

Przedszkole Niepubliczne
Zgromadzenia Sióstr św. Józefa
ul. Grodzka
38-400 Krosno



*„Dar życia jest wartością najwyższą
Zdrowie błogosławieństwem tego daru
Ochrona zdrowia- jest naszym świętym obowiązkiem”
(Znaki Czasu 1986 nr 5-6)*

Program opracowała
mgr Katarzyna Dziugan

Krosno 2014

SPIS TREŚCI:

I WSTĘP.....	3
II CELEPROGRAMU.....	4
III METODY I FORMY REALIZACJI PROGRAMU.....	6
IV BLOKI TEMATYCZNE PROGRAMU.....	7
V CHARAKTERYSTYKA BLOKÓW TEMATYCZNYCH.....	7
1. BEZPIECZEŃSTWO NA CO DZIEŃ	7
2. W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH.....	13
3. DZIECKO A ŚWIAT WIRTUALNY.....	17
4. GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA.....	18
VI WSPÓŁPRACA ZE ŚRODOWISKIEM RODZINNYM.....	19
VII EWALUACJA - SPODZIEWANE EFEKTY WDRAŻANIA PROGRAMU.....	19
VIII BIBLIOGRAFIA.....	20
IX ANEKS DO PROGRAMU.....	22
1. WIERSZE I OPOWIADANIA.....	22
2. PIOSENKI.....	28
3. ZABAWY RUCHOWE.....	30
4. SCENARIUSZE ZAJĘĆ.....	32

I WSTĘP

Profilaktyka, to proces wspierania dziecka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi rozwojowi oraz eliminowanie czynników zagrażających zdrowiu.

Współczesny świat oprócz dobrodziejstw niesie ze sobą również mnóstwo niebezpieczeństw i zagrożeń ze strony ludzi, roślin i zwierząt. Każdego dnia narażone są na to małe dzieci. Dlatego też zdrowie i bezpieczeństwo młodego pokolenia stoi zawsze na pierwszym miejscu w edukacji przedszkolnej. Ważne jest aby dzieci od najmłodszych lat wyposażać w wiedzę oraz umiejętności przewidywania zagrożeń, unikania ich, a jeśli już istnieją – w zdolność radzenia sobie z trudną sytuacją. Należy uwrażliwić dzieci na zagrożenia, które mogą spotkać je np. w czasie zabaw w domu, w przedszkolu, podczas poruszania się po jezdni, przechodzenia przez nią, a także w kontaktach z obcymi.

Podstawą dbałości o bezpieczeństwo jest także koncentracja na własnym organizmie. W związku z tym niniejszy program zawiera także zagadnienia dotyczące zdrowia; higieny osobistej. Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych nawyków. Okres ten sprzyja kształtowaniu nawyków higienicznych i kulturowych, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, dbania o czystość, estetyczny wygląd oraz ogólną kulturę zachowania się.

Małe dzieci są częściej niż dorośli narażone na niebezpieczeństwo. Wynika to z braku przewidywania skutków podejmowanych działań, ze słabej kontroli własnych emocji a także w wyniku niewielkiego doświadczenia życiowego.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci z Przedszkola Niepublicznego Zgromadzenia Sióstr św. Józefa w Krośnie postanowiłam opracować program profilaktyczny. Program „Zdrowy i bezpieczny przedszkolak” ma charakter otwarty, jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci, inwencji nauczycieli oraz warunków i środków dydaktycznych, jakimi dysponuje przedszkole. W programie nie zastosowano podziału na grupy, zostawiając prowadzącym zajęcia możliwość doboru treści tematycznych w zależności od percepcji i dojrzałości emocjonalnej dzieci. Program zostanie wdrożony do realizacji od 1.09.2014 do 30.06.2015 roku. W związku z tym, że „Zdrowy i bezpieczny przedszkolak” jest obszerny i bogaty w zagadnienia może zaistnieć potrzeba kontynuowania go w dalszych latach, po ewaluacjach przewidywanych po każdym roku szkolnym.

Niniejszy program adresowany jest do dzieci 3- 6 letnich ze wszystkich grup wiekowych. Realizatorami tego programu są wszyscy nauczyciele przedszkola. Zakładam również współpracę z rodzicami, osobami i instytucjami zajmującymi się profilaktyką i wychowaniem.

II

CELE PROGRAMU

CEL OGÓLNY : *wychowanie zdrowego, aktywnego, wrażliwego, odpornego psychicznie i fizycznie przedszkolaka w bezpiecznym środowisku.*

Należy zatem koniecznie wyrobić u dziecka określone umiejętności , sprawności i nawyki niezbędne do przygotowania go do dalszego życia by unikał, zapobiegał i możliwie sprawnie pokonywał niebezpieczeństwo. Przedszkolak bowiem bardzo szybko i łatwo przyswaja wiedzę i nie ma problemów z opanowaniem zasad dotyczących bezpieczeństwa, higieny czy zdrowego stylu życia a jednocześnie jest narażony na różne niebezpieczeństwa.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ❖ Wyposażenie dzieci w niezbędne sprawności, umiejętności i wiadomości dotyczące dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo
- ❖ Kształtowanie nawyków higienicznych i zachowań prospołecznych
- ❖ Tworzenie warunków sprzyjających spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej dzieci, a przez to rozwijanie jego aktywności fizycznej
- ❖ Uświadomienie niebezpieczeństw wynikających z przypadkowych spotkań z nieznanym
- ❖ Utrwalanie ogólnych zasad prawidłowego poruszania się po drodze
- ❖ Wzbogacenie wiadomości na temat zawodów takich jak np.: policjant, strażak, ratownik medyczny, stomatolog, leśnik, fryzjer
- ❖ Zapoznanie z zasadami bezpiecznych zabaw w różnych warunkach (woda, śnieg, lód)

