

PLAN PRACY

SAMORZĄDOWEGO PRZEDSZKOLA NR 151

NA ROK SZKOLNY

2024/2025

***„ZDROWIE, RUCH I ZABAWA
TO WAŻNA DLA NAS SPRAWA”***

„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”

- Wojciech Oczko

CELE OGÓLNE:

- WYROBIE W DZIECIACH PRZEKONANIA O WPŁYWIE ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ZDROWIE
- ZAZNAJOMIENIE DZIECI Z ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA
- WDRAŻANIE ZASAD HIGIENY I SAVOIR-VIVRE ZWIĄZANYCH ZE SPOŻYCIEM POŚILKÓW
- ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ ORAZ WYRABIANIE ZAMIŁOWANIA DZIECI DO AKTYWNEGO TRYBU ŻYCIA PRZESZCZYŁY ROK
- UŚWIADOMIENIE DZIECIOM CO SPRZYJA A CO ZAGRAŻA ICH ZDROWIU
- UTWIERDZENIE POCZUCIA TOŻSAMOŚCI NARODOWEJ PRZESZCZYŁY KSZTAŁTOWANIE TOŻSAMOŚCI LOKALNEJ
- ROZWIJANIE WIEDZY ORAZ ZAINTERESOWAŃ DZIECI KULTURĄ MIASTA KRAKÓW
- WŁĄCZENIE RODZICÓW DO AKTYWNYCH DZIAŁAŃ NA RZECZ PLACÓWKI

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Dziecko:

- ZNA PODSTAWOWE POJĘCIA ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM, HIGIENĄ;
- ROZUMIE I PRZESTRZEGA KONIECZNOŚCI CODZIENNYCH ZABIEGÓW HIGIENICZNYCH;
- UCZESTNICZY W ĆWICZENIACH GIMNASTYCZNYCH;
- ROZWIJA SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ I ZNA RÓŻNE DZIEDZINY SPORTU;
- POTRAFI PODCZAS ZABAW SPORTOWYCH ZACHOWAĆ SZACUNEK WOBEC INNYCH OSÓB;
- ZNA PODSTAWOWE POJĘCIA ZWIĄZANE Z IGRZYSKAMI OLIMPIJSKIMI I ZAWODAMI SPORTOWYMI;
- WIE, ŻE RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU TO ZDROWIE;
- ZNA RÓŻNE FORMY AKTYWNEGO WYPOCZYNEKU;
- ROZUMIE POTRZEBĘ PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA (WITAMINY, SKŁADNIKI MINERALNE);
- ROZUMIE KONIECZNOŚĆ ZACHOWANIA UMIARU W JEDZENIU SŁODYCZY I ŻYWNOŚCI SZKODLIWEJ DLA ZDROWIA;
- POZNANIE NOWE SMAKI ZDROWYCH PRZEKĄSEK.

<u>L.p</u>	<u>Sposób realizacji</u>	<u>Termin realizacji</u>	<u>Cele:</u>
<u>1.</u>	Aranżowanie sytuacji sprzyjających kształtowaniu zachowań prozdrowotnych, rozwijaniu sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej – zorganizowanie w salach kąpoków przyrodniczych i kąpoków sportowych. Wzbogacanie bazy kąpoków o warzywa i owoce.	<i>Cały rok</i>	Wyeksponowane w salach kąpiki, ekspozycje w kąpiku przyrody
<u>2.</u>	Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka (udział w projekcie edukacyjnym „Olimpijskie zmagania przedszkolaków”) Wykonanie plakatu promującego zdrowie i ruch. Piknik z udziałem rodziców, zabawy ruchowe, muzyczno-taneczne, konkursy.	<i>Wrzesień</i> <i>16-20 września</i> <i>20 września</i>	Dostarczanie dzieciom okazji do świętowania. Wzmacnianie współpracy przedszkola ze środowiskiem rodzinnym i lokalnym.
<u>3.</u>	Tydzień olimpijski – realizacja tematyki związanej z ideą igrzysk, krótką historią, symboliką, wybranymi dyscyplinami olimpijskimi. Quiz wiedzy o Igrzyskach.	<i>Wrzesień</i>	Kultywowanie historii i tradycji polskiego sportu, promowanie zdrowego stylu życia i idei olimpijskiej.
<u>4.</u>	Spotkanie ze sportowcem (taekwondo)	<i>Wrzesień</i>	Promowanie sportu wśród dzieci i zapoznanie z dyscypliną sportową - taekwondo.
<u>5.</u>	„Przepis na zdrowie” konkurs kulinarno-fotograficzny dla dzieci i rodziców. Przepis na zdrowy i smaczny posiłek ze zdjęciem.	<i>Październik</i>	Wspieranie rodziców w działaniach na rzecz aktywności prozdrowotnej, artystycznej i poznawczej ich dzieci
<u>6.</u>	Bieg Przedszkolaka	<i>Październik</i>	Promowanie sportu wśród dzieci i nabywanie umiejętności pracy i zabawy w zespole.
<u>7.</u>	„Pysznie, zdrowo, kolorowo” Zorganizowanie warsztatów z dietetykiem w przedszkolu.	<i>Listopad, grudzień</i>	Poznanie zasad prawidłowego odżywiania się i

