

*Przedszkole nr 14 im Janusza Korczaka w Rybniku*

*Program Przedszkola Promującego Zdrowie*

*„Na zdrowie moje i twoje”*

*NA LATA 2016-2019*

*Autor programu  
mgr Jolanta Sambok  
mgr Jolanta Machulik*

## ***I. WSTĘP***

Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia, utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydujące o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej i wspólnie z rodzicami dziecka. W wychowaniu przedszkolnym treści edukacji zdrowotnej określają – biorąc pod uwagę możliwości dziecka – poziom aktywnego i świadomego zaangażowania w sprawę zdrowia.

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów dziecka oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Budowanie świadomości prozdrowotnej poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacanie wiedzy o zdrowiu, ale i odpowiedzialność za własne zdrowie. Stan zdrowia, jako wypadkowa wielu czynników pozwala na prawidłowe reagowanie i przystosowanie się do środowiska społecznego. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym. Dobry stan zdrowia warunkuje dobre samopoczucie, większą odporność organizmu oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę. Edukacja zdrowotna w przedszkolu powinna opierać się na potrzebach zdrowotnych wychowanka podlegających charakterystycznym przemianą w wyniku rozwoju dziecka. Wzrasta wraz z wiekiem aktywny i świadomy udział w staraniach o własne zdrowie oraz rozwija się odpowiedzialność i świadomość. Edukację zdrowotną dziecka należy rozumieć, jako zamierzony ciąg działań wychowawczych, które uwzględniają intensywność rozwoju psychofizycznego i społecznego oraz uwarunkowania środowiskowe. W dłuższej perspektywie czasowej powinny one do prowadzić u dziecka do wzbogacenia wiedzy z dziedziny zdrowia i kształtowania się u nich postawy prozdrowotnej oraz umożliwić nabycie określonych umiejętności a także przyswojenie prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków higieniczno – zdrowotnych.

## ***II. REALIZATORZY PROGRAMU***

Realizatorami programu są wszyscy pracownicy przedszkola, a w szczególności nauczyciele i dyrektor przedszkola oraz nasi wychowankowie. Zakładamy także współpracę z rodzicami, osobami i instytucjami zajmującymi się profilaktyką i promocją zdrowia.

## ***III. CHARAKTERYSTYKA ŚRODOWISKA LOKALNEGO***

Przedszkole nr 14 im. Janusza Korczaka w Rybniku zlokalizowane jest w centralnej części dzielnicy Chwałowice przy ulicy Śląskiej 1a. Pomimo, iż placówka nasza od frontu mieści się przy głównej drodze to na brak zieleni nie możemy narzekać. W najbliższym sąsiedztwie znajduje się Przychodnia Zdrowia „Eurovita”, Domu Kultury, park „Górnik” , Szkoła Podstawowa nr 35, Kopalnia KWK „Chwałowice” oraz osiedla. Atutem naszym jest także łatwy i szybki dojazd do miasta Rybnika. Jesteśmy placówką z 6- oddziałami: działające od godz. 6.00 do 16.00. Mieścimy się w jednopiętrowym budynku otoczonym dużym ogrodem,

z którego roztacza się widok na park oraz dwoma wynajmowanymi salami w SP 35. Sale zajęć z łazienkami są dostosowane do potrzeb i możliwości dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Są wielofunkcyjne, duże, estetyczne i bogato wyposażone w zabawki, książki i pomoce dydaktyczne. Każda sala posiada własny komputer. Trzy z nich tablicę interaktywną. Na parterze mieści się szatnia, w której każde dziecko ma swoją oznaczoną półeczkę, gdzie przechowuje okrycie wierzchnie i obuwie. Na piętrze znajduje się sala widowiskowo – gimnastyczna, gdzie odbywają się zajęcia dodatkowe oraz uroczystości przedszkolno – grupowe. W naszym ogrodzie każda grupa ma wydzieloną część do bezpiecznej i zdrowej zabawy na świeżym powietrzu. Place zabaw są wyposażone w drewniane i nowoczesne urządzenia. Co roku staramy się dosadzać nowe rośliny i drzewa, aby nasz ogród wyglądał pięknie od jesieni aż po wiosnę i dostarczał naszym wychowankom estetyczno – przyrodniczych doznań. W przedszkolu pracuje dziewięć nauczycielek dobrze wykwalifikowanych, kreatywnych i twórczych, które promują wśród wychowanków szacunek dla człowieka, przyrody i otaczającego świata. Pracę tę wspierają pracownicy obsługi i administracji, którzy dbają o czystość i ład naszej placówki oraz smaczne i domowe posiłki. Ciepła rodzinna atmosfera to nasze wielkie atuty. Szczególnie wysoko cenimy sobie wielopokoleniowość naszych absolwentów. Oferta zajęć dodatkowych jest uzależniona od wyboru rodziców naszych wychowanków. Bierzymy udział w wielu ogólnopolskich propozycjach edukacyjnych, ale równocześnie sami jesteśmy autorami licznych projektów, programów i konkursów, które promują naszą placówkę w środowisku lokalnym.

