

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 słodczy, 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 spacerów.
- 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.