**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ**

**Zespołu ds. PROMOCJI ZDROWIA**

 **„ W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”**

**w Przedszkolu Nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi w Łowiczu**

**w roku szkolnym 2022/2023**

Zespół ds. promocji zdrowia opracował harmonogram działań z zakresu edukacji zdrowotnej oraz promocji zdrowia do realizacji w roku szkolnym 2022/2023 Zagadnienia skonstruowane zostały w oparciu o cztery główne moduły:

1. **Bezpieczeństwo –** Dbamy o bezpieczeństwo podczas zabaw, ćwiczeń gimnastycznych, spacerów, wycieczek;
2. **Aktywność fizyczna** – Dbamy o harmonijny rozwój organizmu;
3. **Zdrowe żywienie –** Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy, zdobywamy wiedzę o zdrowym odżywianiu;
4. **Higiena osobista –** Nabywamy umiejętności dbania o higienę;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZADANIA DO REALIZACJI** | **FORMY REALIZACJI** | **Termin realizacji** |
| BEZPIECZEŃSTWO | 1. Oznakowanie szafek dzieci w szatni.
2. Dopasowanie ławek i krzeseł do wzrostu dzieci – **profilaktyka wad postawy**.
3. „Adaptacja dziecka w przedszkolu” - prezentacja dla rodziców w grupie dzieci trzyletnich BIEDRONKI podczas zebrania.
4. **Kodeks Przedszkolaka**

Utworzenie i umieszczenie w salach przedszkolnych zasad grupowych - omówienie zasad zachowania się w przedszkolu wspólnie z dziećmi.1. **Jestem bezpieczny na drodze** - poznanie zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, prawidłowego przechodzenia przez ulicę (według planu miesięcznego grupy);
2. **Zapoznanie z zawodami** związanymi z **profilaktyką zdrowotną**, ruchową (sportowiec, lekarz, dietetyk, ratownik medyczny, pielęgniarka) – według planu miesięcznego grupy. Spotkanie z policjantem, strażakiem, ratownikiem medycznym.
 | Wrzesień/ Październik 2022Wrzesień/ Październik 2022Wrzesień/ Październik 2022I półrocze 2022/2023Cały rok szkolny2022/2023 |
| AKTYWNOŚĆFIZYCZNA | 1. Systematyczne **zabawy ruchowe i ćwiczenia** **gimnastyczne z** wykorzystaniem różnorodnych przyborów podczas pobytu dziecka w przedszkolu;
2. Systematyczne wyjścia z dziećmi na boisko przedszkolne, do ogrodu przedszkolnego, zapewnienie dzieciom możliwości do aktywnego wypoczynku i realizowania własnych potrzeb ruchowych, wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z zabawek terenowych;
3. **OLIMPIADA SPORTOWA -** Poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej, rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa;
 | Cały rok szkolny2022/2023Czerwiec 2023 |
| ZDROWE ŻYWIENIE | 1. Codzienne urozmaicone i zbilansowane posiłki w przedszkolu; Zachęcanie dzieci do zjadania owoców, warzyw oraz surówek podczas pobytu w przedszkolu;
2. „**Skąd się biorą produkty ekologiczne**”- prezentacja filmu animowanego pt. „Skąd się biorą produkty ekologiczne**?”**  w grupach starszych **Stokrotki i Pszczółki, pogadanka** w celu zwiększania świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz propagowania zdrowego stylu życia).
3. **Zajęcia kulinarne** w grupie (Dzieci pod okiem nauczyciela przygotowują zdrowy posiłek: koktajl/sałatkę/ciasto/ kanapki „Zrób to sam”); Przygotowywanie przez dzieci zdrowych potraw z przestrzeganiem zasad higieny i bezpieczeństwa.
4. **KONKURS MIĘDZYGRUPOWY PIOSENKI O ZDROWIU z okazji Światowego Dnia Zdrowia**
 | Cały rok szkolny2021/2022II półrocze 2022/2023Cały rok szkolny2022/2023Kwiecień 2023 |
| HIGIENA OSOBISTA | 1. **„Czyste ręce to podstawa i już zdrowa jest zabawa” - Codzienne kształtowanie nawyków higienicznych** (prawidłowe mycie rąk, samodzielne korzystanie z toalety, mycie rąk po wyjściu z toalety, przed posiłkiem, po posiłku);
2. Utworzenie w każdej sali przedszkolnej **kącika zdrowia.**
3. Codzienne szczotkowanie zębów po śniadaniu.
4. **Promowanie zdrowego stylu życia** poprzez kontakt dzieci z **literaturą dziecięcą**: opowiadaniami, bajkami, wierszami ( Przykład: „Grzebień i szczotka” , „Brudas” J. Brzechwy);
5. **Konkurs plastyczny „Czyste powietrze wokół nas”-** Zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego
 | Cały rok szkolny2022/2023Cały rok szkolny2022/2023I półrocze 2022/2023 |

**Opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia:**

Sylwia Zabost – koordynator

Ewa Rutkowska - członek zespołu

Izabela Zagawa - członek zespołu