

„Żyję zdrowo i wesoło w zgodzie z otaczającym mnie światem”



Przedszkole Publiczne w Strzeszowie

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Nasze przedszkole to pięciooddziałowa placówka. Położone jest na wsi- spokojnej miejscowości- Strzeszów, w której nie brakuje zieleni i świeżego powietrza.

Naszym dużym atutem jest przestronny budynek oraz duży ogród, w którym odbywają się liczne zabawy ruchowe i sportowe. Pracę wychowawczo-dydaktyczną opieramy oczywiście na obowiązującej Podstawie Programowej i Programie Wychowania Przedszkolnego.

I. RUCH TO ZDROWIE

Nasze przedszkole cieszy się bardzo dobrą opinią wśród rodziców, m.in. dzięki wysoko wykwalifikowanej kadrze. Nauczycielki, oprócz odpowiedniego przygotowania pedagogicznego, nieustannie wzbogacają swoją wiedzę, m.in. z zakresu ekologii i ochrony środowiska oraz zdrowego stylu życia. Kilka razy w roku organizujemy lub uczestniczymy w rajdach, konkursach, spartakiadach promujących zdrowy styl życia.

Propozycje zabaw ruchowych do wykorzystania na świeżym powietrzu:

„KOLORY”

Materiał: piłka

Zorganizowanie: dzieci stają w kole, jedna osoba z piłką w środku koła.

Zasady: Osoba ze środka koła rzuca kolejno do dzieci piłkę, wymieniając nazwy różnych kolorów. Zadaniem dzieci jest złapać piłkę, tylko kolor czarny oznacza, że piłki złapać nie wolno. Jeśli dziecko złapie piłkę na kolor „czarny” lub jej nie złapie przy innym kolorze to musi dać „fant” (czyli jakiś przedmiot, za który potem wykonuje zadanie lub od razu wykonuje umówione zadanie).

„PARZĄCA PIŁKA”

Materiał: piłka

Zorganizowanie: Dzieci stają w kółku, jedno wybrane dziecko staje w środku koła lub poza nim.

Zasady: Kiedy dzieci podają sobie piłkę, osoba stojąca w środku koła mówi: „piłka parzy”. Dziecko, które w tym momencie złapie piłkę zamienia się miejscami z dzieckiem spoza kółka i zabawa zaczyna się od nowa.

Wariant 2 (dla 5-6 latków): Wyznaczone są linie startu i mety, zadaniem dzieci jest przebiec na drugą linię, a jedna osoba (lub dwie – wtedy po dwóch przeciwnych stronach) miękką piłką rzuca poniżej pasa dzieci. To dziecko, które jest trafione przez „parzącą piłkę” odchodzi na bok (lub pomaga przynosić

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

piłkę). Gra toczy się do momentu kiedy pozostanie tylko jedno dziecko.

„BEREK”

Zorganizowanie: wyznaczone jest dziecko, które próbuje złapać kogoś z pozostałych dzieci.

Zasady: Dziecko złapane staje się „berkiem”, a to które było „berkiem” ucieka z pozostałymi dziećmi.

Wariant I - Dziecko złapane staje się „berkiem” i razem z poprzednim „berkiem” łapie pozostałe dzieci aż do momentu, kiedy wszystkie dzieci stają się „berkami”

Wariant II – LEŚNY BEREK – dzieci ratują się przed berkiem oparciem (dotknięciem) drzewa.

Wariant III – SAMOLOTY – dzieci podzielone na dwie grupy Np. dziewczynki i chłopcy, zadaniem chłopców jest złapać wszystkie dziewczynki. Ta dziewczynka, która jest złapana staje w miejscu i szeroko unosi ręce. Dziewczynki, które nie są złapane mogą ją oswobodzić poprzez klepięcie w jej rękę. Zabawa kończy się, gdy cała grupa dziewcząt staje się „samolotami”, czyli stoi z uniesionymi rękoma. Potem następuje zamiana ról.

„MYSZ I KOT”

Zorganizowanie: Jedno dziecko udaje mysz, a drugie kota. Reszta dzieci robi okrąg wokół nich.