- ❖ Gimnastyka buzi i języka – profilaktyka logopedyczna
- ❖ Przekazanie informacji na temat zdrowego i prawidłowego odżywiania
- ❖ Poznanie reguł współżycia w grupie oraz bezpiecznej zabawy z rówieśnikami (Kodeks grupowy)
- ❖ Zaznajomienie dzieci z zagrożeniami, z jakimi mogą się spotkać w domu, w kontakcie z urządzeniami mechanicznymi, z urządzeniami elektrycznymi
- ❖ Przekonanie dzieci o konieczności korzystania z opieki zdrowotnej oraz o potrzebie korzystania z profilaktyki zdrowotnej
- ❖ Wyrabianie u dzieci właściwych postaw i reakcji w obliczu zagrożenia pożarowego, powodzi, huraganu oraz sytuacji nietypowych np. zgubienie się w mieście, w lesie, w dużych zbiorowiskach ludzkich
- ❖ Rozumienie zakazu spożywania nieznanych owoców, roślin, pokarmów nieznanego pochodzenia, lekarstw
- ❖ Poznanie przez dzieci zagrożeń wynikających z nieprawidłowego mycia rąk i wycierania; mycia zębów i dbania o czystość kubka, szczoteczki jako źródła rozmnażania bakterii
- ❖ Poznanie sposobów reagowania w zaistniałych sytuacjach zagrożenia oraz podstawowych czynności ratowniczych w warunkach nieobecności dorosłych
- ❖ Uświadomienie dzieci o zagrożeniach związanych z dostępem do sieci Internet
- ❖ Poznanie zagrożeń płynących ze świata ludzi, zwierząt i roślin
- ❖ Poznanie i rozumienie zagrożeń dla zdrowia wynikających z nadmiernego korzystania z komputera i telewizji

III

METODY I FORMY REALIZACJI PROGRAMU

Podczas realizacji programu będą wykorzystywane różnorodne metody i formy. Głównie metody aktywne, które poprzez czynne doświadczanie i przeżywanie pozwalają dzieciom lepiej poznać temat zajęć.

METODY PRACY:

- ❖ **Metody podające** – opowiadania, pogadanka, historyjki obrazkowe, wiersze, piosenki, praca z tekstem itp.
- ❖ **Metody problemowe**- gry dydaktyczne, dyskusje, burza mózgów itp.
- ❖ **Metody aktywizujące**- drama, wystawa, pokaz, inscenizacja itp.
- ❖ **Metody praktyczne**- ćwiczenia i działania oparte na konkretności, spacer, wycieczki, zabawy intelektualne, spotkania ze specjalistami, prace plastyczne, gry i zabawy ruchowe, zabawy relaksacyjne, konkursy, degustacje itp.
- ❖ **Metody programowe**- z użyciem np. komputera i projektora

FORMY PRACY:

- ❖ Indywidualne
- ❖ Czynności samoobsługowe
- ❖ Spacer, wycieczki
- ❖ Zajęcia organizowane przez nauczyciela z całą grupą lub prowadzone w małych zespołach
- ❖ Udział w inscenizacjach, przedstawieniach o tematyce zdrowotnej organizowanych w przedszkolu i poza nim
- ❖ Udział w konkursach
- ❖ Organizowanie spotkań z przedstawicielami służby zdrowia, policji i straży pożarnej
- ❖ Organizowanie krótkich projekcji filmowych
- ❖ Realizacja programów ogólnopolskich z edukacji zdrowotnej np. „Mamo tato wolę wodę”, „Akademia Aquafresh” , „Pogromcy zarazków” itp.

IV

BLOKI TEMATYCZNE PROGRAMU

1. BEZPIECZEŃSTWO NA CO DZIEŃ
2. W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH
3. DZIECKO A ŚWIAT WIRTUALNY
4. GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

V

CHARAKTERYSTYKA BLOKÓW TEMATYCZNYCH

1. BEZPIECZEŃSTWO NA CO DZIEŃ

ZAGADNIENIA	CELE OPERACYJNE	SPOSOBY RALIZACJI
	DZIECKO:	
<u>Bezpieczne zabawy</u>	- rozumie pojęcie <i>bezpieczeństwo</i>; - przestrzega zasad ustalonych w grupie przedszkolnej (Kodeks Grupy); - stosuje się do zasad bezpiecznego korzystania z placu zabaw/ sprzętu/zabawek - samodzielnie i bezpiecznie organizuje sobie czas wolny - dba o sprzęt i przyrządy do zabaw - zgłasza nauczycielowi lub innemu pracownikowi przedszkola o złym samopoczuciu lub urazie	-poznanie konsekwencji niebezpiecznych zabaw i nieprawidłowych zachowań w formie scenek rodzajowych i dramowych. -Quiz dla dzieci z zakresu wiedzy na temat bezpieczeństwa i zdrowia -dostarczanie wzorców właściwego zachowania się poprzez filmy edukacyjne -ustalenie zasad bezpiecznej

	- potrafi przewidywać skutki niebezpiecznych zabaw - zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy - wie jak bezpiecznie bawić się podczas ferii zimowych i wakacji - rozumie zakaz bawienia się w miejscach niedozwolonych - bezpiecznie posługuje się przyborami i narzędziami - rozumie potrzebę zgłaszania uszkodzonych zabawek i przedmiotów mogących grozić skaleczeniem	zabawy w sali i w ogrodzie -słuchanie opowiadań, wierszy, poruszających tematykę bezpieczeństwa -wykorzystywanie historyjek obrazkowych i ilustracji o bezpieczeństwie w przedszkolu a także podczas ferii zimowych i wakacji - zorganizowanie spotkania z ratownikiem medycznym - konkurs plastyczny pt. „Moje bezpieczne wakacje”
<u>Bezpiecznie na drodze</u>	- zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze - zna znaczenie znaków drogowych - wie jak zachowywać się w środkach komunikacji - stosuje się do sygnalizacji świetlnej; - wie, jakie są numery telefonów alarmowych (997, 112- policja, 998 – straż pożarna, 999 - pogotowie) -potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię -wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię -wie, że należy poruszać się po drogach pod opieką osoby dorosłej -rozumie potrzebę noszenia elementów odblaskowych - wie jak zachowywać się w środkach komunikacji	-rozmowa kierowana na temat bezpiecznego zachowania się na wycieczkach, spacerach. -zorganizowanie spotkania z Panem Policjantem -wycieczka na skrzyżowanie, obserwacja ruchu ulicznego -zabawy w kolory, wyodrębnianie ze zbioru kolorów które są na sygnalizatorze świetlnym - eksponowanie numerów telefonów do służb interwencyjnych - konkurs plastyczny pt: „Bezpieczna droga do przedszkola” - poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego na podstawie tablic demonstracyjnych (znaki drogowe) - opowiadania, wiersze

