*Wpisany do Przedszkolnego Zestawu Programów Nauczania*

*na rok szkolny 2024/2025 pod numerem 4/2024/2025*

**ZDROWY I AKTYWNY PRZEDSZKOLAK**

Program autorski promujący zdrowy styl życia

realizowany w Gminnym Przedszkolu w Starej Kamienicy

opracowanie:

mgr Monika Pisula

mgr Katarzyna Świderska

SPIS TREŚCI

I Wstęp. Ogólne założenia programu

II Czas i miejsce realizacji programu

III Cele programu

IV Uwagi o realizacji

V Formy i metody pracy

VI Treści programowe : moduł I – „Aktywność ruchowa przez cały rok – hartuję ciało i ducha”, moduł II - „Żyję zdrowo – kolorowo”.

VII Ewaluacja

VIII Bibliografia

**WSTĘP**

Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, podczas którego kształtują się postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone w dzieciństwie nawyki i wiadomości mają ogromny wpływ na styl życia oraz zdrowie jednostki.

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów dziecka oraz jego stosunku do środowiska, którego jest częścią i wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Budowanie świadomości prozdrowotnej poprzez działania edukacyjne to zdobywanie wiedzy o zdrowiu oraz nabywanie odpowiedzialność za własne zdrowie. Dobry stan zdrowia jednostki pozwala na aktywny udział w życiu rodzinnym, społecznym i edukacyjnym, zwiększa możliwości zawodowe oraz rozwijanie pasji i zainteresowań, daje poczucie bezpieczeństwa i zadowolenie.

W nowoczesnym podejściu do edukacji zdrowotnej, zdrowie to potencjał zdrowotny, jakość życia, samorealizacja oraz zdolności do aktywnego i twórczego działania.

Koncepcja wszechstronnej edukacji zdrowotnej dziecka zakłada:

- uwzględnienie holistycznego podejścia do zdrowia i czynników warunkujących zdrowie, związanych z ludźmi i środowiskiem,

- wykorzystanie sprzyjających okoliczności dla edukacji zdrowotnej,

- dążenie do harmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą dziecko zdobywa z różnych źródeł,

- zachęcanie dzieci do zdrowego stylu życia oraz stwarzanie w przedszkolu warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

**I OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU**

Program „Zdrowy i aktywny przedszkolak” – to propozycja różnorodnych działań edukacyjnych przewidzianych dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Zawiera określone cele, treści programowe oraz przewidywane rezultaty pracy wychowawczo – dydaktycznej w zakresie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci w wieku przedszkolnym. Dostosowany jest do specyfiki przedszkola, otaczającego środowiska oraz możliwości dzieci. Zadania skupiają się w dwóch modułach: MODUŁ I – „Aktywność ruchowa przez cały rok – hartuję ciało i ducha”, MODUŁ II - „Żyję zdrowo – kolorowo”. Realizacja treści programu umożliwi nabycie dzieciom określonych kompetencji, co ułatwi im dalsze funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i prawidłowy rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności.

**II CZAS I MIEJSCE REALIZACJI PROGRAMU**

Program realizowany w roku szkolnym 2023/2024r. w Gminnym Przedszkolu w Starej Kamienicy, przez wszystkich pracowników przedszkola przy wsparciu rodziców dzieci.

**III CELE PROGRAMU**

CEL GŁÓWNY PROGRAMU:

Umożliwienie dzieciom twórczego i aktywnego udziału w procesie edukacji ruchowej, zdrowotnej i promocji zdrowia.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- rozbudzenie zainteresowań dzieci zdrowiem własnym i innych ludzi;

- doskonalenie sprawności ruchowej i fizycznej wychowanków z zastosowaniem metod aktywizujących;

- kształtowanie świadomości potrzeby dbania o zdrowie w sferze fizycznej;

- kształtowanie potrzeby regularnej aktywności fizycznej;

- wspomaganie rozwoju psychofizycznego;

- kształtowanie przekonania, że aktywność ruchowa daje wielką przyjemność, korzyści dla całego organizmu oraz relaks;

- wdrażanie dzieci do przyswajania właściwych nawyków higienicznych, żywieniowych oraz bezpieczeństwa w codziennym życiu;

- wdrażanie do czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu;

- poznanie różnorodnych ćwiczeń, gier, zabaw ruchowych;

- nabywanie umiejętności współpracy w grupie;

- wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja, a co zagraża zdrowiu;

- wdrażanie do świadomego dbania o słuch, wzrok i układ nerwowy;

- ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy, korzystanie z opieki zdrowotnej;

- kształtowanie nawyków higienicznych i kulturalnych oraz postaw ekologicznych w codziennym życiu;

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz świadomości konsumenckiej.

**IV UWAGI O REALIZACJI**

Gminne Przedszkole w Starej Kamienicy ma korzystną lokalizację w centrum wsi, w pobliżu znajdują się: Gminna Biblioteka, szkoła podstawowa, hala sportowa, boisko sportowe, ośrodek zdrowia, apteka, straż pożarna oraz urząd gminy. Wyposażone jest w funkcjonalny i bezpieczny plac zabaw, duży teren rekreacyjny i taras. Dysponujemy różnorodnym sprzętem sportowym i przyborami do ćwiczeń gimnastycznych. Planujemy również doposażenie przedszkola w kolejne pomoce dydaktyczne do zajęć ruchowych, sensorycznych i twórczych. Zamierzamy kontynuować współpracę z różnymi instytucjami promującymi zdrowy styl życia: m.in. ośrodek zdrowia, aptek oraz nawiązać współpracę z pracownikami klubu sportowego oraz Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze. Realizację założeń programu wspierają również rodzice oraz pracownicy kuchni w przedszkolu. Program jest zgodny z Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego.

Program jest realizowany w momencie panującej pandemii Covid19, realizacja niektórych zadań może odbyć się w innym terminie bądź w innej formie. Nie wszystkie zamierzone działania mogą zostać zrealizowane.

