**PRZEDSZKOLE NR 69**

**W ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM NR 10 WE WROCŁAWIU**

**PROGRAM PROFILAKTYCZNY**

**ŻYJ ZDROWO**



**WROCŁAW 2014**

***„ Ludzie nie będą mogli osiągnąć swego pełnego potencjału zdrowotnego,***

***jeśli nie będą zdolni do kontrolowania wszystkich czynników,***

 ***od których zależy zdrowie”.***

 ***Karta Ottawska***

Zdrowie jest jedną z ważniejszych wartości w życiu człowieka. Dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z przedszkolem mają niejednokrotnie bardzo różnorodne nawyki wyniesione z domu. Dotyczą one zarówno prawidłowego odżywiania, higieny, bezpieczeństwa, jak i aktywności fizycznej. Program profilaktyczny daje możliwość kształtowania i rozbudzania aktywności dzieci dla zachowania zdrowia własnego i innych. Przedszkole wraz z domem rodzinnym ma szansę stworzyć solidną bazę zdrowego stylu życia w przyszłości, a dziecko posiąść wiedzę o tym, co sprzyja, a co zagraża jego zdrowiu. Program profilaktyczny ,,Żyj zdrowo”, przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym.  Ma on na celu tworzyć warunki do kształtowania postaw i wartości, ułatwiać dzieciom dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia, uświadamiać dzieciom zagrożenia, które mogą wystąpić w przedszkolu, domu, na drodze. Zadaniem programu profilaktycznego jest również przygotowanie  dzieci  do tego, by potrafiły współżyć z innymi, poznały zasady dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo, aby w przyszłości promować i kształtować zdrowy styl życia.

Program  profilaktyczny  jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego i dotyczy następujących obszarów:

* Kształtowanie umiejętności społecznych dzieci: porozumiewanie się z dorosłymi
i dziećmi, zgodne funkcjonowanie w zabawie i w sytuacjach zadaniowych **(1)**
* Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymywania ładu i porządku **(2)**
* Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci **(5)**
* Wdrażanie dzieci do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych **(6)**

**CELE OGÓLNE:**

* Promowanie zdrowego stylu życia.
* Kształtowanie u dzieci świadomej i czynnej postawy w dążeniu do zachowania zdrowia.
* Nabywanie przez dzieci właściwych nawyków higienicznych, żywieniowych.
* Rozwijanie aktywności ruchowej.
* Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

**Cele szczegółowe: / dziecko /**

* przestrzega zasad bezpieczeństwa,
* posiada wiedzę o tym , co sprzyja a co zagraża bezpieczeństwu,
* przestrzega podstawowych przepisów ruchu drogowego,
* potrafi korzystać z zabawek i sprzętu ogrodowego zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa,
* przestrzega umów dotyczących bezpiecznej zabawy,
* nie przyjmuje niczego od nieznajomych,
* ma wykształcone nawyki higieniczno – kulturowe,
* ma rozwiniętą sprawność ruchową,
* zdrowo się odżywia,
* nie obawia się dentysty.

**Formy i metody realizacji zadań:**

* Zabawy i inne rodzaje działalności pozwalające na rozwijanie własnej inicjatywy
* Działania praktyczne
* Metoda informowania:

 - opis

 - opowiadania

 - pogadanka.

* Metoda zachowań korzystnych dla zdrowia:

 - stawianie wymagań

 - współzawodnictwa

 - inspirowanie do podejmowania działań prozdrowotnych.

* Metoda utrwalania pożądanych zachowań zdrowotnych
* Metoda osobistego przykładu
* Wycieczki
* Zabawy.
1. Metody ewaluacji (narzędzia oceny skuteczności i jakości wykonywanych zadań):
* Ankiety dla rodziców
* Wytwory dziecięce – prace plastyczne
* Scenariusze zajęć
* Zdjęcia
* Scenariusze przedstawień i inscenizacji
* Egzemplarze gazetki „Słówko”