		i historyjki obrazkowe o zachowaniu na ulicy - wykonywanie różnorodnych prac plastycznych związanych z bezpieczeństwem na drodze - pogadanki na temat zachowania się w czasie dalszych wycieczek (autokarowych lub środkami komunikacji miejskiej) - wykonanie makiety ulicy z różnorodnych materiałów - uświadomienie dzieciom niebezpieczeństw związanych z oddalaniem się od opiekunów podczas spacerów i wycieczek
<u>Zagrożenia ze strony dorosłych</u>	- rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami obcymi - wykazuje asertywną postawę wobec obcych - potrafi grzecznie odmówić osobom jemu nieznanym - wie do kogo może zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia - posiada umiejętność zachowania się w sytuacji zagubienia w lesie, dużym skupisku ludzi np. podczas festynów, w dużym sklepie, lub w mieście - zna zasadę nieotwierania drzwi obcym - zna swoje imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu; zdaje sobie sprawę, w jakich sytuacjach i komu może podać swoje dane	- rozmowy na temat zachowania się wobec obcych ludzi - kontrolowanie kontaktów dzieci z obcymi np. na wycieczkach, spacerach, w ogrodzie przedszkolnym - wskazywanie dzieciom osób budzących zaufanie z racji zawodu- policjant, strażnik miejski - nawiązanie współpracy ze Strażą Miejską - wdrożenie zasad jak zachować się w towarzystwie osoby nieznannej, gdy w pobliżu nie ma rodziców lub opiekunów „Co wolno a czego nie” - ćwiczenia w zapamiętywaniu własnego imienia, nazwiska,

		adresu zamieszkania - literatura: opowiadania, wiersze o sytuacjach nietypowych i rozmowy na temat rozwiązywania takich problemów. - zabawy tematyczne „Co by było gdyby” - wpojenie zasady nieoddalania od rodziców lub opiekunów
<u>Zagrożenia ze środowiska przyrodniczego</u>	- wymienia rośliny i zwierzęta żyjące w różnych środowiskach przyrodniczych; - nie dotyka zwierząt, zwłaszcza dzikich; - wie jak zachować się w obecności dzikiego zwierzęcia - wie, że nie należy karmić dzikich zwierząt; - potrafi przybrać obronną postawę przed atakiem psa, nie drażni zwierząt, - orientuje się, jak wyglądają tabliczki informujące, np. o terenie strzeżonym przez psa; - wie jak postąpić w przypadku ukąszenia przez owady, żmije - zna wybrane rośliny i inne zagrażające życiu (np. grzyby, owoce trujące); - wie jak wezwać służby ratownicze - wie, gdzie należy przebywać, aby być bezpiecznym w czasie burzy, huraganu, powodzi, ulewy, upałów itp. - potrafi dobrać odpowiedni strój do warunków pogodowych - zna sposoby ochrony przed mrozem lub upałem	-rozpoznawanie grzybów jadalnych i trujących na podstawie ilustracji, -wycieczka do lasu, -zorganizowanie spotkania z lekarzem weterynarii - zorganizowanie spotkania z leśnikiem -obserwowania zwierząt psów w bezpiecznym otoczeniu oraz nabywanie nowych wiadomości. - uświadomienie w jakich sytuacjach zwierzęta mogą być groźne(chore, wystraszone, bezpańskie). -spotkanie z psem ratownikiem -poznanie zasad zachowania się w przypadku ataku psa - „Zjawiska przyrody”- poznanie i rozróżnianie zjawisk pogody - historyjki obrazkowe - nauka wierszy, piosenek o tematyce przyrodniczej - oglądanie filmów przyrodniczych i prezentacji

		multimedialnych - wycieczka do sklepu zoologicznego -rozmowy na temat dopasowywania odpowiedniego stroju do stanu pogody (jak ubieramy się latem, jesienią, zimą?, kiedy pada deszcz, jest mróz?) - obserwacje przyrodnicze - prowadzenie kalendarza pogody - pogadanki i rozmowy na temat klęsk żywiołowych - angażowanie się w akcje charytatywne dla ludzi dotkniętych klęską żywiołową (w miarę potrzeb)
<u>Niebezpieczne urządzenia i substancje</u>	- wie, że nie wolno dotykać gniazdek elektrycznych ani wkładać do nich przedmiotów, - nie zbliża się do gorących przedmiotów np. żelazka, piekarnika, czajnika, garnka, - zna przeznaczenie lekarstw i środków chemicznych - wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych (np. środków czystości) - wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia pożarem - zna pracę strażaka oraz wie jak wygląda sprzęt pożarniczy - zna numery alarmowe i potrafi wezwać	-uświadomienie dzieciom zagrożeń wynikających z zabawy lekarstwami i środkami chemicznymi oraz z samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i ognia -rozumienie konieczności przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej - nawiązanie współpracy ze Strażą Pożarną - literatura, obrazki przedstawiające przyczyny i sposoby zapobiegania pożarom

	pomoc - zna przyczyny powstawania pożarów - wie że nie wolno wkładać ciał obcych do nosa, uszu i gardła	- zapoznanie dzieci z numerami straży pożarnej i sposobami wezwania pomocy - poznanie przykładów lekkomyślnego korzystania z urządzeń elektrycznych, gazowych i bezpośredniego ognia - poznanie zasad zachowania się w trakcie zagrożenia pożarowego - uświadomienie niebezpieczeństwa wynikającego z wkładania ciał obcych do nosa, uszu i gardła - zapoznanie ze znakami informacyjnymi o miejscach bezpiecznych, drogach ewakuacji, miejscach sprzętu pożarniczego - organizowanie zabaw na temat pracy strażaków
--	---	---

