



**WOM**  
**CZĘSTOCHOWA**

# **BANK DOBRYCH PRAKTYK**

**Magdalena Mościńska-Ciejpa  
Agnieszka Chomiączewska**

**„Jestem Zdrowym Przedszkolakiem”  
Z życia Przedszkola Publicznego  
we Wrzosowej**

**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE  
WE WRZOSOWEJ**



# Jestem Zdrowym Przedszkolakiem

## Z życia Przedszkola Publicznego we Wrzosowej

Przedszkole Publiczne we Wrzosowej istnieje od 1953 r. Usytuowane jest w pobliżu drogi krajowej nr 1. Budynek przedszkolny został poddany kapitalnemu remontowi. Obecnie jest to budynek dwukondygnacyjny, mieszczący trzy sale zabaw dla dzieci, salę zabaw sportowych, jadalnię, dwie łazienki dla dzieci, gabinet logopedyczny, dwie łazienki dla personelu oraz zaplecze kuchenne i biurowe (kancelaria dyrektora, mini pokój nauczycielski, pomieszczenie dla personelu administracyjnego) oraz bibliotekę i trzy pomieszczenia w piwnicy budynku.

W przedszkolu funkcjonują trzy grupy wiekowe w liczbie 75 przedszkolaków, w wieku od 3 do 6 lat. Przedszkole otwarte jest zgodnie z zapotrzebowaniem rodziców w godzinach od 7.00 do 16.00. Pracuje w nim 7 nauczycieli oraz personel administracyjny w liczbie 6 osób.

Praca wychowawczo-dydaktyczna zgodna jest z podstawą programową wychowania przedszkolnego. Realizujemy zagadnienia w oparciu o program edukacji przedszkolnej „Nasze przedszkole” autorstwa M. Kwaśniewskiej i W. Żaby-Żabińskiej w grupie dzieci 3-4-letnich oraz 4-5-letnich, natomiast w grupie dzieci 5-6-letnich program wychowania przedszkolnego „Kalendarz przedszkolaka” autorstwa E. Tokarskiej i J. Kopały.

Nasze przedszkole od trzech lat realizuje również zagadnienia z Programu Antynikotynowego „Czyste Powietrze Wokół Nas” oraz Ogólnopolskiego Programu Zdrowotnego „Akademii Aquafresh”.

Przedszkole dysponuje dużym ogrodem przedszkolnym z bogatym drzewostanem oraz placem zabaw dla dzieci, wyposażonym w ekologiczne urządzenia terenowe oraz doposażonym we wrześniu 2012 r. w nowy sprzęt do zabaw dla dzieci: karuzelę, huśtawkę oraz sprężynowce.

Na podstawie obserwacji nauczycieli i przeprowadzonej ankiety stwierdziliśmy, że do najważniejszych potrzeb naszego przedszkola należy poprawa sposobów zdrowego odżywiania się i zwiększenie aktywności fizycznej dzieci w przedszkolu i w domu. Przyczyny tego zjawiska są różne i wynikać mogą z braku wiedzy na temat złego odżywiania się i posiadanych nawyków żywieniowych, pośpiechu rodziców a nawet zaniedbania. Dzieci

często zgłaszają się do wychowawców z bólem brzucha, głowy, narzekają na ogólne osłabienie szczególnie po różnych formach zajęć ruchowych. Nieraz na pytanie nauczyciela „Czy jadłeś śniadanie?” słyszymy odpowiedź „nie”. Takie nieracjonalne odżywianie powoduje często kłopoty. Są to: trudności z koncentracją uwagi, pamięci, agresja, pesymizm jak również obniżona sprawność fizyczna. Wolne tempo pracy, szybkie zmęczenie podczas zajęć ruchowych, niechęć do wysiłku spowodowane są brakiem nawyków ruchowych, ale również błędem żywieniowym. Aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie to najważniejsze czynniki dla właściwego rozwoju młodego organizmu. Dzieci jak wynika z ankiet przeprowadzonych wśród rodziców wolny czas najchętniej spędzają siedząc przed telewizorem lub przy komputerze, sporadycznie korzystają z ruchu na świeżym powietrzu. Dużym problem okazało się również dla rodziców i pracowników przedszkola zanieczyszczenie środowiska wokół przedszkola ze względu usytuowania placówki bezpośrednio przy trasie szybkiego ruchu.

Program edukacji prozdrowotnej w naszym przedszkolu objął swym zasięgiem całe otoczenie, w którym przebywa dziecko. W procesie tym współdziałają trzy podmioty edukacyjne: dzieci – nauczyciele – rodzice.

