

Roczny plan pracy przedszkola promującego zdrowie

„Smakujemy zdrowie przez cały rok”

Cele:

- Rozwijanie aktywności fizycznej i koordynacji ruchowej.
- Rozwijanie świadomości znaczenia odporności, kształtowanie zdrowych nawyków.
- Uświadomienie dzieciom, że zdrowe jedzenie można samemu wyhodować.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, odpowiedzialności i szacunku do natury.
- Dziecko poznaje proces wzrostu roślin.
- Dziecko uczy się odpowiedzialności za wspólną pracę.
- Rozwijanie cierpliwości i wytrwałość.
- Dziecko uczy się podstaw zdrowego odżywiania.
- Nauka relaksacji.
- Promowanie zdrowej diety, wprowadzenie do ogrodnictwa i przygotowywania zdrowych przekąsek

Wrzesień – Ruch to zdrowie

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie ruchem – „Podskoczmy razem trzy razy”.
- Część główna:
 - I. Tor przeszkód: skakanie, czołganie, przechodzenie.
 - II. Ćwiczenia w parach – podawanie piłki, wspólne skoki.
 - III. Zabawa ruchowa „Gorące krzeselka” – dzieci idą w kolko w rytm muzyki dookoła krzesel, gdy muzyka przestanie grać szybko zajmują miejsce oraz „Sałatka owocowa” – każde dziecko jest jakimś owocem, osoba na środku miesza owoce „ Miejsce zmieniają banany i jabłka” na sygnał „Sałatka owocowa” wszystkie dzieci zmieniają miejsce.
 - IV. Zabawa oddechowa „Balon” – wdech i powolny wydech.
- Zakończenie: Krótki masaż rąk lub nóg.

Październik – Kanapkowe cudaki

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole. Zapoznanie dzieci z tym co będziemy robić. Pokazanie zdjęć z inspiracjami.
- Część główna: Własnoręczne przygotowanie kanapek–bużek z warzywami. Dzieci same nakrywają do stołu, przynoszą produkty i porządkują miejsce pracy.
- Zakończenie: degustacja.

Listopad – „Dbamy o odporność”

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole

- Część główna:

I. Zagadki o warzywach i owocach („Jest duży, okrągły i z zewnątrz zielony, w środku soczysty i czerwony- arbuź”, „Jest długa i pomarańczowa, uwielbiają ją Zajączki-marchewka” „Ma skórkę żółtą, w środku miękki i słodki, ma kształt lekko zakrzywiony- banan” „Czerwone lub zielone, rośnie na drzewie, chrupie w buzi i pachnie wspaniale- jabłko” „Czerwony, okrągły, w sałatce smakuje i na kanapce łąduje – pomidor”)

II. Zabawa „Kosz pełen witamin” – dzieci segregują obrazki zdrowych produktów.

III. Zabawa ruchowa „Zbieramy witaminy” – dzieci podskakują i zbierają obrazki tylko ze zdrowymi produktami.

- Zakończenie: Relaks przy muzyce, krótkie ćwiczenia oddechowe.

Grudzień – zdrowie w świątecznym klimacie

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole.

- Część główna:

Zdrowe świąteczne pierniczki – wspólne pieczenie z mniejszą ilością cukru, np. z dodatkiem miodu czy pełnoziarnistej mąki.

Herbatki rozgrzewające – wspólne przygotowanie naparów z imbirem, goździkami, pomarańczą, zamiast słodkich napojów.

- Zakończenie.

Styczeń – Woda pełna smaku

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole, rozmowa na temat tego jak ważne jest picie wody

- Część główna: Przygotowanie wody z cytryną, pomarańczą, ogórkiem, miętą (różne warianty). Dzieci samodzielnie wrzucają składniki do dzbanków.

- Zakończenie: degustacja, dzieci dzielą się odczuciami jak im smakuje.

Luty – Zdrowie i energia na zimę

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole

- Część główna: **Walentynkowy koktajl mocy** – różowe i czerwone smoothie (np. z burakiem, malinami, truskawkami)

- Zakończenie: Degustacja.

Marzec – Zielony ogródek w Sali

Przebieg:

- Wstęp: powitanie i zapoznanie dzieci z tematem zajęć.

- Część główna: Sadzenie szczypiorku, sałaty lub pietruszki w doniczkach (od postaw- wsypanie ziemię, sadzenie, podlewanie)- obserwacja zmian.
- Zakończenie: relaksacja przy muzyce.

Kwiecień – Wiosenna sałatka

Przebieg:

- Wstęp: powitanie, zapoznanie dzieci z tematem zajęć.
- Wspólne przygotowywanie sałatki wiosennej - rozmowa na temat składników - jakie witaminy posiadają.
- Zakończenie: degustacja i wyciszenie przy muzyce relaksacyjnej.

Maj – Ogródkowe przysmaki

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole.
- Część główna:
 - I. Układanie piramidy zdrowia z obrazków.
 - II. Segregowanie zdrowych i niezdrowych produktów.
 - III. Sadzenie warzyw w skrzynkach – Ogródek przedszkolny (rzodkiewka, pomidorki itp.).
 - IV. Tworzenie „Kalendarza ogrodnika” - podlewanie, dbanie i obserwacja ogródka.
- Zakończenie: Spacer.

Czerwiec – Zdrowy piknik

Przebieg:

- Wstęp: Powitanie w kole.
- Część główna:

Przygotowanie owocowych szaszłyków i warzywnych chrupaków.
- Zakończenie: Wyjście do przedszkolnego podwórka, rozłożenie koca i wspólne biesiadowanie.

Lipiec (może być zrealizowane tuż przed wakacjami lub we wrześniu, gdy są plony) – „Zbieramy plony – zdrowe przekąski”

Przebieg:

1. Zbiór warzyw (np. sałata, szczypiorek, rzodkiewka).
2. Rozmowa: „Od ziarenka do warzywka – co się zmieniło?”
3. Wspólne przygotowanie zdrowej sałatki warzywnej (np. sałata + pomidor + ogórek + szczypiorek).
4. Wyciskanie świeżego soku owocowego – dzieci wrzucają kawałki owoców do wyciskarki.
5. Wspólna degustacja i rozmowa: „Które warzywo/owoc smakuje mi najbardziej?”.