

Przedszkole Miejskie Nr 20
41-208 Sosnowiec
Ul. Śliwki 38

Raport z przeprowadzonych działań związanych z realizacją programu
Zdrowy Przedszkolak w roku szkolnym 2018/2019

W roku szkolnym 2018/2019 zaplanowane działania zmierzające do wyrabiania szeroko pojętych nawyków prozdrowotnych zostały zgromadzone wokół następujących modułów:

Moduł I : Zdrowo się odżywiam – Higiena i kultura żywienia

Moduł II : Zachowania sprzyjające zdrowiu :

- ***Higiena całego ciała i układu nerwowego;***
- ***Aktywność fizyczna.***

W zakresie modułu I odnoszącego się do poszerzania wiedzy dzieci na temat kultury żywienia i znaczenia podstawowych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka prowadzone były następujące działania :

- Cykl zajęć „Zdrowo się odżywiam” mających na celu wyrobienie nawyku zdrowego odżywiania się u dzieci
- Wdrażanie do zdrowego odżywiania się poprzez wykonywanie sałatek warzywnych, kanapek, sałatek owocowych
- Tworzenie kącika przyrody mającego na celu ekspozycję warzyw i owoców
- Prowadzenie bloku tematycznego o zdrowej i niezdrowej żywności oraz rozmowa na temat konsekwencji jakie wynikają ze spożywania niezdrowej żywności;
- Oglądanie przekrojonych owoców i warzyw, wydobywanie i porównywanie pestek ich wielkości i kształtu;
- Sadzenie roślin, warzyw i owoców, poznanie ich właściwości odżywczych
- Wyrobienie nawyku dbania o posadzone rośliny, warzywa i owoce, codzienna ich pielęgnacja
- Wykonywanie z warzyw i owoców prac plastycznych na konkursy
- Jedzenie w przedszkolu warzyw i owoców

- Regularne picie wody
- Zorganizowanie dnia pieczonego ziemniaka, wykonywanie kukiełek i pacynek z wykorzystaniem ziemniaków
- Zapoznanie z piramidą żywienia
- Wdrażanie do kulturalnego spożywania posiłków
- Pełnienie roli dyżurnego (starsze dzieci) – rozkładanie talerzy, sztućców, kubków do posiłku
- Cykl zajęć mających na celu ukazanie skutków niezdrowego odżywiania się
- Zorganizowanie konkursu w Przedszkolu dla dzieci „Ze zdrowiem za Pan Brat od najmłodszych lat”
- Udział w konkursie IV Przeglądzie Twórczości Dziecięcej
- Realizacja zadań programu „Klub zdrowego przedszkolaka”
- Realizacja zadań programu „Kubusiowi przyjaciele Natury”
- Realizacja zadań programu „Czyste powietrze wokół nas”

Po przeprowadzeniu ewaluacji działań zauważone zostały następujące umiejętności dzieci :

- **90% dzieci rozumie potrzebę spożywania pokarmów niezbędnych dla zdrowia**
- **96% nazywa produkty powstałe z mleka i spożywa je**
- **97% potrafi samodzielnie nakryć do stołu**
- **100% kształtuje nawyk prawidłowego posługiwania się sztućcami**
- **98% przestrzega zakazu spożywania produktów niewiadomego pochodzenia**
- **100% wie dlaczego nie wolno jeść nadmiernej ilości słodyczy**
- **99% zna zasady racjonalnego odżywiania się i konieczności jedzenia warzyw, owoców i nabiału**
- **100% potrafi samodzielnie wykonać zdrowe kanapki, szaszłyki, sałatki**
- **98% poprawnie zachowuje się przy stole i posługuje sztućcami**

W zakresie modułu II odnoszącego się do zagadnień dotyczących zachowań sprzyjających zdrowiu ze szczególnym zwróceniem uwagi na korzyści płynące z aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju prowadzone były następujące działania:

- Wykonywanie zestawów ćwiczeń gimnastycznych oraz zabaw ruchowych z wykorzystaniem metod Sherborne, Labana, Kniessów, Dennisona, Orffa, Właźnik, Żaby- Żabińskiej, Skrobacz.
- Wykonywanie ćwiczeń oddechowych z wykorzystaniem różnych przedmiotów takich jak: chusteczki higieniczne, balony, piórka, słomki, piłeczek, płatków kwiatków, liści itp.
- Wdrażanie do wykonywania codziennych ćwiczeń porannych
- Zorganizowanie Dnia Sportu
- Przebywanie na świeżym powietrzu, zabawy ruchowe na ogrodzie przedszkolnym, spacer, wycieczki
- Pogadanki na temat bezpiecznego korzystania ze sprzętów podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych oraz podczas zabaw na ogrodzie przedszkolnym, spacerów oraz wycieczek
- Zorganizowanie konkurencji sportowych z okazji Dnia Przedszkolaka w każdej grupie
- Pogadanki i rozmowy na temat prowadzenia zdrowego stylu życia
- Dostosowywanie ubrań do pogody za oknem
- Spotkanie ze stomatologiem, uczestniczenie w pogadance oraz przegląd dentystyczny zębów;
- Codzienne mycie zębów po śniadaniu
- Poznanie przyborów toaletowych niezbędnych do utrzymania higieny ciała
- Codzienne mycie rąk przed każdym posiłkiem i po przyjściu z dworu
- Prowadzenie bloku tematycznego: „U lekarza”, kształtowanie postawy prozdrowotnej; poznanie przebiegu wizyty u lekarza
- Realizacja scenariuszy programu „Zdrowo i sportowo”

Po przeprowadzeniu ewaluacji działań zauważone zostały następujące umiejętności dzieci :

- **98% dzieci potrafi samodzielnie wykonywać codzienne czynności związane z higienicznym trybem życia**

- **100% potrafi dostosować odzież do pory roku i warunków atmosferycznych**
- **100% aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych i ćwiczeniach gimnastycznych**
- **99% potrafi aktywnie wypoczywać**
- **95% dba o czystość w sali**
- **87% wie w jaki sposób zapobiegać wadom postawy**
- **100% wie z kim podzielić się w razie kłopotów ze zdrowiem**