

SPRAWOZDANIE z realizacji w grupie „PSZCZÓŁKI” w roku szk. 2023/24

**Programu "Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe" -
W ZAKRESIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA I KSZTAŁTOWANIA POSTAW PROZDROWOTNYCH**



Program realizowany był w ciągu roku szkolnego i połączony z Ogólnopolskim programem „Witaminki” w którym uczestniczyło nasze przedszkole. **Celem głównym programu było** wyrabianie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i ich rodzin. **Treści kształcenia i cele operacyjne obejmowały trzy obszary;**

- Właściwie się odżywiamy.
- Przestrzegamy zasad higieny.
- Pobyt na świeżym powietrzu.

W ramach programu zostały zrealizowane następujące działania;

➔ **„Zdrowo jem”, oraz „Jak przemycać owoce i warzywa do diety dzieci?”** opracowane i umieszczone na stronie www.przedszkole-stronie.pl informacje tematyczne dla rodziców.

➔ **Rodzinny Konkurs plastyczny „WARZYWNO OWOCOWE-INSPIRACJE”**, 20 zespołów rodzic – dziecko Promocja zdrowia oraz kształtowanie nawyków prozdrowotnych to jedno z ważniejszych zadań naszego przedszkola. Do 20 listopada, trwał w naszym przedszkolu konkurs na przygotowanie przestrzennego ludzika / zwierzątka, przy użyciu świeżych owoców i warzyw. Był to konkurs rodzinny, którego celem było zaproszenie Rodziców do wspólnej zabawy z dzieckiem. Prace zostały wystawiane do oglądania na głównym korytarzu, wszystkie kukielki były wyjątkowe i bardzo pomysłowe. Dzięki konkursowi dzieci przy pomocy rodziców mogły pobudzić swoją kreatywność i spędzić razem czas.

➔ **Poznajemy właściwości owoców i warzyw** – zabawy badawcze – stymulowanie aktywności twórczej dzieci. Poznawanie za pomocą zmysłów właściwości owoców i warzyw Na zajęciach dzieci zdobywały informacje o warzywach i owocach. Przedszkolaki za pomocą zmysłów poznawały właściwości owoców i warzyw, określały ich wygląd, kształt, smak, zapach, opowiadały o daniach, które można z nich robić, określały gdzie rosną dane warzywa i owoce. Zajęcia miały na celu: stymulowanie aktywności twórczej dzieci, poszerzanie informacji o warzywach i owocach.

➔ **Salatka jest pełna zdrowia – tworzenie salatek** – wykorzystywanie zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu. Przygotowanie salatek z warzyw i owoców podawanych do posiłków w przedszkolu. Przedszkolaki zamieniały się w kucharzy i wykonać wspólnie z panią salatek. Celem

było: doskonalenie wiedzy o właściwościach zdrowotnych owoców i warzyw, wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu.

→ **„Iskierka zdrowia - zabawy teatrzykowe”**- rozwijanie zdolności recytatorskich u dzieci, zachęcanie ich do obcowania z literaturą dziecięcą, poszerzanie informacji o warzywach i owocach. Dzieci na zajęciach z programu rozwijały swoje umiejętności recytatorskie. Przedszkolaki mówiły wierszyki o różnych owocach i warzywach i ogólnych zasadach zdrowego odżywiania. Celem było: 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. Dzieci wraz z nauczycielem chodziły na wycieczki do sklepu.. Przedszkolaki dowiedziały się, jak ważne jest racjonalne robienie zakupów, poznały produkty, które powinniśmy kupować, a których nie. Wycieczki miała przede wszystkim na celu zapoznanie dzieci z zasadami racjonalnego odżywiania i zdrową żywnością.

→ **„Podróż do krainy pełnej zdrowia - zwrócenie uwagi na konieczność spożywania 5 posiłków dziennie”** Dzieci oglądając prezentację multimedialną dowiedziały się, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia oraz jak ważne jest spożywanie 5 posiłków dziennie. Przedszkolaki wysłuchały opowiadania i obejrzały filmik edukacyjny, następnie jako sprawdzenie przyswojonych wiadomości wykonały zadania w książeczce z kartami pracy do programu. Głównym celem zajęć było: zwrócenie uwagi na konieczności spożywania posiłków niezbędnych dla zdrowia.