Zasady: Kot próbuje złapać mysz, która ucieka przechodząc między pozostałymi dziećmi, które trzymając się za ręce tworzą koło. Pomagają one myszy podnosząc i opuszczając ręce, kiedy tylko kot goniący za myszą próbuje przemknąć się między nimi. Zwykle zabawa ta ma miejsce przy śpiewie piosenki: Uciekaj myszko do dziury...

„GŁUPI JAŚ”

Materiał: piłka

Zorganizowanie: co najmniej 3 graczy, dwoje staje naprzeciwko siebie, a jedno pośrodku. Przy większej grupie, dzieci stają w kole i jedno pośrodku.

Zasady: dzieci rzucają do siebie piłkę a osoba ze środka próbuje ją złapać. Jeśli się jej uda, dziecko, które rzucało wchodzi zamienia się miejscem z osobą ze środka.

„CIUCIUBABKA”

Materiał: jedna chustka.

Zorganizowanie: Jeden z graczy ma zawiązane oczy.

Zasady: Dzieci ustawione dokoła dziecka z zawiązanymi oczami. Mogą recytować:

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

- Ciuciubabko, gdzie stoicie?
- Na beczce
- A co w tej beczce?
- Kapusta i kwas
- Ciuciubabko, łap nas!

Gracz będący Ciuciubabką ma złapać jednego z pozostałych uczestników zabawy, a następnie odgadnąć kto to taki. Jeśli nie zgadnie, dalej ma związane oczy aż do czasu, gdy zgadnie dotykając złapaną osobę.

„KOLANKO”

Material: piłka

Zorganizowanie: dzieci stają w kole, jedna osoba z piłką w środku koła.

Zasady: Osoba ze środka koła rzuca kolejno do dzieci piłkę, komu nie uda się złapać klęka na jedno kolanko, jeśli w następnej rundzie uda mu się złapać to wstaje, jeśli ponownie nie to klęka na drugie kolanko.

“BABAJAGA PATRZY”

Zorganizowanie: Na terenie przedszkolnym, wyznacza się linię startu i mety, jedna osoba staje na mecie i odwrócona plecami do pozostałych dzieci ustawionych na linii startu.

Zasady: Osoba z linii mety wylicza do trzech (może recytować “Raz, dwa, trzy, Babajaga patrzy”). Pozostałe dzieci, w tym czasie biegną w kierunku mety i przybierają nieruchomą pozę, gdy osoba odwraca się. Może próbować zmusić innych, żeby się poruszyły przez opowiadanie śmiesznych rzeczy itd... jeśli zauważy, że ktoś się poruszy, cofa go do samego początku. Reszta stara się stopniowo dotrzeć do mety. Kto dotrze na linię mety pierwszy, ten jako kolejny odlicza i zabawę powtarza się od początku.

„PUSZKI”

Material: aluminiowe puszki po napojach

Zasady: Z dziesięciu puszek tworzy się piramidę, poprzez ustawianie ich jednej na drugiej. Stojąc za wyznaczoną linią rzucamy miękkimi piłeczkami 3 razy tak, aby zepsuć piramidę zrobioną z puszek.

„PRZEPRAWA PRZEZ LAS”

Material: szaliki lub chustki dla połowy grupy dzieci

Zasady: Część grupy ustawiamy jak drzewa w lesie, w szachownicę,

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

wyznaczając jednakową odległość pomiędzy poszczególnymi dziećmi. Pozostałe dzieci, po przyjrzeniu się, jak ustawione są „drzewa”, zawiązują sobie oczy i przedzierają się przez „las”, tak aby nie dotknąć „drzewa”. Zwyciężają dzieci, którym to się udało. Dla ułatwienia „drzewa” mogą „szumieć”.

„ŻYWIOŁY I ZWIERZĘTA”

Materiał: chusta lub piłeczka, woreczek itp.

Zasady: Wszystkie dzieci stoją w kole, jedno dziecko w środku koła z chustą w ręku. Rzucając chustę wywołuje jeden z czterech żywiołów: ziemię, wodę, powietrze i ogień. Dziecko, do którego rzucono chustę, wymienia nazwę zwierzęcia żyjącego w wywołanym żywiole, np. ziemia - słoń, woda - wieloryb, powietrze - orzeł. Kto da błędną odpowiedź lub powtórzy wymienione zwierzę, zmienia środkowego. Na hasło „ogień” nie wolno złapać chusty.

