***„ Żyj zdrowo z Tęczoludkiem.”***

**Program własny**

**Opracowała:**

**Małgorzata Kasperek**

1. **Wstęp**

Życie w obecnych czasach niesie ze sobą wiele zagrożeń, które mają zarówno wpływ na nasze zdrowie psychiczne jak i fizyczne. Do najczęstszych i najniebezpieczniejszych należą: złe nawyki żywieniowe, częste i długie przesiadywanie przed telewizorem i komputerem, zastąpienie spacerów wycieczkami i przejażdżkami samochodowymi oraz ograniczone przebywanie na świeżym powietrzu.

Tryb życia ludzi dorosłych w dużym stopniu ma wpływ na życie, postępowanie i przyszłość ich dzieci. Bardzo często w rodzinach przekazywane są nieprawidłowe wzorce postępowania, do których należy zaliczyć: nałogi, niechęć do ruchu, bierny wypoczynek czy brak kontaktu z przyrodą. Mamy również do czynienia z wieloma zaniedbaniami związanymi z prawidłowym żywieniem. Młode pokolenia biją rekordy pod względem otyłości, nadpobudliwości oraz wad postawy.

Zatem okres pobytu dziecka w przedszkolu należy traktować jako czas systematycznego kształtowania i rozwijania zagadnień zdrowotnych. W tym celu postanowiłam opracować i wdrożyć do realizacji prozdrowotny program „Żyj zdrowo z Tęczoludkiem”.

1. **Charakterystyka programu.**

Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku 3-6 lat i ma charakter profilaktyczno - zdrowotny. Realizowany będzie od września 2018 r do czerwca 2019 r. Zajęcia będą odbywać się w ciągu dnia w zależności od czasu i specyfiki zajęć.

Program został opracowany z myślą o dziecku, aby od najwcześniejszego okresu jego życia kształtować nawyki higieniczno-kulturalne, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz ogólną kulturę zachowania się. O zdrowiu dziecka i jego prawidłowym rozwoju decyduje wiele czynników, m.in. prawidłowe żywienie, z którym związana jest kultura spożywania posiłków oraz aktywność ruchowa. Dziecko, które otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze, przebywa na świeżym powietrzu, lubi ruch i aktywnie spędza czas wolny, jest szczęśliwsze, zdrowsze i ma lepszy start w dorosłość.

Dlatego tak istotne znaczenie ma edukacja zdrowotna dziecka w przedszkolu, którą należy rozpocząć jak najwcześniej.

Program jest zgodny z nową Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017r.) wprowadzoną w życie 1 września 2017r.

* + 1. **Cele ogólne i szczegółowe**

Cele ogólne:

* tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do dbania o zdrowie i sprawność ruchową.
* kształtowanie potrzeby i umiejętności dbania o własne zdrowie.

Cele szczegółowe ( dziecko):

* rozumie pojęcie „zdrowie”,
* wie, jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie,
* wie, na czym polega zdrowe odżywianie,
* dostrzega potrzebę spożywania warzyw i owoców w zachowaniu zdrowia,
* zna wybrane witaminy oraz produkty je zawierające,
* zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne,
* potrafi wymienić produkty spożywcze szkodzące zdrowiu,
* rozróżnia i nazywa przybory higieniczne oraz zna ich przeznaczenie,
* rozumie rolę ruchu w życiu każdego człowieka,
* unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu,
* wie to to jest : lekarz, pielęgniarka, ratownik medyczny, stomatolog itp. i na czym polega praca,
* potrafi samodzielnie ubrać i rozebrać się, w różnych sytuacjach życia codziennego oraz dostosować swój ubiór do pogody i pory roku,

1. **Zadania Przedszkola**

* Promowanie zdrowego stylu życia.
* Współdziałanie z rodziną w edukacji prozdrowotnej.
* Wspieranie aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
* Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do dbania o zdrowie i sprawność ruchową.
* Doposażenie bazy dydaktycznej o nowy sprzęt do zabaw i zajęć.

**V. Metody i formy pracy**

*Metody pracy:*

* oglądowe (ilustracje, plansze, filmy edukacyjne itp.)
* słowne (rozmowy, pogadanki, opowiadania, historyjki obrazkowe, wiersze, piosenki)
* aktywizujące (scenki dramowe, inscenizacje, konkursy, burza mózgów, pokaz, gry dydaktyczne…)
* zabawy i ćwiczenia ruchowe prowadzone metodami W. Sherborne, R. Labana, O. Orffa
* samodzielne przygotowywanie zdrowych przekąsek, deserów, posiłków itd…
* zawody sportowe.

*Formy realizacji:*

* praca indywidualna,
* praca w grupach
* praca zbiorowa
* spotkania i pogadanki (np.: z personelem Służby Zdrowia)
* obserwacje kierowane i spontaniczne
* zabawy i ćwiczenia ruchowe
* spacery
* wycieczki
* czynności samoobsługowe dzieci (np.: związane z utrzymaniem higieny osobistej)
* udział w imprezach i uroczystościach organizowanych wewnątrz przedszkola i poza nim.