**V FORMY I METODY PRACY**

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być realizowane poprzez zabawę i w dobrej, bezpiecznej atmosferze. Ukazując zjawiska w nowych barwach, poruszając wyobraźnię, budząc pozytywne uczucia, pokazując wartości i zachęcając do działania.

FORMY PRACY:

- zajęcia zorganizowane z całą grupą;

- działania w parach;

- praca grupowa;

- praca indywidualna;

METODY PRACY:

1.Metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu (czystość ciała, hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne) :

- inspirowanie do podejmowania działań dotyczących dbałości o zdrowie własne i innych,

- kształtowanie nawyków higieniczno – zdrowotnych,

- stawianie wymagań,

- wzorce osobowe.

2. Metoda przekazu wiedzy (sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu):

- prowadzenie urozmaiconych zajęć i zabaw,

- wykorzystywanie technologii multimedialnej,

- organizowanie wyjść poza teren przedszkola

- organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi

3. Metody aktywizujące :

- drama, narracja,

- techniki twórczego myślenia (mowa ciała, burza mózgów, lista atrybutów ),

- quizy wiedzy na dany temat, konkursy plastyczne, konkurencje i zawody sportowe,

- warsztaty kulinarne, zabawy badawcze i doświadczenia przyrodnicze,

4. Metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajeń zdrowotnych

- przestrzeganie ustalonego rytmu dnia funkcjonowania i pracy przedszkola,

- powtarzanie pewnych czynności i zachowań higieniczno –zdrowotnych.

5. Metoda organizacji środowiska:

- dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia (m.in. wyposażenie przedszkola i jego stan techniczny, w tym warunki sanitarno higieniczne, prawidłowe oświetlenie i wentylacja, zieleń i estetyka w otoczeniu dziecka oraz pomoce dydaktyczne stosowane podczas zajęć z edukacyjnych),

- zrównoważenie zajęć odbywających się w różnych pozycjach przyjmowanych przez ciało dziecka (siedząca na krzesełku, siedząca w dowolnie wybrany sposób na podłodze, stojąca, leżąca) oraz zabawy i gry ruchowe często przeplatające inne zajęcia, stosowanie technik relaksacyjnych, wietrzenie pomieszczeń oraz częste przebywanie na świeżym powietrzu,

- wzorce osobowe prezentowane przez kadrę pedagogiczną i personel pomocniczy zatrudniony w przedszkolu (przyjazna atmosfera , kultura osobista, pozytywne relacje z dziećmi).

6.Metody prowadzenia zajęć ruchowych i ćwiczeń:

**a.)Metody odtwórcze** polegające na posługiwaniu się pokazem zademonstrowanych przez nauczyciela lub wybranego dziecka, bądź na odwołaniu się do pamięci ćwiczącego, który wcześniej obserwował różne czynności ludzi, zwierząt, przedmiotów martwych (np. zabawek)

**Do metod odtwórczych należą:**

*- Metoda zabawowo – naśladowcza.* W zajęciach ruchowych prowadzonych tą metodą dziecko uczy się ilustrowania ruchem jakiejś treści. Uwaga dziecka skupia się najczęściej na zjawiskach i przedmiotach będących w ruchu. Ruchy wykonywane przez dziecko nie muszą być dokładnym odtworzeniem zaobserwowanych czynności i zjawisk. Trzeba dać dzieciom dużo swobody, nie hamować ich inicjatywy i fantazji.

*- Metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa*). Metoda ta polega na wyrozumowanym zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z przemyślanym przebiegiem ruchu wykonanym z przyborem lub bez niego. Repertuar zadań obejmuje ruch proste, łatwe zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień. Są to ruchy przemyślane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

*- Metoda ścisła.* Metoda ta polega na ruchu odwzorowanym z pokazu lub wykonanym na podstawie słownego ujęcia ruchu. Ćwiczenia są wykonywane jednocześnie przez wszystkich ćwiczących na komendę lub w podanym rytmie. Stosując metodę ścisłą nie ma właściwej atmosfery radości i swobody ruchowego wyżycia się na zajęciach.

**b.)Twórcze** -w metodach twórczych odchodzi się od komend, stereotypowych kolumn ćwiczebnych a wprowadza się przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, często stosuje się muzykę, przybory, przyrządy, pracę z partnerem i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacja, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno- ruchowe, itp.). Nauczyciel wymagający od swych wychowanków kreatywności, sam musi się wykazać tą cechą, tworząc coraz to nowe pomysły zadań ruchowych stosownych do właściwości wieku, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych oraz wykorzystując regionalne formy kultury muzyczno – ruchowej, zabaw, zwyczajów i obyczajów.

**Do metod twórczych należą:**

*-metoda opowieści ruchowej*

Metoda opowieści ruchowej polega na tym, że nauczyciel, poprzez odpowiedni dobór tematu wymyślonego przez siebie opowiadania, działa na wyobraźnię dziecka skłaniając je do odtwarzania ruchem treści opowiadania. Opowieść powinna być tak sformułowana, aby jej obraz ruchowy odpowiadał zasadzie wszechstronności, tj. aby angażując wyobraźnię dziecka usprawniał wszystkie główne grupy mięśniowe oraz narządy wewnętrzne (głównie układy krążenia i oddychania).Powinien tu występować ruch o różnym charakterze np. bieg, skoki, rzuty, czworakowanie, pełzanie, ciągnięcie, pchanie noszenie itp. Metoda opowieści ruchowej sprzyja rozwojowi fantazji, która w życiu dziecka, odgrywa dominującą rolę; fantazja bowiem może pobudzać i utrzymać dziecko w ruchu, wywołać przeróżne obrazy. Metoda ta wymaga jednak od nauczyciela dobrego, starannego przygotowania i zrozumienia, że stosowane opowiadanie w czasie trwania zajęć jest tylko środkiem do odtworzenia przez dzieci poprawnego ruchu. Układ opowiadania zatem musi opierać się na zasadach wszechstronności ruchu, stopniowania wysiłku i zmienności pracy mięśniowej. Metoda ta najbardziej nadaje się do prowadzenia zajęć z młodszymi grupami dzieci.