„POLOWANIE NA ĆMY”

Materiał: chusta do zawiązania oczu

Zorganizowanie: Jedno dziecko jest nietoperzem (ma zawiązane oczy), które poluje na ćmy (2-3 dzieci). Reszta dzieci łapie się za ręce i tworzy koło, które wyznacza teren polowania.

Zasady: Zadaniem nietoperza jest upolowanie uciekających owadów za pomocą echolokacji. W tym celu nietoperz wysyła sygnał, który „odbija się” od ciem i wraca do nietoperza (na okrzyk nietoperza „hop” – ćmy odpowiadają „ćma”). Nauczyciel powinien zwrócić uwagę, aby ćmy za każdym razem odpowiadały na sygnał nietoperza - nie mają wyboru, bo przecież to echo. Lokalizując ćmy, nietoperz musi je wszystkie upolować (dotknąć).

II. JEMY ZDROWO I KOLOROWO

Szczególnie dbamy o racjonalne i zdrowe odżywianie naszych przedszkolaków.

Posiadamy własną kuchnię, w której przygotowujemy pyszne domowe jedzenie. Dzieci korzystają w przedszkolu z 3 posiłków dziennie: śniadanie, obiad – I danie (zupa + deser) oraz II danie. Dla dzieci, które są w przedszkolu po godz. 15.30 przygotowane są dodatkowe kanapki i owoce. Dla dzieci z dietą bezmleczną i bezbiłakową przygotowywane są osobne posiłki. Dodatkowo o każdej porze dnia dzieci mają do dyspozycji wodę źródlaną, którą pozyskujemy od miejscowego producenta. W trosce o harmonijny rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny dzieci, stosujemy tzw. kuchnię zrównoważoną.

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Bardzo zależy nam, aby nasze dzieci były zdrowe, radosne i odporne na choroby cywilizacyjne (otyłość, cukrzyca, alergie itp.), dlatego z miłą chęcią przystępujemy do projektu „Zdrowy Przedszkolak”

Od lat staramy się przekazywać dzieciom zasady zdrowego stylu życia. Zdrowe odżywianie, styl życia jest tego nierozdzielną częścią. Do tej pory nasze działania w tym zakresie to głównie dbałość o zróżnicowaną dietę dzieci opartą o spożywanie dużych ilości warzyw i owoców, roślin strączkowych, kasz. Nasze produkty kupujemy w głównej mierze od lokalnych producentów.

W przedszkolu staramy się też respektować szczególne diety dzieci związane z ich zdrowiem – dieta bezglutenowa, bezmleczna, alergie pokarmowe.

W akcje „Zdrowy przedszkolak” włączamy i angażujemy rodziców, organizując zajęcia otwarte na których dzieci wraz z paniami i rodzicami wykonują pyszne sałatki, smaczne zdrowe kanapki z różnych gatunków chleba z dodatkiem kompozycji warzyw. W tym roku szkolnym będziemy organizować „warsztaty zdrowej żywności”, by uświadamić rodziców, że nawyki żywieniowe dzieci przyniesione z domu są często zatrważające (oparte na chipsach, słodyczach, fast foodach)

Poprzez udział w programie „Zdrowy Przedszkolak” chcielibyśmy uzyskać więcej wiedzy merytorycznej, praktycznego zastosowania nieznanych nam dotąd rozwiązań praktycznych. Włączenia w program i podwyższenie świadomości wszystkich pracowników przedszkola a przede wszystkim rodziców. Uważamy, iż wspólna edukacja z rodzicami podniesie poziom zdrowego odżywiania dzieci, a wiedzę tą mamy nadzieję zaczerpnąć od specjalistów oraz innych uczestników związanych z programem.

Współpracujemy również z innymi placówkami oświatowymi i zdrowotnymi, uczestnicząc rokrocznie w akcjach organizowanych min, pod patronatem Sanepidu w Trzebnicy, miejscowego Ośrodka Zdrowia w Wiszni Małej i innych.

