Przedszkole Miejskie nr 11 „Calineczka” w Słupsku

Program edukacji prozdrowotnej dla dzieci 5-6 letnich „ZDROWE I WESOŁE PRZEDSZKOLAKI”

Program opracowała:

mgr Katarzyna Kieruzel-Mucha

Słupsk – 2013

SPIS TREŚCI

I. WSTĘP

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I OKREŚLENIE PROBLEMU

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

IV. CELE GŁÓWNE PROGRAMU

V. CELE OPERACYJNE POSZCZEGÓLNYCH TREŚCI KSZTAŁCENIA

VI. SPOSOBY REALIZACJI TREŚCI KSZTAŁCENIA

VII. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECKA PO REALIZACJI PROGRAMU

VIII. LITERATURA

I. WSTĘP

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów dziecka oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmowało decyzje. Budowanie „świadomości prozdrowotnej" poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, ale i „odpowiedzialność" za własne zdrowie.

Jednym z podstawowych warunków rozwoju organizmu dziecka jest stosowny do jego wieku rozwój fizyczny, a więc dobry stan zdrowia. Wg Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka. Dobry stan zdrowia warunkuje także większą odporność oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, ułatwia zabawę i naukę.

Dzieciństwo stwarza szczególnie groźne niebezpieczeństwo, a szkody, jakie może ponieść organizm w tym wieku, kładą się cieniem na dalsze okresy życia człowieka. Wiek dziecięcy jest zarazem najbardziej elastyczny, podatny na wpływy wychowawcze, kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych. Pełne wykorzystania tych właściwości wieku należy do zadań przedszkola.

Edukacja prozdrowotna jest częścią całego procesu wychowania. To nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz przede wszystkim, jak najpełniejsze wyposażenie dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać. Dzieciom należy, więc umożliwić poznanie odpowiednich postaw i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów.

Działanie nauczycieli i rodziców w tym zakresie musi być zintegrowane i zgodne. Jego celem jest stworzenie w przedszkolu i w domu właściwej atmosfery i warunków sprzyjających zdrowiu. Współpartnerstwo jest dziś często preferowaną metodą działań wychowawczych. Nauczyciele i rodzice powinni być partnerami w procesie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci.

Zatem edukacja zdrowotna dzieci powinna być rozpatrywana, jako długofalowa „inwestycja" w zdrowie jednostki i społeczeństwa. W rozumieniu ekologów zdrowie jest procesem ciągłego przystosowania się organizmów do zachodzących w środowisku zmian. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych to podstawa adaptacji. Poprzez uczenie się, myślenie i działanie dziecko przejmuje ,,odpowiedzialność'' za własne zdrowie.

Edukacja zdrowotna polega na:

1. wytwarzaniu nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną, doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego,
2. wyrabianiu odpowiednich sprawności,

3. nastawieniu woli i kształtowaniu postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie,
4. pobudzaniu zainteresowania sprawami zdrowia przez epizodyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o własnym organizmie i rozwoju.

Okres przedszkolny sprzyja kształtowaniu nawyków higienicznych i kulturalnych, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz ogólną kulturę zachowania się. Przyzwyczajenia higieniczno- kulturalne dziecko rozwija przy różnych nadarzających się okazjach w pogodnej i przyjaznej atmosferze. W placówce przedszkolnej dzieci zdobywają umiejętności posługiwania się przyrządami higienicznymi, przyborami toaletowymi służącymi do utrzymania czystości osobistej i otoczenia. Przyzwyczajają się do prowadzenia higienicznego trybu życia, z którym wiąże się wyrobiony odruch systematycznego mycia rąk po skorzystaniu z toalety i przejścia do umywalni, przy zasiadaniu do stołu przyzwyczajają się do zjadania określonych pokarmów a także dbania o swoje zdrowie i odczuwają konieczność przebywania na świeżym powietrzu. Prawidłowy rozwój fizyczny dziecka zależy od wielu czynników tj.: powietrze, słońce, woda, sen, racjonalne odżywianie, prawidłowy rozkład dnia, higiena osobista i otoczenia oraz odpowiednio stosowany ruch.