*-gimnastyka twórcza R. Labana*

Twórcą tej metody jest R. Laban, a w Polsce spopularyzował ją W. Gniewkowski. Gimnastyka twórcza jest protestem przeciwko tradycyjnej gimnastyce uprawianej „na komendę”, w stereotypowej kolumnie ćwiczebnej. Metoda ta nazwana jest także metodą improwizacji ruchowej, daje nauczycielowi dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. W metodzie uwzględnia się łączenie ruchu z muzyką i rytmem i dlatego często przy jej realizacji zadań wykorzystuje się instrumenty perkusyjne. Każdy ćwiczący wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób i wobec tego pokaz wykonania jest zbędny. Należy tylko ćwiczącym wyjaśnić, co mają robić, natomiast sposób wykonania zależy od ich inwencji twórczej, pomysłowości fantazji oraz doświadczeń ruchowych.

*-metoda twórcza Karola Orfa*

Karol Orff wyszedł z założenia, iż kulturę fizyczną dziecka należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – muzyczną oraz z kulturą słowa. Dlatego nawiązuje on do tradycyjnych, znikających we współczesnych czasach form zabaw, ćwiczeń tańców, muzyki, porzekadeł, legend, baśni, poezji, itp. Te właśnie ginące formy ruchowo – muzyczno – słowne zainteresowań dzieci znalazły się u podstaw nowej metody, której głównym celem i zadaniem jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej. Zwłaszcza powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo charakterystyczny rys metody. Szeroko rozbudowany repertuar ćwiczeń i zabaw daje możliwość rozwijania inwencji zarówno dzieciom wysoko uzdolnionym, jak i zaniedbywanym, które mają okazję wyrównać swe braki. Zarówno muzyka jak i ruch oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie, przy czym w konkretnych ćwiczeniach dominuje zwykle jeden z wymienionych elementów, gdy inne spełniają rolę towarzyszącą lub podrzędną.

*-gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów*

Gimnastyka Kniessów bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. Zasadniczymi jej elementami są: ruch, muzyka, rytm, przybory. Przybory są w większości oryginalne: podwójny bijak, szarfa grzechotka, dzwoneczki, łuski orzechów kokosowych, itp. W tej metodzie nauczyciel może bardziej wyeksponować ruch twórczy, zadania otwarte, improwizację ruchową, współpracę z partnerem i z grupą.

*-elementy metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne*

Metoda tejże autorki, prezentuje ruch rozwijający jako metodę, szczególnie przydatną w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, lękliwymi oraz w przypadkach głębszych zaburzeń rozwojowych. Ideą metody jest posługiwanie się ruchem rozwijającym świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, a także umiejętność i potrzebę dzielenia jej z innymi ludźmi, prowadzącą do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Warunkiem prowadzenia terapii jest zabawowa, radosna atmosfera, możliwość osiągania sukcesu w każdym ćwiczeniu i wspólna satysfakcja z pokonywania trudności.

*-elementy Kinezjologii Edukacyjnej*

Kinezjologia edukacyjna, określana inaczej jako [gimnastyka mózgu](https://parenting.pl/rozwoj-inteligencji), to metoda terapeutyczna stworzona przez doktora Paula Dennisona. Podstawą tej metody jest ruch fizyczny, niezbędny do organizowania pracy mózgu i ciała. Kinezjologia znajduje zastosowanie w terapii zaburzeń ruchowych i zaburzeń uwagi oraz w walce ze specyficznymi trudnościami w [nauce czytania](https://parenting.pl/nauka-czytania-dla-dzieci) i [pisania](https://parenting.pl/nauka-pisania-dla-dzieci). Ponadto, [metoda Dennisona](https://parenting.pl/metoda-dennisona) pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości i komunikację, gwarantuje równowagę psychiczną, redukcję stresu i doskonały relaks. Kinezjologia edukacyjna wspiera naturalny rozwój człowieka poprzez wykorzystanie różnych ćwiczeń motorycznych.

*-gimnastyka z nietypowymi przedmiotami*

Aby uatrakcyjnić ćwiczenia gimnastyczne z grupą dzieci, wprowadzamy nietypowy przybór - gąbkę kąpielową, gazetę, worki na śmieci itp. Wykorzystanie innych przedmiotów, jako przybory gimnastyczne powoduje wzrost zainteresowania dziecka. Zajęcie wówczas zyskuje w oczach przedszkolaka, uchodzi za fajne, ciekawe, inne. Wychowankowie ćwiczą efektywniej, doskonale się przy tym bawiąc.

**Tok ćwiczeń i zabaw porannych**1. Zabawa- ćwiczenie orientacyjno- porządkowe  
2. Ćwiczenie o charakterze wielostronnym  
3. Skłony lub skręty tułowia  
4. Żywa, dość intensywna zabawa bieżna lub skoczna  
5. Zabawy-ćwiczenia o charakterze równoważnym  
6. Ćwiczenie uspokajające (marsz rytmiczny, ćwiczenie stóp)  
  
**Tok zabaw i ćwiczeń gimnastycznych  
w grupie młodszej (3,4-latki)**I. Część wstępna  
1. Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe  
2. Ćwiczenie wieloznaczne-ustawienie dzieci, zdyscyplinowanie grupy,  
przygotowanie fizyczne i psychiczne, rozgrzanie  
dużych grup mięśniowych  
II. Część główna  
3. Zabawa lub ćwiczenie z elementem równowagi  
4. Zabawa lub ćwiczenie bieżne  
5. Ćwiczenie mięśni brzucha  
6. Zabawa lub ćwiczenie z elementem rzutu, chwytu, celowania  
7. Ćwiczenie mięśni grzbietu  
8. Ćwiczenie stóp  
III. Część końcowa  
9. Marsz z wyprostowaniem  
  
