

Program "Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe"

Założenie programu i określenie problemu.

Program realizowany będzie w ciągu całego roku szkolnego i połączony z Ogólnopolskim programem „Witaminki” w którym uczestniczy nasze przedszkole. Na realizację treści zawartych w programie nie przewiduję dokładnie określonego limitu czasu w ciągu dnia. Uważam, że należy wykorzystywać każdą codzienną sytuację na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci w wieku przedszkolnym, tak aby dzieci same dbały o zdrowie własne i innych.

Program autorski został opracowany z myślą o dziecku, aby od najwcześniejszego okresu jego życia kształtować zdrowe nawyki żywieniowe. Zamierzam włączyć rodziców w wyrabianie zdrowotnych nawyków swoich dzieci poprzez przekazywanie informacji na tablicy i stronie internetowej o tematyce zdrowotnej, przygotowywanie zajęć otwartych i imprez o charakterze zdrowotnym.

III. Cele główne programu

Głównym celem niniejszego programu jest wyrabianie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i ich rodzin.

IV. Treści kształcenia i cele operacyjne

1. Właściwie się odżywiamy.
2. Przestrzegamy zasad higieny.
3. Lubimy pobyt na świeżym powietrzu.

1. *WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIAMY*

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- rozumienie konieczności mycia owoców i warzyw przed spożyciem,
- rozpoznawanie i nazywanie owoców oraz warzyw,
- zachęcanie do spożywania zdrowych produktów,
- rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy,
- wyjaśnianie pojęć: witaminy, zdrowie,
- tworzenie "zdrowych jadłospisów"

CELE OPERACYJNE dziecko:

- wie, iż należy myć owoce i warzywa przed spożyciem,
- rozpoznaje i poprawnie nazywa owoce i warzywa,
- wie jakie produkty zawierają witaminy i co należy jeść, aby być zdrowym (owoce, warzywa, nabiał, mięso, ciemne pieczywo),
- przezwycięża niechęć do nieznanych potraw,
- przestrzega zakazu spożywania produktów niewiadomego pochodzenia,
- ogranicza spożycie słodczy oraz produktów szkodzących zdrowiu,
- wie co oznacza słowo jadłospis i układa przykładowy jadłospis,
- potrafi kulturalnie spożywać posiłki.

2. *PRZESTRZEGAMY ZASAD HIGIENY*

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- rozumienie konieczności mycia rąk przed każdym posiłkiem, po wyjściu z toalety,

- rozumienie potrzeby dbania o czystość osobistą (mycie rąk i buzi, mycie zębów, czesanie włosów, kontrolowanie swojego wyglądu, zmiana bielizny i odzieży),
- zwracanie uwagi na nieużywanie przedmiotów osobistych np. grzebień, szczoteczka, ręcznik, chusteczka) należących do innych osób,
- wyrabianie samodzielności podczas korzystania z toalety, ubierania się,
- wdrażanie dzieci do higienicznego trybu życia: wietrzenie pomieszczeń, dbanie o czystość zabawek i pomieszczeń w których się przebywa,
- unikanie hałasu, krzyku i głośnego mówienia,

CELE OPERACYJNE dziecko:

- dokładnie myje ręce przed posiłkami, po skorzystaniu z toalety,
- dba o higienę osobistą,
- prawidłowo korzysta z przyborów służących do utrzymania higieny,
- prawidłowo czyści zęby,
- wie, dlaczego nie można korzystać z przyborów innych osób,
- samodzielnie korzysta z umywalki i toalety,
- dba o czystość wokół siebie, zachowuje porządek w miejscu zabawy i nauki,
- wie, iż należy wietrzyć pomieszczenia zamknięte,
- potrafi mówić i bawić się cicho.

3. LUBIMY POBYT NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- rozumienie konieczności przebywania na świeżym powietrzu o każdej porze roku
- przyzwyczajanie do częstego przebywania na powietrzu: spacery, wycieczki, zabawy zorganizowane i swobodne na ogrodzie przedszkolnym,
- ubieranie się odpowiednio do warunków atmosferycznych
- wyrabianie umiejętności przeciwdziałania marznici (rozcieranie rąk, tupanie) i przegrzaniu (zabawy w cieniu drzew, zaspokajanie pragnienia).

CELE OPERACYJNE dziecko:

- wie, że ważny jest pobyt na świeżym powietrzu,
- uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach ruchowych w ogrodzie przedszkolnym,
- chętnie chodzi na spacery i wycieczki,
- zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas spacerów, zabaw,
- wie, jak należy się ubierać w danej porze roku,
- zna i stosuje metody przeciwdziałania marznici i przegrzaniu.

V. Procedury osiągnięcia celów

METODY I SPOSOBY REALIZACJI:

- rozmowy, pogadanki, - drama – konkursy - zawody sportowe – zagadki - wycieczki - spacery
- spotkanie z pielęgniarką, - prace plastyczne - wiersze i piosenki - zabawy tematyczne i dydaktyczne - wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych

FORMY REALIZACJI:

- indywidualna, - zbiorowa, - grupowa

WSPÓLPRACA Z RODZICAMI:

Bardzo ważne jest pozyskanie rodziców do zabiegów zmierzających do kształtowania odpowiednich nawyków zdrowotnych u dzieci.