2. W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH

ZAGADNIENIA	CELE OPERACYJNE	SPOSOBY REALIZACJI
	DZIECKO:	
<u>Piramida</u> <u>zdrowego</u> <u>żywienia</u>	- zna zasady zdrowego żywienia - zna schemat piramidy zdrowego odżywiania - dostrzega związek pomiędzy zdrowiem a chorobą - podaje przyczyny nieprawidłowego odżywiania się (m. in.: otyłość, próchnica, brak witamin, niska odporność organizmu) - przewyższa niechęć do spożywania niektórych potraw - pamięta o myciu owoców i warzyw przed spożyciem - stosuje zasady spożywania posiłków- savoir – vivre ‘u (poprawnie posługuje się sztucami, umie kulturalnie zachowywać się w trakcie spożywania posiłku, dba o estetykę stołu, korzysta z serwetek, itp.) - przestrzega zakazu zbliżania się do gorących potraw; wie jakie mogą być tego konsekwencje - wie, że należy z umiarem jeść słodkie - wie jak ważne dla zdrowia jest spożywanie I i II śniadania – zna wpływ wartości niektórych środków spożywczych na prawidłowe funkcjonowanie organizmu (np. wit. A na wzrok, wit. D na kości),	- przekazanie dzieciom wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania . -prezentacja piramidy żywieniowej – analiza - uświadomienie dzieciom konieczności spożywania owoców ,warzyw jako źródła cennych witamin - wspólne wykonywanie np. sałatek owocowych, kanapek, - organizacja konkursu piosenki o tematyce zdrowotnej - organizacja w poszczególnych grupach dnia witaminek - poznawanie czynników zagrażających zdrowiu, związanych z żywieniem - zachęcanie do spożywania większej ilości owoców i warzyw - udział w ogólnopolskim programie „Mamo, Tato wolę wodę” - poznanie szkodliwości niektórych produktów spożywczych - zorganizowanie wyjścia do sklepu ze zdrową żywnością - słuchanie opowiadań, wierszy, piosenek poruszających

		tematykę zdrowego żywienia - zorganizowanie wycieczki do apteki - konkurs plastyczny pt: „Witaminy na talerzu”
<u>Higieniczny tryb życia</u>	- wie jak dbać o higienę własnego ciała i schludny wygląd - potrafi samodzielnie i kulturalnie korzystać z toalety - umie dobrać ubiór do aktualnej pory roku - utrzymuje porządek w swoim najbliższym otoczeniu - zna kolejność mycia zębów i rąk - rozumie pojęcia: „higiena”, „higieniczny tryb życia” - zna przybory niezbędne do utrzymania higieny - pamięta o konieczności mycia rąk przed i po posiłku, po skorzystaniu z toalety oraz po kontakcie z przedmiotami i zwierzętami - używa wyłącznie swoich przyborów toaletowych - rozumie istotę wypoczynku, wie jak waży dla organizmu jest sen - zna zasady umiejętnego korzystania z chusteczek higienicznych - wie, że należy zasłaniać usta podczas kaszlu, kichania i ziewania - wie, o potrzebie przebywania w wentylowanych pomieszczeniach - uczestniczy w ogólnopolskich programach zdrowotnych - rozumie konieczność wizyt u lekarza - potrafi codziennie dbać o higienę jamy ustnej - pamięta o myciu przyborów do higieny	- pokaz prawidłowego mycia zębów i rąk - zawieszenie w łazience obrazkowej instrukcji- <i>Prawidłowe mycie zębów i rąk</i> - zorganizowanie wycieczki do gabinetu stomatologicznego- rozumienie potrzeby stałego kontrolowania jakości zębów - zorganizowanie kącia gabinetu lekarskiego - przeprowadzenie zabaw tematycznych na temat „ W gabinecie lekarskim” - zorganizowanie wycieczki do zakładu fryzjerskiego - wdrażanie dzieci do umiejętności samodzielnego rozbierania i ubierania się - wdrażanie do zachowania czystości odzieży - zorganizowanie spotkań z lekarzem i pielęgniarką - udział w Ogólnopolskim Programie Edukacji Zdrowotnej” Akademia Aguafresh” - udział w programie edukacyjnym DETTOL- Pogromcy zarazków - słuchanie podczas zabaw

	jamy ustnej -dba o czystość i estetykę włosów; - potrafi samodzielnie zadbać ubranie (zawiesza na wieszaku, składa i układa w wyznaczonym miejscu) - nie przeszkadza śpiącym dzieciom – rozumie potrzebę odpoczynku i relaksu - wie, że należy mówić umiarkowanym głosem i unikać hałasu -rozumie zagrożenia dla zdrowia, płynące z braku dbałości o higienę, - zna sposoby przeciwdziałania zarażeniu się chorobami - rozumie potrzebę kontrolowania i leczenia zębów, -zgłasza dorosłym dolegliwości odczuwane przez siebie lub zauważone u innych, -rozumie potrzebę stosowania szczepień	swobodnych i odpoczynku muzyki klasycznej, relaksacyjnej - rozmowy na temat „Jak ograniczać nadmierny hałas” - słuchanie opowiadań, wierszy, piosenek poruszających tematykę higieny osobistej
<u>Ruch to zdrowie</u>	- jest sprawne fizycznie w miarę swoich możliwości - bierze aktywny udział w zabawach, grach ruchowych i w ćwiczeniach gimnastycznych -rozumie potrzebę ruchu i aktywności ciała jako bardzo ważnego źródła zdrowia - zna zasady bezpiecznych zabawy - poprawnie korzysta z różnych przyborów wykorzystywanych podczas aktywności ruchowej - prawidłowo reaguje na umowne sygnały dotyczące różnych sposobów zachowań, ustawień w zabawach i ćwiczeniach; - poznaje zasady pozytywnej rywalizacji - poznaje podstawowe ćwiczenia poszczególnych metod - dba o prawidłową postawę podczas	- organizowanie zabaw ruchowych, gimnastycznych, gier w sali i na świeżym powietrzu - organizowanie spacerów i wycieczek - zapoznanie z różnymi metodami podczas zabaw i ćwiczeń, np. ✓ M. Kniessów ✓ K. Orffa ✓ R. Labana ✓ W. Sherborne ✓ P. Dennisona ✓ Pedagogiki Zabawy