**Tok zabaw i ćwiczeń gimnastycznych  
w grupie dzieci starszych (5,6-latki)**  
I. Część wstępna  
1. Zabawy lub ćwiczenia orientacyjno- porządkowe  
2. Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe  
II. Część główna  
3. Ćwiczenia kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej- skłony w przód i w tył rozwijające mięśnie grzbietu  
4. Ćwiczenia kształtujące tułowia płaszczyźnie czołowej- skłony boczne  
5. Ćwiczenia mięśni brzucha lub zabawa na czworakach  
6. Ćwiczenia lub zabawa z elementami równowagi  
7. Zabawa bieżna  
8. Ćwiczenia tułowia- skręty lub skrętoskłony  
9. Rzuty, wspinanie  
10. Skoki, podskoki  
III. Część końcowa  
11. Ćwiczenia wyprostowane  
12. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu  
13. Ćwiczenia o nieznacznym ruchu  
14. Ćwiczenia rytmu

**VI TREŚCI PROGRAMOWE**

MODUŁ I

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA PRZEZ CAŁY ROK – HARTUJĘ CIAŁO I DUCHA**

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, postaw i umiejętności, a także kształtowania nawyków w przyszłości.

W obecnych czasach zauważamy zmniejszenie się spontanicznego zapotrzebowania na wysiłek fizyczny, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Coraz więcej dzieci ma problemy z nadwagą, za którą idą dalsze problemy zdrowotne. Zabawy i przebywanie na świeżym powietrzu zastępowane są dzisiejszymi wynalazkami techniki, komputery, konsole do gier, telefony komórkowe.

W wieku przedszkolnym u dzieci zaczyna się żywy i wielokierunkowy rozwój ruchowy. Dzieci są bardzo podatne na kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, właściwego rozwoju, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych.

Sprawność fizyczna zależy przede wszystkim od wieku i poziomu rozwoju psychofizycznego, ale przede wszystkim od dotychczasowych działań i nabytych umiejętności.

Dzięki gimnastyce całego ciała kształtuje się sylwetka, ale także gibkość i skoczność. Dzieci uczą się kontrolować ruch i swoje ciało, poznają swoje możliwości. Zajęcia łączące zabawę, ruch i muzykę, sprawiają, iż dzieci się ośmielają, nabierają pewności siebie, poznają swoje ciało, łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami.

Już od najmłodszych lat należy w dzieciach zaszczepiać miłość do sportu, do ruchu w różnych formach, by mogły się dobrze rozwijać we wszystkich sferach życia

