**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; |  |