#### ***IV. CELE PROGRAMU***

##### **CEL GŁÓWNY:**

- Nabywanie przez dzieci w wieku przedszkolnym umiejętności i zachowań prozdrowotnych w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym.

##### **CELE SZCZEGÓŁOWE**

###### *Dziecko potrafi:*

Żyć zdrowo, zgodnie ze wskazaniem rodziców i nauczyciela,  
Obserwować zmiany zachodzące we własnym organizmie pod wpływem aktywności ruchowej,  
Nazwać części swojego ciała,  
Dbać o własne zdrowie na miarę swoich możliwości oraz dostrzegać i unikać zagrożenia,  
Właściwie zachowywać się podczas różnych dolegliwości i w czasie choroby,  
Dokonywać prostych wyborów dotyczących dbania o zdrowie,  
Bawić się tak, by nie wyrządzać sobie i innym krzywdy,  
Bawić zgodnie z ustalonymi zasadami bezpieczeństwa, korzystając z pomocy osoby dorosłej,  
Wybrać bezpieczne miejsca do zabawy i gier ruchowych,  
Bezpiecznie bawić się na śniegu i na lodzie oraz nad wodą i w wodzie,  
Unikać miejsc niedozwolonych do zabawy,

Korzystać właściwie z przyrządów przeznaczonych do zabaw ruchowych, zgodnie z zasadami użytkownika,  
Zachowywać się właściwie w czasie burzy,  
Przestrzegać podstawowych zasad ruchu drogowego,  
Dostrzec niebezpieczeństwo,  
Zapamiętać swoje imię, nazwisko i adres,  
Ograniczyć swoje zaufanie do nieznajomych,  
Zgłaszać dorosłej osobie dolegliwości,  
Przestrzegać wcześniej ustalonych umów, które zapobiegają niebezpieczeństwu,  
Samodzielnie i umiejętnie wykonywać niektóre czynności higieniczne,  
Samodzielnie i umiejętnie zaspokajając potrzeby fizjologiczne,  
Samodzielnie korzystać z urządzeń sanitarnych,  
Prawidłowo korzystać z przyborów toaletowych,  
Kontrolować swój wygląd,  
Dokładnie gryźć i żuć różnorodne pokarmy,  
Kulturalnie zachowywać się przy stole,  
Kulturalnie jeść,  
Umiejętnie i świadomie przeciwdziałać: marznieniu, przegrzaniu,  
Chronić skórę przed bezpośrednim oddziaływaniem zjawisk atmosferycznych,  
Zachowywać się w taki sposób, aby zapobiegać infekcjom,  
Opanować własny lęk przed koniecznymi zabiegami leczniczymi,  
Unikać głośnej rozmowy,  
Przeprowadzić proste ćwiczenia relaksacyjne (zamknięcie oczu, ściszenie głosu do szeptu, bezruch),  
Dbać o prawidłową postawę w różnych sytuacjach,  
Właściwie reagować na polecenia nauczyciela,  
Odtwarzać wykonywane ruchy przez nauczyciela,  
Wykonywać zadania ruchowe na określony znak i sygnał wzrokowy lub słuchowy,  
Chodzić w parze,  
Ustawić się w szeregu, w dwuszeregu lub w rzędzie,  
Współdziałać z partnerem w ćwiczeniach i zabawach ruchowych,  
Improwizując przedstawiać ruchy dynamiczne i powolne, niesynchronizowane i płynne, obszerne i ściśle,  
Manipulować przyborami terenowymi i gimnastycznymi.

