

W listopadzie 2014 r. grupa integracyjna z przedszkola w Mirkowie rozpoczęła realizację projektu Akademii Zdrowego Przedszkolaka pt. „ Podróż do krainy pełnej zdrowia”.

W grupie jest 18 dzieci (4 i 5-latki, 3 dzieci z niepełnosprawnością), 2 nauczycieli, pedagog specjalny.

CZĘŚĆ PIERWSZA

STACJA :ZDROWE ŻYWIENIE

Rozpoczynając wędrowkę do krainy pełnej zdrowia dzieci starsze zapoznały młodszych kolegów z Piramidą Zdrowego Żywienia oraz zwierzętami ze Zdrowego Zakątka - myszką Ociupinką, zajączkiem Raptusiem i prosiaczkiem Wieprzusem. Nazwaliśmy wszystkie grupy produktów na poszczególnych piętrach. Dzieci wspólnie ułożyły kolorowe ilustracje omawianych produktów na właściwych dla nich piętrach. Przedszkolaki wiedzą, że zdrowa dieta powinna zawierać produkty z każdego piętra piramidy. Na koniec pokolorowały, a następnie wspólnie ułożyły własną Piramidę Zdrowego Żywienia.





Dzieci bardzo dobrze orientują się, co jest ogólnie uznawane za żywność niezdrową. Samodzielnie posegregowały produkty na te, które są zdrowe i potrzebne w codziennej diecie oraz na takie, które określamy mianem niezdrowych i których lepiej unikać.

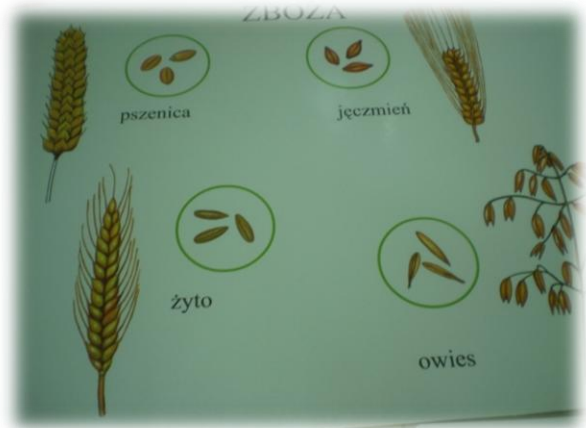


Przedшкоolaki wysłuchały też bajki o Krainie Zdrowia oraz znajdującej się nieopodal niej „Niezdrowej” Kainie. Kolorując, wycinając i przyklejając stworzyliśmy pociąg radosny pociąg smutny.



WARZYWA I ZBOŻA

Pozostając przy dwóch największych piętrach piramidy przypomnieliśmy sobie jak powstają produkty zbożowe. Porównaliśmy różne zboża oraz powstające z nich mąki.



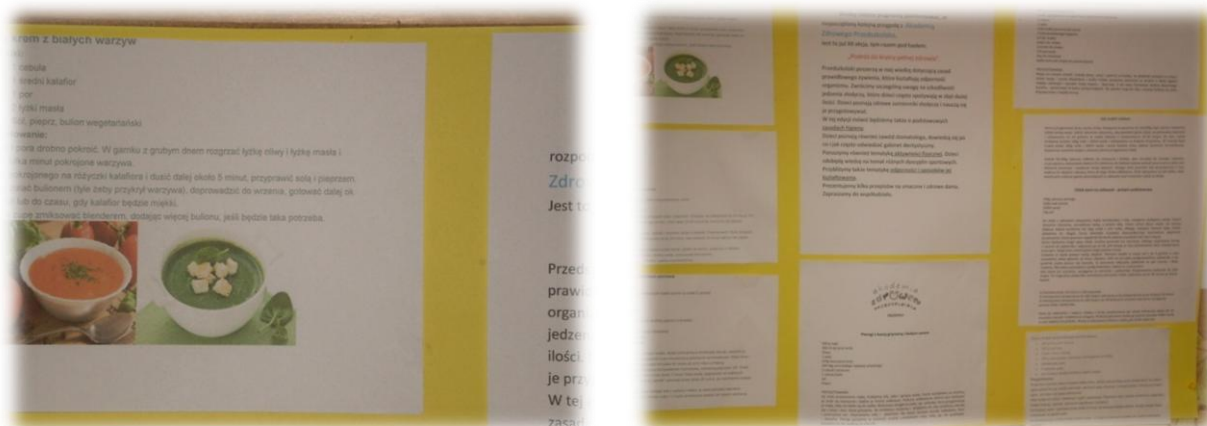
Dzieci z zapałem przystąpiły do przesypywania, mieszania i wyrabiania ciasta, a następnie upiekły pyszny chleb z ziarnami, który wykorzystamy do przygotowania kanapek pełnych zdrowia.



