**Raport Miejskiego Przedszkola Nr 15 z Oddziałami Integracyjnymi w Katowicach**

**ubiegającego się o przyznanie Certyfikatu Krajowej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie**

**Miejskie Przedszkole Nr 15 z Oddziałami Integracyjnymi w Katowicach**

**ul. Zielonogórska 23**

**40 – 710 Katowice**

**tel. 32 25 25 908**

**www. przedszkole15.edupage.org**

**e-mail: integracja15@wp.pl**

**Dyrektor przedszkola – mgr Irena Zegadło**

**Przedszkolny koordynator projektu – Marzena Piotrowska**

**Data realizacji: 1 września 2019 – 31 sierpnia 2020**

**Opis zrealizowanych działań**

Główny cel naszego programu to kształtowanie świadomości znaczenia zdrowia i wdrażanie dzieci do profilaktyki zdrowotnej.

Realizując program, dzieci nabyły umiejętności dbania o własne zdrowie, higienę oraz bezpieczeństwo i radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Program Przedszkola Promującego Zdrowie został skierowany do wszystkich przedszkolaków, grona pedagogicznego, pracowników niepedagogicznych i środowiska rodzinnego dzieci. Zgodnie z obranym celem głównym naszych działań (wynikającym z diagnozy potrzeb i oczekiwań), jakim jest promowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną, higienę osobistą i otoczenia, umiejętność relaksowania się oraz bezpieczeństwo przystąpiliśmy do realizacji Programu w oparciu o roczny harmonogram. Zrealizowany został szereg działań z zaplanowanych w harmonogramie, który to harmonogram został opracowany na podstawie czterech modułów zawartych w trzyletnim planie programu przedszkola promującego zdrowie pt. „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Sprawozdanie przedstawia zadania zrealizowane na podstawie harmonogramu, jak również te, które zawiera program, a które są dodatkowymi działaniami wynikającymi z planu pracy przedszkola. Oto zadania, które udało nam się zrealizować:

Moduł I ZDROWE ODŻYWIANIE

1. Promocja zdrowego odżywiania

Zorganizowanie i przeprowadzenie pogadanek i spotkań dla dzieci. Tematem spotkań było propagowanie zdrowego odżywiania się dzieci oraz kształtowania prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych. Odbyły się następujące spotkania:

Spotkanie z dietetykiem na temat „Zdrowe odżywianie dzieci” – poznawanie zasad zdrowego żywienia, aktywny udział dzieci w podejmowanych działaniach prozdrowotnych. Spotkanie z kucharką przedszkolną – pogadanka na temat „Piramida zdrowia” - poznawanie zasad komponowania zdrowego jadłospisu, utrwalanie zasad kulturalnego spożywania posiłków, propagowanie zdrowego stylu życia. Realizacja tematów, zajęć poświęconych „wiosennym witaminom na talerzu” - poznawanie wartości odżywczych warzyw i owoców (w ramach kształcenia na odległość). W ramach omawiania tematyki związanej ze zdrowym odżywianiem jesienią się dzieci wykonywały karty pracy, które dawały możliwość poznania ich ulubionych potraw (dzieci rysowały swój jadłospis), odbyły się też spotkania dzieci z kucharką, w czasie których wspólnie utworzono tygodniowy jadłospis uwzględniający preferencje dzieci oraz walory zdrowotne.

Przeprowadzono cykl zajęć edukacyjnych z zakresu wyrabiania prawidłowych nawyków żywieniowych w ramach realizacji programów:

-„Kubusiowi przyjaciele natury”. Głównym celem programu jest kształtowanie w dziecku szacunku do przyrody, poznawanie właściwości odżywczych owoców i warzyw. Dzieci utrwalały wiadomości przyrodnicze i ekologiczne takie jak: segregacja śmieci, dbanie o czyste powietrze, oszczędzanie wody i energii, zasady zdrowego odżywiania się.

- „Klub Zdrowego Przedszkolaka”. Głównym celem programu jest promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci przedszkolnych i ich rodziców. właściwe odżywianie i propagowanie aktywności fizycznej, poprawę jakości żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowo-wychowawczych, podniesienie świadomości rodziców w kwestii odżywianie dzieci.

- „Żywienie na wagę zdrowia” (w ramach ww. KZP). Głównym celem akcji jest wspomaganie właściwego odżywiania i propagowanie aktywności fizycznej, poprawę jakości żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowo-wychowawczych, podniesienie świadomości rodziców w kwestii odżywiania dzieci.