	wykonywania ćwiczeń - potrafi powiązać ruch z muzyką - rozumie potrzebę częstego przebywania na świeżym powietrzu - uprawia sporty (gra w piłkę, jazda na rowerze, bieganie, pływanie itp.) - korzysta z miejsc przeznaczonych do uprawiania sportu – boisko, stadion, orlik - korzysta ze sprzętu w sposób bezpieczny - potrafi nazwać części swojego ciała, -aktywnie uczestniczy w spacerach, wycieczkach i zabawach na świeżym powietrzu podczas wszystkich pór roku	- zapoznanie z zasadami korzystania ze sprzętów w ogrodzie, przyborów sportowych - organizowanie rywalizacji sportowych w ogrodzie przedszkolnym :rodzic-dziecko (np. podczas Pikniku na zakończenie roku szkolnego) - zorganizowanie konkursu plastycznego pt. „Sport to zdrowie” -wyrabianie zamiłowania do Wycieczek i aktywności ruchowej, jako źródła zdrowia, radości, rekreacji i wypoczynku - zapoznanie z regułami dotyczącymi gier i zabaw – przestrzeganie ich - uczestniczenie wmiędzyprzedszkolnych olimpiadach sportowych organizowanych na terenie miasta Krosna - przeprowadzanie w ciągu dnia ćwiczeń gimnastycznych w celu zapobiegania powstawaniu wad postawy - zorganizowanie Dnia Sportu na terenie placówki
--	---	---

3. DZIECKO A ŚWIAT WIRTUALNY

ZAGADNIENIA	CELE OPERACYJNE	SPOSOBY REALIZACJI
	DZIECKO:	
<u>Zagrożenia płynące z Internetu</u>	- zna i rozumie zagrożenia związane z Internetem - korzysta z Internetu tylko za zgodą rodziców lub osób dorosłych - wie że świat wirtualny to świat iluzji (rozdzielenie rzeczywistości od świata wirtualnego) - nie podaje swoich danych osobowych w Internecie (adresu, nazwiska, wieku) - nie umawia się na spotkanie z osobami poznanymi poprzez Internet - zna zasady bezpiecznego i racjonalnego korzystania z komputera i Internetu - dostrzega także pozytywny wpływ świata wirtualnego (np. rozwój myślenia, kojarzenia, wyobraźni, pogłębienie wiedzy, wzmocnienie poczucia własnej wartości, itp.)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z ciągłego korzystania z Internetu - kształtowanie nawyku korzystania z Internetu tylko w obecności osób dorosłych - zapoznanie z zasadami korzystania z Internetu - pokazanie pozytywnego wpływu świata wirtualnego
<u>Zagrożenia płynące z oglądania telewizji</u>	- zna i rozumie zagrożenia wynikające z długotrwałego oglądania telewizji - ogląda programy tylko te na które zgodę wyrazili dorośli - ma poczucie dystansu do świata reklam i fikcji, - wie, że dziecko nie powinno oglądać telewizji dłużej niż 20 min.	- uświadomienie zagrożeń wynikających z długotrwałego oglądania telewizji - zapoznanie z zasadami oglądania telewizji przez dzieci

4. GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

ZAGADNIENIA	CELE OPERACYJNE	SPOSOBY REALIZACJI
	DZIECKO:	
<u>PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA</u>	- uczestniczy w zajęciach logopedycznych i logorytmicznych <i>(w miarę potrzeby)</i> - bierze aktywny udział w ćwiczeniach logopedycznych organizowanych przez nauczyciela - chętnie bierze udział w proponowanych zabawach i ćwiczeniach; - potrafi skupić swoją uwagę na wykonywanym zadaniu - oddycha w sposób prawidłowy - potrafi spionizować język i posiada sprawny aparat artykulacyjny - stosuje prawidłowe nawyki artykulacyjne (tzn. wyraźnie artykułuje samogłoski, dba o dokładną i wyraźną wymowę) - osiąga sukces terapeutyczny w postaci poprawnej wymowy - posiada bogaty zasób słownictwa i rozwiniętą mowę opowieściową - potrafi sprawnie komunikować się z otoczeniem, wyrażać swoje poglądy	- przeprowadzenie przez logopedę diagnozy logopedycznej - konkurs recytatorski pt. „Wiersze i bajki logopedyczne” - prowadzenie obserwacji wychowanków i trafne ocenianie poziomu ich rozwoju - utrzymywanie przez nauczyciela stałego kontaktu z logopedą - prowadzenie ćwiczeń logopedycznych usprawniających aparat mowy

VI

WSPÓŁPRACA ZE ŚRODOWISKIEM RODZINNYM

1. Skuteczne angażowanie rodziców w utrwalaniu zachowań profilaktycznych dzieci
2. Zaproszenie rodziców na zajęcia otwarte, podczas których będzie realizowana tematyka z zakresu profilaktyki
3. Włączanie rodziców do wspólnego udziału w życiu przedszkolnym (piknik, uroczystości, konkursy, spotkania z osobami różnych zawodów)
4. Zorganizowanie warsztatów z logopedą
5. Udostępnianie rodzicom materiałów zawierających ćwiczenia usprawniające aparat mowy („Domowe zabawy logopedyczne”), a także informacji dotyczących rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym
6. Pedagogizacja rodziców w ramach spotkań ze specjalistami – policją, psychologiem, lekarzem
7. Zorganizowanie szkolenia z zakresu I pomocy
8. Przygotowywanie do kącika dla rodziców artykułów na temat bezpieczeństwa i zdrowia dzieci

VII

EWALUACJA - SPODZIEWANE EFEKTY WDRAŻANIA PROGRAMU

1. Dokumentowanie przez nauczycieli realizacji w grupach programu profilaktycznego „Zdrowy i bezpieczny przedszkolak”:
 - ❖ Zapisy w Dzienniku Zajęć
 - ❖ Scenariusze zajęć
 - ❖ dokumentacja szkoleń\ spotkań dla rodziców
 - ❖ Segregator z artykułami, broszurami udostępnianymi dla rodziców z zakresu bezpieczeństwa i zdrowia dzieci a także z materiałami zawierającymi ćwiczenia usprawniające aparat mowy
2. Ankieta przeprowadzona wśród nauczycieli odnośnie realizacji programu profilaktycznego