Słuchając bajki o „Magicznych drzewkach mocy”, dzieci dowiedziały się co to są owe „drzewka mocy”, a także „kulki siłacza” i „talarki bysia”. Wiedzą też jakie znaczenie dla naszego zdrowia i odporności na choroby mają warzywa oraz jak ważne jest ich codzienne spożywanie



Cały czas szukamy różnych sposobów aby przekonać dzieci, że warto próbować i poznawać nowe smaki. A także do tego, że to samo warzywo można przygotować na wiele sposobów i warto szukać takiej formy, która najbardziej nam odpowiada. Dlatego też na tablicy informacyjnej umieściliśmy masę przepisów na zdrowe i pożywne dania z warzyw.



Najwięcej emocji wzbudziły jak zwykle warsztaty kulinarne. Myjąc, krojąc i ścierając na tarce różne warzywa dzieci przygotowały smaczne, zdrowe, a przy tym kolorowe kanapki, które następnie zjadły z apetytem.





NEGATYWNY WPŁYW SŁODYCZY NA NASZE ZDROWIE ORAZ ICH ZDROWE ZAMIENNIKI

Słodycze są chyba jednymi z tych produktów, które większość dzieci bardzo lubi i chętnie po nie sięga. Sama wiedza, że są one zbędne w naszej diecie, a czasami wręcz szkodliwe nie jest niestety wystarczająca. Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat utrzymywać u dzieci prawidłowe nawyki żywieniowe i rozwijać ich wiedzę w tym zakresie.

W oparciu o ilustracje, a także przykłady z bajek oraz opierając się na doświadczeniach i przeżyciach dzieci próbowaliśmy ustalić jakie mogą być następstwa nadmiernego spożywania słodyczy dla naszego zdrowia. Przedszkolaki wiedzą, że nieprawidłowe żywienie oraz nadużywanie słodyczy może być przyczyną wielu poważnych chorób.



Poznały też zdrowe zamienniki cukru takie jak miód, stewia czy cukier zawarty w świeżych i suszonych owocach.



Przekonały się również, że bez cukru można przygotować smaczne, a przy tym zdrowe przekąski. Podczas warsztatów kulinarnych wspólnie przygotowaliśmy ciasteczka owsiane i ciasto dyniowo – marchewkowe.



CZĘŚĆ DRUGA

STACJA - HIGIENA OSOBISTA

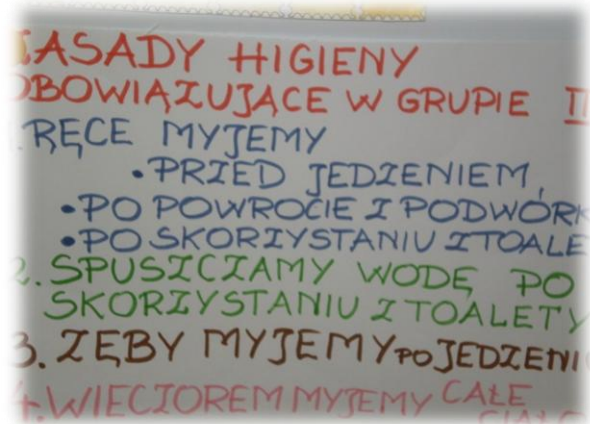
W tej części próbowaliśmy odpowiedzieć sobie na pytanie co to jest higiena i jakie znaczenie ma ona dla naszego zdrowia. Dzieci rozwiązywały zagadki dotyczące różnych przedmiotów potrzebnych do codziennej higieny osobistej, nazywały je i określały jakie jest ich przeznaczenie.



Bardzo podobała im się inscenizacja utworu pt. „Sposób na choroby”. Próbowały również w grupach odgrywać scenki nawiązujące do utworu. Przedszkolaki wiedzą co to są mikroby, wirusy i bakterie oraz jaki mają wpływ na nasze zdrowie. Wiedzą także jak się przed nimi chronić.



Wspólnie ułożyły i opracowały „Zasady higieny osobistej dla grupy II”, jak również poznały instruktaż poprawnego mycia dłoni.



Wykonały także piękne prace plastyczne przypominające o nich. Dzieci nauczyły się piosenki „Mydło lubi zabawę” oraz wiersza pt. „Sio zarazki”.





