ROCZNY PLAN PRACY

SAMORZĄDOWEGO PRZEDSZKOLA

W IŁŻY

NA ROK SZKOLNY 2025/2026

„DBAM O SWOJE ZDROWIE” – zdrowo jem i dbam o higienę



Opracowanie: Sylwia Luba, Marta Góźdź

**Podstawa prawna:**

1. Ustawa z 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe (Dz.U z 2019r. Poz. 1148 I 1078),
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego , (Dz. U. z 2017r. Poz. 356).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 13 sierpnia 2021 zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego (Dz. U. 2021 poz. 1533).
4. Statut Samorządowego Przedszkola w Iłży.
5. Wnioski do pracy na nowy rok szkolny opracowane przez Radę Pedagogiczną.
6. Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026.
7. Koncepcja Pracy Przedszkola na rok szkolny 2025/2026.

Okres przedszkolny to czas intensywnego rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego dziecka. Właśnie wtedy kształtują się podstawowe nawyki zdrowotne i higieniczne, które mają istotne znaczenie dla dalszego życia. Przedszkole, jako pierwsza instytucja edukacyjna, odgrywa ważną rolę nie tylko w procesie wychowania i nauczania, ale także w promowaniu zdrowego stylu życia i dbania o higienę. Współpraca pomiędzy personelem przedszkola, rodzicami oraz specjalistami (takimi jak pielęgniarki) jest kluczowa w zapewnieniu dzieciom odpowiednich warunków do prawidłowego rozwoju. Celem niniejszej pracy jest omówienie znaczenia zdrowia i higieny w codziennym funkcjonowaniu dziecka w przedszkolu, a także przedstawienie działań, jakie podejmują placówki w tym zakresie.

**Zadania:**

Zadania w rocznym planie pracy pod hasłem "Dbam o zdrowie" obejmują działania związane z rozwojem fizycznym, psychicznym, a także nauką zasad bezpieczeństwa. Przykłady obejmują zajęcia dotyczące prawidłowego odżywiania, aktywności ruchowej, higieny, rozpoznawania zagrożeń (np. niebezpiecznych zwierząt czy kontaktów z nieznajomymi) oraz dbania o zdrowie psychiczne poprzez radzenie sobie z emocjami i wyciszanie.

**Cele ogólne:**

1. **Kształtowanie świadomości zdrowego stylu życia** – dzieci poznają podstawowe zasady dbania o higienę osobistą, zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczną.
2. **Rozwijanie nawyków prozdrowotnych** – dzieci uczą się codziennych czynności wspierających zdrowie, takich jak mycie rąk, szczotkowanie zębów, odpoczynek i ruch na świeżym powietrzu.
3. **Rozwijanie sprawności fizycznej i psychicznej** – poprzez zabawy ruchowe, ćwiczenia i gry dzieci wzmacniają swoje ciało i uczą się współpracy w grupie.
4. **Kształtowanie umiejętności dbania o własne emocje i samopoczucie** – dzieci uczą się rozpoznawać emocje, wyrażać potrzeby oraz szukać wsparcia w sytuacjach stresujących.

**Cele szczegółowe:**

1. **Rozwijanie świadomości zdrowego stylu życia**
	1. dzieci potrafią wymienić zdrowe i niezdrowe produkty spożywcze,
	2. dzieci rozumieją, dlaczego ważne jest codzienne mycie rąk i dbanie o higienę osobistą.
2. **Kształtowanie nawyków prawidłowego odżywiania**
	1. dzieci samodzielnie rozpoznają owoce i warzywa oraz wiedzą, które produkty są korzystne dla zdrowia,
	2. dzieci uczą się picia wody i ograniczania słodkich napojów.
3. **Rozwijanie aktywności fizycznej i sprawności ruchowej**
	1. dzieci uczestniczą w codziennych ćwiczeniach gimnastycznych i zabawach ruchowych,
	2. dzieci rozumieją, że ruch wpływa na dobre samopoczucie i zdrowie.
4. **Kształtowanie świadomości emocjonalnej i psychicznej**
	1. dzieci potrafią nazwać swoje emocje i wiedzą, jak sobie z nimi radzić w sposób bezpieczny i pozytywny,
	2. dzieci uczą się relaksacji i odpoczynku po aktywnościach fizycznych.
5. **Budowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie** – dzieci zdobywają wiedzę o tym, jak codzienne wybory wpływają na ich zdrowie i samopoczucie.

**Różnorodność i atrakcyjność podejmowanych działań ma na celu:**

1. Poznanie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania.
2. Stosowanie zasad i nawyków związanych z kulturalnym jedzeniem i zachowywaniem się przy stole, uświadomienie zasad bezpieczeństwa w czasie przygotowywania posiłków oraz posługiwanie się sztućcami.
3. Rozwijanie umiejętności kulinarnych dzieci.
4. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.
5. Kształtowanie właściwej postawy wobec opieki zdrowotnej i działań profilaktycznych.