Wiek przedszkolny pozwala utrwalić przyzwyczajenia i nawyki, które zdecydują o późniejszym stylu życia dziecka. W związku z powyższym, postanowiłam wprowadzić dzieci w świat promowania zdrowia i opracowałam program prozdrowotny pt. „ Zdrowe i wesołe przedszkolaki”, który powstał z myślą o 5-6 letnim dziecku i wykorzystaniu jego potencjału i możliwości rozwojowych.

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I OKREŚLENIE PROBLEMU

Program „Zdrowe i wesołe przedszkolaki” 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 czy nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym, powinno świadomie dbać o swoje zdrowie (fizyczne oraz psychiczne).

Głównym założeniem programu jest wykształcenie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych, w szczególności dbanie o zdrowie zębów, ukazanie wartości zdrowia, jako potencjału, którym dysponujemy oraz zapoznanie z tym, co sprzyja a co zagraża zdrowiu. Ponadto nadal dość często panuje przekonanie, iż dzieci w wieku przedszkolnym nie muszą dbać o zęby mleczne. Założyłam, więc sobie, że poprzez różnego rodzaju pogadanki, zabawy, a także systematyczne mycie zębów w przedszkolu, dzieci nabiorą odpowiednich nawyków zdrowotnych i higienicznych jamy ustnej i zębów, co pozwoli im zachować na długi czas zdrowy i radosny uśmiech.

Również istotnym zagadnieniem programu jest kształtowanie właściwej postawy wobec

otaczającego środowiska oraz stwarzanie okazji edukacyjnych umożliwiających wspieranie i wspomaganie indywidualnego rozwoju dziecka. Uważam, że przedszkole jest idealnym miejscem do kształtowania postaw prozdrowotnych wśród dzieci, gdyż przebywają w nim codziennie pewną ilość godzin. Są pod troskliwą opieką wykwalifikowanej kadry pedagogicznej, świadomej długotrwałych korzyści płynących z wczesnego kształtowania postaw zdrowotno-sprawnościowych wśród dzieci. Ponadto małe dzieci nie mają jeszcze utrwalonych złych nawyków w zakresie zachowań prozdrowotnych.

Program dostosowany jest do pracy z dziećmi 5-6 letnimi z wykorzystaniem najbliższego środowiska. Na realizację treści zawartych w programie nie przewiduję dokładnie określonego limitu czasu w ciągu dnia. Uważam, że należy wykorzystywać każdą codzienną sytuację na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci w wieku przedszkolnym. Nie mniej jednak, wdrożenie poszczególnych treści musi być przemyślane. Chodzi o to, aby był to proces świadomy, celowy i systematyczny. Podstawowe założenia programu zobowiązują nauczyciela do inspirowania i aktywizowania dzieci, aby odczuwały potrzebę ruchu, stosowania zabiegów higienicznych, rolę bezpieczeństwa podczas zabaw i zajęć.

Program zawiera cztery działy treści kształcenia, cele główne, przewidziane rezultaty pracy dydaktyczno-wychowawczej, formy i metody pracy przy realizacji treści kształcenia oraz sposoby realizacji i ewaluacji poszczególnych treści kształcenia a także propozycje literatury pomocniczej (wiersze, opowiadania, scenariusze zająć) oraz bibliografię.

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

Treści kształcenia skupiają się wokół czterech działów tematycznych:

1. ***Właściwie się odżywiamy.***
2. ***Zapobiegamy chorobom, mamy pozytywny stosunek do lekarza.***
3. ***Dbamy o higienę osobistą i otoczenie.***
4. ***W zdrowym ciele - zdrowy duch.***

W dziale pierwszym dzieci będą poszerzać swoją wiedzę na temat znaczenia podstawowych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu dziecka. Poznają potrzebę dostarczania swojemu organizmowi potrzebnych witamin i składników mineralnych. Będą nazywać produkty spożywcze, owoce i warzywa i rozwijać zmysł smaku, węchu czy dotyku poprzez zabawy dydaktyczne związane z tematyką zdrowego żywienia. W toku zajęć realizowanych wokół w/w tematyki dzieci nabędą umiejętność prawidłowego współdziałania w grupie w czasie zajęć praktycznych tj.: robienie sałatek, soków owocowych czy kanapek wiosennych. Wykształcą

predyspozycje organizacyjne i nauczą się odpowiedzialności za powierzone zadanie. Dzieci nabędą prawidłowy nawyk kulturalnego zachowania się przy stole oraz umiejętności wzorowego wypełniania funkcji dyżurnego.