W ramach spotkań z przedszkolnym dietetykiem dzieci poznały zdrowe zastępniki słodyczy oraz zrozumiały, jaki wpływ na organizm ma spożywanie cukru.

2. Przedszkolny ogródek

Dzieci pod kierunkiem nauczycieli wykonywały szereg czynności przy uprawie w kąciku przyrody i w ogrodzie przedszkolnym: grabienie, zasiewy, pielenie, podlewanie. Prowadząc wiosną kształcenie na odległość, nauczycielki zachęcały do zakładania domowych upraw w kąciku przyrody, wysiewu wiosennych nowalijek. Zdjęcia przesyłane przez rodziców dowodziły tego, że dzieci podjęły zadanie. Zachęcano do rodzinnych spacerów w czasie trwania kształcenia na odległość, podczas których dzieci oglądały zarówno przydomowe ogródki, jak i ogródki działkowe, zwracając uwagę na wzrost roślin.

W czasie kształcenia na odległość nauczycielki zachęcały dzieci do realizowania w warunkach domowych innowacji „Ogród w odsłonach pór roku”, podejmując prace pielęgnacyjne przy uprawie roślin. Kiedy dzieci wróciły do przedszkola po czasie nauki zdalnej mogły obserwować wyhodowane w przedszkolnym ogrodzie zioła oraz warzywa. Wyhodowane zioła oraz warzywa po dokładnym umyciu były przez dzieci wykorzystywane do samodzielnego komponowania kanapek (ogórki z ogródka, szczypiorek…) czy też samodzielnego przygotowania napojów, jak np. lemoniada (wykorzystana do tego mięta z ogródka). Wyhodowana w przedszkolnym ogródku natka pietruszki cieszyła się powodzeniem jako samodzielnie pokrojony dodatek do zupy.

3. Przygotowywanie przez dzieci zdrowych potraw z przestrzeganiem zasad higieny i bezpieczeństwa.

Dzieci wykonywały soki i sałatki owocowo - warzywne, kisiły kapustę. Panie kucharki przygotowywały zdrowe przekąski dla naszych przedszkolaków ze szczególnym promowaniem warzyw, między innymi marchewki, talerz warzyw, kalarepa, rzepa. Dzieci w czasie kształcenia na odległość zostały zachęcone do samodzielnego przygotowywania w rodzinnym gronie zdrowych przekąsek świątecznych, a pomysły na wielkanocne kanapki i przekąski zostały przesłane rodzicom w materiałach. Zachęcano do tworzenia kompozycji, wykorzystując zdrowe produkty, zarówno jajka, jak i warzywa (rzodkiewki, pietruszkę…) do robienia dekoracji stołu wielkanocnego w postaci warzywnych myszek, kotków i innych wytworów wyobraźni. W celu promowania zdrowego odżywiania zorganizowano grupowy Pomarańczowy Dzień, podczas którego ubrane na pomarańczowo dzieci samodzielnie tworzyły zdrowe przekąski z wykorzystaniem między innymi papryki, marchewki, pomarańczy, dyni. Samodzielne wydobywanie pestek z surowej dyni bardzo się dzieciom podobało.

4.Zasady kulturalnego zachowania się przy stole.

W ramach tego zadania odbywały się pogadanki z wszystkimi grupami przedszkolnymi na temat kulturalnego zachowania się przy stole. Przedszkolaki miały również okazję zapoznać się z różnymi przykładami z literatury dziecięcej mówiącymi o właściwym zachowaniu się przy stole. Przedszkolaki wyrabiały nawyk odpowiedniego posługiwania się sztućcami i serwetką, nauczyciele zwracali uwagę na dokładne gryzienie i przeżuwanie pokarmów oraz nie mówienie z pełną buzią, zachęcali do dbania o estetykę stołu w myśl Pedagogiki Marii Montessori, w której zwraca się uwagę na rozwijanie samodzielności dzieci i wiary we własne siły, wypracowanie szacunku do porządku i do pracy. Zasada kulturalnego zachowania się przy stole była elementem składowym kodeksu grupowego w każdym z przedszkolnych oddziałów.

