**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ**

**ZESPOŁU DS. PROMOCJI ZDROWIA**

**„ W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”**

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

**w roku szkolnym 2023/2024**

Zespół ds. promocji zdrowia opracował harmonogram działań z zakresu edukacji zdrowotnej oraz promocji zdrowia do realizacji w roku szkolnym 2023/2024 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. Zapoznanie oraz omówienie podczas zebrania z rodzicami **procedur bezpieczeństwa** obowiązujących w przedszkolu. 2. Oznakowanie szafek dzieci w szatni. 3. Dopasowanie ławek i krzeseł do wzrostu dzieci – **profilaktyka wad postawy**. 4. „Adaptacja dziecka w przedszkolu” - prezentacja multimedialna dla rodziców dzieci trzyletnich podczas zebrania. 5. **Kodeks Przedszkolaka**   Utworzenie i umieszczenie w salach przedszkolnych zasad grupowych - omówienie zasad zachowania się w przedszkolu wspólnie z dziećmi.   1. Utworzenie i oznakowanie w salach **kącików** **zainteresowań** (kącik czytelniczy, konstrukcyjny, gier, zdrowia, przyrodniczy, plastyczny). 2. **Jestem bezpieczny na drodze** - poznanie zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, prawidłowego przechodzenia przez ulicę (według planu miesięcznego grupy). 3. **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  I półrocze  cały rok szkolny |
| AKTYWNOŚĆ  FIZYCZNA | 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 – SPORTOWY DZIEŃ DZIECKA-** poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej, rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa. 4. Zachęcanie dzieci wraz z rodzicami do rozwijania aktywności fizycznej poprzez udział w lokalnych wydarzeniach sportowych, takich jak, m.in.: **Łowicki Półmaraton Jesieni** (wspólne dopingowanie zawodników wraz z przedszkolakami i rodzicami) **Bieg Papieski** lub **Bieg Tropem Wilczym.** 5. Organizowanie krajoznawstwa i turystki w formie **wycieczek** dostosowanych do wieku, zainteresowań oraz możliwości zdrowotnych dzieci. | cały rok szkolny  czerwiec |
| ZDROWE ŻYWIENIE | 1. Codzienne urozmaicone i zbilansowane posiłki w przedszkolu. Zachęcanie dzieci do zjadania owoców, warzyw oraz surówek podczas pobytu w przedszkolu. Umieszczanie jadłospisu na tablicy dla rodziców. 2. **Zajęcia kulinarne** - Dzieci samodzielnie przygotowują w każdą środę podwieczorek „**Kanapki - zrób to sam**”. Przygotowywanie przez dzieci zdrowych potraw z przestrzeganiem zasad higieny i bezpieczeństwa. 3. Przygotowywanie **zdrowych przekąsek** przez **rodziców** na uroczystości przedszkolne: Dzień Nauczyciela, Pasowanie, Jasełka, Dzień Babci i Dziadka, Wielkanocne Jajeczko, Piknik Rodzinny. 4. **KONKURS MIĘDZYGRUPOWY PIOSENKI O ZDROWIU z okazji Światowego Dnia Zdrowia.** | cały rok szkolny  cały rok szkolny  kwiecień |
| HIGIENA OSOBISTA | 1. **„Czyste ręce to podstawa i już zdrowa jest zabawa” - Codzienne kształtowanie nawyków higienicznych** (Omówienie z dziećmi etapów mycia rąk, częste ćwiczenia praktyczne wyrabiające nawyk prawidłowego mycia rąk (umieszczenie w łazienkach odpowiednich etykiet obrazkowych), samodzielne korzystanie z toalety, mycie rąk po wyjściu z toalety, przed posiłkiem, po posiłku, umieszczenie w łazienkach kolorowych etykiet, poranne szczotkowanie zębów po śniadaniu - omówienie etapów mycia zębów). 2. Codzienne szczotkowanie zębów po śniadaniu. 3. **Promowanie zdrowego stylu życia** poprzez kontakt dzieci z **literaturą dziecięcą**: opowiadaniami, bajkami, wierszami ( Przykład: „Grzebień i szczotka” , „Brudas” J. Brzechwy). | cały rok szkolny  cały rok szkolny  cały rok szkolny |

**Opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia:**

Sylwia Zabost – koordynator

Ewa Rutkowska - członek zespołu

Agnieszka Trydulska -Kowalik - członek zespołu