

## Projekt „Zdrowy Przedszkolak”

18.12.2017



[1]

**Na przełomie listopada i grudnia grupa zerówki z Akademii Małych Pociech w Krakowie realizowała projekt edukacyjny „Zdrowy przedszkolak”.**

**Przeprowadziliśmy szereg zajęć i zabaw zachęcających dzieci do zdrowego odżywiania się i zdrowego trybu życia. Hasłem przewodnim naszego projektu było : „ Witamin szukamy bo o zdrowie dbamy”. Cała realizacja projektu koncentrowała się wokół tematyki zdrowia, racjonalnego odżywiania, higieny osobistej i sprawności ruchowej.**

Jak wiemy dieta dzieci powinna być urozmaicona, oparta o produkty jak najmniej przetworzone, naturalne i wysokiej jakości. Do takich produktów między innymi należą warzywa i owoce, z których to dzieci na zajęciach samodzielnie przygotowały: owocowe szaszłyki, warzywne kolorowe kanapki oraz inne pyszne przekąski. Mając na uwadze prawidłowe odżywianie zaprosiliśmy **panią Małgorzatę - dietetyk**. Pani dietetyk zapoznała dzieci z „ piramidą zdrowia”. Dzieci dowiedziały się czym jest piramida zdrowia i co oznaczają poszczególne jej poziomy dla zdrowia. Szczególną uwagę poświęcono na rozróżnianiu produktów zdrowych i niezdrowych.

Aby poszerzyć wiedzę na temat zdrowego stylu życia zaprosiliśmy **trenera personalnego** aby wytłumaczył nam jakie ćwiczenia pomogą zachować dobrą kondycję fizyczną. Aktywne uczestnictwo w zabawach ruchowych i ćwiczeniach pomogły w lepszym zrozumieniu omawianej tematyki zdrowia.

Podczas szukania wiedzy na temat zdrowia wybraliśmy się na wycieczkę **do apteki**, gdzie chcieliśmy dowiedzieć się czy zdrowie można kupić. Apteka okazała się miejscem, gdzie udało nam się poszerzyć wiedzę na temat tego co jest potrzebne by czuć się dobrze. Dowiedzieliśmy się również, że zdrowia kupić się nie da.

Udaliśmy się również na wycieczkę **do księgarni** w poszukiwaniu ciekawego pomysłu na wykonanie naszej **książki kucharskiej**. Efektem końcowym projektu było wykonanie książki kucharskiej. Książka zawiera ilustracje związane z tematem jak i prace dzieci, które są podsumowaniem wiedzy dzieci o prawidłowym i zdrowym odżywianiu się. Do współpracy włączyli się **rodzice** dzieci podsuwając ciekawe zdrowe przepisy. Książeczkę umieściliśmy w naszej przedszkolnej bibliotece.

Podstawą zdrowia jest nie tylko spożywanie zdrowych posiłków, sport ale zachowanie podstawowych zasad higieny osobistej m.in. mycie zębów czy mycie rąk przed posiłkami.

Stałym elementem pobytu dzieci w przedszkolu jest udział dzieci w zajęciach ruchowych, ćwiczeniach gimnastycznych, spacerach na świeżym powietrzu. Propagowanie aktywności fizycznej pozwala zapobiegać deficytom ruchowym ( np.: otyłości).

Projekt przeprowadziła nauczycielka grupy zerówka **mgr Anna Wróblewicz - Madej**.

**Adres URL źródła:** <https://www.foundation-ourchildren.pl/aktualnosci/projekt-zdrowy-przedszkolak.html>

### Odnosiniki

[1] [https://www.foundation-ourchildren.pl/sites/default/files/styles/duze\\_zdjecie/public/field/image/2017-12-15\\_krk\\_zdrowy\\_przedszkolak.jpg?itok=I7ajTYHI](https://www.foundation-ourchildren.pl/sites/default/files/styles/duze_zdjecie/public/field/image/2017-12-15_krk_zdrowy_przedszkolak.jpg?itok=I7ajTYHI)