W dziale drugim dzieci przyswoją sobie wiadomości na temat, jak dbać o zdrowie swoje i innych Zagadnieniem kluczowym będzie wykształcenie u dzieci pozytywnych nawyków pozwalających zapobiegać infekcją. Stosunek dzieci do lekarza nie zawsze jest właściwy, dzieci często się go boją. Zadaniem nauczyciela będzie posiąść zaufanie dzieci do lekarza oraz zdobyć przekonanie o konieczności przestrzegania jego zaleceń. Poprzez zabawy tematyczne dzieci poznają prace lekarza różnych specjalności (internista, okulista, laryngolog, stomatolog, psycholog). Wokół tematu związanego z pracą lekarza dzieci zdobywają wiadomości na temat higieny narządów zmysłu i układu nerwowego. Troska o higienę układu nerwowego polegać ma na umiejętnym opanowaniu przez dzieci zbyt gwałtownych reakcji wywołanych uporem, lękiem, nabywaniu odporności na niepowodzenia oraz wiary we własne możliwości i siły. Zadanie to wymaga od nauczyciela przemyślanego indywidualnego oddziaływania w stosunku do każdego dziecka.

W dziale trzecim dzieci poszerzą swoją wiedzę na temat higieny osobistej oraz sposobów dbania o czystość ciała i otoczenia człowieka. Dziecko będzie potrafiło powiedzieć, jakie zabiegi higieniczne należy codziennie wykonywać. Dużą uwagę dzieci postanowiłam skupić wokół tematyki dbania o zdrowe zęby. Zadaniem, które sobie postawiłam będzie zorganizowanie w łazience kącika czystości i wyposażenie go w półeczki na przybory do mycia zębów. Pragnę, aby dzieci w przyjazny sposób poprzez zabawy samorzutne, zajęcia zorganizowane a także działalność podejmowaną z własnej inicjatywy nabyły świadomość przestrzegania nawyków higieniczno- kulturowych.

W dziale czwartym dzieci zapoznawane są z różnymi sposobami czynnego wypoczynku. Istotą zajęć ruchowych prowadzonych w toku realizacji treści kształcenia będzie rozwijanie naturalnych predyspozycji dziecka, w zgodzie z wydolnością jego organizmu i kształtowaniem prawidłowej postawy ciała oraz wychowaniem do rekreacji. Zadaniem nauczyciela będzie organizowanie zajęć ruchowych w przedszkolu i poza nim z wykorzystaniem różnych metod i form pracy oraz dbanie o wyrobienie nawyku przebywania na świeżym powietrzu. Racjonalnie stosowany ruch ma powodować wzmożenie czynności aparatu krążenia, układu oddechowego i ożywienie przemiany materii. Szczególną uwagę nauczyciel zwróci także na bezpieczeństwo dzieci w czasie zabaw ruchowych oraz przeprowadzonych spacerów i wycieczek. Troska o aktywność ruchową to także zapoznanie dzieci z hartowaniem opartym na trzech czynnikach naturalnych, którymi są: powietrze, słońce i woda. Hartować się powinno nie tylko ciało, ale i również ducha tj. silną wolę. Aby hartowanie dawało oczekiwany efekt musi one być poparte wiedzą z zakresu przyzwyczajeń higieniczno-kulturowych, żywieniowych oraz ekologicznych. Założeniem nauczyciela będzie także doposażenie przedszkola w przyrządy i przybory do ćwiczeń i zabaw ruchowych.

Mam nadzieję, iż powyższe treści kształcenia ułatwią dzieciom w spontaniczny sposób zdobyć wiedzę i wykształcić pozytywne nawyki związane z ochroną i doskonaleniem zdrowia oraz pozwolą wdrożyć zasady higieny i dbałości o własne bezpieczeństwo.