**ZADANIA:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Zadanie do realizacji** | **Formy i metody** | **Termin realizacji** |
| **1.** | **Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych,****bezpieczeństwo w życiu codziennym**-poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola, placu zabaw - bezpieczna droga do przedszkola – poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego, spotkanie z policjantem - poznanie reguł współżycia w grupie w celu bezpiecznej zabawy z rówieśnikami - bezpieczne posługiwanie się przyborami codziennego użytku (nożyczki, sztućce) - rozumienie potrzeby zachowania ostrożności w kontaktach z osobami „obcymi” – próby znalezienia wyjścia z określonej trudnej sytuacji, poznanie numerów telefonów policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego- kształtowanie czynnej postawy wobec zagrażającego niebezpieczeństwa własnego i innych (szkodliwość żartów w rodzaju: podstawianie nogi, wydawanie ostrych dźwięków w pobliżu ucha, upadek spowodowany odsunięciem krzesła, mocno rozbujana huśtawka itp.) - wycieczka do straży pożarnej – zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństw zabawy z zapałkami. | \* zabawy w ogrodzie\* scenki rodzajowe\*wykorzystanie przykładów z literatury, historyjek\*spotkania z ludźmi dbającymi o nasze bezpieczeństwo\*tworzenie sytuacji edukacyjnych ułatwiających dzieciom zapamiętywanie adresu, zamieszkania, telefonu, telefonów alarmowych\*organizacja konkursów na temat zachowań w różnych sytuacjach\*rozmowa na temat: ,, Jak postępować w niebezpiecznych sytuacjach?” na podstawie wiersza M. Przewoźniaka,, Krzyknij NIE”.\*korzystanie ze środków komunikacji miejskiej\*obserwowanie dorosłych uczestników ruchu drogowego i pojazdów | **IX – XII** |
| **2.** | **Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-****zdrowotnych****-** prawidłowo myje ręce- samodzielnie korzysta z toalety- ma nawyk mycia rąk po wyjściu z toalety i przed każdym posiłkiem- ma świadomość zarażania się chorobami- rozumie, że niektóre przybory higieniczne musza być używane indywidualnie**Przestrzeganie zasad higieny**- przestrzega schludności w wyglądzie- samodzielnie korzysta z toalety- dba o schludny wygląd paznokci- myje się i codziennie zmienia bieliznę- prawidłowo myje zęby- zawsze ma przy sobie chusteczkę- rozumie potrzebę wizyt kontrolnych u specjalistów | \*nauka wierszy i piosenek o odpowiedniej tematyce \*zabawy tematyczne\*słuchanie zjawisk akustycznych\*zagadki\*działalność plastyczna\*udział w konkursach przedszkolnych i między przedszkolnych\*spotkanie z lekarzem pediatrą\*turnieje związane z edukacją zdrowotną\*wizyta w gabinecie pielęgniarki\*odniesienie do postaci z literatury\*rozmowy\*metoda osobistego przykładu\*film instruktażowy\*spotkanie ze stomatologiem\*konkurs ,,Zdrowy ząbek” | **IX – XI** |
| **3.** | **Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego)**- stosuje świadomie różne formy ruchu- pokonuje opór i lęk przed ćwiczeniami ruchowymi- wie, że systematyczne ćwiczenia chronią przed wadami postawy- rozumie co znaczy być wysportowanym- współdziała z rówieśnikami w zabawach i ćwiczeniach**Wyrabianie potrzeby sportu i ruchu**- ubiera się adekwatnie do pogody i rodzaju zabawy- ma wpojoną zasadę codziennego przebywania na świeżym powietrzu- ma świadomość hartowania organizmu- prawidłowo wykonuje ćwiczenia ruchowe | \*udział w kampanii ,,trzymaj się prosto”\*udział w gimnastyce korekcyjnej\*zorganizowanie spotkania ze specjalistą – ortopedą\*wykorzystanie gimnastyki W. Sherborne, Knilla, Labana\*zaangażowanie rodziców - ,,Mamo, tato – ćwiczmy razem”\*rozmowy w oparciu o literaturę, filmy, zdjęcia\*działalność plastyczna \*organizowanie zajęć ruchowych w sali i na powietrzu\*spotkania z osobami uprawiającymi sport\*zabawy integracyjne\*zabawy z wykorzystaniem muzyki\*zajęcia rytmiczne, taneczne\*udział w zawodach sportowych | **X – III** |
| **4.** | **Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu**- chętnie spożywa zdrowe produkty: mleko, ciemne pieczywo- codziennie je warzywa i owoce- chętnie pija soki owocowe- przezwycięża niechęć do niektórych produktów- pamięta o myciu owoców i warzyw- wie, że nie należy jeść za dużo słodyczy- potrafi przygotować sałatkę warzywną lub owocową - wie, że niektóre produkty musza być przed zjedzeniem przetwarzane**Wdrażanie do estetycznego spożywania posiłków**- potrafi nakryć do stołu- posługuje się sztućcami podczas posiłków- kulturalnie zachowuje się przy stole- prawidłowo siedzi przy stole- korzysta z serwetki- używa zwrotów grzecznościowych – dziękuję, smacznego, itp.- zwraca uwagę na jakość zjadanych posiłków | \*scenki sytuacyjne\*zabawy tematyczne\*konkursy dla dzieci i rodziców ,,Od surówki, mądre główki”\* wzbogacanie jadłospisu o zdrowe produkty\*poznanie pracy kucharza\*samodzielne przygotowywanie posiłków\*konkursy plastyczne\*współpraca z intendentem\*pokaz nakrywania do stołu\*odniesienie do postaci z literatury\*występ Teatru\*osobisty przykład\*poznanie piosenek i wierszy o danej tematyce\*odgrywanie scenek | **IX – VI** |