



**PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 7 Z GRUPĄ WCZESNOPRZEDSZKOLNĄ
Z OPIEKĄ PIELEŃNIARSKĄ W KLUCZBORKU**

*ul. Waryńskiego 26
46-200 Kluczbork
<http://www.pp7.kluczbork.pl>
[e-mail:pp7@ao.kluczbork.pl](mailto:pp7@ao.kluczbork.pl)*

*tel. (0-77) 418 - 22 - 12
NIP: 751 - 15 - 54 - 832
REGON: 530579449*

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ
W RAMACH PROGRAMU
PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE
W ROKU SZKOLNYM: 2018/2019 I 2019/2020**

Koordynator: mgr Joanna Ziemska (2018/2019)
mgr Kamila Kwaśniak - Pietrzyk (2019/2020)
mgr Magdalena Szpakowska

„Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym”
Arthur Schopenhauer

Tematyka zdrowia została bardzo mocno zakorzeniona w działalności Publicznego Przedszkola Nr 7 z Grupą Wczesnoprzedzkolną z Opieką Pielęgniarską w Kluczborku. Od wielu lat priorytetem naszych działań jest troska o zdrowie dzieci, ich prawidłowy rozwój psychofizyczny i społeczny.

Jako placówka promująca zdrowie przez cały czas staramy się promować zasady prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Dlatego też nasze przedszkole od września 2013r. do czerwca 2015r. uczestniczyło w realizacji **Projektu w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”**. Celem programu było: kształtowanie postawy aktywnego i świadomego dbania o zdrowie, poznanie pojęcia „zdrowie” i kształtowanie wiedzy, co jest dla dziecka korzystne, a co mu szkodzi, poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania się, nabywanie przyzwyczajzeń i nawyków sprzyjających zdrowiu. Za prowadzenie i rozwijanie działań promujących zdrowy styl życia - prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną nasze przedszkole otrzymało **CERTYFIKAT - PRZEDSZKOLA PRZYJAZNEGO ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.**

Dzieci, rodzice oraz nauczyciele od lat uczestniczą w przedsięwzięciach mających na celu promowanie zdrowego stylu życia, a wyjazdy do gospodarstw agroturystycznych „Agrochatka” i „Ekostyl”, na stałe wpisane są w całoroczny kalendarz przedszkolny. Rodzice naszych dzieci bardzo cenią sobie proponowane programy, przedsięwzięcia edukacyjne, czy projekty, w realizacji których także aktywnie uczestniczą, toteż nasze przedszkole z czasem uzyskało przydomek „Zielonego Przedszkola”.

Działanie nauczycieli i rodziców w tym zakresie musi być zintegrowane i zgodne. Aktywne postawy wobec zdrowia mogą być kształtowane u dzieci od wczesnego dzieciństwa. Naszym celem jest stworzenie w przedszkolu i domu właściwej atmosfer i warunków sprzyjających zdrowiu. Praca nad zdrowiem dzieci ma charakter pedagogiczny, dąży bowiem do wykształcenia trwałych nawyków kulturalno-higienicznych i odpowiednich postaw wobec zdrowia. Przeprowadzając diagnozę umiejętności dziecka zaobserwowałyśmy niską aktywność zdrowotną – fizyczną, co skłoniło nas do opracowania i napisania Program edukacji zdrowotnej „Zdrowie to skarb”. Program opracowany został z myślą o dziecku, które nie tylko jest podmiotem zabiegów wychowawczych, ale także bierze w nich czynny udział. Dziecku nie wystarczy, aby zdobyło pewną umiejętność lub nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym, powinno świadomie „dbać o swoje zdrowie”. W działalności tej, nie mogło zabraknąć rodziców, którzy współdziałają z przedszkolem. Nauczyciele i rodzice, powinni być partnerami w procesie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci. Nasza praca przyniosła już pozytywne efekty w zakresie zdrowia dzieci i nabytych przez nie nawyków prozdrowotnych. Chcemy sprawić by dzieci i rodzice nadal czuli się współtwórcami i uczestnikami nowo realizowanych działań promujących zdrowy styl życia.

I. REALIZACJA DZIAŁAŃ W ZAKRESIE ZDROWIA FIZYCZNEGO, GIER I ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Ćwiczenia ruchowe w naszym przedszkolu prowadzone są w czasie całego dnia pobytu dzieci. Są to zabawy ruchowe, ćwiczenia poranne zajęcia organizowane w ogrodzie przedszkolnym, salach zabaw, zabawy z tańcem i śpiewem.

Także w ogrodzie przedszkolnym mamy okazję doskonalenia swoich umiejętności sportowych. Korzystamy ze sprzętu rekreacyjnego albo bawimy się w ulubione gry i zabawy ruchowe. Prawidłowo kreowana aktywność fizyczna powinna być dostosowana do możliwości i potrzeb dziecka, a wymagania uzależnione od zdolności ruchowych, umiejętności, inwencji twórczej i poziomu rozwoju osobowości, aby w przypadku nieudanych prób nie zniechęcać dziecka do dalszych działań.

Propagowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała w ramach pobytu dziecka w przedszkolu:

- poznanie warunków bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych i gier, zasady zachowania się w przedszkolu.
- poznanie wartości ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego rozwoju dziecka.,
- zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorzutnych lub zorganizowanych)
- organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń kształtujących postawę, orientacyjno – porządkowych, bieżnych, zabaw ruchowych z elementem równowagi, na czworakach, z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia, z elementem wspinania się, z elementem skoku i odskoku.
- prowadzenie ćwiczeń różnymi metodami (Orfa, Sherborne, Kniessów, Labana itp.)

SZCZEGÓŁOWE DZIAŁANIA W ZAKRESIE ZDROWIA FIZYCZNEGO, GIER I ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

1. **Turniej 5-ciu Grup w ramach EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU (25.09.2018r.)**. Rozgrywki sportowe między grupami przedszkolnymi w holu przedszkolnym z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu gimnastycznego tj. deskorolki, skakanki, piłeczki.



2. **Wiosenna Spartakiada Sportowa w PSP NR 2 (maj 2018r)** Na boisku rywalizowały ze sobą cztery drużyny małych sportowców. Nasze przedszkole reprezentował dziesięcioosobowy zespół składający się z 5 dziewczynek i 5 chłopców. Przedszkolaki rywalizowały w kilku konkurencjach. Wszystkie drużyny stanęły na podium, zawodnicy otrzymali medale uczestnictwa i upominki w postaci piłek i kredy do rysowania do grupy przedszkolnej.



3. **Dzień Dziecka na sportowo (01.06.2018 – w holu przedszkolnym, 01.06.2019 – w ogrodzie przedszkolnym)**. Zabawy sportowe z wprowadzeniem zasad „fair play” na świeżym powietrzu w ogrodzie przedszkolnym. Gry i zabawy sportowe – rywalizacje dwóch najstarszych grup „Promyki” i „Stokrotki”, zabawy integracyjno-sportowe grup młodszych.