IV. CELE GŁÓWNE PROGRAMU

Program edukacji prozdrowotnej „Zdrowe i wesołe przedszkolaki" to przede wszystkim:

1. stworzenie warunków sprzyjających wspólnej i zgodnej zabawie oraz nauce dzieciom o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych;
2. troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną, zachęcanie do uczestniczenia w zabawach i grach sportowych;
3. kształtowanie nawyków dbania o higienę jamy ustnej;
4. wyrobienie nawyków higieniczno-sanitarnych i żywieniowych;
5. wyrabianie przyzwyczajeń i postaw prozdrowotnych;
6. zachęcanie do „zdrowego stylu życia";
7. nabywanie odporności organizmu poprzez hartowanie ciała w trakcie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu (wiosna, lato, jesień, zima);
8. wyrabianie nawyków ubierania się stosownie do pory roku, pogody i temperatury;
9. wyrabianie nawyku dbanie o narządy słuchu;
10. kształtowanie przeświadczenia o zbawiennej roli ruchu w prawidłowym rozwoju człowieka;
11. wyrabianie nawyku dbania o właściwą postawę ciała;
12. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na placu zabaw a także w trakcie spacerów i wycieczek;
13. organizowanie sytuacji umożliwiających współdziałanie dzieci starszych i młodszych;
14. wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych.

V. CELE OPERACYJNE POSZCZEGÓLNYCH TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Treści kształcenia: *Właściwie się odżywiamy*

Przewidywane efekty: dziecko,

1) rozumie potrzebę spożywania pokarmów niezbędnych dla zdrowia (warzyw, owoców, produktów mlecznych, zbożowych);
2) nazywa produkty powstałe z mleka, spożywa je;
3) rozumie potrzebę powstrzymywania się od jedzenia produktów niesprzyjających zdrowiu (np. słodycze, coca-cola);

4) potrafi samodzielnie nakryć do stołu;
5) potrafi kulturalnie spożywać posiłki;
6) przestrzega zakazu spożywania produktów niewiadomego pochodzenia;
7) określa smak i zapach wybranych produktów żywnościowych;
8) rozumie konieczność mycia owoców i warzyw;
9) wie, co oznacza słowo jadłospis;
10) używa form grzecznościowych - proszę, smacznego, dziękuję.

Proponowane formy pracy z dzieckiem:

1) spotkanie z intendentką - rozmowy na temat przygotowanych posiłków dla dzieci;
2) zorganizowanie przedszkolnego konkursu plastycznego na temat „Odżywiamy się smacznie i zdrowo";
3) wizyta w przedszkolnej kuchni;
4) praca w grupach - wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych;
5) zorganizowanie konkursu recytatorskiego na temat „W krainie warzyw i owoców";
6) wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych;
7) korelacja z zajęciami plastycznymi i muzycznymi;
8) organizowanie zabaw tematycznych i dydaktycznych.

Ewaluacja opanowanych treści kształcenia:

1) ankieta dla dzieci „Racjonalne żywienie";
2) obserwacja dzieci podczas zabaw tematycznych, dydaktycznych;
3) prace plastyczne;
4) konkurs recytatorski.

2. Treści kształcenia: *Zapobiegamy chorobom, mamy pozytywny stosunek do lekarza*

Przewidywane efekty: dziecko,

1) wie, jak należy dbać o swoje zdrowie;
2) potrafi wymienić choroby wywołane przez wirusy i bakterie;
3) zasłania usta i nos podczas kaszlu lub kichania;
4) rozumie potrzebę szczepień ochronnych, poddaje się koniecznym zabiegom;
5) stosuje zasadę nie jedzenia wspólnie z kolegą jednego produktu np. lizak czy lód;
6) korzysta prawidłowo z chusteczek jednorazowego użytku;
7) dostrzega w sali zjawiska akustyczne będące przyczyną zmęczenia czy bólu głowy u siebie i innych (głośne zabawki, krzyk dzieci);

8) rozumie konieczność ubierania się stosownie do pogody;
9) rozumie konieczność stosowania się do zaleceń lekarza;
10) wie, na czym polega praca stomatologa, laryngologa, internisty, psychologa.

Proponowane formy pracy z dzieckiem:

1) rozmowy na podstawie ilustracji i literatury dziecięcej;
2) zabawy tematyczne i dydaktyczne;
3) inscenizacje;
4) rozwiązywanie zagadek;
5) korelacja z zajęciami plastycznymi, muzyczno-ruchowymi, matematycznymi;
6) spotkanie z higienistką - rozmowa na temat prawidłowego ubierania się względem pogody i zapobieganie przeziębieniom;
7) spacery po okolicy;
8) spotkanie w bibliotece.