5. Postawy prozdrowotne związane z racjonalnym odżywianiem się.

Realizując te zagadnienia przedszkolaki brały udział w programach edukacyjnych, takich jak:

• „Mamo, tato, wolę wodę” - głównym celem programu jest popularyzacja picia wody jako podstawowego napoju, który jest niezbędny dla organizmu żywego oraz aktywizacja dzieci w zakresie aktywności ruchowej;

• „Kubusiowi Przyjaciele Natury” – podczas realizacji programu dzieci dowiedziały się dlaczego warto jeść owoce i warzywa oraz poznały korzyści płynące z ruchu;

• „Klub zdrowego przedszkolaka”, w skład którego wchodziła między innymi akcja „Żywienie na wagę zdrowia”.

Dzieci miały wiele możliwości utrwalania zasad zdrowego odżywiania się poprzez realizowanie tematyki odwołującej się do piramidy zdrowego stylu życia, między innymi poprzez pogadanki, układanie piramidy z puzzli, tworzenie piramidy metodą kolażu.

6.Prowadzenie edukacji żywieniowej wśród pracowników przedszkola i rodziców.

W korytarzu, gdzie znajduje się szatnia przedszkolna, wywieszane były informacje dla rodziców o podejmowanych działaniach w przedszkolu między innymi w zakresie kształtowania właściwych nawyków prozdrowotnych, jadłospis na każdy tydzień pobytu dziecka w przedszkolu.

Moduł II BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK

1. Przygotowanie dzieci do samodzielnego i bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym jako pieszego, rowerzysty i pasażera.

W celu zapewnienia dzieciom bezpiecznego i samodzielnego uczestnictwa w ruchu drogowym jako pieszego, przedszkolaki wdrażane były, poprzez praktyczne działania, do rozumienia i przestrzegania podstawowych zasad zgodnych z aktualnym kodeksem drogowym . Dzieci kształtowały również umiejętności analizy i oceny przedstawionej sytuacji.

Dzieci poznawały podstawowe zasady i obowiązki pieszego uczestnika ruchu drogowego oraz sposoby bezpiecznego zachowania się na drogach.

Uczyły się stosowania poznanych zasad w konkretnej sytuacji np. przejście przez jezdnię po pasach, w miejscu oznaczonym sygnalizacją świetlną itp.

Nabywały umiejętność właściwego zachowania się jako pieszy uczestnik ruchu drogowego. W tym celu, podczas zajęć, opowiadały o własnych obserwacjach ruchu drogowego, nazywały uczestników ruchu drogowego, uczestniczyły w różnorodnych zabawach tematycznych związanych z ruchem drogowym, uczyły się piosenek i wierszy, oglądały filmy edukacyjne dotyczące sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu.

Uczestniczyły w wyjściach na drogę, skrzyżowanie ulic oraz w spotkaniu z przedstawicielem Komisariatu Policji w Katowicach. Podczas spotkania przedszkolaki przypomniały sobie zasady bezpiecznego poruszania się po drogach. Gość ostrzegał także przed osobami nieznajomymi, z którymi nie wolno rozmawiać oraz wpuszczać ich do domu. Szczególnym zainteresowaniem wśród dzieci cieszyła się prezentacja wyposażenia policyjnego niezbędnego podczas wykonywania pracy. Dzieci miały również możliwość obejrzenia z bliska radiowozu, który na czas pobytu zaproszonego gościa stanął przed przedszkolem. Chętne dzieci mogły usiąść na chwilę w radiowozie i dokładnie się wszystkiemu przyjrzeć. Podczas wizyty w przedszkolu przedstawicieli Straży Pożarnej dzieci również utrwalały zasadę konieczności dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.

2. Kształtowanie pozytywnych cech wzorowego pieszego.

Poprzez pogadanki i pokazy instruktażowe, spacery i wycieczki, analizę tekstów i przykładów literackich dzieci uczyły się, jak powinien zachowywać się wzorowy pieszy, dowiadywały się o konieczności noszenia różnych elementów odblaskowych w czasie poruszania się po drogach (szczególnie poza miastem, w czasie od późnej jesieni do wczesnej wiosny i przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych), że policjant jest osobą, do której zawsze może się zwrócić o pomoc, gdy znajdzie się w niebezpiecznej sytuacji, jakie są zasady bezpiecznego i kulturalnego zachowania się w środkach komunikacji publicznej.

3.Umiejętne zastosowanie przez dzieci w praktyce poznanych zasad drogowych.

