

# **TYGRYSKOWA AKADEMIA ZDROWIA**

Program realizowany w ramach przystąpienia przedszkola do Małopolskiej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie

Wesołe Tygryski - 2013 - 2016

# By przedszkolak nie był chory , je marchewki, kalafiory, pije mleko, biega kłusem, a wieczorem śpi jak suseł."

Nasze przedszkole świadomie podejmuje działania w zakresie zdrowego stylu życia, których celem jest promowanie ochrony zdrowia i jego zachowanie.

Poprzez różne zaprojektowane sytuacje umożliwiamy dzieciom i rodzicom:

- ♥ podnoszenie poziomu wiedzy o zdrowiu;
- ♥ zdobycie wzorców zdrowego życia;
- ♥ czynny udział w aktywności ruchowej;
- ♥ prezentowanie wspólnie z rodzicami pozytywnych wzorów zachowań;
- ♥ kształcenie nawyku dbania o czystość osobistą;
- ♥ tworzenie partnerstwa między przedszkolem, domem i społecznością lokalną;
- ♥ kształtowanie poczucia potrzeby wzmacniania własnej wartości dzieci;
- ♥ rozwijanie aktywnych form wypoczynku na łonie natury;
- ♥ uświadomienie znaczenia objawów i skutków nadmiernego stresu oraz podejmowanie działań dla jego zmniejszenia;
- ♥ zrozumienie roli ruchu na świeżym powietrzu, jako stymulatora prawidłowego rozwoju;
- ♥ Kształtowanie świadomości pozytywnego lub szkodliwego oddziaływania przyrody na zdrowie człowieka;
- ♥ Nabywanie umiejętności kompensowania ujemnych wpływów cywilizacyjnych na zdrowie przez sen, relaks ;
- ♥ Przystawianie wiedzy o tym, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu;
- ♥ Kształtowanie prawidłowej postawy ciała w trakcie wykonywania różnych czynności;
- ♥ Rozwijanie tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej;
- ♥ Ukształtowanie pozytywnych postaw wobec zdrowia i życia jako najwyższej wartości;
- ♥ Pozyskanie określonego zasobu informacji o zdrowiu i sposobach nie tylko ochrony , ale też wzmocnienia;
- ♥ Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach zagrażających własnemu zdrowiu i bezpieczeństwu;
- ♥ Odczuwanie potrzeb zdrowotnych, tolerancja i życzliwość wobec innych osób (niepełnosprawni, starsze osoby).

## WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIAMY - "SOKI PIJEMY , ZDROWO ŻYJEMY

### DZIECKO:

- rozpoznaje i poprawnie nazywa owoce egzotyczne oraz warzywa,
- próbuje i smakuje nowych nie znanych jeszcze owoców,
- potrafi określić smak próbowanego owocu np. słodki, gorzki, cierpki oraz opisać jego wygląd.
- wie, co można przygotować z owoców i warzyw,
- potrafi wymienić swoje ulubione dania z warzyw i owoców,
- potrafi samodzielnie przygotować sałatkę owocową,
- wymienia niezdrowe pokarmy, produkty,
- rozumie znaczenie spożywania zdrowych produktów np. mleko, jogurty, jaja, sery, wędliny, mięso.
- potrafi wymienić nazwy niektórych witamin,
- śpiewa i recytuje utwory o tematyce zdrowotnej.

## LUBIMY SPACERY I WYCIECZKI - "RUCH TO ZDROWIE, KAŻDY PRZEDSZKOLAK CI POWIE"

### DZIECKO:

- uczestniczy w zabawach ruchowych organizowanych na świeżym powietrzu i w sali,
- potrafi uzasadnić stwierdzenie - "Ruch to zdrowie",
- potrafi samodzielnie dobrać odpowiedni strój do pogody i panującej pory roku,
- przyjmuje prawidłową postawę podczas stania, leżenia i siedzenia.
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne usprawniające ciało.
- chętnie bierze udział w zawodach sportowych,
- potrafi współdziałać w zespole, drużynie,
- zna zasady zdrowej rywalizacji, nie obraża się z powodu przegranej,
- potrafi prawidłowo wykonać konkretne ćwiczenie gimnastyczne,
- zna i stosuje metody przeciwdziałania marznięciu i przegrzaniu.

## **JESTEM CZYŚCIOSZKIEM - "ZDROWY UŚMIECH MAMY, BO O NIEGO DBAMY"**

### **DZIECKO:**

- dba o higienę osobistą
- prawidłowo korzysta z przyborów służących do utrzymania higieny,
- wie, dlaczego nie można korzystać z przyborów innych osób,
- zna przyczyny, jakie mogą pojawić się z nie dbania o higienę jamy ustnej.
- poprawnie szczotkuje zęby,
- pamięta o konieczności mycia zębów po każdym posiłku i po zjedzeniu słodczy,
- samodzielnie korzysta z umywalki i toalety,
- dba o czystość wokół siebie,
- rozumie znaczenie odpoczynku
- potrafi mówić i bawić się cicho,
- wymienia nazwy i funkcje narządów zmysłów, przestrzega ich higieny.

## **NIE BOIMY SIĘ LEKARZA - "JAK ŻYĆ, BY ZDROWYM BYĆ?"**

### **DZIECKO:**

- rozumie pojęcia: zdrowie, choroba, przeziębienie,
- wie, w jaki sposób może zapobiegać chorobie,
- wie, jakie czynniki wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie,
- potrafi wymienić sytuacje korzystne dla zdrowia,
- zna sposoby i znaczenie przeciwdziałania chorobom,
- rozumie znaczenie brania lekarstw w trakcie choroby i stosowania się do zaleceń lekarza,
- nie boi się wizyty u lekarza.

## BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I W PRZEDSZKOLU - "BEZPIECZEŃSTWO, WAŻNA SPRAWA, WSZYTSKIE DZIECI WIEDZĄ, ŻE TO NIE ZABAWA"

### DZIECKO:

- potrafi zgodnie i bezpiecznie bawić się w przedszkolu i poza jego terenem,
- używa zabawek zgodnie z ich przeznaczeniem,
- potrafi przejść prawidłowo przez ulicę
- nie bawi się w pobliżu miejsc niebezpiecznych ,
- nie odchodzi od grupy,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie pobytu w domu i w przedszkolu,
- nie manipuluje urządzeniami elektrycznymi,
- właściwie korzysta z urządzeń sanitarnych,
- zna numery alarmowe,
- informuje osoby dorosłe o zauważonych sytuacjach niebezpiecznych.



Sytuacje edukacyjne	Termin	Uwagi Monitoring
BIAŁY ZĄBEK - profilaktyka próchnicy zębów	Cały rok	
SPOTKANIE Z LEKARZEM PEDIATRA, PIEŁĘGNIARKĄ, DIETETYKIEM, DENTYSTĄ,	Wg harmonogramu	
PRELEKCJE SPECJALISTÓW- spotkania z psychologiem , logopedą	Październik marzec	
SPOTKANIE Z RATOWNIKIEM MEDYCZNYM - warsztaty udzielanie pierwszej pomocy	październik	
ZEWNĘTRZNE PROGRAMY ZDROWOTNE - Czyste powietrze wokół nas - Akademia Zdrowego Przedszkolaka - Akademia Aquafresh - Kubusiowi Przyjaciele Natury - Mamo, Tato wolę wodę - 5 porcji warzyw, owoców lub soku	Cały rok Wg harmonogramu	

<p>WARSZTATY - SOKI PIJEMY ZDROWO ŻYJEMY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SZWEDZKI STÓŁ</li> <li>- JARZYNOWE i OWOCOWE SAŁATKI</li> <li>- PIECZEMY ZDROWY BUŁECZKI</li> </ul>	Cały rok	
WYPRAWA PO ZDROWIE - nauka wierszy , piosenek, przyśpiewek	Cały rok	
ZDROWY DZIECI TO ZDROWY SPOŁECZEŃSTWO - Widowisko słowno-muzyczne dla mamy	Maj	
"MAMO, TATO BAW SIĘ ZE MNĄ" - zajęcia zintegrowane z udziałem rodziców,	lutą	
DZIECIĘCA OLIMPIADA SPORTOWA - „W drodze po olimpijskie laury"	Czerwiec	
<p>KONKURSY WEWNĘTRZNE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jesteśmy silni i sprawni</li> <li>- żyję zdrowo- kolorowo</li> <li>- zdrowy ludek</li> <li>-</li> </ul>	Listopad kwiecień	
KONKURSY ZEWNĘTRZNE -wg zgłoszenia	Cały rok	
GIMNASTYKA KOREKCYJNA - profilaktyka wad postawy	W każdą środę	

Z PRZYRODĄ ZA PAN BRAT - spacer, wycieczki , ruch na świeżym powietrzu, zabawy ze sprzętem i przyborami sportowymi	Wg potrzeb	
ZABAWY W TERENIE ze sprzętem i przyborami sportowymi	Każdy wtorek	
CZWARTKOWE ZAJĘCIA SPORTOWE Z PANEM TOMKIEM -	Każdy czwartek	
ZIMOWE ZMAGANIA SPORTOWE- zabawy na śniegu	styczeń	
CO ROBIĆ DZIŚ, BY ZDROWYM BYĆ - zgaduj zgadula	Maj	
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA -7 kwietnia -heppening	Kwiecień	
DZIEŃ SPORTU W PRZEDSZKOLU	czerwiec	
OKAZJONALNE BROSZURKI, PLAKATY O ZDROWIU	Cały rok	
REDAGOWANIE GAZETKI - NASZE ZDROWIE	Co kwartał	
ZAJĘCIA OTWARTE DLA RODZICÓW - jeden raz w semestrze	Wg	
RUCH- RADOŚĆ- ZDROWIE - konkurs recytatorski	marzec	
SZPITAL PLUSZOWEGO MISIA - poprzez zabawę studenci uczelni medycznych zaznajamiają dzieci z pracą lekarza. Studenci medycyny są w tym „szpitalu”	listopad	



<p>lekarzami, przedszkolaki - troskliwymi rodzicami, a zabawki - ich pociechami. Dzieci, przyprowadzając „chorą” maskotkę, muszą opowiedzieć o jej „dolegliwościach”, a następnie obserwują, jakie badania wykonują lekarze. Otrzymują też na koniec stosowną poradę.</p>		
<p>ZDROWE URODZINY W PRZEDSZKOLU- uroczyste świętujemy urodziny każdego z naszych przedszkolaków. Jest pyszny zdrowy soczek, kruche ciasteczko i owoce. A to wszystko po to by dzieci czuły się u nas wyjątkowo i na zawsze zapamiętały te miłe chwile.</p>	<p>Wg potrzeb</p>	

**Ewaluacją programu będzie:**

- konkurs wiedzy na temat zdrowia
- obserwacja bieżąca zachowań dzieci,
- ankiety rysunkowe skierowane do dzieci
- rozmowy kierowane na określony temat
- scenariusze, konspekty różnych przedsięwzięć
- ankieta do rodziców na temat realizacji i skuteczności wdrażanych działań
- nadanie certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie

Marta Kowalska - dyrektor ds. pedagogicznych