Sposoby realizacji:

- zebranie grupowe z rodzicami w celu zapoznania ich z opracowanym programem i jego założeniami,
- polecenie i udostępnienie rodzicom literatury fachowej, publikacji
- zaproszenie rodziców na zajęcia otwarte i czynny w nich udział

Spodziewane efekty współpracy z rodzicami:

- Rodzice poznają założenia programu i będą współuczestniczyć w jego realizacji
- Poszerzą swoją wiedzę z zakresu wychowania zdrowotnego dzieci
- Oddziaływania wychowawcze domu i przedszkola zostaną ujednoczone

VI. Przewidywane osiągnięcia dzieci po realizacji programu

W efekcie podejmowanych działań dziecko:

- wie jak dbać o własne zdrowie
- zna zasady zdrowego żywienia
- rozumie potrzebę spożywania warzyw i owoców
- przestrzega zasad higieny
- samodzielnie korzysta z toalety i umywalki
- samodzielnie rozbiera się i ubiera
- utrzymuje porządek w swoim otoczeniu
- uczestniczy w spacerach, zabawach, ćwiczeniach na świeżym powietrzu
- dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu

VII. DZIAŁANIA



→ „ZDROWO JEM” umieszczenie na stronie; www.przedszkole-stronie.pl informacji tematycznej dla rodziców.

→ **Jak przemycić owoce i warzywa do diety dzieci?**

Materiały na stronie internetowej opracowane przez intendenczkę z przedszkola dotyczące; zdrowego odżywiania, zasad zdrowego stylu życia, w jaki sposób urozmaicać dietę przedszkolaków.

→ **Poznajemy właściwości owoców i warzyw** – zabawy badawcze – stymulowanie aktywności twórczej dzieci. Poznawanie za pomocą zmysłów właściwości owoców i warzyw

→ **Salatka jest pełna zdrowia – tworzenie salatek** – wykorzystywanie zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu. Przygotowanie salatek owocowej/ surówki z warzyw.

- ➔ **„Iskierka zdrowia - zabawy teatrykowe”**- rozwijanie zdolności recytatorskich u dzieci, zachęcanie ich do obcowania z literaturą dziecięcą, poszerzanie informacji o warzywach i owocach
- ➔ **Robimy zdrowe zakupy**- uświadamianie dzieciom konieczności racjonalnego robienia zakupów- wycieczka na plac targowy; zapoznanie dzieci z zasadami racjonalnego odżywiania i zdrową żywnością.
- ➔ **Projektujemy logo programu**- utrwalenie różnych technik plastycznych. Projektowanie logo programu „Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe”.
- ➔ **Rodzinny Konkurs plastyczny „Piękne i zdrowe warzywa i owoce kolorowe”**
Cel; zachęcenie dzieci do częstszego spożywania owoców i warzyw oraz rozwijanie ich kreatywności i inwencji twórczej przedszkolaków.
- ➔ **„Podróż do krainy pełnej zdrowia** - zwrócenie uwagi na konieczność spożywania 5 posiłków dziennie"
- ➔ **Witaminowe abecadło** – zwrócenie uwagi na konieczność dostarczania witamin organizmowi. Obejrzenie bajki edukacyjnej o zdrowym odżywianiu dziecka, składzie posiłków..
- ➔ **My jesteśmy kucharzami, nasze potrawy pięknie zjadamy** – wdrażanie dzieci do przyrządzania posiłków np. śniadania w przedszkolu z zachowaniem zasad zdrowego stylu życia.
- ➔ **Ślalom między owocami i warzywami** – rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności dzieci z wykorzystaniem sylwet warzyw i owoców.
- ➔ **Dobre maniere przy stole** – przekazywanie i utrwalenie wiedzy na temat zasad kulturalnego zachowania przy stole, wysłuchanie wierszyka „Przy stole”,
- ➔ **Czyste ręce mamy, więc do jedzenia się zabieramy** – utrwalenie zasad dbania o higienę
"Sio zarazki"
Sio zarazki z moich dłoni!
Zaraz mydło was przegoni. Mycia rączek znam zalety tuż po wyjściu z toalety.
Przed jedzeniem również sam ręce wkładam wprost pod kran,
by obiadek smaczny był i bym zawsze w zdrowiu żył.
- ➔ **Do sadu / ogrodu po zdrowie** – wycieczka, poznanie środowiska przyrodniczego, jakim jest sad/ogród, doskonalenie kulturalnego zachowania się na wycieczce
- ➔ **Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki** – zapoznanie z podstawowymi nazwami witamin i ich występowaniem w owocach i warzywach.

Ewaluacja

Stopień osiągnięcia założonych celów programu będzie można ustalić poprzez:

- rozmowy z dziećmi- obserwację dzieci- prace plastyczne- konkursy, zagadki

ANNA RAŚ – gr. „Pszczółki”