Cele ukierunkowane na dziecko wyznaczają następujące zadania polegające na:

Nabywaniu i bogaceniu wiedzy ( informacji),  
Kształtowaniu czynnych postaw (wobec zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych),  
Kształtowaniu umiejętności (określanych mianem życiowych),  
Doskonaleniu zdrowia własnego (predyspozycje i możliwości),

Dla nauczyciela zostały sformułowane następujące cele:

Podniesienie jakości (ewaluacja) działań podejmowanych na rzecz zdrowia dziecka przez osoby sprawujące nad nimi opiekę,

Pomoc dzieciom w kształtowaniu zachowań i postaw prozdrowotnych,  
 Wzmacnianie u dzieci wiary we własne możliwości,  
 Przekazywanie wzorców zdrowego życia,  
 Opanowanie nowych metod pracy z dziećmi,  
 Doskonalenie umiejętności wychowawczych.

Cele, które zostały sprecyzowane dla rodziców:

Wspomaganie (współdziałanie z nauczycielem) w tworzeniu środowiska wspierającego edukację zdrowotną,  
 Prezentowanie wspólne z nauczycielem pozytywnych wzorców zachowań,  
 Propagowanie postaw prozdrowotnych we współdziałaniu z nauczycielem.

## ***V. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU***

Program promocji zdrowia „Na zdrowie moje i twoje” dostosowany jest do specyfiki przedszkola, otaczającego środowiska i możliwości dzieci. Zadania skupiają się wokół modułów: Zdrowie; Aktywność ruchowa; Higiena i nawyki higieniczne; Zasady bezpieczeństwa.

Treści zawarte w programie przeznaczone są dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Dotyczą wiedzy i umiejętności kształtowania postaw i aktywności prozdrowotnej. Realizacja tych treści umożliwi w przyszłości wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności.

### **MODUŁ 1. HIGIENA I NAWYKI HIGIENICZNE**

<b>REALIZOWANE TREŚCI</b>	<b>ZAMIERZONE OSIĄGNIĘCIA</b>	<b>FORMY REALIZACJI</b>
<b>Słuch</b> Pozwalanie dorosłym na pomoc w myciu uszu. Dostrzeganie w otoczeniu zjawisk akustycznych, będących przyczyną zmęczenia i zdenerwowania. Chronienie uszu przed wiatrem i mrozem. Rozumienie konieczności mówienia umiarkowanym głosem, korzystania z cichych zabawek, środków audiowizualnych	<u>Dziecko:</u> - nazywa i zna funkcje narządów zmysłów, dba o ich higienę; - mówi umiarkowanym głosem i unika hałasu; - chroni oczy przed nadmiernym oświetleniem; - potrafi wyciszyć się podczas poobiedniego odpoczynku;	- wykorzystywanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych; - zabawy relaksacyjne; - prace plastyczne; - scenki dramatyczne i pantomimiczne; - instruktaż, pokaz;

<p>ustawionych na umiarkowaną głośność. Rozumienie zakazu krzyczenia koledze do ucha.</p> <p><b>Wzrok</b> Oglądanie książek, rysowanie w miejscach dobrze oświetlonych. Chronienie wzroku przed silnym działaniem światła Poznanie różnych rodzajów okularów i ich przeznaczenia</p> <p><b>Jama ustna</b> Poznawanie podstawowych zabiegów higienicznych. Prawidłowe mycie zębów. Przestrzeganie zasad mycia zębów po każdym posiłku.</p> <p><b>Rąk i innych części ciała</b> Mycie rąk i przestrzeganiem kolejnych etapów tej czynności. Prawidłowe wycieranie nosa. Posługiwanie się grzebieniem. Mycie rąk po każdym skorzystaniu z toalety.</p> <p><b>Ubrania</b> Wybieranie rodzaju ubrania stosowanie do pory roku i pogody. Dbanie o czystość swojego ciała, bielizny, odzieży, butów. Kształtowanie nawyku poprawiania wyglądu ubrania.</p> <p><b>Miejsca pracy</b> Ścieranie wody i herbaty. Dbanie o swoje zdrowie</p>	<p>- potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne;</p> <p>- przestrzega zasady o nie wkładaniu do nosa, uszu, oczu;</p> <p>- wietrzy pomieszczenia;</p> <p>- jest odpowiedzialny za najbliższe otoczenie i przestrzega ustalonych zasad;</p> <p>- zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku;</p> <p>- wymienia warunki wpływu środowiska na zdrowie i dobre samopoczucie;</p> <p>- współdecyduje o wyborze miejsca spacerów czy wycieczek.</p>	<p>- obserwacja;</p> <p>- praktyczne działanie;</p> <p>- wykorzystanie literatury pomocniczej;</p> <p>- rozumie szkodliwość wielogodzinnego korzystania z komputera oraz oglądania telewizji;</p> <p>- wietrzenie sal;</p> <p>- wprowadzenie Kodeksu Przedszkolaka;</p> <p>- codzienne wyjścia do ogrodu przedszkolnego, spacer;</p> <p>- wycieczki plenerowe.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