3. Zajęcia otwarte dla rodziców z zakresu profilaktyki
4. Pedagogizacja rodziców w ramach spotkań ze specjalistami – policją, psychologiem, lekarzem
5. Nawiązanie współpracy z instytucjami publicznymi
6. Szkolenie dla rodziców z logopedą
7. Szkolenie dla rodziców z zakresu pierwszej pomocy
8. Przeprowadzenie konkursów plastycznych :
 - ❖ Moje bezpieczne wakacje
 - ❖ Bezpieczna droga do przedszkola
 - ❖ Witaminy na talerzu
 - ❖ Sport to zdrowie
9. Międzyprzedszkolny konkurs recytatorski „ Wiersze i bajki logopedyczne”
10. Międzyprzedszkolny konkurs piosenki o tematyce zdrowotnej
11. Udział w programach ogólnopolskich z edukacji zdrowotnej
 - ❖ „Mamo tato wolę wodę”
 - ❖ „Akademia Aquafresh”
 - ❖ „Pogromcy zarazków”
12. Zorganizowanie „Dnia sportu” i „Dnia Witaminek” na terenie placówki
13. Spotkania dzieci z przedstawicielami np. służby zdrowia, policji i straży pożarnej
14. Quiz dla dzieci z zakresu wiedzy na temat bezpieczeństwa i zdrowia
15. Stworzenie Biblioteczki Przedszkolnej zawierającej filmy, bajki i prezentacje multimedialne z zakresu bezpieczeństwa i zdrowia

VIII BIBLIOGRAFIA

1. H. Komorowska, *Konstrukcja, realizacja i ewaluacja programu nauczania*, IBE Warszawa 1995 r.,
2. H. Komorowska, *O programach prawie wszystko*, WSiP 1999 r.,
3. B. Rechnio, *O programie własnym*, Głos Nauczycielski 2009 nr 10 s. 13.

4. K. Żuchelkowa, K. Wojciechowska, *Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych*, Wydawnictwo Margrafen, Bydgoszcz 2000 r.
5. E. i J. Frątczakowie, *Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych*, Toruń, 1996 r.
6. K. Dudkiewicz, K. Kamińska, *Edukacja zdrowotna*, NK Warszawa, 2001 r.
7. J. Mroczek, *Bezpieczeństwo przedszkolaka*, CES Warszawa 2002 r.
8. H. Usielska – Ptaszek, M. Gorgoń, M. Pawłowska, *Sześciolatek poznaje zasady ruchu drogowego cz.1*
9. B. Bogacka – Osińska, H. Usielska – Ptaszek, *Sześciolatek poznaje zasady ruchu drogowego cz.2*
10. M. Demel, *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa 1980 r.
11. K. Dudkiewicz, K. Kamińska, *Edukacja zdrowotna – program przeznaczony dla przedszkoli*, NK, Warszawa 2001 r.
12. Z. Słomska Z., *Wychowanie dla zdrowia*, Warszawa 1992
13. A. Łada- Grodzicka, E. Bełczewska, M. Herde, E. Kwiatkowska- Klarzak, J. Wasilewska, *ABC program wychowania przedszkolnego XXI wieku*, WSiP, Warszawa 2000 r.
14. G. Demel, *Minimum logopedyczne nauczyciela*, WSiP, Warszawa 1978 r.
15. R. Jaworska, *Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3-6 lat*, ZWiR „Iwanowski” Płock 1995 r.
16. H. Kruk, *Z ludźmi i przyrodą*, WSiP, Warszawa 1991 r.
17. J. Leśniakowska- Matusiak (red.), *Wybrane problemy bezpieczeństwa ruchu drogowego*, ITS, Warszawa 1997 r.
18. S. Moliere, *Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1974 r.
19. H. Mystkowska, *Rozwijamy mowę i myślenie dziecka w wieku przedszkolnym*, WSiP, Warszawa 1991 r.
20. E. Sachajska, *Uczymy poprawnej wymowy*, WSiP, Warszawa 1987 r.
21. H. Sander, Z. Wójcik, *Kalendarz przyrody*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1976 r.
22. I. Styczek, *Logopedia*, AIU, Warszawa 1979 r.
23. K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1988 r.
24. K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Przewodnik metodyczny, Juka, Łódź 1996 r.

IX ANEKS DO PROGRAMU

Przykładowe materiały do wykorzystania podczas realizacji programu:

1. WIERSZE I OPOWIADANIA

❖ Pomidor

Pan pomidor wlaźł na tyczkę I przedrzeźnia ogrodniczkę. **"Jak pan może, Panie pomidorze?!"**
– *krzyczą wszystkie dzieci*

Oburzyło to fasolę: "A ja panu nie pozwolę! Jak pan może, Panie pomidorze?!"

Groch zzieleniał aż ze złości: "Że też nie wstyd jest waszmości, Jak pan może, Panie pomidorze?!"

Rzepka także go zagadnie: "Fe! Niedobrze! Fe! Nieładnie! Jak pan może, Panie pomidorze?!"

Rozgniewały się warzywa: "Pan już trochę nadużywa. Jak pan może, Panie pomidorze?!"

Pan pomidor zawstydzony, Cały zrobił się czerwony I spadł wprost ze swojej tyczki Do koszyczka ogrodniczki.

❖ „Bezpieczny przedszkolak w domu”

Kiedy w domu sam zostajesz

Zapamiętaj rady te:

Obcym drzwi nie otwieraj,

Ogniem nigdy nie baw się!

Ostry nóż to nie zabawka,

W gniazdku płynie groźny prąd.

Palców nigdy tam nie wtykaj,

To jest bardzo duży błąd!

Leki, choć są kolorowe,

To zaszkodzić mogą Ci.

Chemikalia są niezdrowe

Nie połykaj nigdy ich!

Bezpieczeństwo to podstawa

Wtedy lepsza jest zabawa!

Gdy bezpiecznie bawisz się,

Twoi rodzice cieszą się!

❖ „Przechodzenie przez ulicę”

1. Zanim ulicę przekroczysz, otwórz szeroko swe oczy, bo to bardzo ważna rzecz, by się na bacności mieć. Najpierw w lewo, w prawo potem, jeszcze w lewo spójrz z powrotem, jeśli droga wolna już, swe kroki pewnie skieruj w przód.

