**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** |