			wdrażanie zasad higieny osobistej podczas przyrządzania i spożywania posiłków.
<u>8.</u>	„Zdrowie w literaturze” Zorganizowanie zajęć umożliwiających poznanie przez dzieci bajek o tematyce dbania o higienę, opowiadań, wierszy o zdrowiu, odżywianiu, aktywności sportowej.	Styczeń	Poszerzanie wiedzy związanej z higieną, zdrowiem, odpowiednim odżywianiem, aktywnością ruchową.
<u>9.</u>	Sportowe zabawy ze śniegiem w ogrodzie przedszkolnym	Luty	Rozwijanie zachowań sprzyjających zdrowiu (hartowanie się), poznawanie zasad bezpiecznych zabaw na śniegu.
<u>10.</u>	Organizacja warsztatów sportowych/zdrowe odżywianie/higiena z rodzicami (zajęcia otwarte)	Marzec	Wzmacnianie więzi emocjonalnych dziecka z rodzicem, nauka współdziałania i komunikacji w grupie.
<u>11.</u>	„Światowy dzień zdrowia”	7 Kwiecień	Wyrabianie nawyków prozdrowotnych, zachęcanie do zdrowego odżywiania się (do spożywania różnorodnych owoców, warzyw)
<u>12.</u>	„Wiosna na talerzu” – wystawa prac plastyczno- technicznych (indywidualnych lub grupowej) z wykorzystaniem różnych materiałów przyrodniczych.	Maj	Stwarzanie okazji do poznawania różnorodnych technik plastycznych oraz do eksperymentowania różnorodnym materiałem
<u>13.</u>	Festyn Rodzinny (przeciąganie liny, dmuchańce, rzut do celu, tor przeszkód).	Czerwiec	Wspólne spędzanie czasu, integracja grupy, tworzenie więzi między domem rodzinnym a przedszkolem, nabywanie ogólnej sprawności, zwinności fizycznej.

<u>14.</u>	Trzymaj formę – codzienne ćwiczenia i zabawy ruchowe, muzyczno-ruchowe z wykorzystaniem różnorodnych przyborów do ćwiczeń gimnastycznych inspirujących dzieci do twórczej aktywności ruchowej.	<i>Cały rok</i>	Promowanie codziennej aktywności fizycznej, wspieranie rozwoju motorycznego, poczucia rytmu.
<u>15.</u>	Akademia Przedszkolaka Tauron Arena – wyjazdy na zajęcia sportowe	<i>Cały rok</i>	Wzmacnianie współpracy przedszkola ze środowiskiem lokalnym.
<u>16.</u>	Zajęcia sportowo-rekreacyjne - Krakowska Koszykówka Młodzieżowa	<i>Cały rok</i>	Wzmacnianie współpracy przedszkola ze środowiskiem lokalnym.
<u>17.</u>	„Sprawne rączki mam, wszystko zrobię sam” - zabawy z elementami terapii ręki.	<i>Cały rok</i>	Usprawnianie i wspomaganie dziecka w osiągnięciu optymalnego poziomu w zakresie samoobsługi oraz doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki poprzez usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych.

W ramach realizacji Roczego Planu Pracy udział w programach / projektach edukacyjnych:

<i>1.</i>	Olimpijskie zmagania przedszkolaków. Pokój i szacunek to ważna sprawa. Liczy się sport i dobra zabawa.
-----------	---

2.	Akademia Aquafresh
3.	Programy edukacyjne Powiatowego Inspektora Sanitarnego (Czyste Powietrze Wokół Nas, Skąd się biorą produkty ekologiczne)
4.	Sprintem do maratonu - Bliżej Przedszkola
5.	Kubusiowi Przyjaciele Natury