**Działania:**

1. Propagowanie zdrowej żywności oraz zasad racjonalnego odżywiania:

1) stworzenie oraz wyeksponowanie w holu przedszkola plakatu Piramidy Zdrowego Żywienia oraz plakatów propagujących zdrowy tryb życia,

2) oglądanie edukacyjnych filmów o zdrowym odżywianiu,

3) omówienie zasad zdrowego odżywiania podczas zajęć przeprowadzonych z dziećmi,

4) zajęcia kulinarne polegające na przygotowaniu przez dzieci zdrowych przekąsek na bazie warzyw i owoców, pobudzenie u dzieci zmysłu smaku i węchu, wzroku i dotyku poprzez umożliwienie im samodzielnego przygotowania posiłków i degustacji (np.: „Super kanapka”, „Sałatka owocowa”, „Galaretka z owocami i bita śmietanką” lub inne ciekawe i zdrowe przekąski według pomysłu dzieci i nauczycieli),

5) zorganizowanie cyklu zajęć dedykowanych zdrowym produktom: „Dzień owocowy”, „Dzień Miodu” - zabawy z okazji Dnia Pluszowego Misia, „Dzień Marchewki” - zajęcia mające na celu zachęcenie dzieci do spożywania warzyw,

6) rozpoznawanie produktów zdrowych i niezdrowych – zabawa edukacyjna z ilustracjami,

7) wdrażanie do prawidłowego zachowania się przy stole: „Jak poprawnie nakryć do stołu i właściwie zachowywać się przy jedzeniu”.

1. Wyrabianie nawyków higienicznych, takich jak: mycie rąk, mycie zębów, sprzątanie po skończonej pracy, zabawie, itp.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i rodziców:
3. korzystanie z pomocy specjalistów w zakresie promowania zdrowia poprzez nawiązanie współpracy z ośrodkami zdrowia – przychodnie (spotkanie z pielęgniarką, lekarzem), poradnia psychologiczno- pedagogiczna,
4. promowanie zdrowia poprzez prezentowanie dzieciom  wierszy, opowiadań, bajek, piosenek o tematyce zdrowotnej,
5. zorganizowanie konkursu plastycznego pt.: „Żyj zdrowo”,
6. zorganizowanie Światowego Dnia Zdrowia – rozstrzygnięcie przedszkolnego

konkursu „Żyj zdrowo”,

1. zorganizowanie konkursu wiedzy pt.: „Wiem co to zdrowie”,
2. zorganizowanie Dnia Sportu,
3. codzienne spacery i zabawy na świeżym powietrzu,
4. organizacja zajęć ruchowych w sali i w ogrodzie przedszkolnym (ćwiczenia gimnastyczne, tory przeszkód, zabawy integracyjne),
5. projekty grupowe: „Tydzień zdrowego jedzenia”, „Rowerem do przedszkola”, „Dzień bez słodyczy”,
6. udział w lokalnych akcjach ekologicznych („Sprzątanie świata”, „Dzień Ziemi”) – bo czyste środowisko to także zdrowie,
7. rozmowy na temat emocji – rozpoznawanie i nazywanie uczuć,
8. zabawy relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki relaksacyjnej,
9. stworzenie plakatu: „Zasady zdrowego życia”,
10. opracowanie grupowego kodeksu zdrowia.

**Przewidywane efekty dla dzieci:**

1. **Wiedza i świadomość zdrowotna**
	1. dziecko rozpoznaje produkty i zachowania sprzyjające zdrowiu,
	2. wie, dlaczego ważne są higiena osobista, ruch i zdrowe odżywianie,
	3. potrafi wymienić zasady bezpieczeństwa sprzyjające zdrowiu (np. mycie rąk, unikanie niebezpiecznych zachowań).
2. **Umiejętności praktyczne**
	1. prawidłowo myje ręce, zęby i dba o higienę ciała,
	2. potrafi skomponować prosty, zdrowy posiłek,
	3. stosuje na co dzień nawyki sprzyjające zdrowiu (prawidłowa postawa, picie wody, aktywność ruchowa),
	4. uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach ruchowych z radością i wytrwałością.
3. **Postawy i nawyki**
	1. przejawia troskę o własne zdrowie i dobre samopoczucie,
	2. chętnie wybiera aktywność ruchową zamiast biernej,
	3. rozumie znaczenie odpoczynku i snu,
	4. przejawia gotowość pomagania innym w dbaniu o zdrowie i bezpieczeństwo.
4. **Rozwój społeczny i emocjonalny**
	* 1. kształtuje poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie,
		2. potrafi współdziałać z innymi w działaniach prozdrowotnych,
		3. odczuwa satysfakcję z podejmowania zdrowych wyborów,
		4. uczy się wyrażania swoich potrzeb i emocji związanych ze zdrowiem.

**Metody dydaktyczne:**

Słowne: rozmowa kierowana, opowiadanie, wiersz/piosenka o zdrowiu.

