Program edukacji prozdrowotnej "Przedszkolak w formie"

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

Program został pogrupowany w **bloki tematyczne**:
1. Bezpieczeństwo
2. Zdrowe odżywianie
3. Aktywność ruchowa

Zagadnienia realizowane w poszczególnych blokach tematycznych

1. BEZPIECZEŃSTWO

• 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 m. in.: zabaw źródłami ognia, zabaw w miejscach niedozwolonych, samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych.

2. ZDROWE ODŻYWIANIE

• Racjonalne odżywianie i jego znaczenie dla zdrowia człowieka.
• Owoce i warzywa jako źródło witamin.
• Zachowanie umiaru w jedzeniu słodyczy, słonych przekąsek i fast foodów.
• Kulturalne zachowanie się podczas posiłków.
• Poznanie roli wody w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka.
• Tworzenie zdrowych jadłospisów.

3. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

• Częste przebywanie na świeżym powietrzu w każdej porze roku.
• Organizowanie zabaw ruchowych i ćwiczeń z całą grupą na świeżym powietrzu.
• Codzienne prowadzenie zabaw ruchowych lub gimnastyki porannej, regularne prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych oraz spacery.
• Zorganizowanie akcji biegowej „Sprintem do maratonu”, zawodów sportowych, olimpiady sportowej.
• Organizowanie wycieczek np. na stadion sportowy, do lasu.

W ramach programu będą się odbywały:
- rozmowy, pogadanki, prelekcje,
- konkursy, quizy,
- przedstawienia teatralne,
- zawody sportowe,
- organizowanie wystaw plastycznych,
- udział w akcjach i programach prozdrowotnych dla przedszkoli.

Dzieci uczestniczące w programie:
– poznają zasady zdrowego stylu życia,

– nabędą umiejętności i nawyki prozdrowotne,
– poznają zasady warunkujące bezpieczną zabawę i odpoczynek,
– wykształcą postawę aktywnego spędzania wolnego czasu.