**VI. Przewidywane efekty**

Po realizacji programu zdrowotnego dzieci będą:

* świadome, jak prawidłowo dbać o swoje zdrowie,
* rozumiały potrzebę spożywania warzyw i owoców,
* rozumiały konieczność aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
* przestrzegały zasad higieny,
* dbały o tworzenie miłego i higienicznego otoczenia,

**VII. Ewaluacja programu**

Ewaluacji będziemy dokonywać bezpośrednio poprzez rozmowy z dziećmi na temat wychowania zdrowotnego oraz obserwacje dzieci w trakcie prowadzonych zajęć. Pod uwagę weźmiemy nie tylko wiedzę naszych wychowanków, ale ich zaangażowanie, aktywność i chęć do współpracy. Metodą ewaluacji będą też konkursy, zagadki, quizy, zawody, wykonywanie wspólnych plakatów, przedsięwzięć itd...

Ewaluacja obejmie również rodziców, dla których będzie przygotowana ankieta dotycząca zdrowego stylu życia przedszkolaków oraz wyrabiania wśród nich prawidłowych nawyków prozdrowotnych i wpływu naszych działań na terenie przedszkola na świadomość dzieci.

1. **Zadania do realizacji**

Problematyka uwzględniona w programie została podzielona na następujące działy tematyczne:

* Zdrowie.
* Zdrowy styl odżywiania.
* Aktywność ruchowa.
* Higiena osobista dziecka.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Dział tematyczny** | **Sposoby realizacji** | **Oczekiwane rezultaty** |
| **1.** | ***Zdrowie*** | Profilaktyka zdrowotna  - udział przedszkolaków w Dniach Zdrowia organizowanych przez Przychodnię PULS-MED w Rybniku  - wdrażanie do udziału w zajęciach związanych z edukacją zdrowotną  - podkreślenie znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia ludzi  - rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów  - zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zaleceń lekarzy  - zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą  - zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobą  - ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi  - zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała  - określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu  - zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu  - przestrzeganie przed wkładaniem obcych ciał do nosa, uszu, oczu  - rozumienie potrzeby odpoczynku  - łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań  - tolerancja i życzliwość wobec osób chorych, niepełnosprawnych i starszych  - udział w akcjach charytatywnych  - wykorzystanie utworów literackich do poszerzania wiedzy na temat zdrowia  - teatrzyki o tematyce prozdrowotnej  - czytanie dzieciom utworów literackich podejmujących tematykę prozdrowotną  - zabawy tematyczne, dydaktyczne o zdrowiu | Dziecko:  - zdobywa wiadomości związane ze zdrowiem  - poszerza wiedzę na tematy dotyczące zdrowia  - rozumie potrzebę wizyt u lekarza oraz wie, jak właściwie zachować się podczas badań lekarskich  - rozumie potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów  - rozumie potrzebę wykonywania zaleceń lekarza  - wie o możliwościach zarażenia się chorobą  - rozumie, że aby nie zarazić się chorobą należy nie korzystać z tych samych naczyń, zasłaniać usta w czasie kaszlu itp., itd.  - stosuje rozgrzewkę zapobiegając zmarznięciu, chroni się przed upałem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym  - kontroluje nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała  - rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę  - wie, że należy mówić umiarkowanym głosem i unikać hałasu  - wie, że nie wolno nic wkładać do nosa, uszu, oczu  - potrafi wyciszyć się podczas poobiedniego odpoczynku  - potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne  - okazuje szacunek osobom starszym i chorym kolegom  - akceptuje inność dzieci chorych i niepełnosprawnych  - potrafi dostrzec potrzeby innych ludzi  - ma poczucie niesienia pomocy osobą chorym i potrzebującym  - śpiewa i recytuje wiersze o tematyce zdrowotnej  - bierze udział w spotkaniach teatralnych dotyczących zdrowia  - przyswaja wiedzę na tematy prozdrowotne poprzez literaturę dziecięcą  - współtworzy „kącik lekarski” w sali zabaw uzupełnia karty pracy o tematyce prozdrowotnej |
| **2.** | **Zdrowy styl odżywiania** | Podkreślanie roli właściwego odżywiania się:  - pogadanki, rozmowy na tematy dotyczące zdrowej żywności  - kształtowanie nawyku odpowiedniego zachowania się podczas spożywania posiłków  - zachęcanie do dbania o estetykę stołu podczas jedzenia  - zachęcanie do spożywania zdrowych produktów  - kształtowanie u dzieci nawyków zjadania posiłków i próbowania nowych smaków  - zwracanie uwagi na przestrzeganie odpowiedniej diety np. u dzieci z alergią  - zachęcanie do spożywania dużej ilości warzyw i owoców poprzez wspólne wykonywanie soków, sałatek owocowych i warzywnych, surówek, deserów, szaszłyków, koktajli  - uświadamianie dzieciom konieczności spożywania owoców i warzyw jako źródła witamin  - zajęcia gospodarcze w kąciku przyrody  - codzienne picie wody  - rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodyczy  - pojmowanie konsekwencji złej diety  - spotkanie z  Dietetykiem  - tworzenie zdrowych jadłospisów (praca plastyczna)  - samodzielne przygotowanie kanapek na śniadanie (raz w tygodniu)  - poznawanie piramidy żywieniowej  - wykorzystanie utworów literackich | Dziecko:  - wie co to jest zdrowa żywność  - potrafi kulturalnie zachować się w czasie posiłku    - prawidłowo posługuje się sztućcami  - rozumie potrzebę jedzenia zdrowych produktów  - próbuje i smakuje nowych owoców, warzyw i przetworów  - rozumie potrzebę stosowania zaleconej przez lekarza diety  - myje owoce i warzywa przed posiłkiem  - potrafi wykonać przetwory z warzyw i owoców z pomocą osoby dorosłej  - rozpoznaje i nazywa owoce rodzime i egzotyczne  - wie, co to jest zdrowe pożywienie  - wie, co należy jeść, aby być zdrowym  - zna wartość wody w prawidłowym odżywianiu  - wie, że nie należy jeść dużo słodyczy  - rozumie zły wpływ na zdrowie w zjadania produktów wysoko przetworzonych  - poznaje zasady prawidłowej diety  - wykonuje pracę plastyczną  - samodzielnie przygotowuje kanapki  - zna poszczególne piętra piramidy żywieniowej  - śpiewa i recytuje wiersze o warzywach i owocach |
| **3.** | **Aktywność ruchowa** | Wdrażanie do aktywnego stylu życia:  - przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń  - przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu  - kształtowanie zamiłowania do wycieczek i sportu jako źródła zdrowia i radości  - zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem  - samodzielne przebieranie się do zajęć ruchowych  - organizowanie z całą grupą zajęć:   * kształtujących postawę * bieżnych * z elementem równowagi * na czworakach * z elementem rzutu, celowania, toczenia i noszenia * z elementem wspinania się * z elementem skoku i odskoku   - organizowanie zawodów sportowych  - poznawanie różnych dyscyplin sportowych jako alternatywa dla gier komputerowych, bajek oglądanych w telewizji | Dziecko:  - rozumie konieczność wietrzenia sali  - zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku  - decyduje o wyborze tras spacerowych, chętnie uczestniczy w zajęciach i wydarzeniach sportowych  - odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych  - odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego  - utrzymuje porządek wokół siebie, w swojej półce, w miejscu zabawy  - poznaje zasady rywalizacji  - potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników zabawy  - starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia  - zgodnie współdziała w grupie  - poznawanie możliwości własnego ciała  - uczestniczy w grach i zabawach sportowych |
| **4.** | **Higiena osobista dziecka** | **Wpajanie dzieciom zasad związanych z higieną osobistą poprzez:**  **- nabywanie umiejętności mycia rąk**  **- codzienne mycie rąk przed posiłkami, po wyjściu z toalety, po powrocie z podwórka i w innych przypadkach w razie potrzeby**  **- pozyskiwanie umiejętności prawidłowego mycia zębów**  **- codzienne mycie zębów w przedszkolu**  **- spotkanie z higienistką stomatologiczną oraz pielęgniarką**  **- samodzielne korzystania z toalety**  **- myje ręce po wyjściu z toalety, przed posiłkami**  **- samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa i szczoteczką do zębów**  **- sprawdzanie i mycie przyborów toaletowych**  **- zwracanie uwagi na nieużywanie przedmiotów (takich ręcznik, szczoteczka do zębów) należących do innych dzieci**  **- samodzielne rozbieranie się i ubieranie**  **- zwracanie uwagi na schludność wyglądu jak: uczesane włosy, zapięte guziki, zasznurowane buty**  **- wdrażanie dzieci do ubierania się odpowiednio do pogody**  **- organizowanie zabaw i zajęć tematycznych, pantomimicznych**  **- wykorzystanie utworów literackich do właściwej postawy u dzieci** | **Dziecko:**  **- umie prawidłowo myć ręce**  **- rozumie konieczność codziennych zabiegów higienicznych**  **-potrafi prawidłowo umyć zęby**  **- rozumie konieczność systematycznego mycia zębów**  **- poznaje prawidłową techniką mycia zębów**  **- samodzielnie korzysta z toalety**  **- rozumienie potrzebę mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami**  **- troszczy się o higienę osobistą**  **- rozumie konieczność utrzymywania swoich przyborów toaletowych w czystości (kubek, szczoteczka)**  **- dba o swoje przedmioty w toalecie i pamięta, które należą do niego**  **- potrafi samodzielnie rozbierać się i ubierać**  **- potrafi zadbać o swój wygląd**  **- wie, jak ochronić się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak np.: mróz, upał, deszcz, wiatr**  **- rozumie konieczność codziennej zmiany odzieży, zwłaszcza bielizny**  **- rozumie konieczność dbania o higienę** |