Dzieci poznawały zasady ruchu drogowego, uczyły się zasad przechodzenia przez jezdnię. Wychodziły na spacery, aby zastosować poznane zasady w praktyce. Poznawały i wykonywały znaki drogowe, które wykorzystywały w różnego rodzaju zabawach dydaktycznych. Budowały z klocków drogi, garaże, samochody, uczyły się wierszy i piosenek na temat bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Wszystkie te zabawy były dużą inspiracją tworzenia czegoś więcej.

4. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego użytkowania urządzeń technicznych.

Dzieci, poprzez różne sytuacje edukacyjne, tworzone przez nauczycieli poznawały wygląd i zastosowanie wybranych urządzeń technicznych, zapoznawały się z zasadami bezpieczeństwa, których należy przestrzegać przy ich obsłudze. Pod nadzorem osoby dorosłej miały okazję poznać zasadę działania tych urządzeń podczas zajęć.

5. Zapobieganie oparzeniom

W ramach realizacji akcji „Brązowo, ale czy zdrowo” dzieci utrwalały zasady bezpiecznego opalania się i ochrony przez promieniami słońca, jak również konieczność nawadniania się odpowiednimi płynami (najlepiej wodą) podczas upalnych dni.

6.Bezpieczeństwo podczas zabaw, gier ruchowych i zestawów ćwiczeń gimnastycznych.

Podczas zajęć ruchowych dzieci gromadziły wrażenia i spostrzeżenia, wzbogacały swoje doświadczenia, wyobrażenia, pojęcia, kształciły pamięć, uwagę i myślenie. Ćwicząc w grupie podporządkowywały się ogółowi, słuchały, przestrzegały przyjętych norm współżycia, kształtowały swój charakter, uczucia i wolę.

Dzieci poznawały różne zabawy, ćwiczenia oraz gry ruchowe zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych. Miały również okazję poznania własnych możliwości ruchowych i uczyły się umiejętnego dostosowywania aktywności ruchowej oraz stopnia trudności zadań do własnych możliwości. Brały udział w zajęciach z rodzicami, podczas których mogły uczestniczyć w zabawach ruchowych prowadzonych metodą Weroniki Sherborne. Potem – w czasie kształcenia na odległość – nauczycielki zachęcały dzieci do zabaw ruchowych w domu, przesyłając rodzicom propozycje ćwiczeń i zabaw ruchowych.

7. Bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami i niektórymi roślinami.

W ramach omawiania i poszerzania treści tego zagadnienia, dzieci uczestniczyły w zajęciach na temat rozpoznawania roślin i grzybów niejadalnych, w spotkaniu z leśniczym z Nadleśnictwa Katowice, włączyły się w akcję „Sprzątania świata”.

Moduł III RELAKS PRZEDSZKOLAKA

1. Aktywny relaks przedszkolaka.

Zorganizowanie kącików relaksacyjnych, ustalenie zasad relaksacji, wyjaśnianie celu odpoczynku. Prowadzono zabawy oddechowe, stosowano dziecięce masażyki, zorganizowano miejsce na leżakowanie poobiednie dla dzieci najmłodszych.

2. Bajkoterapia.

Wprowadzono elementy bajkoterapii w czasie zajęć popołudniowych. Dzieci słuchały w wyznaczonych porach dnia bajek, opowiadań, legend, słuchowisk dla dzieci. Organizowano odpowiednie warunki do słuchania bajek, wdrażano do uważnego słuchania opowiadań, dzieci rysowały obrazki tematyczne po zakończeniu słuchowiska.

We wszystkich oddziałach realizowana była innowacja pedagogiczna „Sala doświadczania świata z elementami bajkoterapii”.

Nasze przedszkole od kilku lat aktywnie uczestniczy w społecznej kampanii „Cała Polska czyta dzieciom” promowanej przez fundację „ABC XXI-Cała Polska czyta dzieciom”. Kampania ta ma na celu propagowanie codziennego czytania dzieciom jako skuteczną, tanią, przyjazną metodę wspomagania ich wszechstronnego rozwoju - psychicznego, umysłowego, społecznego i moralnego, oraz budowania zasobów wewnętrznych dziecka: kompetencji emocjonalnych i intelektualnych. Nasze przedszkole otrzymało certyfikat „Placówki aktywnie promującej czytelnictwo".

