**Moduł I „Zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna dzieci”**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.**  | **Zadania / Treści**  | **Procedury osiągania celów / Metody** | **Efekty**  | **Uwagi**  |
| 1.  | Promocja zdrowego odżywiania  | * rozmowy z panią pielęgniarką;
* prezentacje multimedialne zarówno dla dzieci, jak i rodziców dotyczące zdrowego odżywiania;
* zajęcia dydaktyczne prowadzone przez nauczycieli dotyczące zasad zdrowego odżywiania;
* udział w projekcie: „Mamo! Tato! Wolę Wodę!”;
 | Dzieci:* poznają poszczególne piętra Piramidy Zdrowego Żywienia oraz wartości odżywcze poszczególnych produktów;
* chętnie wybierają zdrowe i świeże owoce, warzywa oraz przekąski
* eliminują niezdrowe przekąski i jedzenie typu: fastfoody, słodycze;
* chętnie piją wodę, ziołowe herbaty oraz naturalne soki owocowe;
* chętnie zjadają pełnowartościowe posiłki (śniadanie, obiad) w przedszkolu;
* chętnie zjadają codziennie świeże owoce;
 |  |
| 2. | Przedszkolny ogródek | * zasiewy na przedszkolnych grządkach;
* udział dzieci w czynnościach związanych z pielęgnacją przedszkolnego ogródka;
* udział w późniejszych zbiorach;
 | Dzieci:* podejmują czynności związane z siewem, pielęgnacją oraz zbiorem plonów;
* poznają cykl rozwoju roślin;
* uczą się odpowiedzialności za naturę, w tym przypadku za rośliny;
 |  |
| 3. | Przygotowanie przez dzieci potraw z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania oraz higieny i bezpieczeństwa | * wykonywanie soków owocowych, szaszłyków oraz sałatek owocowych;
* przygotowanie zdrowych kanapek;
* udział w zajęciach z Innowacji Krainy Zmysłów „Sensoryczna Zabawa zmysły udoskonala”
 | Dzieci:* potrafią przygotować soki, szaszłyki oraz sałatkę owocową;
* w czasie wykonywania różnych czynności stosują zasady bezpieczeństwa oraz higieny;
* eliminują ze swojej diety słodkie, sztuczne przekąski i napoje;
* biorą udział w zajęciach sensorycznych przez co doskonalą swoje zmysły;
 |  |
| 4. | Zasady kulturalnego oraz poprawnego zachowania się przy stole | * bajki edukacyjne;
* rozmowy kierowane nt. kulturalnego zachowania przy stole;
 | Dzieci:* potrafi powiedzieć czy postawa bohaterów literackich jest pozytywna czy negatywna;
* potrafi kulturalne zachować się przy stole w czasie posiłków;
* bierze udział w czynnościach związanych z przygotowaniem i nakryciem stołu do posiłków;
 |  |
|  5. | Postawy prozdrowotne związane z racjonalnym odżywianiem się | * konkurs dotyczący zdrowia;
* „Jadłospis dla przedszkola” – poznanie przez dzieci elementarnych zasad zdrowego żywienia;
* zakładanie w salach kącików dotyczących zdrowy styl życia;
 | Dzieci:* biorą udział w konkursach dotyczących zdrowia;
* wybierają do jadłospisu owoce oraz warzywa;
* spożywają niezbędne potrawy, aby zachować dobre zdrowie;
* piją wodę mineralną;
 |  |
| 6. | Prowadzenie edukacji wśród rodziców nt. znaczenia aktywności ruchowej oraz zdrowego odżywiania wśród dzieci | * umieszczanie w kąciku informacyjnym dla rodziców artykułów dotyczących wpływu zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej na właściwy rozwój dzieci;
* proponowanie rodzicom w kącikach informacyjnych różnego rodzaju aktywności, które mogą wykonać z dziećmi w domu;
 | Rodzice:* zwiększają swoją wiedzę nt. wpływu aktywności ruchowej oraz zdrowego odżywiania na rozwój dziecka;
* rodzice ćwiczą razem z dziećmi;
 |  |
| 7. | Aktywność ruchowa prowadzona w przedszkolu | * udział dzieci w Innowacji Pedagogicznej pt. „Senosryczne i TUS-owe zabawy sensorkowe”
* kształtowanie poczucia zamiłowania do spacerów, wycieczek oraz sportu;
 | Dzieci:* biorą udział w ćwiczeniach pozwalających poznać możliwości swojego ciała;
* chętnie chodzą na spacery, wycieczki oraz inne aktywności ruchowe na świeżym powietrzu;
* zwracają uwagę i dbają o prawidłową postawę ciała;
 |  |
| 8. | Integracja społeczności przedszkola przez sport. Organizacja aktywnego spędzania czasu poza zajęciami w przedszkolu | * organizacja „Spartakiady” dla dzieci ze starszych grup przedszkolnych;
 | Dzieci:* w strojach sportowych wykonują ćwiczenia gimnastyczne;
* biorą udział w konkurencjach sportowych;
* wspólnie z pracownikami przedszkola biorą udział w konkurencjach;
 |  |
| 9. | Korygowanie wad postawy | * zajęcia mające na celu pokazanie ćwiczeń dla utrzymania prawidłowej postawy ciała;
* informacja dla rodziców nt. zwracania uwagi na prawidłową postawę ciała wśród dzieci;
 | Dzieci:* wiedzą jak dbać o prawidłową postawę ciała i zwracają na to uwagę podczas codziennych czynności;
* współpraca z rodzicami w zakresie wad postawy;
 |  |