przez przestrzeganie zasady czystości pomieszczeń. Pomoc w systematycznym wietrzeniu pomieszczeń przedszkolnych.		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## MODUŁ 2. ZDROWIE

REALIZOWANE TREŚCI	ZAMIERZONE OSIĄGNIĘCIA	FORMY REALIZACJI
<p><b>Wiedza na temat zdrowia</b> Bezpieczne poruszanie się w budynku i ogrodzie przedszkolnym, Nieoddalanie się z określonych pomieszczeń i poza wyznaczony teren, Zgłaszanie nauczycielce dolegliwości i złego samopoczucia u siebie i innych, Poznanie zasad sprzyjających zdrowiu i zachowań mu zagrażających,</p> <p><b>Profilaktyka</b> Opanowanie umiejętności prawidłowego siedzenia przy stoliku, Zachęcanie do profilaktycznych wizyt u stomatologa, Poszerzenie wiedzy na temat higieny jamy ustnej u stomatologa, Poznanie zawodu aptekarza.</p> <p><b>Funkcje podstawowych organów</b> Korzystanie z różnych źródeł</p>	<p><u>Dziecko:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobrowolnie poddaje się badaniom lekarskim;</li> <li>- systematycznie uczestniczy w badaniach kontrolnych i leczeniu zębów;</li> <li>- wykonuje zalecenia lekarza;</li> <li>- wie o możliwościach zarażenia się chorobą;</li> <li>- zna sposoby przeciwdziałania niektórym chorobom;</li> <li>- stosuje właściwe sposoby ochrony przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak np.: mróz, upał, deszcz, wiatr;</li> <li>- potrafi prawidłowo myć ręce;</li> <li>- potrafi prawidłowo umyć zęby;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie z lekarzem, z pielęgniarką;</li> <li>- wycieczka do gabinetu stomatologicznego, oglądanie wyposażenia, rozmowa ze stomatologiem, kontrola jamy ustnej, pokaz prawidłowego czyszczenia zębów;</li> <li>- wycieczka do apteki, do przychodni zdrowia;</li> <li>- wykorzystywanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych;</li> <li>- zabawy tematyczne;</li> <li>- prace plastyczne;</li> <li>- udział w konkursach, quizach;</li> <li>- udział w teatrykach, inscenizowanie różnych opowiadań, wierszy itp.</li> <li>- scenki dramatyczne i</li> </ul>

<p>informacji w celu poznania funkcji układów i narządów człowieka.</p> <p><b>Zdrowe i racjonalne odżywianie</b></p> <p>Przełamywanie niechęci do niektórych potraw,  Opanowywanie umiejętności dokładnego gryzienia i przeżuwa,  Zachęcanie do spożywania urozmaiconych potraw,  Dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych,  Rozumienie znaczenia niektórych składników i potraw dla zdrowia,  Podejmowanie decyzji co do ilości niektórych składników zjadanego posiłku,  Znajomość zasad racjonalnego odżywiania,  Rozumienie znaczenia ograniczenia niektórych produktów,  Rozumienie konieczności odpowiedniego przygotowania żywności do spożycia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowo posługuje się sztucami;</li> <li>- umie kulturalnie zachować się w czasie posiłku;</li> <li>- pamięta o myciu rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety;</li> <li>- potrafi odstawić pusty talerz, sztućce i kubek;</li> <li>- zna zasady zdrowego odżywiania się</li> <li>- myje owoce i warzywa przed jedzeniem;</li> <li>- potrafi wymienić podstawowe produkty spożywcze i dokonać ich podziału;</li> <li>- potrafi wykonać sałatkę owocową lub warzywną, kanapki, soki z pomocą dorosłych;</li> <li>- potrafi ułożyć prosty jadłospis i zaplanować własne posiłki;</li> <li>- ogranicza ilość zjadanych słodczy;</li> <li>- potrafi wymienić produkty „zdrowe” dla organizmu;</li> </ul>	<p>pantomimiczne;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktaż, pokaz;</li> <li>- obserwacja;</li> <li>- praktyczne działanie;</li> <li>- wykorzystanie literatury pomocniczej</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **MODUŁ3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**



