

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

„O ZDROWIE DBAMY I SPORTY UPRAWIAMY”

w roku szkolnym 2020/2021

	Forma realizacji	Termin
HIGIENA OSOBISTA	Kształtowanie przekonania o konieczności stosowania zasad higieny osobistej ze względów zdrowotnych. Codzienne zabiegi higieniczne (prawidłowe mycie rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety), dbanie o schludny wygląd ubrania, włosów, paznokci.	Cały rok
	Zorganizowanie konkursu plastycznego dla dzieci i rodziców na temat: „Zdrowy ząbek”	Listopad
RUCH	Trzymaj formę – codzienne ćwiczenia poranne i zabawy ruchowe w sali i w ogrodzie z wykorzystaniem różnorodnych przyborów inspirujących dzieci do twórczej aktywności ruchowej.	Cały rok
	Zabawy na powietrzu niezależnie od pogody – hartowanie organizmu.	Cały rok
	Wykorzystanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka w ćwiczeniach i zabawach opartych na metodzie A.M. Kniessów, R. Labana, W. Sherbone oraz aerobiku.	Cały rok
	Prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w grupach dzieci 5-6 letnich.	2 razy w tygodniu
ZDROWE ODŻYWIANIE	Wprowadzenie systemu motywacyjnego za zjadanie zdrowych produktów: pochwała, odznaka „Zdrowego przedszkolaka”.	Cały rok
	Kulinarny poranek – samodzielne przygotowywanie kanapek z wykorzystaniem zdrowych produktów.	Okazjonalnie
	Witaminki – nasze małe hodowle - uprawa ziół i nowalijek w kąciku przyrody, wykorzystanie ich jako dodatków do posiłków.	Marzec
	Owoce na drugie śniadanie – przeprowadzenie	Październik

	tygodniowej akcji z intendentką.	
	Zajęcia kulinarne: Październik – Zdrowe kanapki Listopad – Owocowe szaszłyki Luty – Zdrowe przekąski Marzec – Talerz pełen zdrowia Kwiecień – Soki owocowe Czerwiec – Owocowy deser Omówienie przygotowanych posiłków pod względem wartości odżywczych i prawidłowego łączenia składników.	Cały rok
	Przeprowadzenie w grupie quizu „Zdrowo jem i sił mi przybywa, bo zjadam owoce a także warzywa” – rozpoznawanie smaku, zapachu, kształtu.	Październik
	Systematyczne picie wody i mleka.	Cały rok
	Stwarzanie sytuacji edukacyjnych kształtujących umiejętność kulturalnego zachowania się przy stole tj. posługiwanie się sztućcami, przyjmowanie prawidłowej postawy podczas siedzenia przy stole, zachowanie estetyki podczas jedzenia, stosowanie form grzecznościowych.	Cały rok
	Zorganizowanie obchodów kolorowych dni zdrowych produktów: Dzień Marchewki, Dzień Buraczka, Dzień Jabłka, Dzień Dyni.	Październik, styczeń, marzec, maj
	Słuchanie wierszy i opowiadań propagujących zdrowy styl życia.	Cały rok
	Nauka wierszy i piosenek o tematyce zdrowotnej.	Cały rok
	Witaminkowe urodzinki – zachęcanie rodziców do przynoszenia przez dzieci owoców, soków zamiast cukierków na urodziny.	Cały rok
	Turniej wiedzy o zdrowiu– utrwalanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania, zasad higieny, kultury związanej ze spożywaniem posiłków.	Maj
	Galeria zdrowia – wystawa prac plastycznych związanych ze zdrowiem.	Kwiecień
	Okazjonalne tworzenie kącików promujących zdrowie.	Cały rok

Gromadzenie książek i czasopism na temat zdrowia .	Cały rok
Przygotowanie dla rodziców informacji na temat promowania zdrowia w przedszkolu (strona internetowa).	Wrzesień
Przeprowadzenie ankiety dla rodziców związanej z realizacją zadań zawartych w programie zdrowotnym.	Maj

Opracowały:
Sylwia Malinowska
Marzena Sady