Zanim podamy dziecku posiłek w przedszkolu pamiętamy o:

- ✓ **Planowaniu jadłospisu na tzw. jedną dekadę, tj. 10 dni lub tydzień.**
- ✓ **Dostosowaniu jadłospisu do pory roku.**
- ✓ **Przestrzeganiu przy przygotowaniu posiłków zasad dobrej praktyki produkcyjnej i higienicznej oraz zasad systemu HACCP.**

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

- ✓ Przestrzeganiu dziennych, modelowych racji pokarmowych wyważonych w przykładowych produktach.
- ✓ Dostosowaniu jadłospisu do możliwości finansowych placówki (stawki żywieniowej uzgodnionej z rodzicami).
- ✓ Pierwsze śniadanie powinno być wysokokaloryczne i pełnowartościowe. Należy podawać zupy mleczne, kawę zbożową z mlekiem, herbatę z mlekiem, różne rodzaje pieczywa z masłem, twarogiem, serem żółtym, chudą wędliną, rybą wędzoną, szeroką gamą warzyw sezonowych.
- ✓ Drugie śniadanie powinno być lekkie, ma się składać z soków owocowo-warzywnych, warzyw i owoców, ciepłych napojów w okresie późnojesiennym i zimowym.
- ✓ Obiad jest najbardziej energetycznym posiłkiem w ciągu dnia, powinien składać się z dwóch dań, obowiązkowo – kompotu lub deseru.
- ✓ Układając jadłospis, pamiętamy o tym, że jeżeli w skład zupy wchodzi produkty zbożowe, to nie mogą one się powtarzać w drugim daniu. Zupa powinna być przyrządzana na wywarze jarskim lub mięsny.
- ✓ Drugie danie powinno zawierać pełnowartościowe białko, które znajdziemy w mięsie, rybach, jajach, serach, łączymy je z ziemniakami, makaronem itp.
- ✓ Na talerzu z drugim daniem obowiązkowo znajduje się porcja warzyw (zwykle są to dwie surówki do wyboru).
- ✓ Deser-podwieczorek, który serwujemy dzieciom, składa się z owoców, sałatek owocowo-warzywnych, serków i deserów owocowych oraz ciast z przedszkolnego wypieku.

Instytut Matki i Dziecka zaleca aby udział produktów w dziennej racji pokarmowej dla dzieci przedszkolnych

zawierał:

Mleko, w tym produkty mleczne przeliczone na ilość mleka	ok. 750 ml
Mięso, drób, ryby	1 raz dziennie (5-6 razy w tyg. lub codziennie)
Warzywa i owoce	2 razy dziennie
Masło	ok. 2-3 łyżeczek dziennie
Olej roślinny	ok.1-2 łyżeczek dziennie

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Chleb gruboziarnisty		2-3 razy dziennie dla uzupełnienia i pokrycia części potrzeb energetycznych	
Kasza, makarony itp.		1 raz dziennie	
1.	Produkty zbożowe		
	Pieczywo pszenne, żytnie	g	170
	Mąka, makarony	g	50
	Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	30
	Ziemiaki	g	200
2.	Warzywa i owoce		
	Warzywa	g	400
	Nasiona strączkowe i orzechy	g	10
	Owoce	g	250
3.	Mleko i produkty mleczne		
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	G	550
	Sery twarogowe	G	60
	Sery podpuszczkowe	G	10
4.	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja		
	Mięso, drób (mięso bez kości)	G	40
	Wędliny	G	20
	Ryby (jadalne części)	G	20
	Jaja	szt.	3/4
5.	Tłuszcze		
	Zwierzęce: masło i śmietana	G	25
	Roślinne: oleje i margaryna	G	12
	Mieszane	G	2
6.	Cukier i słodczyce		
		G	35

LITERATURA:

1. *„Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania”*, Wolański N., PWN, Warszawa 1979.
2. *„Jadłospisy w przedszkolu. Wybrane zagadnienia na temat żywienia dzieci w młodym wieku szkolnym z przykładami jadłospisów”*, redakcja i opracowanie: Leszek Jurek, Śląskie Centrum Wydawniczo Handlowe „Lexdruk”
3. *„Poradnik intendenta przedszkola”*, Joosef Raabe, Spółka wydawnicza, Warszawa 2008.