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programowe** | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia dzieci** | **Termin realizacji, osoba odpowiedzialna** |
| 1. | Sprawność fizyczna jako podstawa zdrowego trybu życia. | -Zachęcanie do systematycznej aktywności ruchowej  -Spotkanie z osobą uprawiającą sport i żyjącą aktywnie (pogadanka)  -Oglądanie filmów i prezentacji multimedialnych o zdrowym stylu życiu  -Promowanie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu poprzez kontakt dzieci z literaturą dziecięca: opowiadaniami i wierszami | Dziecko  -ma świadomość, że ruch to zdrowie  - rozumie potrzebę dbania o własną sylwetkę, zdrowie i sprawność fizyczną  -wie, że aktywność ruchowa jest niezbędna dla zdrowia | -na bieżąco  -nauczyciele grupy |
| 2. | Tworzenie warunków sprzyjających aktywności ruchowej i pobytowi na świeżym powietrzu | -Organizowanie spacerów i wycieczek  -Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu  -Organizowanie międzygrupowych zawodów | -wie jak ważne jest przebywanie na świeżym powietrzu  -aktywnie uczestniczy we wszystkich formach ruchu | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 3. | Ćwiczenia i zabawy ogólnorozwojowe, ćwiczenia poranne, zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne | -Ćwiczenia rozluźniające, gry i zabawy wpływające na koordynację całego ciała | -kształtuje poprawną postawę ciała  -dokładnie wykonuje czynności i ruchy  -wie jak ważna jest systematyczność aktywności ruchowej | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 4. | Zabawy i ćwiczenia kształtujące postawę ciała | -Ćwiczenia wyprostne wyrabiające umiejętność utrzymywania prawidłowej postawy ciała i pozycji w staniu, chodzie, siadach i biegu. -Ćwiczenia szyi: skłony, skręty, krążenia głowy -Ćwiczenia tułowia w trzech płaszczyznach w różnych pozycjach -Ćwiczenia mięśni brzucha w leżeniu na plecach -Ćwiczenia stóp | -wzmacnia mięsnie grzbietu i ramion  -kształtuje poprawną postawę ciała  -kształtuje właściwą postawę przy wykonywaniu skłonów i podskoków  -poprawia kondycję całego ciała | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 5. | Zabawy i ćwiczenia orientacyjno – porządkowe | -Reagowanie na różnorodne znaki, sygnały, polecenia. -Sprawne ustawianie się w rzędzie, dwurzędzie, szeregu, kole, w małych kółkach, zmiany miejsc i ustawień. -Chody i marsze w różnych kierunkach i szykach, ze zmianą tempa. | -reaguje na sygnały i polecenia  -sprawnie ustawia się w rzędzie, szeregu, kole  -maszeruje w różnych kierunkach | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 6. | Zabawy i ćwiczenia z elementem równowagi | -Stanie jednonóż i chód mierniczy -Chód i bieg we wspięciu po torze prostym i krętym, ze zmianami kierunku -Przejścia po ławeczce, z przekraczaniem przyboru, pochylaniem się, wykonywaniem obrotu. -Przekraczanie przeszkód  -Pokonywanie torów przeszkód, z przechodzeniem z jednego przyrządu na drugi. | -potrafi stać na jednej nodze, skacze obunóż  -kształtuje koordynację ruchowa  -wyrabia swobodę, wytrzymałość i szybkość | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 7. | Zabawy i ćwiczenia na czworaka | -Czworakowanie ze zmianami kierunku, z przekraczaniem przeszkód. -Czworakowanie po ławeczce.  -Toczenie się, pełzanie, czołganie. | -podtrzymuje naturalną gibkość kręgosłupa  -wyrabia swobodę ruchów  -wzmacnia mięśnie tułowia, szyi, ramion | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 8. | Zabawy i ćwiczenia bieżne | -Biegi: na wprost, w rozsypce, w różnych kierunkach. -Biegi z elementem współzawodnictwa zespołowego i indywidualnego. -Biegi na dłuższych odcinkach | -wyrabia swobodę, wytrzymałość i szybkość  -zwraca uwagę na oddech w trakcie wykonywania ćwiczeń | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 9. | Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia | -Rzuty i chwyty oburącz, na zmianę ręką prawą i lewą. -Rzut piłki o ziemię i chwyt po odbiciu. -Próby kozłowania ręką prawą i lewą, w miejscu i w ruchu. -Rzuty oburącz i jednorącz do celu. -Przerzucanie piłek ponad przeszkodą -Toczenie przyboru jednorącz z popychaniem, biegiem za toczącym się przyborem, z omijaniem przeszkód. | -kształtuje umiejętność toczenia przyboru  -wykonuje poprawnie ruchy  -sprawnie rzuca i chwyta  -sprawnie celuje | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 10. | Zabawy i ćwiczenia z elementem wspinania się | -Prawidłowe chwyty szczebla i ruchy naprzemianstronne. -Wspinanie się na przyrządy ze zmianami kierunku i dodatkowymi czynnościami. -Pokonywanie przeszkód naturalnych i sztucznych. | -doskonali umiejętność sprawnego poruszania się  -wzmacnia kończyny dolne i mięśnie brzucha | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 11. | Zabawy i ćwiczenia z elementem podskoku i skoku | -Podskoki obunóż, jednonóż, w miejscu, w ruchu. - Galop, cwał, podskoki zmienne, rozkroczne, w połączeniu. -Przeskoki przez przeszkody płaskie i wysokie  -Próby skoku w dal i w wzwyż z rozbiegiem. -Zeskoki w głąb (np. z ławeczki na materac). -Zeskoki w terenie z małego wzniesienia. -Skoki żabie i zajęcze. -Próby przeskoków zwrotnych przez ławeczkę. -Podskoki i skoki z użyciem skakanki. | -doskonali różne formy podskoków rytmicznych  -rozwija umiejętności poprawnego odbici obunóż i jednonóż w miejscu i w ruchu  -doskonali umiejętności odbicia i poprawnego lądowania  -usprawnia wykonywanie łatwych form podskoków i przeskoków | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 12**.** | Gry i zabawy z podziałem na drużyny | -Biegi i marszobiegi  -Pokonywanie naturalnych przeszkód  -Tory z naturalnych przeszkód  -Zabawy i gry w chowanego, podchody  -zawody sportowe | -reaguje na różne znaki i sygnały umowne  -przestrzega zasady fair play  -godzi się z porażką  -czerpie przyjemność ze wspólnych zabaw | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 13. | Taniec dla każdego | -proste układy taneczne  -kombinacje ruchów  -zabawy i tance przy różnego rodzaju muzyce | -nabiera umiejętności płynności ruchów  -rozwija gibkość ciała  -rozwija ekspresję i koordynację ruchową | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 14. | Zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem nietypowych przedmiotów | -zabawy i ćwiczenia z chustkami  -zabawy i ćwiczenia z gazetami, gąbkami, workami na śmieci, chustkami  - zabawy z chustą animacyjną i sigumą | -wyrabia szybkość i wytrzymałość  -reaguje na różne znaki i sygnały umowne  -czerpie radość ze wspólnych zabaw  -rozwija płynność ruchów  -doskonali umiejętność pracy z przyborem | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 15. | Ruch jako wsparcie rozwoju intelektualnego oraz nabywania różnorodnych umiejętności | **-** ćwiczenia z zakresu kinezjologii edukacyjnej jako element codziennych aktywności  **-** wykonanie zewnętrznej *leniwej ósemki* - teren rekreacyjny przedszkola  - elementy integracji sensorycznej stosowane w toku różnorodnych zajęć (plastycznych, kulinarnych, przyrodniczych itp.)  - wykonanie „ścieżki sensorycznej” – teren rekreacyjny przedszkola | DZIECKO  - wykonuje ruchy naprzemienne ( I, II, III);  - kreśli po śladzie *leniwą ósemkę;*  - wykonuje ćwiczenia (np. *kapturek myśliciela, słoń, …)*  - bez lęku doświadcza różnymi zmysłami;  - określa cechy typu: *gładki, szorstki, ciepły, zimny, twardy, miękki,* itp. | - na bieżąco  - nauczyciele grup |
| 16. | Joga jako wsparcie układu nerwowego | **-** elementy jogi jako element wspierający koncentrację uwagi: bajki ze świata jogi, asany w pozycji stojącej, asany w pozycji siedzącej, asany w pozycji leżącej, asany w parach, ćwiczenia oddechowe, relaks, wizualizacja. | **-** uczestniczy w ćwiczeniach statycznych;  - stara się zachować spokój i panować nad ruchliwością; | - systematycznie  - nauczyciele grup |
| 17. | Wyjścia do różnych kompleksów sportowych | -stadion  -siłownia  -hala sportowa  -orlik | -wie w jakich miejscach można uprawiać sport  -wie jak należy się zachować w miejscach publicznych  -korzysta z dostępnego sprzętu sportowego | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |

MODUŁ II

**ŻYJĘ ZDROWO – KOLOROWO**

Promocja zdrowia jest to:

*„...proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na jego zdrowie w znaczeniu jego poprawy i utrzymania. W celu osiągnięcia całkowitego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, zarówno jednostka, jak i grupa społeczna, muszą umieć określać i urzeczywistniać swoje aspiracje, zaspokajać potrzeby, radząc sobie z wyzwaniami swojego środowiska w jego istniejącym stanie lub dokonując w nim odpowiednich zmian”.*

*Ottawa Charter…* (międzynarodowe porozumienie podpisane w Kanadzie w 1986 roku)

Promocja zdrowia jest dziś koniecznością i odpowiedzialnością nauczycieli. Podstawową formą aktywności wpływającą pozytywnie na cały organizm człowieka jest ruch, zwłaszcza ten realizowany na świeżym powietrzu. Współcześnie jednak dopełniającą funkcję w szeroko rozumianym „*zdrowym stylu życia”* pełnią: higiena, świadomość ekologiczna, zdrowe odżywianie, wiedza o zdrowiu fizycznym i emocjonalnym, umiejętność wypoczynku i relaksu, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych i społecznych. Taka sytuacja wymaga holistycznego ujęcia zagadnień związanych z promocją zdrowego stylu życia.

Treści programowe zawarte są w następujących obszarach:

1. Higiena osobista oraz higiena otoczenia
2. Higiena narządów słuchu i wzroku oraz wiedza o zdrowiu
3. Zdrowe odżywianie
4. Aktywność twórcza i poznawcza
5. **Higiena osobista oraz higiena otoczenia**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programowe** | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia dzieci** | **Termin realizacji, osoba odpowiedzialna** |
| 1 | Higiena ciała:  - dokładne mycie rąk: po przyjściu do przedszkola (powrocie do domu), przed posiłkami, po wyjściu z toalety itp.:  - codzienne mycie całego ciała;  - codzienna zmiana bielizny i odzieży, dbanie o schludny i estetyczny wygląd. | - zapoznanie dzieci z konsekwencjami „brudnych rąk” poprzez zabawy dydaktyczne, rozmowy oraz przykład własny nauczyciela;  - instrukcja dokładnego mycia dłoni umieszczona w łazience;  - zabawy paluszkowe z młodszymi dziećmi;  - zachęcanie do codziennych kąpieli poprzez zabawy dydaktyczne i naśladowcze oraz przykłady zaczerpnięte z literatury;  - utrwalanie nazw części ciała oraz sposobu ich mycia;  - zachęcanie i uwrażliwianie dzieci do zwracania uwagi na estetykę swojego wyglądu | DZIECKO:  - pamięta o częstym myciu rąk;  - prawidłowo myje ręce używając mydła i wody  - prawidłowo osusza dłonie ręcznikiem papierowym  - rozumie potrzebę codziennego mycia się;  - zna i potrafi bezpiecznie używać przyborów higienicznych np.: mydło, szampon do włosów, gąbka, szczoteczka do paznokci, ręcznik, grzebień itp.;  - wie, że bieliznę należy zmieniać każdego dnia;  - stara się spożywać posiłki nie plamiąc ubrania; | - na bieżąco,  - wszyscy pracownicy przedszkola  - na bieżąco,  - nauczyciel grupy  - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 2 | Zdrowie i higiena jamy ustnej. | - zapoznanie dzieci z konsekwencjami złej higieny i złych nawyków żywieniowych poprzez: zabawy dydaktyczne, spotkania ze specjalistami, filmy edukacyjne; | - wie, że słodycze oraz niewłaściwa higiena jamy ustnej powoduje próchnicę (ból i utratę zębów);  - rozumie, że opieka stomatologiczna jest konieczna dla zdrowia;  - prawidłowo myje zęby; | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 3 | Higiena otoczenia  - czystość i porządek w miejscu zabawy i pracy;  - podstawowa świadomość ekologiczna | - zwracanie uwagi na czystość i porządek w najbliższym otoczeniu;  - zachęcanie do aktywnego porządkowania zabawek i przyborów plastycznych po zakończonej działalności;  - inicjowanie akcji porządkowych w budynku przedszkola oraz na terenach rekreacyjnych przedszkola;  - segregowanie śmieci zgodnie z ustalonymi zasadami;  - udział w zewnętrznych akcjach ekologicznych np.: „Sprzątanie Świata”;  - uwrażliwianie dzieci na zagrożenia dla zdrowia człowieka wynikające z zanieczyszczenia środowiska przyrodniczego;  - zwracanie uwagi na konieczność gaszenia światła. | - jest wrażliwe na estetykę otoczenia;  - dostrzega brud i bałagan w najbliższym środowisku;  - potrafi wykonać proste czynności porządkowe np.: zamiatanie podłogi, wycieranie stołu, mycie klocków, mycie pędzli itd.  - zna i stosuje zasady segregacji odpadów;  - aktywnie uczestniczy w różnorodnych akcjach porządkowych i ekologicznych;  - sumiennie wypełnia obowiązki dyżurnego;  - wie, że spaliny samochodowe, dymy z kominów i ścieki są trujące dla ludzi roślin i zwierząt.  - wyłącza światło wychodząc ostatni z pomieszczenia. | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy przy współpracy personelu pomocniczego,  - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |

1. **Higiena narządów słuchu i wzroku oraz wiedza o zdrowiu**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programowe** | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia dzieci** | **Termin realizacji, osoba odpowiedzialna** |
| 1 | Słuch:  - dostrzeganie wpływu zjawisk akustycznych na samopoczucie człowieka;  - ochrona uszu przed wiatrem i mrozem. | - zwracanie uwagi na konieczność mówienia umiarkowanym głosem, korzystania z cichych zabawek, środków audiowizualnych itp.;  - ćwiczenia i zabawy usprawniające aparat mowy;  - zabawy podnoszące świadomość panowania nad natężeniem głosu w różnych sytuacjach;  - codzienny relaks przy muzyce relaksacyjnej;  - uwrażliwianie na piękno dźwięków przyrody: śpiew ptaków, szum wiatru, rzeki, dźwięki deszczu itp.  **-** zabawy i zajęcia edukacyjne na temat zdrowia i zjawisk atmosferycznych, przykład własny nauczyciela. | DZIECKO:  - wie, że otaczające dźwięki mogą być szkodliwe dla człowieka;  - wie, ż nadmiar hałasu może uszkodzić słuch;  - zwraca uwagę na natężenie głosu podczas zabaw i rozmów;  - uczestniczy w ćwiczeniach i zabawach o charakterze fonacyjnym i słuchowym oraz ortofonicznym;  - rozumie konieczność odpoczynku i relaksu dla zdrowia człowieka (codzienny poobiedni wypoczynek);  - ubiera się adekwatnie do pogody. | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy  - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 2 | Wzrok:  - oglądanie książek, rysowanie oraz korzystanie z układanek i książek w miejscach dobrze oświetlonych.  - ochrona wzroku przed silnym działaniem światła słonecznego i sztucznego (żarówki, telewizor, komputer itp.)  - poznanie różnych rodzajów okularów i ich przeznaczenia | **-** zwracanie uwagi na dobre oświetlenie podczas różnorodnych działań  - ćwiczenia oczu (poszarzanie pola widzenia, relaks dla oka itp.);  - wdrażanie dzieci do różnorodnych zabaw i zajęć jako alternatywa dla rozrywek z wykorzystaniem urządzeń elektronicznych;  - zabawy, spotkania i filmy edukacyjne przybliżające pracę okulisty i optyka ; | **-** dba o dobre oświetlenie podczas różnorodnych form aktywności;  - chroni oczy przed bezpośrednim działaniem intensywnego światła;  - wie, że urządzenia elektroniczne psują wzrok i ogranicza czas korzystania z nich;  - wie, że o zdrowie oczu dba okulista;  - rozumie, że noszenie okularów zaleconych przez lekarza jest konieczne; | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |
| 3 | Wiedza na temat zdrowia:  -unikanie sytuacji niebezpiecznych;  - zgłaszanie nauczycielce (dorosłym) dolegliwości i złego samopoczucia u siebie i innych;  - poznawanie zasad sprzyjających dobremu zdrowiu | - poznanie oraz przestrzeganie zasad i regulaminów;  - zabawy i zajęcia dydaktyczne o charakterze profilaktycznym;  - spotkania z policjantem i strażakiem;  - udział w konkursach wiedzy i konkursach plastycznych;  - nawiązywanie pozytywnych relacji opartych na wzajemnym zaufaniu, serdeczności i empatii;  - różnorodne zabawy i zajęcia edukacyjne;  - spotkania z pracownikami służby zdrowia, wizyty w aptece i przychodni;  - zwracanie uwagi na prawidłową postawę ciała podczas działań przy stole | - przestrzega zasad panujących w grupie oraz regulaminów dotyczących różnych miejsc (plac zabaw, boisko itp.)  - dzieli się swoją wiedzą na temat bezpieczeństwa;  - dobrowolnie poddaje się badaniom lekarskim;  - systematycznie uczestniczy w badaniach kontrolnych i leczeniu zębów;  - wykonuje zalecenia lekarza;  - wie o możliwościach zarażenia się chorobą;  - zna sposoby przeciwdziałania niektórym chorobom;  **-** utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas pracy przy stole | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy |

1. **Zdrowe odżywianie**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programowe** | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia dzieci** | **Termin realizacji, osoba odpowiedzialna** |
| 1 | Znajomość zasad zdrowego odżywiania:  - opanowywanie umiejętności dokładnego gryzienia i przeżuwa;  - dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych;  - rozumienie znaczenia ograniczenia niektórych produktów żywnościowych | **-** zapoznanie z piramidą zdrowia i zdrowego odżywiania;  - odwoływanie się do zasad zdrowego odżywiania w sytuacjach codziennych;  - zachęcanie do próbowania nieznanych potraw;  - zajęcia kulinarne np.: przygotowanie surówek oraz sałatek z warzyw i owoców, komponowanie kanapek podczas codziennych posiłków, przygotowanie soków i koktajli;  - prowadzenie upraw nowalijek, kiełków itp.  - zagadki smakowe;  - tworzenie „mapy smaków” na języku;  - poznawanie wartości odżywczych produktów oraz ich wpływu na zdrowie człowieka podczas codziennych sytuacji i zajęć dydaktycznych;  - tworzenie albumów i plakatów promujących zdrowe odżywianie, przedszkolna wystawa;  - udział w konkursach wiedzy oraz konkursach plastycznych;  - promowanie zdrowego odżywiania wśród dzieci młodszych (mini teatrzyki) | DZIECKO:  - wie co obrazuje piramida zdrowia i zdrowego odżywiania;  - zna układ „pięter” piramidy;  - rozumie konieczność picia wody;  - wie dlaczego należy jadać różnorodne pokarmy;  - stara się jadać różnorodne posiłki;  - stara się przełamywać niechęć do potrwa i produktów nieznanych;  - potrafi ułożyć jadłospis oraz zaplanować posiłki  dla siebie;  - rozpoznaje smaki: słodki, słony, kwaśny, gorzki;  - wie, że cukier i słodycze są szkodliwe;  - stara się zachować umiar w spożywaniu słodkich napojów i przekąsek;  - uczestniczy w różnorodnych konkursach;  - współtworzy inscenizacje promujące zdrowe odżywianie; | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy  - kilka razy w roku  - nauczyciel grupy przy współpracy personelu pomocniczego oraz pracowników kuchni;  - na bieżąco,  - nauczyciel grupy  - raz w roku,  Monika Pisula  - raz w roku,  - nauczyciel grupy |
| 2 | Kultura przygotowywania i spożywania posiłków | **-** zwracanie uwagi na czystość i higienę konieczną podczas przygotowania posiłków;  **-** spotkanie z pracownikami przedszkolnej kuchni;  - zabawy dydaktyczne utrwalające znajomość przyborów i urządzeń kuchennych oraz bezpieczeństwo w kuchni;  - zachowywanie właściwej postawy ciała przy stole podczas spożywania posiłków;  - doskonalenie umiejętności posługiwania się sztućcami w codziennych sytuacjach;  - scenki i zabawy tematyczne utrwalające kulturalne zachowanie przy stole.  - pełnienie dyżurów przy stołach;  - poznawanie potraw pochodzących z innych krajów jako zachęta do otwartości kulinarnej; | **-** pamięta o myciu rąk przed posiłkami;  - potrafi umyć kubek;  - zadaje pytania pracownikom kuchni;  - rozpoznaje i nazywa przybory kuchenne;  - rozpoznaje i nazywa urządzenia kuchenne;  - wie, że podczas prac kuchennych należy zachować szczególną ostrożność;  - wskazuje zagrożenia typu: ostre noże, gorące garnki i ich zawartość, gorący piekarnik, ogień (palnik gazowy), mikser, maszynka do mielenia (elektryczna) itp.;  - poprawnie posługuje się łyżką i widelcem;  - stara się spożywać posiłki nożem i widelcem;  - nakrywa do stołu i sprząta po posiłku;  - zna pochodzenie popularnych potraw; | - na bieżąco,  - nauczyciel grupy przy współpracy pracowników kuchni; |