REALIZOWANE TREŚCI	ZAMIERZONE OSIĄGNIĘCIA	FORMY REALIZACJI
<p><b>Szkodliwość mediów</b> Poznanie niektórych zagrożeń związanych z nadużywaniem mediów Dbanie o właściwą postawę podczas oglądania telewizora. Przestrzeganie czasu oglądania programów telewizyjnych lub grania w gry komputerowe.</p> <p><b>Szkodliwe zabawki i narzędzia</b> Przestrzeganie zakazu wkładania czegokolwiek do uszu, ust i nosa. Korzystanie zabawek, narzędzi i przyborów zgodnie z zasadami ich użytkowania. Zgłaszanie nauczycielowi zabawek zepsutych i niebezpiecznych.</p> <p><b>Niebezpieczne urządzenia elektryczne</b> Przestrzeganie zakazu używania gniazdek elektrycznych. Dostrzeganie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.</p> <p><b>Groźne spotkania z nieznaną osobą.</b> Przestrzeganie zakazu wychodzenia z nieznaną osobą. Kierowanie się zasadą ograniczonego zaufania do</p>	<p><u>Dziecko:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady bezpiecznego oddalania się z miejsca zabawy czy zajęć;</li> <li>- nie odchodzi samodzielnie od grupy;</li> <li>- przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą nieznaną;</li> <li>- nie zagraża innym uczestnikom zabawy;</li> <li>- potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa;</li> <li>- bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyborami;</li> <li>- zgłasza nauczycielowi uszkodzenia różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu;</li> <li>- potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię w mieście (sygnalizator) i poza miastem (zebra);</li> <li>- rozpoznaje znaki drogowe;</li> <li>- zna zasady prawidłowego przechodzenia przez jezdnię;</li> <li>- porusza się pod opieką osoby dorosłej;</li> <li>- przestrzega zasady nie zrywanie nieznanych roślin i grzybów;</li> <li>- nie zażywa samodzielnie lekarstw;</li> <li>- przestrzega zakazu zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych;</li> <li>- przestrzega zakazu zabawy zapałkami;</li> <li>- zna niebezpieczeństwa wynikające z zabawy w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie z przedstawicielami: Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej – pogadanki, prelekcje;</li> <li>- wyjścia na skrzyżowanie, przechodzenie przez jezdnię;</li> <li>- kurs pierwszej pomocy dla dzieci przedszkolnych;</li> <li>- udział w konkursach, mitingach itp.;</li> <li>- prace plastyczne;</li> <li>- scenki dramatyczne i pantomimiczne.</li> </ul>

<p>osób nieznanych.</p> <p><b>Niebezpieczeństwa ulicy</b> Przechodzeni przez jezdnie w miejscach dozwolonych w towarzystwie dorosłych. Znajomość elementarnych zasad ruchu drogowego. Rozumienie zagrożeń związanych z zabawą поблизу ulicy. Rozumienie zakazu zbliżania się do nieznanych zwierząt. Poznanie zasad bezpiecznego podróżowania różnymi środkami transportu.</p> <p><b>Szkodliwe produkty i środki chemiczne.</b> Przestrzeganie zakazu brania do rąk znalezionych czy nieznanych przedmiotów i roślin.</p> <p><b>Zakazane zabawy</b> Unikanie zabawy z ogniem, zbliżania się do przedmiotów grożących oparzeniem. Reagowanie na sytuacje zagrażające innym dzieciom. Unikanie zabaw w miejscach niedozwolonych.</p>	<p>niedozwolonych miejscach;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wodnych;</li> <li>- obsługuje urządzenia techniczne tylko w obecności osoby dorosłej;</li> <li>- respektuje zakaz manipulowania przy kuchence gazowej i prądzie;</li> <li>- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;</li> <li>- zna swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania i telefony alarmowe;</li> <li>- zachowuje ostrożność w kontaktach z osobami nieznajomymi.</li> </ul>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

