – wymiana doświadczeń.	Cały rok	Wszystkie nauczycielki
3. Uczestniczenie w różnych formach doskonalenia zawodowego (WDN, WOM).	W zależności od ofert	Wszystkie nauczycielki
4. Uczestniczenie w warsztatach organizowanych przez metodyka – doradcę.	Cały rok	Wszystkie nauczycielki
5. Opracowanie spisu wykorzystywanej literatury w poszczególnych grupach wiekowych.	Maj	Wszystkie nauczycielki