Oglądowe: pokaz ilustracji, film edukacyjny, prezentacja produktów spożywczych.

Praktyczne: ćwiczenia higieniczne (mycie rąk, szczotkowanie zębów – demonstracja), zajęcia kulinarne.

Aktywizujące: burza mózgów („Co robię, by być zdrowym?”), zagadki, quizy, konkursy.

Ruchowe: zabawy ruchowe na dywanie lub świeżym powietrzu.

Twórcze: praca plastyczna.

**Środki dydaktyczne:**

1. ilustracje i obrazki (higiena, owoce, warzywa, aktywność fizyczna),
2. rekwizyty: szczoteczka do zębów, mydło, ręcznik, owoce (prawdziwe lub sztuczne),
3. piosenki/rymowanki o zdrowiu,
4. materiały plastyczne (kartki, kredki, farby, klej, nożyczki),
5. prezentacja multimedialna/ filmik edukacyjny.

**Formy pracy:**

1. indywidualna (rysowanie, odpowiadanie na pytania),
2. grupowa (zabawy ruchowe, układanie piramidy zdrowia),
3. zespołowa.

**DZIAŁANIA ZGODNE Z KONCEPCJĄ PRACY „DBAM O SWOJE ZDROWIE”**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Formy i sposoby realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** | **Terminy realizacji** | **Uwagi** |
| Stworzenie oraz wyeksponowanie w holu przedszkola plakatu „Piramidy Zdrowego Żywienia” oraz plakatów propagujących zdrowy tryb życia. | Anna Żurowska,Iwona Ogorzałek | Wrzesień 2025 |  |
| Omówienie zasad zdrowego odżywiania podczas zajęć przeprowadzonych z dziećmi. | Wszyscy nauczyciele | Wrzesień 2025 |  |
| Spotkanie z lekarzem/pielęgniarką - zajęcia edukacyjne kształtujące nawyki prozdrowotne. | Barbara Krajewska,Marta Góźdź | Październik 2025 |  |
| Stworzenie plakatu: „Zasady zdrowego życia”. | Wszyscy nauczyciele | Październik 2025 |  |
| Dzień Miodu – zabawy z okazji Dnia Pluszowego Misia.  | Wszyscy nauczyciele | Listopad 2025 |  |
| Opracowanie grupowego kodeksu zdrowia. | Wszyscy nauczyciele | Listopad 2025 |  |
| Rozpoznawanie produktów zdrowych i niezdrowych – zabawa edukacyjna z ilustracjami. | Wszyscy nauczyciele | Grudzień 2025 |  |
| Grupowy konkurs wiedzy pt.: „Wiem co to zdrowie”. | Grupy 5-latków, 6-latków | Grudzień 2025 |  |
| Projekt grupowy „Tydzień zdrowego jedzenia”. | Grupy 3-latków i 4-latków | Styczeń 2026 |  |
| Projekt grupowy „Dzień bez słodyczy”. | Wszyscy nauczyciele | Luty 2026 |  |
| Zajęcia kulinarne polegające na przygotowaniu przez dzieci zdrowych przekąsek na bazie warzyw i owoców. | Wszyscy nauczyciele | Marzec 2026 |  |
| Zorganizowanie konkursu plastycznego pt.: „Żyj zdrowo” z okazji Światowego Dnia Zdrowia. | Sylwia Luba,Marta Góźdź,Ewelina Jaśkiewicz | Kwiecień 2026 |  |
| Sprzątanie świata – „Dzień Ziemi”. | Karolina DurazińskaKatarzyna Michalak | Kwiecień 2026 |  |
| Zajęcia mające na celu zachęcenie dzieci do spożywania warzyw – „Dzień Marchewki”. | Wszyscy nauczyciele | Kwiecień 2026 |  |
| „Dzień Sportu”. | Karolina Borcuch,Ewelina Nobis,Joanna Nobis,Joanna Fryzel | Maj 2026 |  |
| Projekt grupowy „Rowerem do przedszkola”. | Grupy 5 – latków i 6 - latków | Czerwiec 2026 |  |
| Dzień Owocowy. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Wdrażanie do prawidłowego zachowania się przy stole. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Wyrabianie nawyków higienicznych, takich jak: mycie rąk, mycie zębów, sprzątanie po skończonej pracy, zabawie. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Promowanie zdrowia poprzez prezentowanie dzieciom wierszy, opowiadań, bajek, piosenek o tematyce zdrowotnej. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Codzienne spacery i zabawy na świeżym powietrzu. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Organizacja zajęć ruchowych w sali i w ogrodzie przedszkolnym (ćwiczenia gimnastyczne, tory przeszkód, zabawy integracyjne). | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Oglądanie edukacyjnych filmów o zdrowym odżywianiu. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Rozmowy na temat emocji – rozpoznawanie i nazywanie uczuć. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |
| Zabawy relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki relaksacyjnej. | Wszyscy nauczyciele | Cały rok |  |