4. **Spotkanie z trenerami sekcji Teakwon-do „Niedźwiedź” w Kluczborku (18.09.2018)**. Cyklicznie w przedszkolu pojawiają si trenerzy klubu Teakwon-do, zachęcając i pokazując dzieciom przeróżne ćwiczenia ruchowe. Kilkoro z naszych dzieci uczestniczy w zajęciach klubowych.



5. **Kluczborski bieg przełajowy o „ZŁOTĄ BARCĘ” (23.09.2018 i 22.09.2019r.)**
 BIEG MAŁEGO MISTRZA, cieszył się dużym powodzeniem wśród przedszkolaków, którzy wraz z rodzicami startują na dystansie 100m.



6. **Dzień Przedszkolaka na sportowo- zawody sportowe -wykorzystanie do zabaw różnego rodzaju przyborów gimnastycznych. (20.09.2018 i 20.09.2019r.)**



7. **TOR PRZESZKÓD W STUMIŁOWYM LESIE - z okazji „Święta Pluszowego Misia” (listopad 2018r.)**. Spotkanie integracyjne dzieci z grup przedszkolnych pod hasłem Misiowa gimnastyka na sprzęcie rozstawionym w holu przedszkola. Zwieńczeniem sportowych zmagania dzieci było wręczenie dyplomów dla każdej drużyny sportowej oraz jabłek, symbolizujących zdrowie i siłę. Każdy przedszkolak otrzymał książeczkę pod hasłem

"Wiem jak dbać o zdrowie" w której mógł wykazać się wiedzą na temat zasad dotyczących zdrowego trybu życia.



8. Spotkania z trenerami Akademii Piłkarskiej FUNBALL (28.02.2019r.).

Co roku trenerzy Akademii zachęcają dzieci poprzez krótkie szkolenie ruchowe do zajęć w ich Akademii. Wiemy, że poprzez sport, zabawy sprawnościowe wykształcamy prawidłowe nawyki ruchowe od najmłodszych lat, rozwój umiejętności technicznych, taktycznych, intelektualnych i mentalności, która pomoże bacznie stawiać czoła wyzwaniom, pojawiającym się w codziennym życiu oraz stale iść do przodu.



9. Projekt edukacyjny - „My się zimy nie boimy” (luty 2020) (ze względu na brak śniegu nie udało się w pełni zrealizować zaplanowanych działań)

Poprzez rozmowy, pogadanki, wykorzystanie literatury dziecięcej, ilustracji:

- uświadomienie dzieciom znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia i sprawności fizycznej - wykorzystanie literatury dziecięcej, ilustracji
- poznanie różnych sportów zimowych
- poznanie zasad bezpiecznych zabaw na śniegu i lodzie
- promowanie zasad zdrowego stylu życia, podejmowanie działań z zakresu edukacji zdrowotnej niezależnie od pory roku
- korzystanie z dobrodziejstw zimy, aktywne spędzanie czasu, hartowanie organizmu podczas wyjść na spacer i podczas zabaw na śniegu w ogrodzie przedszkolnym
- sposoby zapobiegania chorobom - kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych (zdrowe odżywianie) i higienicznych (używanie chusteczek higienicznych, zasłanianie ust podczas kaszlu, wietrzenie mieszkań, właściwy ubiór -odpowiednio do pogody, temperatury...).



10. **QUIZ PRZYRODNICZO – EKOLOGICZNY „ZIELONA DŁOŃ” pod hasłem „WITAMINOWE A B C” (marzec 2019r. - cyklicznie).** Promowanie i rozpowszechnienie wśród dzieci zasad zdrowego odżywiania się i aktywności ruchowej.



11. **Spotkania z trenerami Akademii Piłkarskiej LISKI (09.2019)**

Zachęcanie dzieci do udziału w zajęciach i zabawach z elementami rywalizacji, ćwiczenie z trenerami

12. **Udział w MIKOŁAJKOWYCH ZAWODACH SPORTOWYCH org. przez PSP nr 2 w Kluczborku (05.12.2019).** Drużyna 10 -ciu 6l. brała udział w rozgrywkach sportowych organizowanych w szkole, pozostała część grupy dopingowała zawodników. Dzieci wykonując różnorodne ćwiczenia gimnastyczne uczyły się zasad „fair play” – zdrowej rywalizacji oraz poprawności wykonywanych ćwiczeń.



13. **Wycieczka starszaków do lasu (15.10.2018).** Zabawy ruchowe, ćwiczenia oddechowe na świeżym leśnym powietrzu. Zauważenie różnicy między powietrzem w mieście a powietrzem w lesie. Rozmowa nt. wpływu powietrza na nasz organizm.



14. Święto Pieczonego Ziemniaka (28.09.2018 i 15.09.2019r.)

Udział wszystkich grup w Święcie Ziemniaka. Zdobyć przez dzieci wiedzy na temat sezonowości w diecie – poznanie jesiennych warzyw i owoców oraz przetworów, jakie można z nich zrobić, w szczególności całorocznego ziemniaka. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem ziemniaków oraz degustacja „pieczonego ziemniaka”.



15. Wycieczka „Motylków” i „Skrzatów” do gospodarstwa agroturystycznego „AGROCHATKA” (maj 2018r.)

Dzieci uczestniczyły w wycieczce do edukacyjnego gospodarstwa ekoturystycznego Państwa E. i J. Woźniaków w Bładaczu –Brodnicy. Zwiedzanie stodoły z jej ukrytymi skarbami, dawnym wyposażeniem domu. Zapoznanie się z mieszkańcami: jaskółkami, kurczątkami, kozami, które dzieci nakarmiły zerwaną wcześniej trawą. Pan Jerzy zapoznał dzieci z „Tajemnicą kropli miodu”. Dzieci smakowały miód oraz własnoręcznie zrobili świece woskowe, które zabrały ze sobą do przedszkola.



16. Przedszkolaki z grupy „Skrzaty” (06.06.2019) były na wycieczce w gospodarstwie agroturystycznym "AGROCHATKA" w Bładaczu

Gospodarze zaprosili dzieci na

zajęcie „**Od ziarna garsteczki do świeżej bułeczki**”. Dzieci poznały historię chleba opowiedzianą przez liska i Pana Janusza. Pod czujnym okiem Pani Eli przygotowały ciasto chlebowe. Własnymi rączkami formowali bułeczki i chlebki razowe. Kiedy pieczywo piekło się w piekarniku dzieci oglądały stare maszyny i odwiedziły zwierzęta gospodarskie.

- 17. Święto Pluszowego Misia (26.11.2018 i 27.11.2019)** Gry i zabawy integracyjne dzieci z grup najstarszych: „Promyki” i „Stokrotki” oraz najmłodszych: „Misie”, „Motylki” i „Skrzaty”. W trosce o bezpieczeństwo podczas zabaw ruchowych dzieci są dzielone na mniejsze zbliżone wiekiem grupy.