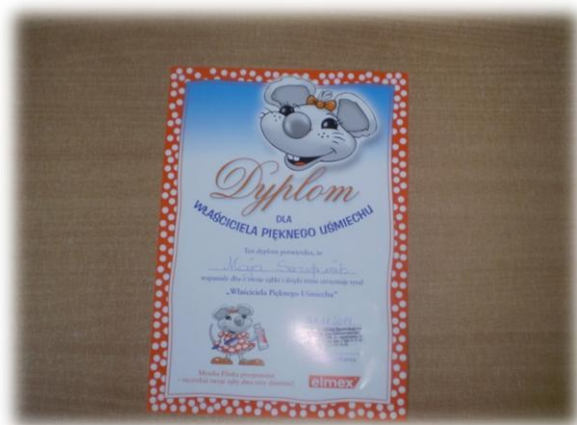
ZDROWE ZĘBY – SPOTKANIE ZE STOMATOLOGIEM

Bardzo ważnym elementem tej części było spotkanie ze stomatologiem. Dzieci przygotowywały się do tego spotkania na zajęciach. Porównywały (na ilustracjach), czym się różnią zęby dziecka, od zębów osoby dorosłej, próbowały językiem przeliczyć swoje ząbki.. Zastanawialiśmy się też, co się może stać, gdy nie będziemy tego robić, a pomógł nam w tym wiersz pt. „Natka – Szczerbatka”.

Pani doktor stomatolog, która zaprosiła nas do swojego gabinetu opowiedziała nam na czym polega jej praca. Pokazała dzieciom narzędzia, które potrzebne są jej do leczenia chorych ząbków, wytłumaczyła jak należy dbać o zęby, aby były zdrowe, oraz jak prawidłowo je szczotkować.



Każde dziecko mogło też usiąść na fotelu dla pacjenta, co okazało się z dużą atrakcją. Na koniec spotkania pani stomatolog podarowała wszystkim przedszkolakom dyplom „Właściciela Pięknego Uśmiechu”



Nasze przedszkolaki myją zęby codziennie po obiedzie.



CZĘŚĆ TRZECIA

STACJA – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Tym razem wybraliśmy się naszym pociągiem do krainy aktywności fizycznej. Kilka dni wcześniej dzieci wspólnie z rodzicami przygotowały ilustracje i kilka informacji o wybranym sportowcu. Na zajęciach dzieci podzieliły się z kolegami zdobytymi w domu wiadomościami. Starsze dzieci pięknie opowiadały jakie sukcesy sportowe ma na swoim koncie prezentowana przez nich postać oraz od kiedy trenuje.



Na zakończenie dzieci kolorując, wycinając i przyklejając wspólnie przygotowały galerię gwiazd sportu, którą powiesiliśmy w naszej sali.



Kolejnym przystankiem w naszej podróży było spotkanie z osobą, która przybliżyła nam wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie. Pani Magda, która jest trenerem, nauczycielem wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej poprowadziła z dziećmi gry i zabawy z wykorzystaniem różnych sportowych rekwizytów.



Odbyły się również zawody sportowe. Każda z drużyn dzielnie rywalizowała i zagrzewała swoich uczestników do wykonania zadania.



Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymali złote medale.



STACJA: RUCH I ZABAWA

Następnym przystankiem w naszej podróży jest stacja ruchu i zabawy. Wstępem jest spotkanie ze zwierzątkami ze Zdrowego Zakątka.



Dzieci oglądały ilustracje przedstawiające układ szkieletowy oraz mięśniowy człowieka, a także różnych zwierząt. Mogły przekonać się jak skomplikowaną budowę ma narząd ruchu człowieka – ile kości, połączeń międzykostnych, mięśni sprawnie współpracujących potrzebujemy, aby móc chodzić, biegać, skakać lub tańczyć. Same układały puzzle poznanych układów, co napawało je dumą.



Wspólnie ułożyliśmy gry planszowe i opracowaliśmy do nich zasady.



Próbowaliśmy ustalić jakie znaczenie dla mocnych kości i mięśni ma ruch, a szczególnie ten na świeżym powietrzu. Poznaliśmy różne zabawy, w które możemy bawić się na podwórku i do których nie potrzebujemy żadnych dodatkowych przyrządów. Dzieci miały za zadanie przeprowadzić wywiad z babcią, dziadkiem lub mamą i tatą w jakie zabawy oni bawili się kiedy byli dziećmi.

- ciu ciubotka
- guma, korb
- klany
- chowaniego
- berek

DIA OGNI
ZABA YAGA
SAMANEGO
HULA - HOPI
PA W PAIFIKI

Kilka najbliższych dni, kiedy tylko sprzyjała nam pogoda bawiliśmy się na boisku i placu zabaw we wszystkie zabawy, które poznaliśmy. Śmiechu i uciechy było co nie miara.





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ😊