2. Sprawa jest już całkiem łatwa, jeśli są na przejściu światła, one drogę pokazują, czy przechodzić informują. Gdy zielone sygnał dało, wnet przed siebie ruszaj śmiało, lecz czerwone daje znać, że nadal w miejscu musisz stać.

❖ „Skrzyżowanie”

1. Na skrzyżowaniu ruch ogromny, spojrzeć na światła nie zapomnij. Czerwone, żółte i zielone: Czy możesz przejść na drugą stronę?
2. Jeśli czerwone - musisz czekać, to auta teraz mogą jechać. Do Ciebie mówi światło zielone: Już możesz przejść na drugą stronę.
3. Nim jednak ruszysz, zanim przejdiesz, musisz się jeszcze raz rozejrzeć. Jezdnia jest wolna, więc z fasonem możesz przejść śmiało na drugą stronę.

❖ □ „Policjant” Autor: Urszula Kozłowska

Dzieciom w przedszkolu chwali się Antek: - Wiecie, mój tata jest policjantem! Ma czapkę z daszkiem, chodzi w mundurze i jest porządku wspaniałym stróżem!

Policjant prawo zna doskonale.

Czasem na akcje gna na sygnale,

żeby kłopotom zaradzić w porę.

Też taki zawód kiedyś wybiorę!

Policjant czujny jest niesłuchanie. Przy nim nic złego nam się nie stanie!

Prędkość na drodze to nie zabawa –

Trzeba przestrzegać przepisów prawa!

Wie o tym każdy pirat drogowy,

Lecz mu to czasem wypada z głowy.

Więc pan policjant, strzegąc porządku,

Wlepia mu mandat, uczy rozsądku:

- Jeśli nie umiesz zdjąć nogi z gazu,

Lepiej samochód zostaw w garażu!

Policjant czujny jest niesłuchanie.

Przy nim nic złego nam się nie stanie!

Dziś w bloku obok było włamanie,

Złodziej splądrował całe mieszkanie!

- Co za nieszczęście! – sąsiad rozpacza.

Lecz już policjant do akcji wkracza.

W mig zabezpiecza dowody, ślady.

Złodziej chciał uciec, lecz nie dał rady.

Już go radiowóz wytropił w mieście.

Teraz gagatek siedzi w areszcie.

Policjant czujny jest niesłuchanie.

Przy nim nic złego nam się nie stanie!

Gdy jakieś dziecko zgubi się w tłumie,

Policjant szybko znaleźć je umie,

Pocieszy smyka, łezki osuszy

i odprowadzi go do mamusi.

Starsi na jego pomoc też liczą:
Babcia czy dziadek idąc ulicą,
Mogą pomylić czasem kierunek.
Wtedy policjant mknie na ratunek.
Policjant czujny jest niesłuchanie.
Przy nim nic złego nam się nie stanie!
Policjant troszczy się dnia każdego,
by nie zdarzyło się nic przykrego,
więc już w przedszkolu uczy dzieciaki,
jak odczytywać drogowe znaki.
Tłumaczy smykom, jak się zachować,
żeby w kłopoty się nie wpakować,
jak być bezpiecznym zawsze i wszędzie.
Każdy policjant ma to na względzie!
Policjant czujny jest niesłuchanie.
Przy nim nic złego nam się nie stanie!

❖ NAJLEPSZY SAMOCHÓD” (fragment)

Kiedy przechodzisz przez ulicę,
Pamiętaj, o wypadek łatwo!
Na skrzyżowaniu wolną drogę
Wskazuje ci zielone światło.
Przez jednię nigdy nie przebiegaj,
Choćbyś się nawet bardzo śpieszył.
Poszukać musisz białych pasów-
Tu właśnie przejście jest dla pieszych (...)
Igor Sikirycki

❖ NOWE ŁYŻWY ADAMA

- Adam, Marek i Grześ to trzej przyjaciele. Chodzą razem do szkoły i zawsze razem się bawią. Niedawno Adam miał urodziny i dostał w prezencie nowe łyżwy. O takich właśnie marzył, czarne, błyszczące hokejówki. To dopiero będzie zabawa na lodowisku. Chłopcy codziennie wyjmują je z szafy, oglądają i snują opowieści o swoich wyczynach na lodowisku. Chociaż jest już zimno i mroźno, to lodowiska nie ma. Miało być na szkolnym boisku, ale pan dozorca, który miał się tym zająć, zachorował i trzeba jeszcze trochę poczekać. Adam, Grześ i Marek jednak bardzo się niecierpliwią, już chcieliby strzelać bramki w meczu hokejowym z innymi chłopcami. Muszą przecież gdzieś potrenować. Pewnego dnia Marek wpadł zadyszany do szkoły i zawołał do kolegów:
- Wiem, wiem, gdzie możemy pojeździć na łyżwach. Przechodziłem wczoraj przez nasz park, a tam jest staw i ten staw jest już zamrożony. Wiem, bo próbowałem ślizgać się przy brzegu. Chłopcy postanowili po lekcjach pójść nad ten staw. Adam wziął łyżwy i, nic nie mówiąc rodzicom, poszedł z kolegami do parku. Marek i Grześ jeszcze raz sprawdzili, czy woda jest zamrożona, a Adam założył łyżwy, wziął rozpęd, wyjechał na środek stawu i nagle - trach - lód pękł i Adam wpadł do wody. Marek i Grześ, gdy to zobaczyli, przestraszyli się i zaczęli uciekać, ale po chwili wrócili, żeby ratować kolegę. Grześ przypomniał sobie, jak jego tata opowiadał, że w takiej sytuacji należy położyć się na lodzie i czołgać na brzuchu w kierunku przerębla. Tak też zrobił. Na szczęście woda w stawie parkowym była płytka i Adam

sam już wydostawał się na powierzchnię.

Mokry i bardzo ubłocony, bo staw był błotnisty, Adam wrócił do domu. Pewnie domyślacie się, co na to powiedzieli jego rodzice. W każdym razie łyżwy zostały schowane i zamknięte na klucz do czasu, aż na szkolnym boisku będzie prawdziwe lodowisko.

Joanna Wasilewska

❖ LEKKOMYŚLNA ZABAWA

Był piękny, słoneczny dzień. Karol wrócił wcześniej ze szkoły, odrobił lekcje i miał dużo wolnego czasu.