WNIOSKI:

Stosowanie zasady „W zdrowym ciele zdrowy duch”: codzienne przebywanie w ogrodzie przedszkolnym; uczestniczenie w grach i zabawach terenowych; poznawanie sposobów aktywnego wypoczyniania po zajęciach w przedszkolu, prowadzi do wyrobienia zamiłowania do aktywnego spędzania czasu. Dzieci przyzwyczajają się do pobytu na świeżym powietrzu, zauważają, że wycieczki i sport są źródłem zdrowia i radości.

Gry i ćwiczenia ruchowe zawierają także wiele niezaprzeczalnych wartości wychowawczych takich jak: zdyscyplinowanie, uczciwość, sprawiedliwość, przestrzeganie przepisów - „fair play”, zgodne współdziałanie w zespole, umiejętność przewodzenia lub podporządkowania się, wiara we własne siły. Różnorodność form ruchowych ma wpływ na rozwój zdolności koordynacyjnych np. zdolność orientacji, koordynacji ruchowej, szybkość reakcji, równowagi, poczucia rytmu. Dzieci ćwicząc w grupie podporządkowują się ogółowi, słuchają, przestrzegają przyjętych norm współżycia, kształtują swój charakter.

Stosowanie ćwiczeń i zabaw jako elementów korekcyjnych zapobiega wadom postawy, wzmacnia określone grupy mięśniowe. Zabawy i ćwiczenia podczas gimnastyki prócz właściwości motorycznych rozwijają u dzieci również myślenie przyczynowo – skutkowe, mają duży wpływ na jego rozwój intelektualny. Dzieci przede wszystkim zbierają doświadczenia na temat postrzegania własnego ciała, poczucia własnej wartości oraz funkcjonowania w grupie rówieśniczej.

Aktywność ruchowa wprowadza do naszego życia przedszkolnego radosny nastrój, stanowi atrakcję i rozrywkę, przyczynia się do dobrego samopoczucia i daje dzieciom dużo satysfakcji.

II. REALIZACJA DZIAŁAŃ W ZAKRESIE NAWYKÓW HIGIENICZNO-KULTURALNYCH

Organizacja pobytu dziecka w naszym przedszkolu przebiega zgodnie z zasadami zdrowia i higieny. Wyposażenie przedszkola sprzyja prawidłowemu rozwojowi dziecka, sprzęt i pomoce dydaktyczne są bezpieczne i umożliwiają realizację zadań profilaktycznych.

Wpajanie dzieciom dbania o czystość i higienę osobistą:

- nabywanie umiejętności mycia rąk
- nabywanie umiejętności prawidłowego mycia zębów
- samodzielne korzystanie z toalety
- samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, grzebieniem, szczoteczką do zębów
- zwracanie uwagi na nie używanie przedmiotów (takich jak ręcznik, grzebień, chusteczka...) należących do innych dzieci
- samodzielne rozbieranie się i ubieranie
- zwracanie uwagi na schludność wyglądu (uczesane włosy, zapięte guziki)
- rozumienie potrzeby mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami
- podkreślenie znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia ludzi (spotkanie z lekarzem)
- rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów (odbycie wycieczki do gabinetu stomatologicznego, oglądanie wyposażenia, rozmowa ze stomatologiem)
- zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zleceń lekarzy
- zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą
- zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobą (np. nie korzystanie z tych samych naczyń, zasłanianie ust w czasie kaszlu czy kichaniu...)
- zainteresowanie pracą aptekarza (wycieczka do apteki)
- wyjaśnienie potrzeby stosowania szczepień
- ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi
- zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia
- wdrażanie do współodpowiedzialności za własne zdrowie
- wdrażanie do udziału w różnych konkursach i teleturniejach związanych z edukacją zdrowotną
- przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń

Dzieci wiedzę zdobywały poprzez zaplanowanie różnorodnych sytuacji dydaktycznych: wykonywanie plakatów, wycieczki do różnych zakładów pracy i prawidłową higienę rąk (zapoznanie z instrukcją mycia rąk znajdującą się w każdej łazience naszego przedszkola).

SZCZEGÓŁOWE DZIAŁANIA W ZAKRESIE NAWYKÓW HIGIENICZNO-KULTURALNYCH

1. **Profilaktyka próchnicy zębów u dzieci w wieku przedszkolnym (2018/2019 i 2019/2020 do marca)** Zmniejszenie występowania choroby próchnicowej u dzieci

w wieku 5 – 6 lat poprzez zintegrowane działania edukacyjne i profilaktyczne. Codzienne mycie zębów – wyrobienie systematycznego nawyku mycia zębów. Dostrzeganie związków między stanem zdrowia a higieną. Znajomość głównych składników pokarmowych niezbędnych dla zdrowia zębów. Odróżnianie produktów sprzyjających dla zdrowia zębów od szkodliwych. Stosowanie owoców i warzyw w codziennym jadłospisie. Znajomość roli lekarza stomatologa i pozytywne nastawienie do wizyt w gabinecie dentystycznym. Uświadomienie, że zdrowe zęby i piękny uśmiech poprawiają wygląd, samopoczucie i zdrowie.



Przykładowe tematy zajęć:

- „Jak dbać o zęby?” Teatrzyk z wykorzystaniem pacynek pt. „Wilk u dentysty” T. Śliwiak.
- Oglądanie filmów „Przygody gwiazdeczek w kosmosie”, „Wyprawa Zuzi po śnieżnobiały uśmiech”, „Doktor Ząbek”.
- Zabawa pantomimiczna „Chory ząbek”.
- „Śnieżnobiały uśmiech” – dbamy o higienę jamy ustnej”. Opowiadanie „Podróż doktora Ząbka”, pokaz modelu szczęki i szczoteczki do zębów, planu szczotkowania zębów.
- Kolorowanie obrazków o tematyce zdrowotnej.

