****

**Program Przedszkola Promującego Zdrowie**

**w Publicznym Przedszkolu Samorządowym**

**w Łuszczanowicach**

**na lata 2024/ 25- 2025/26**

**Koordynator:** Ewa Frach

**Dyrektor:** Maja Bielecka

**Członkowie Zespołu PPZ**:

Elżbieta Pulwert,

Iwona Frankowska

Monika Godek

**PLAN DZIAŁAŃ PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA SAMORZĄDOWEGO W ŁUSZCZANOWICACH**

**w ramach Przedszkola Promującego Zdrowie**

**na lata na lata 2024/ 25- 2025/26**

**Problem priorytetowy do rozwiązania:**

**Zbyt mała aktywność ruchowa dzieci w przedszkolu oraz w ogrodzie przedszkolnym**

**Opis problemu priorytetowego:**

* Niewłaściwe nawyki wyniesione z domu, nieprawidłowe wzorce spędzania wolnego czasu.
* Zbyt dużo form aktywności, które nie są związane z ruchem. Oglądanie telewizji, gra na komputerze, na telefonie co najczęściej zabiera czas przeznaczony na aktywność fizyczną.
* Preferowanie biernych form wypoczynku.
* Niechęć do podejmowania aktywności ruchowej.
* Brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

**Uzasadnienie wyboru priorytetu:**

1. Aktywność fizyczna w młodszym wieku wspomaga:

- rozwój fizyczny (wzrost, rozwój mięśni i kości, dotlenienie organizmu, wydolność serca)

- rozwój psychiczny (nauka przyjmowania sukcesów, radzenia sobie z porażkami i zmęczeniem, pokonywanie trudności)

- rozwój społeczny (rozwój relacji z rówieśnikami oraz nauka współpracy)

- dostosowuje organizm do zmiany temperatury (hartowanie)

-równoważy czas spędzony w bezruchu w domu (komputer, oglądanie bajek)

- pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń (otyłość, wady postawy, cukrzyca, choroby układu ruchu)

**Główne przyczyny problemu:**

1) Szybki tryb życia

2)Niezaspokojona potrzeba ruchu

**Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:**

* Udział rodziców, pracowników przedszkola w działaniach realizowanych przez przedszkole, związanych z promowaniem zdrowego stylu życia
* Prowadzenie działań sprzyjających zdobywaniu sprawności zdrowego przedszkolaka,
* Organizowanie działań kształtujących i wyrabiających pozytywne zachowania w zakresie zdrowego i aktywnego stylu życia dzieci, pracowników i rodziców,
* Aktywizacja rodziców i nauczycieli do wspierania i promowania regularnej aktywności fizycznej dzieci w codziennym życiu,
* Zwiększenie dostępu do infrastruktury sportowej ( place zabaw, ogród przedszkolny, sala gimnastyczna ) w okolicy zamieszkania i przedszkolu,
* Wprowadzenie dodatkowych zajęć sportowych, dostosowanych do zainteresowan dzieci ( gimnastyka korekcyjna ),
* Organizacja programów działań edukacyjnych promujących zdrowy styl życia, korzyści wynikające z ruchu i zdrowego odżywiania.

**PLAN DZIAŁAŃ na lata 2024/ 25- 2025/26**

**CEL:** Zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wśród dzieci poprzez rozwijanie nawyków ruchowych, podnoszenie świadomości na temat zdrowego trybu życia oraz stworzenie sprzyjających warunków do regularnego ruchu.

**Kryterium sukcesu**:

* 90 % nauczycieli oraz 70% rodziców stwierdzi, że zwiększyłsię poziom aktywności fizycznej wśród dzieci,zwiększyła się aktywność dzieci poprzez udział w różnych formach aktywności fizycznej

**Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:**

**-**Badanie ankietowe rodziców i pracowników przedszkola

- Obserwacja zachowań dzieci

**Co wskaże, że osiągnięto cel?**

- Analiza ankiet przeprowadzonych wśród rodziców i pracowników przedszkola

- Obserwacja zachowań dzieci, wywiad z dziećmi.

**Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?**

- Badanie ankietowe wśród nauczycieli,

- Obserwacja dzieci,

**Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?**

Koordynator wraz z Zespołem Promocji Zdrowia w czerwcu 2025 r.

1. **ZADANIA**

Są to działania cykliczne, zaplanowane na dwa lata, niektóre z nich w przyszłości będą stałym elementem pracy przedszkola.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/ osoby odpowiedzialne** | **Potrzebne środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| 1. Przygotowanie i akceptacja Rady Pedagogicznej planu działań Zespołu na rok szkolny 2024/2025 | - 100% nauczycieli i pracowników niepedagogicznych zapozna się z planem rocznym PPZ na rok 2024/2025 | Przedstawienie przez zespół PPZ planu działań na lata 2024/25- 2025/26 podczas Rady Pedagogicznej.  Przyjęci e przez Radę Pedagogiczną planu działań na rok 2024/25- 2025/26 | Wrzesień 2024 | Zespół promocji zdrowia, koordynator | papier | - Protokół z Rady Pedagogicznej, |
| 1. Przekazanie informacji o zadaniach PPZ na rok 2024/2025 społeczności przedszkolnej. | 70 % rodziców zapozna się z ideą programu PPZ,  z planem działań placówki na rok 2024/2025 | Zamieszczenie informacji o podejmowanych działaniach na stronie internetowej przedszkola w zakładce „Promocja Zdrowia”.  Przekazanie informacji na zebraniach z rodzicami. | Wrzesień 2024 | Zespół promocji zdrowia, koordynator | papier | - Protokoły z zebrań z rodzicami  - zakładka Promocja Zdrowia na stronie internetowej |
| 1. „**Od maluszka aż po starszaka, wszyscy świętują dzień przedszkolaka**” – zabawa w ogrodzie przedszkolnym | 80% dzieci z całego przedszkola będzie uczestniczyło w zabawach sportowych z okazji Dnia Przedszkolaka. | Zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym dla wszystkich grup. | Wrzesień 2024 | Wszyscy nauczyciele | Przybory do ćwiczeń | Zdjęcia, wpisy do dziennika, strona internetowa |
| 1. „**Aktywny przedszkolak przez cały rok**” - działania   sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.  „Ćwiczymy razem , bo to zdrowo”- gimnastyka korekcyjna w ogrodzie | 80% dzieci będzie uczestniczyło w działaniach sprzyjających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. | Zajęcia ruchowe na terenie przedszkola:  -codzienna gimnastyka poranna,  - zajęcia z różnych form ruchu ( taniec, zabawy z piłką,, ćwiczenia gimnastyczne, gry zespołowe, tory przeszkód ),  Aktywność na świeżym powietrzu:  - regularne spacery,  - zabawy na placu zabaw,  - organizacja zabaw terenowych na placu i w lesie. | Cały rok 2024/25 | Wszyscy nauczyciele  Nauczyciel prowadzący gimnastykę korekcyjną | Pomoce do ćwiczeń i zabaw ruchowych | Wpisy do dziennika,  fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| 1. „**Jesienna ścieżka sensoryczna” –** aktywne zabawy **z** naturalnymi darami jesieni. | 80% dzieci weźmie udział w zabawach sensorycznych z udziałem naturalnych darów jesieni . | Przygotowanie ścieżki sensorycznej dla dzieci jako formy zabawy, a jednocześnie sposobu na poprawę motoryki dużej, rozwoju wyobraźni dotykowej oraz poprawę równowagi i koordynacji ruchowej. | Październik 2024 | Wszyscy nauczyciele | Dary lasu: liście, gałązki, kora, szyszki, żołędzie, kasztany | Zdjęcia, wpisy do dziennika, strona internetowa |