Ewaluacja treści kształcenia:

1) odgrywanie przez dzieci scenek rodzajowych nawiązujących do pracy lekarza;
2) prace plastyczne dzieci związane z tematyką treści kształcenia.

3. Treści kształcenia: *Dbamy o higienę osobistą*

Przewidywane efekty: dziecko,

1) rozumie konieczność dbania o czystość osobistą i otoczenia;
2) samodzielnie korzysta z toalety, każdorazowo spuszcza wodę w toalecie;
3) prawidłowo czyści zęby po posiłku, a przybory utrzymuje w należytej czystości;
4) posiada nawyk mycia rąk zawsze przed posiłkami i w razie potrzeby;
5) samodzielnie składa ubranie np. na zajęcia gimnastyczne;
6) zna zasady przygotowania posiłku;
7) wie, jakie mogą być skutki zjedzenia nieświeżej żywności;
8) dba o czystość w sali oraz w swoim miejscu pracy;
9) rozumie potrzebę unikania miejsc zakurzonych i brudnych;
10) rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń zamkniętych;
11) wie, czemu służą akcje ekologiczne, np. „Sprzątanie Świata, „Dzień Ziemi”.

Proponowane formy pracy z dzieckiem:

1) wewnątrzprzedszkolny konkurs piosenki o tematyce zdrowotnej;

2) konkurs plastyczny międzyprzedszkolny „ Dbamy o zdrowie";
3) zajęcia otwarte;
4) inscenizacje, opowiadania, rozmowy kierowane przez nauczyciela;
5) spotkanie w bibliotece;
6) wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych;
7) przeprowadzenie akcji „Sprzątanie Świata", „Dzień Ziemi".

Ewaluacja treści kształcenia:

1) obserwacja dzieci;
2) prace plastyczne dzieci;
3) ankieta dla rodziców.

4. Treści kształcenia: *W zdrowym ciele zdrowy duch*

Przewidywane efekty: dziecko,

1) rozumie konieczność codziennego przebywania na powietrzu;
2) wie, na czym polega hartowanie ciała;
3) wykonuje samodzielnie proste ćwiczenia i zabawy ruchowe;
4) dba o prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności;
5) zna zasady bezpieczeństwa, które powinny być przestrzegane podczas zabaw ruchowych w przedszkolu i poza nim;
6) potrafi wskazać zachowania, które stanowią dla innych zagrożenie zdrowia fizycznego lub psychicznego (np. przepychanie, popychanie, wyśmiewanie);
7) potrafi współdziałać z partnerem w ćwiczeniach i zabawach ruchowych na zasadzie wzajemnej współodpowiedzialności;
8) prawidłowo reaguje na umówione polecenia słowne i dźwiękowe nauczycielki;
9) dba o zasady poobiedniego odpoczynku;
10) rozumie, na czym polega aktywny wypoczynek dzieci;
11) wie, że należy ubrać się odpowiednio do „zamierzonej aktywności ruchowej", czyli wkładać do ćwiczeń gimnastycznych odpowiedni strój, który powinien być zawsze czysty;
12) wie jak stosować się do przepisów drogowych w czasie spacerów i wycieczek.

Proponowane formy pracy z dzieckiem:

1) rozmowy z wykorzystaniem ilustracji i literatury, mające na celu uświadomienie dzieciom pozytywnych skutków na świeżym powietrzu;
2) wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych;

3) opracowanie scenariuszy zajęć z wychowania zdrowotnego z wykorzystaniem różnych metod;
4) podejmowanie ćwiczeń i zabaw ruchowych na powietrzu;
5) zorganizowanie „Rozgrywek Sportowych”;
6) spacery i wycieczki mające na celu hartowanie organizmu dziecka;
7) organizowanie poobiedniego wypoczynku dzieci;
8) korelacja z zajęciami muzycznymi.

Ewaluacja treści kształcenia:

1) ankieta dla rodziców;
2) obserwacja dzieci pod kątem sprawności fizycznej (diagnoza wstępna);
3) porównywanie wyników sprawności fizycznej dzieci z miesiąca października, z osiąganymi wynikami pod koniec roku szkolnego.