2. **Miesiące wrzesień, październik i listopad (w roku szkolnym 2018/2019 i 2019/2020)** poświęcone były zajęciom, w czasie których dzieci wykształciły umiejętność poprawnego mycia rąk i zębów, samodzielnego korzystania z toalety, samodzielnego ubierania się i rozbierania, dbania o swoje rzeczy i nie narażania ich na zgubienie lub kradzież, kulturalnego zachowania się przy stole podczas posiłków, utrzymania porządku w swoim otoczeniu. Zwracanie uwagi na kulturę przy spożywaniu posiłków, zachęcanie do zjedania porcji posiłku i smakowania nowych potraw. *Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem elementów pedagogiki zabawy i metody W. Sherborne, prowadzenie zajęć według scenariuszy prof. E. Gruszczyk – Kolczyńskiej - poznanie schematu ciała.*



3. **Dostosowanie w każdej grupie wiekowej rozmiaru krzesełek i wysokości stołów do wzrostu dziecka.**

4. **Pogadanki z dziećmi na temat „DLACZEGO I JAK DBAMY O HIGIENĘ RĄK”.** Oglądanie bakterii i wirusów na próbce pod mikroskopem. Wyjaśnienie nowych słów: bakterie wirusy, mikroskop. Dzieci utrwały prawidłową technikę mycia rąk, rozumieją konieczność przestrzegania higieny osobistej i częstego mycia rąk ciepłą wodą i mydłem. **Wspólne wykonanie plakatu pod hasłem „MYDŁA UŻYWAM, BAKTERIE Z RĄK ZMYWAM” (styczeń 2019r.)**



5. **Wizyta "Stokrotek" w Szpitalu VITAL MEDIC (październik 2019r.).** „Stokrotki” realizując projekt edukacyjny „Kim zostanę, kiedy dorosnę?” poznały zawód rehabilitanta. Dzieci odwiedziły gabinet rehabilitacyjny nowoczesnego szpitala VITAL MEDIC w Kluczborku, miały możliwość uczestniczenia w ćwiczeniach z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego. Pani doktor wyjaśniła dzieciom jak należy dbać o zdrowie. Kolejnym miejscem było spotkanie z Panią pielęgniarką, która pokazała jak wygląda badanie serca i mierzenie ciśnienia.



6. **Krajowy dzień szczepień ochronnych (10.12.2018r.)** - Rozwijanie i utrwalanie postaw prozdrowotnych wśród dzieci. Udział dzieci w spotkaniu z Panią z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kluczborku



WNIOSKI:

Wychowanie zdrowotne jest jednym z najważniejszych zadań w wychowaniu przedszkolnym. Kilkuletnie dzieci dotychczas wychowywane w domu mają bardzo różne, nie zawsze pożądane doświadczenia i nawyki w zakresie utrzymania czystości, odżywiania się, orientacji dotyczącej własnego ciała i zdrowia.

Okres przedszkolny szczególnie sprzyja wyrabianiu elementarnych nawyków higieniczno – kulturalnych, niezbędnych do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbałości o estetyczny wygląd, porządek oraz ogólną kulturę zachowania się, a to dzięki silnie rozwiniętym zdolnościom naśladownictwa oraz chęci zwrócenia na siebie uwagi. Dzieci świadomie zdobywają przyzwyczajenia, wiedzą w jakim celu to robią, bowiem w znacznej mierze udział świadomości w przeżywaniu decyduje, czy te przyzwyczajenia staną się głęboko zakorzenionymi potrzebami kulturalnymi w życiu.

Higiena osobista dzieci polega przede wszystkim na wyrobieniu przyzwyczajień sprzyjających jego zdrowiu. Do takich przyzwyczajień należą: stała troska o czystość ciała, mycie rąk w ciągu dnia, mycie zębów, czesanie włosów, czysty, estetyczny wygląd ubrania, prawidłowe korzystanie z łazienki i załatwianie potrzeb fizjologicznych.

III. ZDROWIE PSYCHICZNE, BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE I INNYCH

Zdrowie psychiczne, to głównie nasza odporność na wszystkie trudne dla nas sytuacje, wydarzenia, zjawiska. Mało kto z nas zdaje sobie sprawę, iż największą wartością w naszym zdrowiu psychicznym jest odpowiednia dbałość o dobrą kondycję naszego układu nerwowego oraz serca.

Dlatego w przedszkolu wyrabiamy nawyk dbania o własne zmysły i higienę układu nerwowego:

- określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu
- przestrzeganie przed nadwerżaniem głosu
- zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch
- przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach
- przestrzeganie przed dotykiem oczu rękami
- zapewnienie właściwego oświetlenia w czasie zabaw i innych czynności
- rozumienie potrzeby odpoczynku
- łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań
- przestrzeganie przed wkładaniem obcych ciał do nosa, uszu, oczu
- przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń
- przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu
- wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu, jako źródła zdrowia i radości

Funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, jest warunkiem zdrowia psychicznego. Dlatego też uczymy dzieci przestrzegania określonych norm i zasad zgodnego funkcjonowania w grupie tj.:

- nie zabieranie innym zabawek
- nie przeszkadzanie w zabawie
- nie niszczenie wytworów pracy innych dzieci
- kulturalne odnoszenie się dzieci do siebie
- używanie form grzecznościowych w kontaktach z rówieśnikami i osobami dorosłymi
- zwracanie się do nauczyciela w razie potrzeby
- uznawanie wzajemnych praw do uczestnictwa w zabawach, zajęciach
- wspólne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych
- codzienne głośne czytanie bajek dzieciom - relaks, wyciszenie organizmu

Potrzeba bezpieczeństwa należy do najważniejszych, najbardziej podstawowych potrzeb psychicznych. Nie zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa nie tylko spowoduje doraźne przeżycia lękowe, lecz najczęściej prowadzi do trwałych skutków – do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Zdaniem wielu psychologów i psychiatrów u podstawy wszelkich nerwic leży lęk, a genety nastawień lękowych należy szukać we wczesnym dzieciństwie, zwłaszcza zaś w nieprawidłowym oddziaływaniu wychowawczym i niewłaściwych postawach rodzicielskich.

Dzieci instruowano jak bezpieczne korzystać z zabawek i sprzętu w czasie pobytu w przedszkolu:

- jak właściwie użytkować zabawki oraz różne materiały, przybory i narzędzia
- wdrażano do przestrzegania ustalonych zasad w czasie pobytu na placu zabaw

- przestrzeganie zakazów dotyczących:
 - ✓ zabawy z zapalkami
 - ✓ zabaw w miejscach niedozwolonych (w pobliżu jezdni, budowy, zbiorników wodnych)
 - ✓ zimowych zabaw na zamrożonych jeziorach, stawach czy rzekach)
 - ✓ samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych podłączonych do sieci
 - ✓ ograniczanie zaufania do nieznanych, obcych ludzi
 - ✓ zasady poruszania się w mieście i poza miastem
- dzieci poznały podstawowe zasady poruszania się po drogach:
 - ✓ zasady poruszania się w mieście i poza miastem
 - ✓ zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi
 - ✓ przestrzeganie zasad ruchu drogowego
 - ✓ rozumieją konieczność przestrzegania przepisów ruchu drogowego zarówno dla pieszych jak i kierujących pojazdami
- rozumieją konieczność wypoczynku w ciągu dnia, różnorodne formy wypoczynku i rekreacji
- poznają warunki dobrych kontaktów z rówieśnikami oraz ich znaczenie, kształtowanie poczucia własnej wartości

SZCZEGÓŁOWE DZIAŁANIA Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO, BEZPIECZEŃSTWA WŁASNEGO I INNYCH

Wspieranie dzieci podczas występów przed publicznością, dbanie o komfort i zdrowie psychiczne podczas przygotowań do występu, budowanie poczucie bezpieczeństwa podczas kontaktu z nowym otoczeniem. Niwelowanie poziomu stresu w trakcie występu.