| 6. **„ W naszym ogrodzie”** wiosenno- jesienne porządki w ogródkach, prace porządkowo – pielęgnacyjne:  ~~-~~przygotowanie grządek do sadzenia,  ~~-~~ sadzenie nowych roślin, kwiatów i ziół,  ~~-~~budowa hotelu dla owadów,  - tworzenie kompostownika,  - grabienie liści,  -zbieranie nasion i owoców roślin,  - przygotowanie roślin do zimy,  - sprzątanie grządek warzywnych,,  - tworzenie jesiennych dekoracji. | udział 100 % dzieci w zaproponowanych zajęciach  radość dzieci z przeprowadzonych prac porządkowych,  wyhodowanie plonów  ład i porządek wokół przedszkola | prowadzenie zajęć zaproponowanych przez nauczyciela  prace prowadzone w ogrodzie  przez dzieci | III/IV  IX- X | wszyscy nauczyciele personel przedszkola  rodzice | narzędzia ogrodnicze  kompostownik  nasiona oraz cebulki kwiatowe itp.  grabki  rękawiczki  worki na śmieci | zdjęcia  strona internetowa  zapis w dzienniku |
| 7. Zajęcia edukacyjne o zdrowiu |  | prelekcje i zabawy o higienie osobistej- nauka mycia rąk, dbania o zęby, zasady higieny osobistej poprzez zabawy i piosenki,  - stworzenie kącika zdrowia – kącik w Sali, gdzie dzieci mogą oglądać ilustracje, książeczki i materiały edukacyjne na temat zdrowia i aktywności fizycznej. | Cały rok szkolny | Wszyscy nauczyciele | Scenariusze zajęć,  Materiały edukacyjne dla dzieci | Wpisy do dziennika |
| 8.”**O zdrowiu najlepiej dowiedzieć się od fachowców**”-  - spotkania z profesjonalistami. | 80% dzieci zostanie zapoznanych z zawodami medycznymi lub sportowymi  Zwiększenie świadomości dzieci dotyczącej zdrowego stylu życia | Zapraszanie gości do przedszkola ~~:~~ dietetyka, trenera fitness, czy pielęgniarki ),którzy przeprowadzą krótkie warsztaty dla dzieci i rodziców. | Przez cały | Wszyscy nauczyciele | Aparat fot | Zdjęcia z wizyty gości  Strona internetowa  Zapisy w dziennikach |
| **9. „Zimą aktywnie w ogrodzie”-** zajęcia w ogrodzie przedszkolnym | 80% dzieci będzie uczestniczyło w zajęciach/ zabawach | Prowadzenie i zorganizowanie aktywnych zabaw na świeżym powietrzu zimą, które można zorganizować w przedszkolnym ogrodzie lub pobliskim lesie:  - zimowe poszukiwania skarbów,  - zabawy na śniegu,  -zimowe biegi z przeszkodami,  - zimowy tor saneczkowy,  - ślady zwierząt,  -lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami do celu,  -zimowe spacery edukacyjne. | Grudzień  2024- luty 2025 | Wszyscy nauczyciele | Sprzęt sportowy ( sanki, jabłuszka itp) | Wpisy do dziennika,  fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| 10. Organizacja wybranych akcji, uroczystości przedszkolnych na sportowo ( Dzień chłopaka, Sprzątanie świata itp.) | 80% dzieci będzie uczestniczyło w uroczystościach na sportowo  100% nauczycieli zrealizuje wybrane uroczystości | Zorganizowanie dowolnej uroczystości, akcji z udziałem dzieci , pracowników bądź rodziców na sportowo | Cały rok 2024/2025 | Wszyscy nauczyciele | Sprzęt sportowy , atrybuty potrzebne do ćwiczeń, zabaw | Wpisy do dziennika,  fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| **11. „Wycieczki rozwijające umiejętność aktywnego spędzania czasu”** – wycieczka do lasu, do parku itp. | 70% dzieci będzie uczestniczyło w wycieczkach rozwijających umiejętność aktywnego spędzania czasu. | Aktywny udział przedszkolaków w wycieczkach organizowanych przez wychowawców. | Cały rok 2024/2025 | Nauczyciele wszystkich grup | Las, park | Zdjęcia, wpisy do dziennika,  strona internetowa przedszkola |
