

Autorski program edukacji prozdrowotnej

**"Przedkolaki wiedzą jak dbać o swoje
zdrowie i bezpieczeństwo"**



Przedszkole Nr 26 w Elblągu

opracowała: Anna Jadzińska

Jednym z podstawowych zadań wychowawczych przedszkola i jego zespołu wychowawczego jest wychowanie zdrowotne dziecka. Wychowanie zdrowotne jest integralną częścią ogólnego wychowania dziecka, zmierzającego do ukształtowania wysokiego poziomu kultury zdrowotnej i realizowane jest na co dzień w przedszkolu.

Wstęp

Okres przedszkolny jest jednym z etapów drogi życia człowieka. Każde dziecko rozwija się w tym czasie indywidualnie w charakterystycznym tylko dla niego rytmie i tempie. Kształtują się wtedy jego postawy determinujące, aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia i aktywności ruchowej. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną promującą aktywność ruchową należy rozpocząć jak najwcześniej, wspólnie z rodzicami dziecka.

Dzieciństwo, to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego nawyki oraz przyzwyczajenia i decydują o jego późniejszym stylu życia. Sposób żywienia dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat. Dlatego przedszkole to najlepsze środowisko dla dziecka, by rozpocząć i wdrażać systematycznie podstawy wychowania zdrowotnego.

Charakterystyka programu

Prezentowany program należy do kategorii programów profilaktyczno – zdrowotnych. Przeznaczony jest dla dzieci przedszkolnych ze wszystkich grup wiekowych i dostosowany jest do ich możliwości rozwojowych. Treści kształcenia zawarte w programie wynikają z Podstawy Programowej, która wśród celów wychowania przedszkolnego wymienia między innymi: **„troskę o zdrowie dzieci, orientowanie się w zasadach zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia, zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych”**

Program ma charakter otwarty, jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci, inwencji nauczyciela oraz warunków i środków dydaktycznych jakimi dysponuje przedszkole.

Wprowadzanie i utrwalanie treści programu będzie odbywać się w ciągu całego roku szkolnego.

Program ten dostosowany jest do pracy z dziećmi 3-6 letnimi z wykorzystaniem najbliższego środowiska dzieci z Przedszkola Nr 26 w Elblągu.

Program zawiera określone cele, treści programowe oraz przewidywane rezultaty pracy dydaktyczno-wychowawczej w zakresie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci w wieku przedszkolnym.

Program został pogrupowany w bloki tematyczne:

I Bezpieczeństwo

II Zdrowie

III Aktywność ruchowa

Cele programu

CEL GŁÓWNY:

Głównym celem niniejszego programu jest poszerzanie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego, przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz propagowanie zdrowego stylu życia.

Cele szczegółowe:

- Stosowanie profilaktyki zdrowotnej.
- Uzupełnienie i wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, jego wartości oraz jego zagrożeniach.
- Rozumienie roli ruchu na świeżym powietrzu
- Poznanie zasad warunkujących bezpieczną zabawę i odpoczynek
- Uzupełnianie i wzbogacanie wiedzy na temat zasad ruchu drogowego.

METODY I SPOSOBY REALIZACJI:

- rozmowy, pogadanki, prelekcje,
- konkursy, quizy
- przedstawienia teatralne,
- zawody sportowe,
- wycieczki do przychodni, szpitala, policji,
- plakaty
- organizowanie wystaw plastycznych

FORMY REALIZACJI:

- indywidualna
- zbiorowa

PRZEWIDYWANE EFEKTY:

Dzieci uczestniczące w programie osiągną:

- znajomość zasad zdrowego trybu życia,
- umiejętności i nawyki zdrowotne,
- znajomość zasad warunkujących bezpieczną zabawę i odpoczynek,

– postawę aktywnego spędzania wolnego czasu

Realizowane zagadnienia:

I. BEZPIECZEŃSTWO:

Przedszkole uczy dzieci bezpiecznie zachowywać się w życiu codziennym

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- Ostrożne i uważne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkola
- Przestrzeganie ustalonych zasad zachowania się w czasie pobytu na placu zabaw
- Właściwe użytkowanie zabawek, przyborów i narzędzi
- Bezpieczne poruszanie się po drogach i ulicach
- Przestrzeganie zakazów dotyczących: zabaw zapalnikami, zabaw w miejscach niedozwolonych, samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych

Cele szczegółowe:

- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim
- bezpieczne używanie zabawek zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poznanie zasad prawidłowego przejścia przez ulicę
- rozumienie zakazu bawienia się w pobliżu miejsc niebezpiecznych np. zbiorniki wodne, przejazdy kolejowe, lodowiska,
- rozumienie konieczności nie oddalania się od grupy,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w czasie pobytu w domu i w przedszkolu,
- rozumienie potrzeby zachowania ostrożności w kontaktach z "obcymi"
- poznanie i utrwalenie numerów alarmowych

Formy realizacji:

- uroczystości przedszkolne
- prace plastyczne
- spacer, wycieczki
- konkursy,
- spotkania z ciekawymi ludźmi
- przedsięwzięcia,
- publikacje.