1. Udział dzieci w zajęciach z logopedą i nauczycielem terapii pedagogicznej

Całościowe wsparcie rozwoju dziecka, a w szczególności jego mowy, dobrego samopoczucia, prawidłowej postawy ciała oraz korekcji i kompensacji. Systematyczne prowadzenie zabaw logopedycznych podczas pobytu dzieci w przedszkolu.

Wniosek: poprawa wad wymowy, dzieci stają się pewniejsze siebie, swoich wypowiedzi (dbanie o zdrowie psychiczne).

Dzieci logopedyczne brały udział w XIV Konkursie poezji Mówionej i Śpiewanej „Mam moc” (czerwiec 2018 i czerwiec 2019)



2. **II Gminny Konkurs Piosenki Patriotycznej (13.03.2019)**



3. **Dzień Edukacji Narodowej (16.10.2018 i 14.10.2019)**



4. **Obchody Dnia Niepodległości i 45-lecia przedszkola (22.11.2018 i 15.11.2019)**



5. **Spotkanie z Mikołajem (07.12.2018 i 04.12.2019) cyklicznie**



6. **Występy przed seniorami – Dzień Babci i Dziadka w przedszkolu (18.01.2019 i 21.01.2020) – corocznie w każdej grupie wiekowej.**



7. **Festyn Rodzinny SKOWRONKI – cyklicznie co roku**



8. **Balerina 2019 – zawody taneczne dla przedszkolaków, cyklicznie**



9. **Udział dzieci w akcjach** – kształtowanie postawy szacunku i empatii wobec osób starszych, zwierząt, czy dzieci z domów dziecka:

- Akcja MEN „Razem na Święta” – wykonanie kartek świątecznych dla podopiecznych Hospicjum Ziemi Kluczborskiej im. Ojca Pio (16.12.2019)



- Akcja „GÓRA Grosza” (26.11.2019 – 02.01.2020) – grosze przekazane za pośrednictwem Towarzystwa „Nasz Dom” na potrzeby domów dziecka w całej Polsce.
- Świąteczna zbiórka dla bezdomnych zwierząt – nawiązanie współpracy ze Stowarzyszeniem „Oczami zwierząt” (XII 2019)



10. Wizyta przedstawicieli Komendy Miejskiej Policji (26.09.2018, 22.01.2019, 12.09.2019). Cykl spotkań z policjantami „Bezpieczna droga do przedszkola”, „Bezpieczne ferie”. Zajęcia te powodują wzrost poziomu bezpieczeństwa dzieci, wiedzą jak należy się bezpiecznie poruszać i zachowywać w ruchu drogowym. Wiedzą, że nie należy bać się policjantów. Wniosek: bezpieczny = zdrowy.



WNIOSKI:

Dzieci doświadczają różnego rodzaju stresów i presji w swoim otoczeniu. Większość sobie z tym radzi, ale niektóre mają trudności lub po prostu nie otrzymują wsparcia, którego potrzebują, aby czuć się bezpiecznie i beztrąsko.

Stworzenie warunków dla rozwijania pozytywnych stosunków między dzieckiem, rodziną, pracownikami przedszkola, społecznością lokalną ułatwia proces adaptacji dziecka w przedszkolu, tworzy otoczenie przyjazne dziecku. Zapewnienie dzieciom odpowiednich warunków do pracy, zabawy i odpoczynku sprawia, że dziecko czuje się gospodarzem przedszkola, dobrze odnajduje się w grupie rówieśniczej, chętnie podejmuje różne działania i stara się aktywnie uczestniczyć w życiu przedszkola. A przede wszystkim dobrze czuje się w przedszkolu i chętnie w nim przebywa.

Dzieci poznają elementarne zasady ruchu drogowego, a szczególnie te przepisy, które dotyczą pieszych oraz wiedzą jak należy się zachowywać w kontaktach z obcymi, zwierzętami. Potrafią prawidłowo przechodzić przez jezdnie w mieście (sygnalizator), poza miastem (zebra). Potrafią korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa, rozumieją potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu oraz bezpiecznie korzystają ze sprzętów na placu zabaw

IV. ZDROWE ODŻYWIANIE

Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie to zagadnienie kluczowe. Codzienna dbałość o zdrowe żywienie zaczyna się już poprzez komponowanie zdrowego jadłospisu. W naszym przedszkolu dzieci spożywają codziennie trzy posiłki. Po śniadaniu dzieci otrzymują zdrowe przekąski złożone z owoców, warzyw. Jadłospis układany jest przez dietetyka, który dba o to, aby potrawy serwowane naszym przedszkolakom posiadały wszystkie składniki niezbędne dla zdrowego rozwoju. Systematycznie prowadzimy zajęcia, podczas których dzieci samodzielnie przygotowują kanapki, koktajle, sałatki owocowe i warzywne. Uwzględniamy również potrzeby żywieniowe dzieci alergicznych.

Prozdrowotna działalność naszego przedszkola przejawia się w następujących działaniach:

- właściwe odżywianie dzieci
- uczenie nawyku spożywania owoców, warzyw, produktów mlecznych, zbożowych
- udział w przygotowaniu zdrowych posiłków – cotygodniowy „szwedzki stół” – możliwość komponowania kanapek według własnego pomysłu
- stwarzanie sytuacji edukacyjnych pozwalających przyswoić dzieciom zasady kulturalnego zachowania się przy stole:
 - ✓ posługiwania się sztućcami,
 - ✓ przyjmowania poprawnej postawy podczas siedzenia przy stole,
 - ✓ zachowania estetyki jedzenia podczas posiłków,
 - ✓ używania zwrotów grzecznościowych,
 - ✓ kultury zachowania,

SZCZEGÓŁOWE DZIAŁANIA Z ZAKRESU ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Wdrożenie zasad związanych z właściwymi nawykami żywieniowymi poprzez planowanie sytuacji edukacyjnych (kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, zachęcenie dzieci do zjadania nieznanych potraw oraz warzyw i owoców, przygotowanie i degustacja prostych potraw: sałatki, kanapki). Bieżący monitoring jadłospisu przedszkolnego, wprowadzanie nowych pozycji np. zupa dyniowa, placuszki dyniowe, ciasto marchewkowe, zupa z soczewicy. Wdrażanie dzieci do zdrowego nawyku picia wody zamiast soków oraz dostępność wody na terenie przedszkola. Samodzielne nakrywanie stołów do posiłków – wprowadzenie dyżurów. Udział dzieci w konkursach plastycznych, quizach związanych z propagowaniem zasad zdrowego żywienia, bezpieczeństwa, postaw proekologicznych.

