**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ**

**Zespołu ds. PROMOCJI ZDROWIA**

 **„ W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”**

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

**w roku szkolnym 2021/2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZADANIA DO REALIZACJI** | **FORMY REALIZACJI** | **Termin realizacji** |
| Bezpieczeństwo | * Dopasowanie ławek i krzeseł do wzrostu dzieci – **profilaktyka wad postawy**;
* **Kodeks Przedszkolaka**

Utworzenie i umieszczenie w salach zasad grupowych, omówienie zasad zachowania się w przedszkolu wspólnie z dziećmi; * **Jestem bezpieczny na drodze**- poznanie zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, prawidłowego przechodzenia przez ulicę (według planu miesięcznego);
 | Wrzesień/ Październik 2021Cały rok szkolny2021/2022I półrocze 2021/2022 |
| Ruch to zdrowie | * Systematyczne **zabawy ruchowe i ćwiczenia** **gimnastyczne z** wykorzystaniem różnorodnych przyborów podczas pobytu dziecka w przedszkolu;
* 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;
* **Zawody Sportowe -** Poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej, rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa;
 | Cały rok szkolny2021/2022Czerwiec 2021 |
| Zdrowo jemy - zdrowo rośniemy | * Codzienne urozmaicone i zbilansowane posiłki w przedszkolu; Zachęcanie dzieci do zjadania owoców, warzyw oraz surówek podczas pobytu w przedszkolu;
* **Zajęcia kulinarne** w grupie (Dzieci pod okiem nauczyciela przygotowują zdrowy posiłek: koktajl/sałatkę/ciasto/ kanapki „Zrób to sam”);
* **Konkurs Międzygrupowy Piosenki o Zdrowiu z okazji Światowego Dnia Zdrowia**
 | Cały rok szkolny2021/2022Cały rok szkolny2021/2022Kwiecień 2021 |
| Dbamy o higienę osobistą | **„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 w czasie pobytu dziecka w przedszkolu;
* Prezentacja multimedialna/ bajka edukacyjna dotycząca dbania o higienę;
* **Promowanie zdrowego stylu życia** poprzez kontakt dzieci z **literaturą dziecięcą**: opowiadaniami, bajkami, wierszami ( Przykład: „Grzebień i szczotka” , „Brudas” J. Brzechwy);
 | Cały rok szkolny2021/2022 |

**Opracował zespół ds. promocji zdrowia:**

Sylwia Zabost – koordynator

Sylwia Barlak - członek zespołu

Ewa Rutkowska - członek zespołu

Paulina Tryngiel - członek zespołu