Kodeks bezpiecznego przedszkolaka

- Ostrożne i uważne poruszam się po sali i innych pomieszczeniach przedszkola
- Przestrzegam ustalone zasady
- Właściwie użytkuję zabawki
- Bezpiecznie poruszam się po drogach i ulicach
- Wiem do kogo zwrócić się o pomoc w razie zgubienia się
- Znam numery alarmowe

Proponowane zagadnienia:

1. Gdzie szukać pomocy - spotkanie z policjantem
2. Niebezpieczne zabawy - układanie i opowiadanie historyjek obrazkowych, oglądanie filmów edukacyjnych
3. Stop agresji- rozmowy na temat różnych sytuacji, w których dzieci narażone są ze strony kolegów, szukanie dobrych sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktowych
4. Wycieczka na skrzyżowanie, utrwalenie prawidłowych zasad poruszania się po drodze, przechodzenia przez jezdnię
5. Z obcymi nie rozmawiam - słuchanie bajek np. o "Czerwonym Kapturku" , "Nie rozmawiaj z nieznajomymi Puchatku" i inne wg pomysłów nauczycieli

6. Jestem bezpieczny na wakacjach - rozmowy na temat bezpieczeństwa np. na plaży; kogo należy prosić o pomoc

II. ZDROWIE

Przedszkole wyposaża dzieci w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia,

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- Racjonalne odżywianie i jego znaczenie dla zdrowia człowieka
- Rozumienie konieczności dbania o własne zdrowie,
- Owoce i warzywa jako źródło witamin
- Zachowanie umiaru w jedzeniu słodczy
- Kulturalne zachowanie się podczas posiłków
- Poznanie nieocenionej wartości wody w prawidłowym odżywianiu

Cele szczegółowe:

- rozumienie pojęć: zdrowie, choroba, przeziębienie,
- rozumienie konieczności wizyt kontrolnych u lekarza
- kształtowanie kulturalnego zachowania się podczas posiłków
- kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania,
- zachęcanie do spożywania zdrowych produktów, dużej ilości warzyw i owoców
- rozumienie konieczności zachowania umiaru w jedzeniu słodczy.
- poznanie sposobów przeciwdziałania chorobom
- poznanie nieocenionej wartości wody w prawidłowym odżywianiu
- tworzenie "zdrowych jadłospisów"

Formy realizacji:

- wycieczki,
- spacer,

- konkursy,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- inscenizacje
- prace hodowlane
- projekcje filmowe,
- prace plastyczne
- czynności samoobsługowe
- ulotki kierowane do rodziców
- publikacje

Kodeks zdrowego przedszkolaka

- Kulturalnie zachowuję się podczas spożywania posiłków.
- Odżywiam się zdrowo
- Jem owoce i warzywa
- Wiem, co szkodzi zdrowiu
- Dbam o swoje zdrowie
- Nie boję się lekarza
- Myję ręce przed jedzeniem

Proponowane zagadnienia:

1. Burza mózgów "Co to jest zdrowe żywienie"
2. Rozmowa na temat właściwości odżywczych owoców i warzyw
3. Tworzenie zdrowych jadłospisów - wspólne przygotowywanie surówek, kanapek
4. Rozmowy na temat wpływu chipsów i słodyczy na nasze zdrowie
5. Jestem chory - rozmowy na temat zachowania się w czasie choroby (leżenie w łóżku, pozostanie w domu itp.)
6. "Pijmy wodę na zdrowie" - znaczenie wody dla ludzi, zwierząt i roślin; eksperymenty z wodą

III. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Przedszkole rozwija sprawność ruchową dzieci

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- Częste przebywanie na powietrzu w każdej porze roku
- Organizowanie zabaw ruchowych i ćwiczeń z całą grupą na powietrzu
- Codzienne prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych, gimnastyki porannej, spacerów
- Organizowanie wycieczek, biegów, zawodów sportowych, olimpiady sportowej

Cele szczegółowe:

- rozumienie konieczności codziennego przebywania na świeżym powietrzu
- kształtowanie odpowiednich nawyków i przyzwyczajzeń dotyczących wypoczynku
- rozwijanie sprawności ruchowej
- wdrażanie do czynnego wypoczynku
- zachęcanie do zabaw związanych z ruchem
- umożliwienie uczestnictwa dzieciom z wadami postawy w ćwiczeniach korekcyjnych

Formy realizacji:

- wycieczki
- spotkania,
- olimpiady sportowe
- programy,
- prace plastyczne
- przedsięwzięcia,
- publikacje.

Kodeks sprawnego przedszkolaka:

- Chętnie przebywam na świeżym powietrzu
- Uczestniczę w zabawach ruchowych

- Potrafię prawidłowo wykonać ćwiczenia gimnastyczne
- Nie obrażam się z powodu przegranej
- Wiem, że ruch na świeżym powietrzu jest zdrowy
- Znam zasady "zdrowej" rywalizacji

Proponowane zagadnienia:

1. Rozmowy na temat "Od czego zależy nasze zdrowie?"
2. Organizowanie wycieczek np. na stadion sportowy, do lasu- zabawy ruchowe na świeżym powietrzu
3. Prowadzenie zabaw i ćwiczeń ruchowych metodami aktywnymi (W. Sherborne, R. Labana)
4. Spotkanie z pielęgniarką - rozmowa na temat zapobiegania wadom postawy
5. Mój wolny czas - rozmowy przy ilustracji na temat spędzania wolnego czasu
6. Zimowe zabawy - wypowiedzi dzieci przy ilustracjach, słuchanie „Bajki o Królu Piecuchu Dwunastym” W. Badalskiej inne według pomysłu nauczyciela
6. Ścieżka zdrowia - zabawy ruchowe na terenie ogrodu

EWALUACJA

1. Prezentacja dzieci podczas występów artystycznych
2. Wywiad z dziećmi na temat: " Jak dbać o zdrowie",
3. Konkurs wiedzy na temat bezpieczeństwa.
4. Prace plastyczne wykonane wspólnie z rodzicami, prace dzieci.
5. Zorganizowanie turnieju sportowego z udziałem zaproszonych dzieci.
6. Rozmowy z rodzicami.