1. Innowacja pedagogiczna „Mali twórcy zdrowej kuchni” (rok szk. 2018/2019)

Innowacja miała na celu zapoznanie dzieci ze sposobem zdrowego odżywiania poprzez przygotowanie prostych posiłków z warzyw i owoców i innych produktów bogatych w witaminy, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, wdrażanie szacunku do jedzenia, przełamywanie barier w kontakcie z tym co nieznanne, wprowadzenia zasad *savoir vivre*, nakrywania i podawania do stołu.

W ramach innowacji prowadzono cykliczne zajęcia dla każdej z grup wiekowych.

Tematy zajęć:

- **„Kanapkowe stworzonko (29.09.2018).** Przewyciężenie uprzedzeń do niektórych warzyw. Po rozwiązaniu zagadki i wybraniu zdrowych produktów dzieci wykonały kanapki; smarowały chleb, kroїły, układały sałatę, ogórki, pomidory i komponowały kanapki.



- **„ Serowy zawrót głowy” (29.11.2018).** Poznanie walorów odżywczych i smakowych różnych rodzajów sera, przełamanie barier w kontakcie ze smakami znanymi i nowymi. Dzieci poznały różne gatunki sera oraz samodzielnie wykonały koreczki z żółtego sera.



- **Grudzień 2018** był miesiącem pachnących wypieków. Dzieci zapoznały się ze sposobem wykonania oraz ze składnikami potrzebnymi do wypieku. Zarówno starsze jak i młodsze dzieci zamieniły się w wytrawnych cukierników, a przedszkole wypełnił zapach maślanych ciasteczek oraz pierniczek.



- **styczeń 2019** - wspólnie z rodzicami tworzyły książkę kucharską z przepisami kulinarnymi ulubionych i zdrowych potraw, które jedzą dzieci. Kształtowanie postaw prozdrowotnych i zachęcanie do spożywania różnorodnych posiłków, kształtowanie nawyku estetycznego i zgodnego z zasadami higieny przygotowania posiłków.
- **„Bajeczne potrawy z jajek”(luty 2019)**



- „Jajeczne fantazje” (25.04.2019). Rozbudzenie ciekawości poznawczej, jak i przypomnienie walorów zdrowotnych jajka. Przedszkolaki tworzyły myszki z jajek, ziaren pieprzu, rzodkiewek, szczypiorku, sałaty i wykonały fantazyjne myszki.



- „Owoce sezonowe” (29.06.2019). Ich walory smakowe i odżywcze poznały przedszkolaki z grupy „Skrzaty”. Rozumienie konieczności spożywania nabiału, rozwijanie zdolności do konieczności spożywania nabiału, rozwijanie zdolności do komponowania i przygotowywania zdrowych napojów. Dzieci dowiedziały się o wartościach zdrowotnych truskawki i roli nabiału w diecie.

2. Przedsięwzięcie edukacyjne „ABC Witaminki” rok szk. 2018/2019 (dwie najstarsze grupy „Promyki” i „Stokrotki”). Realizacja przedsięwzięcia odbywała się zgodnie z jego założeniami. Dzieci na zajęciach rozwijały i kształtowały nawyki i postawy prozdrowotne. Budowały świadomość odpowiedzialności za własne zdrowie oraz innych. Raz w miesiącu przygotowywały wraz z nauczycielem zdrowy posiłek:

- XI – kiszenie kapusty, obserwacja procesu kiszenia oraz degustacja gotowego wyrobu
- XII – pieczenie pierników, zapoznanie się ze sposobem wykonania oraz ze składnikami potrzebnymi do wypieku
- I – przygotowanie napoju/soku, wykonanie lemoniady, zapoznanie z wartościami odżywczymi napoju
- III – pieczenie zdrowych ciasteczek

Dzieci poznając produkty, musiały wymienić zalety i ich wpływ na nasze zdrowie. Ponadto wykonywały różne dodatkowe czynności związane z poznawaniem zdrowej żywności, np. jesienią prowadzone były rozmowy dotyczące owoców i warzyw, zawartości w nich witamin, jak i wpływu na nasze zdrowie; rozumieją jak ważne jest uregulowanie rozkładu dnia dla zdrowia człowieka; podczas codziennych czynności kształtowały nawyki higieniczne, jak i prozdrowotne; nauczyły się komponować zdrowe kanapki.

Ze względu na organizację Jubileuszu 45-lecia przedszkola oraz obchody 100-lecia niepodległości projekt został przedłużony. Jednakże przyjął nieco inną formę, dzieci poznały piramidę zdrowego żywienia oraz rozpowszechniano i propagowano nawyki zdrowego żywienia w oparciu o materiały z programu SWISS CONTRIBUTION „Zachowaj

równowagę”, w prosty, przystępny i humorystyczny sposób zostały dzieciom przedstawione zasady zdrowego odżywiania się. Zaobserwowany został przekaz informacji na poziomie dziecko – rodzic, skutkiem tego jest przynoszenie słodyczy tylko, gdy któreś z dzieci ma urodziny, podawanie dzieciom do picia wody zamiast soków np. w trakcie wycieczki.



3. **Projektu „Zdrowe deserki” (2019/2020)** nawiązanie współpracy z panią dietetyk, mamą jednego z przedszkolaków prowadzącej **Studio Dietetyczne Cook & Fun**. Studio zorganizowało warsztaty, na których dzieci wspólnie z rodzicami przygotowały słodkie niespodzianki. Deserki były wspaniałą niespodzianką podczas uroczystości zorganizowanej z okazji Dnia Babci i Dziadka. W ramach projektu Zdrowe Deserki dzieci wykonały również owocowe szaszłyki słodzone miodem i rozpuszczoną czekoladą.



Ze względu na zaistniałą sytuację spowodowaną pandemią koronawirusa i zamknięciem placówek w II półroczu roku szkolnego 2019/2020 działania prozdrowotne zostały kontynuowane zdalnie. Z okazji Świąt Wielkanocnych zaproszono rodziców do zabawy **„Świąteczne gotowanie”** (kwiecień 2020). W związku z prowadzeniem pracy zdalnej przepisy na bazie zdrowych, naturalnych produktów przygotowanych dla poszczególnych grup z uwzględnieniem stopnia trudności zostały zamieszczone na platformie ePrzedszkole ATMsKids. Przepisy przygotowała zaprzyjaźniona pani dietetyk. Zachęcano rodziców do zrobienia zdjęć gotowych potraw jak i etapów ich przygotowania.



4. GMINNY KONKURS PLASTYCZNY POD HASŁEM „ZDROWO JEMY-SZYBKO ROŚNIEMY” (marzec 2019r).



5. Konkurs plastyczny dla dzieci i rodziców „Moja ulubiona zdrowa potrawa” (czerwiec 2019). Celem konkursu było propagowanie diety urozmaiconej w warzywa i owoce, rozwój świadomości zdrowotnej dzieci.

