

Klub Zdrowego Przedszkolaka - projekt edukacyjny

Projekt realizowany jest od października 2018 do maja 2019r. Działania podejmowane w ramach projektu to pogadanki, warsztaty, konkursy, zajęcia plastyczne, muzyczne, sportowe i inne.

Celem programu jest:

Promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci przedszkolnych i ich rodziców

szczegółowe:

- zapoznanie dzieci z „Piramidą Zdrowego Żywienia”
- zwrócenie szczególnej uwagi na walory odżywcze i zdrowotne owoców, warzyw oraz mleka, szczególnie ważnego w diecie dzieci
- podkreślenie właściwości zdrowotnych codziennego picia odpowiedniej ilości wody
- zachęcenie dzieci do codziennej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania
- budowanie i wyrabianie wśród dzieci potrzeby i nawyków dbania o higienę rąk
- nauczanie dzieci prawidłowego mycia rąk
- zapoznanie dzieci z tematem bezpiecznego korzystania z kąpieli słonecznych
- rozróżnianie dymów, ich źródeł oraz właściwości niekorzystnych dla zdrowia

Opis zadań realizowanych w placówce

ZDROWA DIETA

- Hierarchia spożywania produktów żywnościowych zgodnie z piramidą zdrowego żywienia
- Potrawy ważne dla zdrowia (warzywa, owoce)
- Dzień Warzyw, Dzień Zielony, Dzień Marchewki.
- Uczymy się zdrowo gotować – uprawa kiełków, orkiszowe bułeczki, robimy kolorowe kanapki, pieczemy ciasteczka w przedszkolu
- Walory odżywcze mleka i przetworów mlecznych
- Woda źródłem życia
- Układanie piramidy.
- ZGADYWANKI/QUIZ
- Konkurs dla rodziców i dzieci „Zdrowa sałatka” (kwiecień)

- Konkurs o zdrowiu – przedszkole Drogomyśl
- Kubusiowy przyjaciel natury

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI

- Ćwiczenia poranne
- Zabawy ruchowe w sali i na powietrzu
- Przedszkoliada
- Gminny turniej piłkarski
- Kubusiowy przyjaciel natury

WALKA Z WIRUSAMI I BAKTERIAMI

- Jak rozprzestrzeniają się bakterie i wirusy? (przez kichnięcie, przez brudne ręce, podczas zabawy, dotykania zabawek, od innego dziecka, rodzica....)
- Jak walczyć z bakteriami i wirusami?
- Spotkanie z pielęgniarką

PROMIENIOWANIE SŁONECZNE

- Bezpieczne korzystanie z kąpeli słonecznych
- Sposoby ochrony przed słońcem

UNIKANIE SZKODLIWEGO DYMU

- Co i dlaczego dymi? Wycieczka
- Jak unikać dymu z papierosa?
- Rozmowa z dziećmi na temat skutków palenia papierosów w ich obecności.
- Nauka jak zachowywać się w zadymionym pomieszczeniu
- Zwrócenie uwagi na szkodliwość tego dymu
- Dinek i jego piosenka
- Światowy Dzień Bez Tytoniu - 31 maja
- Kubusiowy przyjaciel natury

Efekty osiągnięte podczas realizacji programu.

1. dzieci wiedzą jak wygląda „Piramida Zdrowego Żywienia”
2. znają walory odżywcze i zdrowotne owoców, warzyw oraz mleka,
3. pamiętają o codziennym picu odpowiedniej ilości wody
4. codziennie wykonują ćwiczenia gimnastyczne
5. zdrowo się odżywiają
6. mają wyrobiony nawyk dbania o higienę rąk
7. prawidłowo myją ręce
8. wiedzą jak bezpiecznie korzystać z kąpieli słonecznych
9. rozróżniają różne rodzaje dymów, ich źródła oraz właściwości niekorzystne dla zdrowia