Treści edukacji prozdrowotnej w programie „Jestem zdrowym przedszkolakiem”, którego autorkami są nauczycielki przedszkola: mgr M. Mościńska-Ciejpa, mgr M. Nowak, mgr A. Chomiczewska skupiają się wokół następujących zagadnień tematycznych/modułów:

1. Odżywiam się zdrowo.
2. Jestem bezpieczny na drodze.
3. Dbam o czystość swojego ciała.
4. Mam zdrowe zęby.
5. Nie lubię hałasu – dbam o zmysły.
6. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa podczas zabaw na świeżym powietrzu.
7. Wiem, jak unikać sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu. Poznaję pracę strażaka.
8. Dbam o najbliższe środowisko przyrodnicze.
9. Znam zasady kulturalnego spożywania posiłków.
10. Wiem, że ruch to zdrowie.

#### **Cel główny:**

Poprawa jakości zdrowia poprzez:

- aktywność fizyczną,
- dbałość o bezpieczeństwo w przedszkolu i poza nim,
- kształtowanie właściwych nawyków i zachowań.

#### **Cele szczegółowe:**

1. Poznanie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania.
2. Nabycie podstawowej wiedzy z zakresu znajomości zasad ruchu drogowego dla pieszych.
3. Kształtowanie przekonania o konieczności stosowania zasad higieny osobistej.

4. Przestrzeganie higieny zmysłów, higieny otoczenia i wypoczynku.
5. Nabywanie umiejętności właściwego reagowania na niebezpieczeństwa zagrażające życiu i zdrowiu.
6. Dostrzeganie wpływu różnych czynników środowiska na zdrowie.
7. Kształtowanie świadomości ekologicznej przedszkolaków.
8. Stosowanie zasad i nawyków związanych z kulturalnym jedzeniem i zachowaniem się przy stole.
9. Rozwijanie różnych form aktywności ruchowej, propagowanie aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego.
10. Przestrzeganie zasad bezpiecznej zabawy.

## MODUŁY

### 1. Odżywiam się zdrowo





- ✓ „Zimowy ogródek” – hodowla roślin w skrzynkach
- ✓ Spotkanie z ogrodnikiem – sposoby pielęgnacji warzyw i uprawa gleby
- ✓ Wycieczka do pobliskiego sadu owocowego – sad owocowy w czterech porach roku
- ✓ Uprawa ziół i ich spożywanie
- ✓ Wycieczka do zakładu przetwórstwa owocowo-warzywnego
- ✓ „Jarzynowy wóz witaminy wiózł” – spotkanie z dietetykiem
- ✓ „Przedszkolne kuchcikowo” – spotkania z dziadkami, robienie kanapek, soków i sałatek
- ✓ Wycieczka do sklepu ze zdrową żywnością
- ✓ Konkurs plastyczny „Zarazki precz!!!”
- ✓ Konkurs muzyczny – piosenki o tematyce zdrowotnej
- ✓ Quiz „Wiem wszystko o zdrowiu”
- ✓ Zorganizowanie w przedszkolu dni, np.: zielonego ogórka, sałaty, owoców itp
- ✓ Zorganizowanie wystawy prac plastycznych pt. „Zdrowy przedszkolak”.
- ✓ Wystawienie bajki przez rodziców o tematyce zdrowotnej okazji Dnia Dziecka
- ✓ Oglądanie filmów w kinie przedszkolnym o tematyce zdrowotnej „Wędrówka pokarmu” w przedszkolnym kinie, pokaz filmów z cyklu „Było sobie życie”