6. Podwieczorki w formie „Szwedzkiego stołu” - samodzielne komponowanie kanapek z zaproponowanych dodatków. -wędlin ,nabiału, warzyw, ziół. Zwrócenie uwagi na właściwości odżywcze surowych warzyw.

WNIOSKI:

O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników, wśród których na pierwsze miejsce należy wysunąć prawidłowe żywienie. W zakresie żywienia zadaniem przedszkola jest nie tylko racjonalne i regularne żywienie, lecz również wdrożenie dzieci do właściwego, kulturalnego spożywania posiłków. W toku pracy nad kulturą i higieną spożywania posiłków należy pamiętać, że w znacznej mierze są one uzależnione od umiejętności dzieci jakie posiadają w zakresie posługiwania się łyżką, widelcem, nożem, picia płynów z kubeczka, itp. Ważnym zadaniem przedszkola jest nauczenie dzieci estetycznego spożywania posiłków, ładnego siedzenia przy stolikach, przestrzegania na stole ładu i czystości, prawidłowego trzymania sztućców. Należy pamiętać, że posługiwanie się nożem i widelcem wymaga zachowania warunków bezpieczeństwa. Dzieci muszą zrozumieć, że niewłaściwe korzystanie ze sztućców zagraża ich zdrowiu i zdrowiu kolegów.

Zajęcia kulinarne nauczyły dzieci przede wszystkim czerpania radości ze wspólnego przygotowywania potraw oraz estetycznego ich podawania, rozwinęły u naszych wychowanków wrażliwość kulinarną, jak również pozytywne nawyki w zakresie kultury żywieniowej. Dzieci poznały zasady higieny przed przystąpieniem do pracy z żywnością, sposób nakrywania do stołu, bezpieczne obchodzenie się z przyborami kuchennymi, urządzeniami elektrycznymi- tylko pod okiem dorosłych. Celem zajęć było zapoznanie dzieci ze sposobami zdrowego odżywiania poprzez przygotowanie prostych posiłków z warzyw i owoców i innych produktów bogatych w witaminy, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, zapoznanie dzieci z piramidą żywienia, zdobywanie wiedzy praktycznej i teoretycznej na temat zdrowego odżywiania jedzenia. Podczas zajęć dzieci samodzielnie przy wsparciu wychowawcy przygotowywały zdrowe posiłki, które były dla nich wspaniałą zabawą.

V. INNE DZIAŁANIA W ZAKRESIE ZDROWIA: SZKOLENIA RADY PEDAGOGICZNEJ, EDUKACJA PROEKOLOGICZNA

1. Rada pedagogiczna szkoleniowa **„Zagrożenia w zakresie bezpieczeństwa fizycznego, ćwiczenia gimnastyczne profilaktyka wad postawy u dzieci” (09.12.2019)** doradcy metodyczni p. D. Jaśkiewicz i p. D. Błaszkiwicz.
2. Szkolenie rady pedagogicznej **„Uważny nauczyciel, uważny przedszkolak” (10.03.2020)** z p. J. Baran, jako wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dzieci.
3. **Realizacja programu edukacyjnego „CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS” w grupie 5-6latków „Stokrotki” i „Promyki” (rok szk. 2018/2019, 2019/2020).**

W ramach realizacji programu odbyły się następujące zajęcia:

- **CO TO JEST POWIETRZE? (listopad 2018r.)** Obserwacje i doświadczenia dzieci (wysuwanie wniosków po przeprowadzeniu zabaw badawczych: powietrze. Wykonanie wiatraczków-zabawy w ogrodzie przedszkolnym.



- **ZAJECIE POPOŁUDNIOWE „DLACZEGO SMOG JEST GROŹNY JAK SMOK?” (grudzień 2018r.)** Dzieci poznały czym jest smog i jak powstaje, jak można zmniejszać zagrożenie dla organizmu wynikające z istnienia smogu.
- **CZYSTE POWIETRZE DLA KAŻDEGO (lutym 2019r.)** Uświadomienie dzieci, że powietrze jest wszechobecne i niezbędne do życia, a jego czystość jest źródłem zdrowia. Uwrażliwienie dzieci na miejsca, w których mogą być narażone na kontakt z dymem.



- **"ZAKAZ PALENIA" (marzec 2019r)** Wykonanie tabliczki informującej o zakazie palenia w wyznaczonym przez dzieci miejscu. Spacer po okolicy-szukamy różnych źródeł dymu?.
- **„ DINEK LUBI CZYSTE POWIETRZE” (kwiecień 2019r.)** Zapoznanie dzieci z maskotką programu dinozaurem Dinkiem. Dzieci miały okazję aby wypowiedzieć się na temat odczuć smoka podczas przebywania w zadymionym pomieszczeniu.
- **"MAMO, TATO NIE PAL PRZY MNIE" (maj 2019r.)** Wykonanie „Papierosiaków -Straszaków”.



- **„CO I DLACZEGO DYMI?" (styczeń 2020r.)** Oglądanie i omawianie z dziećmi prezentacji multimedialnej Zwiększanie wiedzy w zakresie zlokalizowania różnych źródeł dymów, ich rodzajów oraz przyczyn wydobywania.
 - **WYKONANIE PLAKATU „NIE PAL ŚMIECI O TO PROSZĄ DZIECI” (luty 2020r.)**
4. **„Święto drzewa”** - wykorzystywanie materiału przyrodniczego (kasztanów) do zabaw ruchowych i zabaw sensorycznych.



5. **Przedstawienia o tematyce ekologicznej** - ECO Studio z Opola:

- **„Zelanda” (08.11.2019)** - „Zelanda” jest ostatnim przedstawicielem zielonych kruków i symbolem podejmowanej przez bohaterów przedstawienia walki o to, aby powietrze było czyste i zdrowe.



- „Zaplastikowani” (10.03.2020) – porusza problem rosnącej góry śmieci z plastiku.

WNIOSKI:

Powietrze – to jeden z naturalnych czynników dostępny dla wszystkich. Ma on dla rozwoju dziecka bardzo duże znaczenie. Zapewnienie dziecku dostępu świeżego powietrza w jak największej ilości jest pierwszym, zasadniczym warunkiem normalnego przebiegu funkcji organizmu, przede wszystkim procesu oddychania i ściśle z nim związanego procesu krążenia. Najważniejszym zadaniem wychowawczym jest przyzwyczajanie dzieci do przebywania na powietrzu bez względu na pogodę. Jedynie deszcz, silny wiatr i mróz uniemożliwiają przebywanie z dziećmi na powietrzu.