VI. SPOSOBY REALIZACJI TREŚCI KSZTAŁCENIA

Lp.	Tematyka zajęć	Sposób realizacji	Termin realizacji
1.	**Właściwie się odżywiamy**	Poznanie zasad racjonalnego odżywiania się: 1. Wycieczka do ogródków działkowych, rozmowa na temat, „ Dlaczego jemy owoce i warzywa”; 2. Słuchanie bajki „Kraina Paskudy” A. Przybylak opowiadanej przez nauczycielkę, stworzenie okazji do zapoznania dzieci z niezdrowymi produktami spożywczymi (chipsy, hamburger, oranżada, cola-cola, słodycze); 3. Teatrzyk sylwet na podstawie wiersza J. Brzechwy „Na straganie” z udziałem dzieci; 4. „Kolorowe warzywa i owoce”- zajęcia plastyczne połączone z ćwiczeniami artykulacyjnymi; 5. „Spotkanie z witaminkami” - z wykorzystaniem opowiadania nauczycielki „O księżniczce Zuzance i rycerzu Witaminku”; 6. Spotkanie w bibliotece -słuchanie wierszy związanych z tematyką zdrowego odżywianie się, odpowiedź na pytanie, co oznacza pojęcie „Zdrowy styl odżywiania się”; 7. „Drzewo zdrowia”- makieta zbiorowa - zajęcia plastyczne;	październik/ listopad

		8. „Kolorowe surówki i sałatki” - przygotowanie przez dzieci zestawu surówek z różnych warzyw i sałatek owocowych - zajęcia techniczne; 9. „Wiem, że zdrowo się odżywiam”- spotkanie z intendentką, poznanie procedur higienicznego i estetycznego przygotowania posiłków. *Zajęcia popołudniowe:* 1. Urządzanie kącika zdrowia w sali przedszkolnej; 2. Wykorzystanie literatury dziecięcej o tematyce „Odżywiamy się smacznie i zdrowo” do rozmów na temat zdrowego odżywiania, kulturalnego spożywania posiłków oraz zabaw tematycznych, dydaktycznych, muzyczno- ruchowych czy plastyczno-konstrukcyjnych.	cały rok szkolny cały rok szkolny
2.	**Zapobiegamy chorobom**	1. Zapoznanie dzieci ze sposobem unikania infekcji kataru na podstawie opowiadania M. Kownackiej „O grubej Balbinie, o katarze i pierzynie”; 2. Kształtowanie u dzieci nawyków prawidłowego zachowania się podczas badań i opanowania leku przed koniecznymi zabiegami z wykorzystaniem wiersza E. Burakowskiej „ List do mamy”; 3. Wdrażanie do właściwego ubierania się względem pogody w celu zapobiegania przeziębieniom w oparciu o wiersz H. Żochockiej „Karolina”; 4. „Wzory na chusteczce” – projektowanie według własnej inwencji twórczej. *Zajęcia popołudniowe:* Czytanie literatury dziecięcej związanej z tematyką „ Zapobiegamy chorobą, dbamy o zdrowie”.	listopad listopad listopad/ grudzień
	Mamy pozytywny stosunek do lekarzy	1. Uświadomienie dzieciom poczynań zdrowotnych związanych z systematyczną kontrolą zębów przez stomatologa z wykorzystaniem wiersza T. Śliwiaka „Chory ząb”; 2. Zapoznanie dzieci z pracą lekarzy różnych specjalności w oparciu o ilustracje, rozbudzenie zaufania dzieci do niego w oparciu o wiersz H. Łochockiej „Nasza pani doktor”; 3. Inscenizacja wiersza S. Jachowicza ”Chory Kotek” z udziałem dzieci - ukazanie skutków nadmiernego	styczeń kwiecień kwiecień