REALIZOWANE TREŚCI	ZAMIERZONE OSIĄGNIĘCIA	FORMY REALIZACJI
<p><b>Postawa ciała, wielka motoryka, mała motoryka</b>            Uczestniczenie w ćwiczeniach porannych i gimnastycznych,            Zachęcanie do podejmowania zabaw związanych z ruchem,            Codzienne zabawy w ogrodzie umożliwiające różnorodne formy ruchu,            Zachęcanie do przyjmowania i utrzymywania prawidłowej pozycji podczas stania, - chodzenia, siedzenia na krzeselku, na ławeczce, na dywanie,            Zachęcanie do podejmowania zabaw związanych z ruchem,            Zabawy w sali i w ogrodzie przedszkolnym z wykorzystaniem przyborów i niektórych przyrządów,            Branie udziału w zabawach i ćwiczeniach związanych z ruchem z elementami współzawodnictwa,</p> <p><b>Aktywność odtwórcza</b>            Ruch przy muzyce – wykonanie określonego impulsu ruchowego,            Systematyczny udział w zabawach ruchowych i ćwiczeniach: rytmicznych, naśladowczych, pantomimicznych, z towarzyszeniem dźwięku.</p> <p><b>Aktywność twórcza</b></p>	<p><u>Dziecko:</u>            - odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych;            - odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego;            - potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników zabawy;            - poznaje zasady rywalizacji;            - starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia;            - potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory.            - poznaje możliwości swojego ciała;            - zgodnie współdziała w grupie;            - zgodnie współdziała z partnerem;            - wykonuje ruchy niekonwencjonalne;            - ilustruje ruchem treść opowiadań;            - potrafi powiązać ruch z muzyką;            - wyrabia swobodę i płynność ruchów.            - podaje przykłady znaczenia świeżego powietrza dla zdrowia w różnych porach roku;            - potrafi zorganizować zabawy i gry terenowe w</p>	<p>- organizowanie zajęć ruchowych w sali i na powietrzu;            - codzienne przebywanie w ogrodzie przedszkolnym;            - uczestniczenie w grach i zabawach terenowych;            - codzienna gimnastyka poranna;            - ćwiczenia i ruch z wykorzystaniem znanych metod            ( R.Labama, A.M. Knissów, K.Orffa, W. Sherobrne);            - wykorzystanie w sposób aktywny czasu wolnego z rodziną na powietrzu;            - zachęcanie rodziców do wspólnych zabaw z dzieckiem na placu zabaw,            - samokontrola dzieci;            - badania ortopedyczne ( wizyta lekarza ortopedy i chirurga)            - gimnastyka korekcyjna w przedszkolu i wspólnie z rodzicami.</p>

<p>Posługiwanie się pomysłowością i wyobraźnią twórczą wyrażaną w swobodnym ruchu poprzez wykorzystanie metody gimnastycznych i gimnastyczno – muzycznych zadań twórczych R. Labana, A. M. Kinessów, C. Orffa pozwalających na wyrażanie własnej indywidualności.</p> <p><b>Taniec i ruch sceniczny</b>          Udział w opowieściach ruchowych, gdy tłem są bajki, opowiadania, historyjki,          Udział w zabawach ilustrowanych ruchem do treści piosenki,          Udział w prostych zabawach ruchowych z elementami tańca,          Uczenie się prostych tańców ludowych.</p> <p><b>Wypoczynek</b>          Uczestniczenie w zabawach relaksacyjnych.          Planowanie, organizowanie zabaw na świeżym powietrzu i uczestniczenie w nich..          Uczestniczenie w podchodach i łatwych zwiadach.</p> <p><b>Sport</b>          Uprawianie sportu przez dzieci.          Poznanie różnych dyscyplin sportowych.          Interesowanie się sportowcami.</p>	<p>przedszkolu i po zajęciach;</p> <p>- uczestniczy w aktywnym wypoczynku;</p> <p>- ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała;</p> <p>- czuje współodpowiedzialność za własne zdrowie.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## ***VI FORMY I METODY REALIZACJI***