## 2. Jestem bezpieczny na drodze



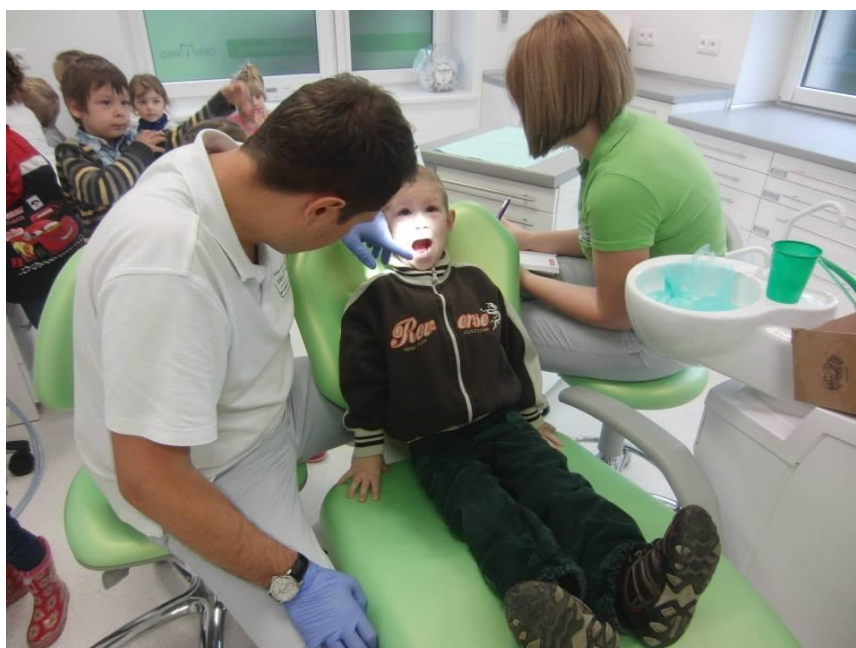
- ✓ Spotkanie z policjantem
- ✓ Wycieczka do miasteczka ruchu drogowego
- ✓ Quiz „Bezpieczny Przedszkolak”

### 3. Dbam o czystość swojego ciała



- ✓ Wykonywanie codziennych zabiegów higienicznych
- ✓ Spotkanie z higienistką
- ✓ Spotkanie z krawcową
- ✓ Spotkanie z fryzjerką, kosmetyczką

### 4. Mam zdrowe zęby



- ✓ „Troska o biały uśmiech” – spotkanie ze stomatologiem
- ✓ Wycieczka do gabinetu dentystycznego „Denimed”
- ✓ Realizacja ogólnopolskiego programu „Akademia Aquafresh”



### 5. Nie lubię hałasu – dbam o zmysły



- ✓ Wycieczka do lasu
- ✓ Spotkanie z leśniczym
- ✓ Wycieczka do Złotego Potoku
- ✓ Wyjazd na koncert do Szkoły Muzycznej
- ✓ Koncert Filharmonii Częstochowskiej w przedszkolu
- ✓ Korzystanie z kąpki relaksacyjnego

### 6. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa podczas zabaw na świeżym powietrzu



- ✓ Spotkanie ze sportowcami
- ✓ Wycieczka na stadion sportowy
- ✓ Wycieczka rowerowa dla rodziców i dzieci
- ✓ Bezpieczeństwo na drodze – wycieczka do miasteczka ruchu drogowego z policjantem

## 7. Wiem, jak unikać sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu



- ✓ Spotkanie na terenie przedszkola z pediatrą, stomatologiem, pielęgniarką
- ✓ Próbną ewakuacją przedszkola
- ✓ Spotkanie ze strażakiem
- ✓ Wycieczka do Straży Pożarnej
- ✓ Wycieczka do Ośrodka Zdrowia
- ✓ Czytanie bajek zmniejszających lęk przed spotkaniem z lekarzem, zastrzykiem
- ✓ Spotkanie z ratownikami medycznymi z Pogotowia Ratunkowego w Częstochowie

## 8. Dbam o najbliższe środowisko przyrodnicze





- ✓ Udział w zbiórce i segregacji surowców wtórnych
- ✓ Papieros nasz wróg
- ✓ Happening „Czyste powietrze wokół nas”
- ✓ Happening „Mamo, tato nie pal!”
- ✓ Happening „Nie wypalajmy łąk”
- ✓ Wycieczka po najbliższych okolicach przedszkola „Co I dlaczego dymi?”
- ✓ Konkurs plastyczny „Czyste powietrze wokół nas”
- ✓ Konkurs literacki „Czyste powietrze wokół nas”

### 9. Znam zasady kulturalnego spożywania posiłków



- ✓ Spotkanie z Kołem Gospodyń Wiejskich
- ✓ Zajęcia praktyczne z rodzicami i dziadkami (pokaz nakrywania stołu i kultury jedzenia)

## 10. Wiem, że ruch to zdrowie



- ✓ Piknik rodzinny pod hasłem „Ruch to zdrowie”
- ✓ Spotkania ze sportowcami
- ✓ Potyczki rodzeństwa – spartakiada dla dzieci i ich rodzeństwa
- ✓ Aerobik dla rodziców z dziećmi
- ✓ Formy aktywności ruchowej na cztery pory roku – spotkanie ze sportowcami
- ✓ Dzień Sportu w przedszkolu
- ✓ Tydzień kultury fizycznej: „Joga dla zdrowia” z instruktorem jogi prof. Januszem Szopą

**Magdalena Mościńska-Ciejpa  
Agnieszka Chomiczewska**