

**Program "Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe"**  
W ZAKRESIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA I KSZTAŁTOWANIA POSTAW PROZ-  
DROWOTNYCH



Grupa, do której skierowany jest program, to dzieci z gr. „PSZCZÓŁKI” w wieku 3-4 lat, oraz ich rodzice.

**Cele programu:**

- 1. Wzrost kompetencji dzieci w zakresie prawidłowego odżywiania - nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie.
- 2. Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin.
- 3. Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych w przedszkolu, w domu.
- 4. Kształtowanie umiejętności komponowania zdrowych posiłków.
- 5. Rozumienie potrzeby każdorazowego mycia rąk po wyjściu z toalety oraz przed posiłkiem.
- 6. Doskonalenie kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków.
- 7. Zachęcanie dzieci do aktywnego wypoczynku jako źródła zdrowia.
- 8. Rozwijanie plastycznych, teatralnych, manualnych, matematycznych zainteresowań u dzieci. Rozwijanie kreatywności u dzieci.
- 9. Współpraca z rodzicami. Poszerzanie świadomości rodziców w zakresie zdrowego odżywiania.

# 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 marznięciu ( 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 marznięciu 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](http://www.przedszkole-stronie.pl) informacji tematycznej dla rodziców.

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

Materiały na stronie internetowej opracowane przez intendcentkę 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 zdrowa – tworzenie sałatki** – wykorzystywanie zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu. Przygotowanie sałatki owocowej/ surówki z warzyw.
- **„Iskierka zdrowia - zabawy teatrzykowe”**- 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.
- **Słalom 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”