Podstawową formą aktywności dzieci w wieku przedszkolnym jest zabawa. Dziecko w zabawie komunikuje swoje potrzeby i zainteresowania, przeważnie w sposób pośredni. Obserwacja spontanicznie podejmowanych zabaw powinna podpowiadać właściwy moment inicjowania przez dorosłych sytuacji edukacyjnych lub wykorzystania okazji edukacyjnej, by przekazać wiedzę oraz prezentować lub doskonalić umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej. Dlatego treści zdrowotne w przedszkolu powinny być wprowadzane w zabawie i poprzez zabawę.

Zainteresowanie dzieci w wieku przedszkolnym sprawami zdrowia przejawiają się przede wszystkim w zastawnych przez nie pytaniach. Dzieci nie potrafią jeszcze perspektywistycznie patrzeć na swoją przyszłość. Dla nich najważniejsze jest tu i teraz. Gromadzenie doświadczeń przez dziecko w zakresie - edukacji zdrowotnej - w trakcie zajęć sprawiających przyjemność i radość, a także budzących jego ciekawość przyniesie o wiele większy efekt niż ćwiczenia tylko określonych, niezbędnych umiejętności i wdrażanie do uznawanych za konieczne nawyków higienicznych. Metody stosowane w edukacji zdrowotnej są zawsze pochodną celów i zadań, jakie stawia się w procesie wychowania. Ze względu na specyfikę tej edukacji do najczęściej wykorzystywanych przez nauczyciela powinny należeć:

**Metoda organizacji środowiska**, według której podejmowane są przez nauczyciela działania w odniesieniu do właściwej organizacji życia codziennego dzieci i środowiska oraz prezentacja odpowiednich wzorów osobowych. Organizacja środowiska to przede wszystkim dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia. Właściwa organizacja życia codziennego akcentuje zwłaszcza wielość i różnorodność zajęć prowadzonych zgodnie z zasadami higieny, czyli zrównoważenie zajęć odbywających się w różnych pozycjach przyjmowanych przez ciało dziecka oraz zabawy i gry ruchowe często przeplatające inne zajęcia, a także stosowane techniki relaksacyjne. Ogromne znaczenie mają również wzorce osobowe prezentowane przez kadrę pedagogiczną i personel pomocniczy zatrudniony w przedszkolu. Przyjazna atmosfera towarzysząca dziecku w przedszkolu to wypadkowa ich kultury osobistej, stylu życia i relacji z dziećmi.

**Metoda przekazu wiedzy** dotycząca sposobów informowania, wyjaśniania i instruktażu, w której nauczyciel oddziałuje na świadomość dziecka. Istotna jest zwłaszcza w nowych sytuacjach, gdy brak dzieciom odpowiednich doświadczeń.

**Metoda pobudzania zachowań** sprzyjających zdrowiu, która, z jednej strony stawia pewne wymagania dzieciom i ich rodzicom w zakresie zachowań prozdrowotnych, z drugiej natomiast, inspiruje dziecko do podejmowania samodzielnych prób dbałości o własne zdrowie, jako najważniejszej wartości dziś, ale także potencjału na przyszłość, oraz do jego ochrony.

**Metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajzeń zdrowotnych**, która polega zarówno na powtarzaniu różnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych, jak i na wykorzystywaniu okazji edukacyjnych spontanicznie prowokowanych przez dzieci.

**Metody aktywizujące**, które w trakcie różnorodnych zabaw z dziećmi tworzą specyficzne sytuacje i okazje edukacyjne, mogą wykorzystywać w naturalny sposób dziecięcą twórczą ekspresję. Istnieje cała gama metod aktywizujących dzieci, np. drama, narracja, techniki

twórczego myślenia oraz analogia personalna, fantastyczna i symboliczna, a także konkursy, a ponadto rozmaite techniki plastyczne.