1. **Aktywność twórcza i poznawcza**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programowe** | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia dzieci** | **Termin realizacji, osoba odpowiedzialna** |
| 1 | Stwarzanie okazji do różnorodnych form aktywności sprzyjających zdrowiu poprzez obchody wybranych świąt nietypowych | **-** „Światowy Dzień Jabłka” – różnorodne działania promujące jedzenie jabłek realizowane w grupach;  - jabłka jako istotny element menu dnia;  - „Światowy Dzień Mycia Rąk” – różnorodne działania promujące konieczność mycia rąk realizowane w grupach;  - „Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania” - różnorodne działania promujące zdrowe jedzenie realizowane w grupach (np.: spotkania z dietetykiem, zajęcia kulinarne, degustacja ciekawych produktów spożywczych i potraw)  - „Światowy Dzień Śniegu” – różnorodne działania promujące zimowe zabawy na świeżym powietrzu (np.: aktywność ruchowa, badawcza itp.), „Śniegowa galeria zimowa” – wystawa budowli ze śniegu (obchody święta uzależnione od warunków atmosferycznych)  - „Światowy Dzień Słuchu” – różnorodne działania promujące szeroko rozumianą higienę narządów słuchu oraz unikanie hałasu jako wsparcie układu nerwowego prowadzone w grupach;  - „Dzień Marchewki”- różnorodne działania promujące jedzenie marchewki realizowane w grupach;  - marchewka jako istotny element menu dnia;  - „Światowy Dzień Sportu”  - przedszkolne zawody sportowe: udział dzieci w różnorodnych zadaniach sprawnościowych  - „Światowy Dzień Soku”  - różnorodne działania w grupach promujące spożywanie naturalnych soków owocowych i warzywnych | DZIECKO:  - zna smak i zapach jabłek  - zna różne dania z jabłek (owoce suszone, kompot, szarlotka itp.);  - wie jak jedzenie jabłek wpływają na zdrowie człowieka (wartości odżywcze, witaminy);  - wie, że mycie rąk pozytywnie wpływa na zdrowie człowieka;  - wie, że niektóre produkty spożywcze mogą szkodzić zdrowiu;  - wskazuje potrawy i produkty spożywcze zdrowe oraz nie zdrowe dla człowieka  - określa cechy śniegu;  - wie jak należy się ubrać podczas zimowych zabaw na śniegu;  - zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zabaw i sportów zimowych;  - wie, że hałas źle wpływa na zdrowie człowieka  - zna smak i zapach marchewki;  - zna różne dania z marchewką;  - wie jak jedzenie marchewki wpływa na zdrowie człowieka (wartości odżywcze, witaminy);  - chętnie podejmuje aktywność ruchową;  - wie, że aktywność ruchowa dobrze wpływa na zdrowie człowieka  - wie, że picie naturalnych soków ma korzystny wpływ na zdrowie człowieka;  - wie jak powstają soki;  - degustuje i określa smak różnych soków; | wrzesień  - nauczyciel grupy  październik  - nauczyciel grupy  listopad  - nauczyciel grupy  styczeń  -nauczyciele grup  marzec  - nauczyciele grup  kwiecień  - nauczyciele grup  kwiecień  - Monika Pisula,  maj  - nauczyciele grup |

**VII EWALUACJA**

**1.”Bieg po zdrowie”**- maraton biegowy zorganizowany dla wszystkich dzieci w celu integracji i zarażenia ruchem. Dzieci podzielone na dwie grupy.

**2**.” **Od** **smyka do olimpijczyka”-** zorganizowanie międzygrupowych zawodów w dwóch grupach wiekowych (3,4 latki; 5,6 latki) podczas, których dzieci będą miały możliwość zaprezentowania swojej sprawności fizycznej.

**3**.” **Sport widziany oczami dziecka”-** zorganizowanie konkursu plastycznego z udziałem rodziców.

**4**.”**Roztańczone przedszkolaki”-** pokaz układów tanecznych (wszystkie grupy) podczas festynu rodzinnego

**5.”Festiwal zdrowej żywności”-** zabawy i quiz o zdrowym odżywianiu.

**VIII BIBLIOGRAFIA**

Joanna Jakubik-Hajdukiewicz, „Joga dla dzieci”, Wydawnictwo KOS.

M. Thapar, N. Singh, „Joga z dziećmi”, Oficyna Wydawnicza „ABA”

Wlaźnik K. „Wychowanie fizyczne w przedszkolu”. Przewodnik dla nauczyciela „Juka”.

Owczarek S. „Gimnastyka Przedszkolaka”, WSiP