3. Muzykoterapia.

Wprowadzono elementy muzykoterapii we wszystkich grupach wiekowych. Stosowano ćwiczenia izometryczne oraz trening relaksacyjny z elementami wizualizacji, dzieci poznawały zabawy odprężające.

4.Elementy arteterapii.

Udział dzieci w zajęciach wykorzystujących elementy arteterapii, pozwolił na wspomaganie i ukierunkowanie ich rozwoju w zakresie wrodzonych możliwości twórczych dzieci. Tworzono sytuacje, w których dzieci miały możliwość poznawania i wyrażania siebie w formie ekspresji plastycznej, muzycznej oraz teatralnej, kształtowania twórczej postawy.

Była to również okazja do relaksacji pozwalającej na odreagowanie wewnętrznych napięć, frustracji, agresji.

W grupie „Odkrywcy” realizowano innowację pedagogiczną z elementami arteterapii „Pastelki”.

5. Strefa ciszy.

Dzieci, razem z nauczycielem, stworzyły „Kodeks przedszkolaka”, w którym zawarto zasady obowiązujące w przedszkolu, między innymi cichych zabaw i cichego posługiwania się sprzętem. Prowadzono ćwiczenia i lekcje ciszy wg Marii Montessori, podczas których dzieci uczyły się mówienia spokojnym i umiarkowanym, czasem wyciszonym, głosem.

MODUŁ IV PRZEDSZKOLAK DOBRYM KOLEGĄ

1. Aktywne i świadome uczestnictwo w życiu grupy przedszkolnej; współtworzenie przyjaznej atmosfery w grupie.

Kształtowanie u dzieci świadomego i aktywnego współdziałania w grupie rówieśniczej. Stosowano wiele metod, aktywizujących dzieci:

-zabawy w kole,

-zabawy ruchowo-muzyczne,

-tańce integracyjne,

-pląsy z muzyką,

-dziecięce masażyki,

-zajęcia plastyczne,

-ćwiczenia ruchowe, np. Pedagogika zabawy, Klanza, Metoda Weroniki Sherborne itp.

-zabawy tematyczne w kącikach zabaw

-zabawy dowolne z inicjatywy dzieci zabawy stolikowe: układanki, gry planszowe.

2.Pozytywne postawy wobec kolegów i osób niepełnosprawnych. Wzajemny szacunek i akceptacja.

Dzieci uczyły się jak można sprawić kolegom i koleżankom niespodziankę z różnych okazji, np.: list do chorego kolegi, laurka z okazji urodzin, niespodzianka z okazji dnia chłopaka, dnia kobiet itp. W ramach Kształcenia na odległość zorganizowano Dzień Autyzmu, którego celem było w przystępny sposób przybliżenie zagadnienia autyzmu.

3. Przeciwdziałanie agresji?

Dzieci miały okazję słuchania literatury dziecięcej, w której mogły odnajdywać pozytywnych i negatywnych bohaterów. Odgrywały scenki dramowe, podczas których uczyły się dokonywania oceny uczuć osób będących agresorami i poszkodowanymi.

Zapoznawano dzieci poprzez ,, bajki terapeutyczne” z rozwiązywaniem konfliktów na zasadzie kompromisu z uwzględnieniem potrzeb innych ludzi, uczono przezwyciężania sytuacji konfliktowych.

Poprzez proponowane gry i zabawy dzieci uczyły się przeciwdziałania zachowaniom agresywnym oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych, które stanowią pomoc w rozumieniu reguł rządzących ,,światem zewnętrznym”.

Stosowano różne zabawy, tworzono sytuacje edukacyjne, uczące właściwego wyrażania emocji zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych.

Podsumowując, oceniamy, że wszystkie działania w ramach realizacji programu promocji zdrowia „W zdrowym ciele zdrowy duch” sprawdziły się i wpłynęły na podwyższenie świadomości naszych przedszkolaków oraz ich rodziców w zakresie zdrowia. W ramach projektu „Przedszkola Promującego Zdrowie" podjęte zostały działania, które uczą prawidłowego, zdrowego stylu życia i pokazują dzieciom, jak należy dbać o zdrowie swoje i innych. Przez cały rok szkolny dzieci miały okazję zarówno w przedszkolu, jak i podczas kształcenia na odległość zdobywać wiedzę i umiejętności na temat zdrowego stylu życia oraz dobrego samopoczucia w przedszkolu i poza nim.