| **12. „Moje zdrowie to siła”** realizacja zadania do planu pracy Publicznego Przedszkola Samorządowego w Łuszczanowicach w roku szkolnym 2024/2025 | 90% dzieci, nauczycieli będzie uczestniczyło w realizacji zadania | Udział dzieci w różnorodnych działaniach ujętych w planie zadania rocznego | Cały rok 2024/2025 | Nauczyciele wszystkich grup | wg potrzeb różnorodnych działań | Zdjęcia, wpisy do dziennika,  strona internetowa przedszkola |
| **13. „Wielkie zdrowie małego człowieka**” – tydzień aktywności ruchowej i artystycznej dzieci z okazji Światowego Dnia Zdrowia. | 80% dzieci weźmie udział w aktywnościach ruchowych z okazji Światowego Dnia Zdrowia. | Udział dzieci w licznych zabawach aktywności ruchowej i artystycznej przygotowanych z okazji Światowego Dnia Zdrowia. | Kwiecień 2025 |  | Papier,  materiały biurowe, przybory do ćwiczeń | Zdjęcia, wpisy do dziennika, zakładka Promocja Zdrowia |
| **14. „Skąd się biorą produkty ekologiczne”** – ogólnopolski program edukacyjny dla przedszkoli. | 80% dzieci z grupy 5l weźmie udział w programie edukacyjnym. | Realizacja zajęć w grupie 5l poprzez wykorzystanie publikacji filmu animowanego pt . „Skąd się biorą produkty ekologiczne”. Zwiększenie świadomości i wiedzy dzieci na temat rolnictwa ekologicznego i budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. | Kwiecień 2025 | Ewa Frach  Julia Grzybek | DVD, pomoce dydaktyczne, papier, kredki | Zapisy w dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej przedszkola |
| **15. Sportowy piknik rodzinny –** wdrażanie do aktywnego wypoczynku przez ruch. | 80 % rodziców będzie uczestniczyło w sportowym pikniku rodzinnym. | Organizacja wspólnych zajęć ruchowych, które angażują zarówno dzieci, jak i rodziców. | Maj 2025 | Wszyscy nauczyciele | Przybory gimnastyczne | Zdjęcia, wpisy do dziennika, zakładka Promocja Zdrowia |
| **16. Rowerkiem do przedszkola –** akcja propagująca zdrowy styl życia. | 50% dzieci będzie uczestniczyło w akcji „Rowerkiem do przedszkola”. | Zachęcanie rodziców i dzieci do aktywnego pokonywania drogi do przedszkola i z przedszkola. | Maj Czerwiec 2025 |  | Materiały biurowe plakaty | Zdjęcia, wpisy do dziennika, zakładka Promocja Zdrowia |
| 17. Wykonanie ewaluacji działań w roku szkolnym 2024/2025 | Wypełnienie ankiety końcowej przez 100% pracowników i 80% rodziców. | Przeprowadzenie badania ankietowego wśród nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców, analiza wyników, opracowanie sprawozdania. | Czerwiec 2025 | Zespół Promocji Zdrowia, koordynator | Papier,  materiały biurowe | Wyniki ankiet, sprawozdanie z działań w roku szkolnym 2024/2025 |

Proponujemy, aby z całego wachlarza działań nauczyciele wybrali sobie po kilka, do zrealizowania w danym roku szkolnym- tak, aby w miarę możliwości cały program zrealizować przez dwa lata.

**Ewaluacja i monitoring**

Ewaluacja prowadzona będzie w grupie dzieci 3-6-letnich przez cały okres realizacji programu oraz po zakończeniu poprzez:

* wystawy, albumy, prace plastyczne i konstrukcyjne dzieci
* zdjęcia, prowadzenie dokumentacji, strona internetowa
* ankiety dla nauczycieli i rodziców dzieci

Ponadto:

•Obserwacja rozwoju fizycznego dzieci

•Spostrzeżenia nauczycieli