→ **Witaminowe abecadło** – zwrócenie uwagi na konieczność dostarczania witamin organizmowi. Obejrzenie bajki edukacyjnej o zdrowym odżywianiu dziecka, składzie posiłków. Na kolejnych zajęciach dzieci dowiedziały się więcej o witaminach. Przedszkolaki wysłuchały wierszyka pt. „Witaminowe abecadło”, poznały w ten sposób nazwy witamin i przykłady ich występowania w różnych warzywach i owocach. Zajęcia miały na celu: doskonalenie pracy w grupie, rozwijanie kreatywności, kształcenie dzieci w zakresie zdrowego odżywiania, przekazanie dzieciom wiedzy na temat witamin i konieczności ich spożywania w codziennej diecie.

→ **Slalom między owocami i warzywami** – rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności dzieci z wykorzystaniem sylwet warzyw i owoców. Na kolejnych zajęciach dotyczących zdrowego odżywiania dzieci w dwóch drużynach pokonywały tory przeszkód. Przedszkolaki przeskakiwały sylwety owoców i warzyw, pokonywały slalom z nich ułożonych oraz wzięły udział w zabawie ruchowej „Bieg kelnera” – zadaniem dzieci było przejście z talerzykiem i kubeczkami. Celem zajęć było: doskonalenie sprawności fizycznej dzieci, zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka; rozwijanie aktywności w zabawie i umiejętności współpracy z rówieśnikami.

→ **Zabawa „Pomidor”**. Celem była przede wszystkim integracja dzieci poprzez zabawę, ale także wdrażanie do pracy zespołowej, rozwijanie zainteresowań u dzieci, kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych.

→ **Dobre maniery przy stole** – przekazywanie i utrwalenie wiedzy na temat zasad kulturalnego zachowania przy stole, wysłuchały wierszyka „Przy stole”, Na zajęciach dzieci poznały zasady kulturalnego zachowania przy stole. Przedszkolaki wysłuchały wierszyka „Przy stole”, a następnie wypowiadały się na temat poprawnego zachowania przy stole. Układały także sztuczki na stolikach oraz brały udział w scenkach rodzajowych – prezentowały poprawne postawy przy stole. Celem zajęć było: doskonalenie kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków, ukształtowanie i utrwalenie poprawnych nawyków higienicznych wśród dzieci związanych z kulturą spożywania posiłków.

→ **Czyste ręce mamy, więc do jedzenia się zabieramy** – utrwalenie zasad dbania o higienę

15 października obchodzony jest Światowy Dzień Mycia Rąk, wspólnie powtórzyliśmy wiadomości na temat mycia rąk. Przedszkolaki przypomniły, w jakich sytuacjach powinniśmy myć ręce, w jaki sposób to czynić, jakie środki przy tym wykorzystujemy. Dzieci odgadywały zagadki, śpiewały piosenkę „Mydło lubi zabawę”, wykonały masażyk relaksacyjny „Po kolei, po kolei” omawiający wszystkie czynności związane z myciem rąk. Następnie przedszkolaki zostały zapoznane z instrukcją mycia rąk. Na zajęciach wykorzystywaliśmy prezentację multimedialną. Celem zajęć było: zwrócenie uwagi na to, czym jest higiena osobista, dlaczego powinniśmy o nią dbać, w jaki sposób myć ręce, dlaczego powinniśmy myć owoce, warzywa przed posiłkiem, zachęcanie dzieci do dbania o własną higienę

➔ **Do sadu / ogrodu po zdrowie – wycieczka**, poznanie środowiska przyrodniczego, jakim jest sad/ogród, doskonalenie kulturalnego zachowania się na wycieczce. Dzieci chodziły na wycieczki w poblizze okolicznych sadów i ogrodów. Celem było: przypomnienie budowy drzew owocowych, poznanie środowiska przyrodniczego, jakim jest sad, poznanie gatunków drzew owocowych rosnących w sadzie lub ogrodzie, doskonalenie kulturalnego zachowania się na wycieczce oraz podczas spożywania posiłków. Wycieczki są dla przedszkolaków sposobem na spędzenie czasu na świeżym powietrzu, obcowania z przyrodą.