		objadania się; 4. „Torba pani doktor”- zagadki słowne, prawidłowe nazywanie akcesoriów; 5. Zabawa tematyczna „Wizyta misia u lekarza” z wykorzystaniem wiersza E. Burakowskiej „Jak wyleczyć Misia”; 6. „Apteka” - zorganizowanie kącika zabawy, wykorzystanie wiersza Cz. Janczarskiego „Apteka” *Zajęcia popołudniowe:* Czytanie literatury dziecięcej związanej z tematyką „Mamy pozytywny stosunek do lekarza” *Wiersze:* 1) „Katar żyrafy” R.M. Groński 2) „Lekarzom” I. Landau 3) „Chora sosenka” Z. Krzemieniecka 4) „Karolina” H. Łochocka *Opowiadania:* 1) „Martynka jest chora” W. Chotomska 2) „A psik” H.Polsakiewicz 3) „Kto ważniejszy” M. Jaworczakowa *Inscenizacje:* „Pogotowie lalek” E. Skarżyńska	kwiecień kwiecień kwiecień kwiecień, wg potrzeb
3.	**Dbamy o higienę osobistą**	1. Zapoznanie dzieci z postacią Kotka Czyścioszka w oparciu o wiersz E. Burakowskiej „ Kotek” - kształtowanie nawyków higienicznych, ważnych dla zdrowia; 2. Cykl zajęć z zakresu dbania o higienę jamy ustnej. Praca z obrazkiem - przybory potrzebne do utrzymania higieny zębów, instrukcja, w jaki sposób i jak często należy myć zęby; 3. Wpływ prawidłowego odżywiania się na wygląd zębów oraz znaczenia regularnych wizyt u dentysty z wykorzystaniem inscenizacji J. Walczakowej „Zmartwienie Rudeczki”; 4. Zapoznanie dzieci ze skutkami niemycia rąk przed jedzeniem, zwrócenie uwagi na bakterie mogące wywołać różne choroby wykorzystanie utworu M. Kownackiej „Kukuryku na ręczniku”; 5. Spotkanie z higienistką - rozmowa na temat znaczenia czystości osobistej i otoczenia oraz chorób wywołanych przez bakterie i wirusy. Zapoznanie ze sposobami zapobiegania chorób, uświadomienie o	wrzesień kwiecień marzec październik

		konieczności dbania o higienę osobistą i otoczenia: 6. Inscenizacja „Dorotka w krainie czystości” w oparciu o książkę J. Krakowskiego pt. „Przygoda w krainie czystości” lub „Wojna z mikrobami” E. Burakowskiej w wykonaniu dzieci, przygotowana dla rodziców; *Wykorzystanie literatury dla dzieci na zajęciach popołudniowych.* *Wiersze:* 1) E. Burakowska „My się wody nie boimy”, „Zmartwienie Grzesia”; 2) „W łazience” T. Śliwiak Inscenizacje: 1) „Komedia przy myciu” M. Konopnicka 2) „Brudas i kotki” H. Bechlerowa *Opowiadania:* „Czarodziejskie lusterko” A. Kowalska	kwiecień kwiecień, wg potrzeb
	Dbamy o higienę otoczenia	1. Wdrażanie do przestrzegania czystości i porządku w sali i w otoczeniu. Nauka wiersza „Wycieraczka” H. Golczakowej - wdrażanie do dbania o czystość podłogi poprzez oczyszczanie obuwia przed wejściem do szatni, poszanowanie pracy pani woźnej oddziałowej; 2. Rozmowa na temat dbania o zabawki i porządek w kącikach zainteresowań z wykorzystaniem opowiadania E. Ostrowskiej „Nocne kłopoty zabawek Doroty”; 3. W krainie śmieci – zapoznanie dzieci z przeznaczeniem pojemników na odpady, zachęcanie do podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska poprzez zbieranie i segregowanie materiałów wtórnych oraz ich przeróbkę; *Zajęcia popołudniowe:* Czytanie literatury dziecięcej związanej z higieną narządów zmysłowych i układu nerwowego: 1) Wiersz „Renia nie chce spać” E. Szelburg-Zarębina; 2) Wiersz „Na dobranoc” T. Matulewicz 3) Wiersz „Kwoka” J. Brzechwy 4) Wiersz „Ulica śmieszna” fragment utworu H. Szayerowej 5) Wiersz „Wycieczka” W. Ścisłowski 6) Opowiadanie „Na podwórku” C. Żmichorska	wrzesień wrzesień kwiecień cały rok szkolny, wg potrzeb