Program „Czyste powietrze wokół nas” cieszył się ogromnym zainteresowaniem wśród dzieci, które chętnie uczestniczyły w zajęciach, łatwo i szybko przyswajały informacje nt. problemu dymu tytoniowego oraz jak unikać przebywania w pomieszczeniach zadymionych, spełniał ważną rolę w wychowaniu zdrowotnym dzieci, gdyż przekazywał wiedzę, ukazał sposoby radzenia sobie z problemem oraz kształtował u dzieci postawy ochrony własnego zdrowia, dostosowany był do możliwości poznawczych dzieci (poprzez oddziaływanie na wiele zmysłów, dzieci doświadczyły wpływu otoczenia na samopoczucie, zdrowie i aktywność człowieka), pobudzał ciekawość dzieci i wzbogacał ich wiedzę nt. szkodliwości dymu tytoniowego i wskazywał sposoby radzenia sobie z dymem, dzieci poznały źródła zanieczyszczenia powietrza, wpływ zanieczyszczeń na zdrowie ludzi i na środowisko przyrodnicze.

Przedstawienia ekologiczne na wesoło – problematyka ekologiczna nie należy do zagadnień łatwych, jednak przedstawiona w odpowiedni sposób staje się zrozumiała także dla przedszkolaków. Dzieci biorąc czynny udział w spektaklu, poznają i uczą się tak trudnych zagadnień jak segregacja śmieci, czy zanieczyszczenia powietrza.

Także nauczyciele mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo dzieci wybierają szkolenia, które pomogą dzieciom podczas pobytu w przedszkolu. Są to szkolenia z zakresu profilaktyki wad postawy, uważności, czy tak trudnego okresu „zdalnego nauczania”, gdzie dzieci zostały postawione w trudnej sytuacji, oddzielone od rówieśników i swojego przedszkola.

PODSUMOWANIE DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH PRZEDSZKOLA

Realizacja programów promocji zdrowia w dużym stopniu wpłynęła na poprawę zachowania i dbania dzieci o ich własne zdrowie.

Dzieci:

- wiedzą co to są witaminy, dlaczego powinniśmy spożywać witaminy, gdzie najczęściej występują
- ograniczają spożywanie słodczy; potrafią komponować zdrowe kanapki i przekąski
- wiedzą, że należy troszczyć się o swoje zdrowie i zapobiegać chorobom
- nabyły pozytywne postawy związanych z higieną jamy ustnej
- znają zasady dbania o zęby
- czynnie uczestniczą w zabawach i ćwiczeniach gimnastycznych – w sali i na świeżym powietrzu z wykorzystaniem różnych przyborów (również nietypowych)
- wiedzą, jak bezpiecznie bawić się na śniegu i lodzie
- dbając o środowisko, dbają o własne zdrowie
- poprawne relacje przedszkola ze środowiskiem rodzinnym dziecka (kontakty z rodzicami, uroczystości przedszkolne z udziałem najbliższych- rodziców i dziadków) wpływają na jego poczucie bezpieczeństwa i zdrowie psychiczne

Efektom podejmowanych przez nas działań jest:

- spędzanie czasu wolnego przez dzieci i ich rodziny w sposób czynny: na spacerach, wycieczkach rowerowych i zabawach na powietrzu
- ograniczenie siedzącego trybu życia np. przed komputerem
- pomoc rodziców i środowiska lokalnego w działaniach i przedsięwzięciach na rzecz innych - potrzebujących (Góra Grosza, Zbiórka karmy dla zwierząt itd.)
- mają opiekuńczy stosunek do roślin i zwierząt
- czynna postawa dzieci w dbaniu o higienę jamy ustnej w przedszkolu i w domu
- systematyczne wizyty u stomatologa
- poprawa stanu uzębienia u dzieci
- dbanie dzieci o czystość wokół siebie: sale zabaw
- wzmożona troska rodziców o dobry stan zdrowia dzieci
- zainteresowanie i troska o „partnera” w trakcie zabaw i zajęć
- dbanie dzieci o bezpieczeństwo podczas wykonywania zabaw i gier ruchowych
- utrzymanie przez dzieci prawidłowej postawy w ciągu wykonywania różnorodnych czynności
- potrafią poruszać się i przechodzić przez jezdnię w warunkach normalnego ruchu drogowego, dostrzegają niebezpieczne sytuacje
- dzieci wiedzą, jak radzić sobie w sytuacjach zagrożenia
- kształtują umiejętność mówienia NIE – asertywnej postawy wobec presji społecznej
- kulturalnie i bezpiecznie zachowują się wobec kolegów, dbają o bezpieczeństwo swoje i kolegów
- dostrzegają skutki nieznaności swojego imienia, nazwiska i adresu

W zakresie współpracy z instytucjami lokalnymi i rodzicami osiągnęliśmy następujące efekty działań:

- rozbudzanie u dzieci zainteresowań edukacją zdrowotną
- przestrzeganie przez dzieci i ich rodziców zasad bezpieczeństwa w ruchu ulicznym
- kształtowanie u dzieci prawidłowego zachowania na tle grupy

- zachęcanie rodziców do angażowania się w życie przedszkola
- zacieśnienie współpracy na szczeblu rodzic – nauczyciel
- podniesienie jakości pracy przedszkola
- współpraca z miejskimi instytucjami wpływa na podniesienie prestiżu przedszkola w środowisku lokalnym
- umiejętność diagnozowania i monitorowania rozwoju dziecka

Prowadzenie aktywności fizycznej wpłynęło pozytywnie na kondycję dzieci.

Gry i ćwiczenia ruchowe zawierają także wiele niezaprzeczalnych wartości wychowawczych takich jak: zdyscyplinowanie, uczciwość, sprawiedliwość, przestrzeganie przepisów, zgodne współdziałanie w zespole, umiejętność przewodzenia lub podporządkowania się, wiara we własne siły. Różnorodność form ruchowych ma wpływ na rozwój zdolności koordynacyjnych np. zdolność orientacji, koordynacji ruchowej, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu. Dzieci ćwicząc w grupie podporządkowują się ogółowi, słuchają, przestrzegają przyjęte normy współżycia, kształtują swój charakter.

Najważniejsze potrzeby biologiczne dotyczą pożywienia, oddychania, odpowiedniej temperatury otoczenia, snu. Dużo miejsca w życiu człowieka, a także w ogólnym budźecie zaspokajania potrzeb dzieci przez rodziców zajmuje troska o właściwe odżywianie. Natomiast znacznie mniej uwagi przywiązuje się do zaspokojenia potrzeby tlenu i świeżego powietrza, dzieci zbyt mało czasu spędzają na świeżym powietrzu, również młodzież wolny czas spędza przed telewizorem, są to złe nawyki, które często wytwarzają rodzice i dorośli. Toteż nadal będziemy propagować aktywność fizyczną, by dzieci stały się motywatorem do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Wspólne starania dzieci, rodziców, personelu przedszkola oraz różnych specjalistów prowadzą do poszerzania stanu wiedzy o zdrowiu, aktywności ruchowej i prawidłowym odżywianiu. Wiemy, że zdobyta przez dzieci wiedza i utrwalone nawyki zaowocują w ich przyszłym, dorosłym życiu.