➔ **Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki** – Dzieci na zajęciach z programu „Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe” zapoznały się z piosenką „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”. Wysłuchały wierszyka o witaminkach, po krótkiej pogadance na temat wartości odżywczych warzyw i owoców przedszkolaki dowiedziały się, że witaminy znajdujące się w warzywach i owocach pełnią funkcję niezbędne do zachowania zdrowia. Przedszkolaki wykonały ćwiczenia orientacji przestrzennej z wykorzystaniem sylwet owoców i warzyw, odgadywały również zagadki. Na zakończenie zajęć dzieci w grupach otrzymały kolorowe karteczki, następnie wymieniały owoce i warzywa w danym kolorze, rysowały je na kartkach. Celem zajęć było: poznanie podstawowych zasad żywieniowych, rozwijanie kreatywności u dzieci, rozwijanie umiejętności zgodnej współpracy w grupie, nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie prawidłowego żywienia.

➔ **Piramida zdrowego stylu życia** – zapoznanie dzieci ze sposobami dbania o własne zdrowie, porządkowanie produktów według piramidy żywienia. Przedszkolaki zapoznały się również z piramidą zdrowego żywienia. Przedszkolaki oglądały makietę Piramidy Zdrowego Żywienia, wspólnie z nauczycielem omówiły kolejne jej piętra, wyjaśniając, co należy spożywać w dużych ilościach, a czego unikać. Celem zajęć było: zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowego Żywienia, promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci, poznanie grupy produktów tworzących piramidę zdrowego żywienia.

➔ **Co można zrobić z owoców i warzyw?** - zapoznanie z różnymi sposobami gromadzenia przez ludzi zapasów warzyw i owoców sezonowych na zimę. Dzieci na zajęciach zapoznały się ze znaczeniem słowa przetwory, poznały historię tworzenia przetworów w celu przedłużenia trwałości darów natury, wysłuchały wierszyka Marii Konopnickiej „W spiżarni”. Zobaczyły też jak wyglądają przetwory i wymieniały z czego można je zrobić. Przedszkolaki uczestniczyły także w zabawie ruchowej „Zbieramy warzywa i owoce” – przy muzyce, na piętach, palcach, podskakując zbierały warzywa i owoce i odkładały je w wyznaczone miejsce, tworząc zbiory. Na zakończenie zajęć dzieci wykonały krótkie zadanie podsumowujące w swoich książeczkach - przyporządkowywały owoce, z których można zrobić konfitury oraz łączyły obrazek z podpisem. Zajęcia miały na celu: zapoznanie z różnymi sposobami gromadzenia przez ludzi zapasów na zimę, kształtowanie umiejętności wypowiedzenia się na dany temat, doskonalenie tworzenia zbiorów.

➔ **Projektujemy logo programu-** utrwalenie różnych technik plastycznych (wycinały, wyklejały, rysowały). Dzieci na zajęciach podsumowujących jako logo programu „Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe” wykonywały zdrowe koszyczki. Na wyklejonym plasteliną szablonie koszyczka przedszkolaki umieszczały kolorowe owoce i warzywa,. Celem było: rozwijanie sprawności manualnej, utrwalenie różnych technik plastycznych, rozwijanie inwencji twórczej dzieci. Koszyczki pełne owoców i warzyw , które po wykonaniu zabrały do swoich domów.

Przy realizacji programu nasza grupa brała czynny udział w zadaniach programy „WITAMINKI” organizowanego przez miesięcznik Bliżej Przedszkola. Obchodziliśmy dni różnych warzyw, najpierw wymieniliśmy się informacjami na ich temat, oglądaliśmy je, dowiedzieliśmy się do czego można ją wykorzystać. Stale pamiętaliśmy o konieczności mycia przed zjedzeniem warzyw, owoców i obowiązkowo rąk. Na koniec malowaliśmy, wyklejaliśmy, kolorowaliśmy ilustracje tematyczne. Zajęcia miały na celu poznanie utrwalanie konieczności spożywania warzyw i owoców w celu zachowania zdrowia.

Program z zakresu ZDROWEGO STYLU ŻYCIA I KSZTAŁTOWANIA POSTAW PROZDROWOTNYCH w drodze ewaluacji, okazał się być bardzo chętnie i z zaciekawieniem przyjęty przez dzieci w wieku 3-4 lat. Działania dzieci realizowały z zaangażowaniem i przyswajały cele programu w sposób naturalny. Uważam że, myśl przewodnia tego projektu zostanie z dziećmi, bo przecież każdy z nas wie że;
"Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe".

ANNA RAŚ – gr. „Pszczółki”