4.	**W zdrowym ciele – zdrowy duch**	1. Rozmowy z wykorzystaniem literatury mające na celu uświadomienie dzieciom pozytywnych skutków ruchu na świeżym powietrzu; *Wiersze:* 1) „Gimnastyka” E. Burakowska 2) „Na rowerach” E. Skarżyńska 3) „Bieg w workach” Cz. Janczarski *Opowiadanie:* 1) „Martynka uczy się pływać” W. Chotomska 2) „Martynka tańczy” W. Chotomska 3) „Martynka wsiada na konia” W. Chotomska 4) „Wędrówka do lasu” B. Lewandowska 5) „Hulajnoga” Cz. Janczarski 2. Cykl zajęć ruchowych z wykorzystaniem różnych metod pracy tj.: 1) metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne 2) metoda R. Labana 3) metoda C. Orffa 4) metoda Kniessów 5) metoda zadaniowa 3. Rozmowy kierowane przez nauczyciela na temat sposobów aktywnego wypoczynku. Zwrócenie uwagi na odpowiedni dobór stroju w zależności od rodzaju aktywności ruchowej oraz pogody; 4. Spotkanie z policjantem – rozmowa na temat bezpiecznego poruszania się po ulicy oraz przestrzeganie zasad bezpiecznej zabawy w przedszkolu i poza nim; 5. Organizowanie aktywnego wypoczynku dzieci poprzez spacery, wycieczki w pobliżu przedszkola, gry i zabawy ruchowe; 6. Wycieczka do parku – zwrócenie uwagi na bezpieczne korzystanie z przyrządów i przyborów w czasie zabaw ruchowych; 7. Zorganizowanie zawodów sportowych dla dzieci z okazji „Dnia Dziecka”.	cały rok szkolny cały rok szkolny wg potrzeb październik cały rok szkolny maj czerwiec

VII. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI PO REALIZACJI PROGRAMU

Po zrealizowaniu programu zakładam, że dziecko:

1. umie poprawnie umyć się i wytrzeć oraz umyć zęby;
2. właściwie zachowuje się przy stole podczas posiłków, nakrywa do stołu i sprząta po sobie;
3. samodzielnie korzysta z toalety;
4. samodzielnie ubiera się i rozbiera, dba o osobiste rzeczy i nie naraża ich na zniszczenie lub zgubienie;
5. utrzymuje porządek w swoim otoczeniu;
6. dba o swoje zdrowie;
7. zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia;
8. dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu np. wie, że przyjmowanie lekarstw i zastrzyki są konieczne;
9. jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
10. chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych, ćwiczeniach gimnastycznych, w zabawach i grach w Sali oraz w ogrodzie przedszkolnym lub parku;
11. wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych np. środki czystości;
12. próbuje samodzielnie i bezpiecznie organizować sobie czas wolny w przedszkolu i w domu, ma rozeznanie, gdzie można się bezpiecznie bawić a gdzie nie;
13. orientuje się w bezpiecznym poruszaniu się po drogach i korzystaniu ze środków transportu;
14. przestrzega reguł obowiązujących w społeczności przedszkolnej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie ludzi dorosłych;
15. w miarę samodzielnie radzi sobie w sytuacjach życiowych i próbuje przewidywać sutki swoich zachowań;
16. obdarza uwagą dzieci i dorosłych, aby zrozumieć to, co mówią i czego oczekują, grzecznie zwraca się do innych w domu, w przedszkolu, w instytucjach społecznych, na ulicy itp.

VIII. LITERATURA

1. Bogdanowicz Z., Zabawy dydaktyczne dla przedszkola, WSiP, Warszawa 1990.
2. Bohming U., Nasze Zdrowie. Poradnik dla całej rodziny, Warszawa 1999.
3. Encyklopedia zdrowia dziecka, red: H. Bożkowa, Warszawa 1987.
4. Forster D., Pilke S., Promocja zdrowia, Lublin 1998.
5. Jaworska R., Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3-6 lat, Płock 1995.
6. Karski J.B., Aktualne kierunki działań i rozwoju promocji zdrowia, Warszawa 1997.
7. Krzeska I., Wyprawa po zdrowie, Warszawa 1989.
8. Słońska Z., Wychowanie dla zdrowia, Warszawa 1992.
9. Żuchelkowska K., Wojciechowska K., Promocja zdrowia w edukacji dzieci przdszkolnych, Bydgoszcz 2000.