Kreatywna postawa nauczyciela pozwala na przekazywanie dziecku niezbędnych wiadomości i wdrażanie pewnych pozytywnych przyzwyczajzeń i nawyków, a także na podjęcie prób „uświadomienia” sobie przez samo dziecko ich znaczenia – w odniesieniu do jego własnego życia, nie przez pryzmat konieczności wymaganej przez dorosłych, lecz jako wartości dla niego samego i jego zdrowia. Znaczącą rolę odegra tworzenie swego rodzaju kodeksu postępowania w określonych sytuacjach, czy to w formie graficznej, czy umownej, oraz wspólne ich respektowanie. W przypadku nauczyciela wzorzec osobowy będzie przemawiał do dziecka bardziej niż słowo

Wiele zależy od atrakcyjności wykorzystywanego przez nauczyciela materiału, który jednocześnie powinien uwzględnić potrzeby dzieci, ich zainteresowania, zna możliwości intelektualne oraz rozwój emocjonalny. Wachlarz środków niezbędnych do kształtowania zachowań afirmujących aktywność ruchową i umożliwiających wyrażanie własnych przeżyć w zabawach, grach i tańcach, proponowanych przez nauczyciela, to wyznacznik indywidualizacji procesu wychowawczego – dydaktycznego w przedszkolu oraz integracji różnych dziedzin wychowania. W edukacji zdrowotnej wykorzystywaniu różnorodności środków dydaktycznych sprzyjają takie cechy dzieci, jak skłonność do naśladowania, identyfikowanie się z bohaterami literackimi, wrażliwość emocjonalna, ciekawość świata. Oddziaływanie utworów literackich, piosenek, ilustracji o treściach dotyczących bezpieczeństwa, higieny, aktywności ruchowej wzbogaca i poszerza wiedzę oraz osobiste doświadczenia dziecka, ułatwia zrozumienie, a także zaakceptowanie przekazywanych rad, zakazów i nakazów związanych z troską o zdrowie. Czynniki aktywizujące dzieci ruchowo muszą być wspomagane poprzez pozytywne wzorce. Propagowane przez nauczyciela modne i atrakcyjne formy aktywności ruchowej łatwiej zostaną przez dzieci zaakceptowane, jeżeli to on będzie im towarzyszył w we wspólnej zabawie. Metody i formy stosowane w pracy z dziećmi powinny być więc dostosowane do predyspozycji i możliwości dzieci oraz uwzględniać wszystkie uwarunkowania dotyczące wprowadzania treści z zakresu edukacji zdrowotnej.

## ***VII EWALUACJA***

Sprawdzanie osiągnięć dzieci poprzez:

Pomiar umiejętności dzieci po zakończonej pracy dydaktyczno - wychowawczej

Dokumentowanie prac dzieci w różnorodnych formach: teczki prac plastycznych, kronika, zdjęcia, nagrania muzyczne

Arkusze obserwacji

Prezentacja umiejętności podczas różnorodnych uroczystości

Rozmowy i oceny opisowo - słowne adresowane do rodziców i dzieci

Zaangażowanie i udziału w akcjach prozdrowotnych,

Samooceana dokonana przez nauczyciela.

## ***VIII LITERATURA***

1. M. Demel. „O wychowaniu zdrowotnym” Warszawa 1968.
2. E. i J. Frątczakowie. „Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych” Toruń 1996.
3. K. Żuchelkowa, K. Wojciechowska. „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych.” Bydgoszcz 2000.
4. Cz. Cyrański, M. Kwaśniewska. „Moje przedszkole”. Program wychowania przedszkolnego”, Kielce 2002.
5. W. Gniewkowski. „Niedostatek ruchu (hipokinezja) a zdrowie dziecka” „Wychowanie w Przedszkolu” 1986/12, 1987/1.
6. W. Gniewkowski. „Stymulacja rozwoju sprawności ruchowej w praktyce przedszkolnej” „Wychowanie w Przedszkolu” 1984/10.
7. J. Kopczyńska – Sikorska, I. Szilagyi – Pągowska. „ Dziecko otyłe” „Wychowanie w Przedszkolu” 1985/2-3.
8. A. Kozłowska. „Ogólna niesprawność ruchowa” „Wychowanie w Przedszkolu” 1986/5.