- Może zagramy w piłkę - pomyślał.

Wybiegł na podwórko i zagwizdał głośno. Z okna na drugim piętrze wyjrzał Marcin.

- Zagramy mecz? - krzyknął Karol.

- Jasne, że zagramy - odpowiedział Marcin - Musimy tylko zebrać naszą drużynę.

Już do ciebie idę!

Marcin w mgnieniu oka zjawił się na dole. Koledzy podali sobie ręce na powitanie i od razu zaczęli kopać piłkę.

- Uważajcie trochę! - Oburzyła się jakaś kobieta, niosąca zakupy, kiedy kopnięta przez Karola piłka wpadła jej pod nogi.

- Przepraszamy bardzo! - Zawołali chłopcy, ale nie zwrócili na to większej uwagi i dalej kopali piłkę do siebie.

Piotr i Krzyś, koledzy Marcina i Karola, mieszkali na innym podwórku. Trzeba było wyjść na ulicę i przejść przez dwa skrzyżowania. Marcin i Karol myśleli już tylko o tym, jak będą strzelać gole do bramki. Na ulicy też cały czas kopali do siebie piłkę. Chodnik był prawie pusty, przechodniów niewielu, więc mieli dla siebie dużo miejsca. Odbijali piłkę coraz mocniej.

- Teraz strzelę ci gola! - Zawołał Karol i z całej siły kopnął. Ale piłka nie trafiła do Marcina, tylko wypadła na jezdnię tuż pod koła jadącego samochodu. Kierowca mocno zahamował, samochód skręcił w bok i zderzył się z jadącą obok ciężarówką.

Chłopcy usłyszeli pisk opon, brzęk tłukącego się szkła i krzyk przechodniów. Kiedy zobaczyli, co się stało, przestraszeni schowali się w pobliskiej bramie. Widzieli, jak nadjeżdża karetka pogotowia, policja i coraz bardziej się bali.

- Co się tam stało? Może ktoś jest ranny?

Karol chciał uciekać do domu.

- Biegniemy, przecież nikt nie wie, że to nasza piłka.

- Nikt nie wie? - Marcin popatrzył na Karola z wyrzutem. - A my?

Karol zaczerwienił się i nagle podjął decyzję.

- Pójdziemy i powiemy, że to nasza piłka, że to przez naszą piłkę wydarzył się wypadek.

Karol i Marcin podeszli do grupy ludzi stojącej przy stłuczonym samochodzie i z wielką ulgą dowiedzieli się, że nikt nie został ranny. Podeszli do policjanta, który trzymał w ręku ich piłkę, i cicho powiedzieli:

- Proszę pana, to jest nasza piłka, to my wykopaliśmy ją na jezdnię.

Joanna Wasilewska

❖ WAKACYJNE RADY

Głowa nie jest od parady
i służyć ci musi dalej.

Dbaj więc o nią i osłaniaj,
kiedy słońce pali.

Płynie w rzece woda,

Chłodna, bystra, czysta
Tylko przy dorosłych
Z kąpieli korzystaj!
Jagody nieznane
gdy zobaczysz w borze,
nie zrywaj! Nie zjadaj,
bo zatruć się możesz.

Urządzamy grzybobranie.
Jaka rada stąd wynika?
Gdy jakieś grzyba nie znasz,
nie wkładaj go do koszyka.
Biegać boso - przyjemnie
ale ważna rada:
Idąc na wycieczkę
dobre buty wkładaj!

Gdy w polu, w lesie czy za domem
wykopiesz jakiś dziwny przedmiot
zardzewiały,

nie dotykaj go!
Daj znać dorosłym!

Śmierć niosą groźne niewypały!
W.Badałska

❖ ŚWIATŁA NA SKRZYŻOWANIU

Niech każdy stanie
przed skrzyżowaniem.
Pałają światła...
Popatrzmy na nie !

Światło zielone,
jak młode listki,
na drugą
zaprasza wszystkich.

A światło żółte
jak liść jesieni,
ostrzega – spiesz się,
bo ruch się zmieni

Światło czerwone
jak mak i ogień –
wszystkim przechodniom
zamyka drogę!

Wincenty Faber

❖ „O PRZECHODZENIU PRZEZ ULICĘ”

Zanim ulicę przekroczysz, otwórz szeroko oczy
Bo to bardzo ważna jest rzecz, by się na baczności wciąż mieć
Najpierw w lewo, w prawo potem, jeszcze w lewo spójrz z powrotem
Jeśli droga jest wolna już- swe kroki pewnie skieruj w przód.

Sprawa jest o tyle łatwa, jeśli są na przejściu światła
Czy przechodzić informują
Gdy zielone sygnał dało- wnet przed siebie ruszaj śmiało,
Lecz czerwone daje znać, że nadal w miejscu musisz stać.

❖ „Znam numery”

Jeśli dzieje się coś złego
A ty w domu jesteś jeden,
Pan policjant ci pomoże
Wykręć 997.
Jeśli dym gdzieś albo ogień,
Po telefon szybko gonisz
Strażak wnet nadjedzie prędko
998 dzwonisz.
A gdy ktoś jest bardzo chory
Łap telefon w swoje rączki,
Pogotowie już nadjeżdża
Wykręć tylko 3 dziewiątki.

❖ „Popołudniowa przygoda”

Zdarzyło się to w pewien czwartek. Jak co dzień wróciliśmy po południu z przedszkola. Zjedliśmy ciasteczka, trochę się pobawiliśmy i za oknem zaczęło robić się już ciemno. - Szkoda Bartku, że ten dzień tak szybko się skończył, a my nie zdążyliśmy iść na plac zabaw się pobawić - powiedziałem do mojego brata. Spójrz za oknem jest już prawie ciemno. Tak Jarku, wielka szkoda. Kiedy tak dyskutowaliśmy, nagle zgasły wszystkie światła w całym mieszkaniu. Nie wiedzieliśmy dlaczego tak się stało. Przecież zawsze było światło. Na szczęście mama szybko wyjęła z szuflady świece, zapaliła je zapalniczką i rozstawiła we wszystkich pomieszczeniach. W mieszkaniu zapanowała dość tajemnicza atmosfera. Razem z bratem zaczęliśmy się zastanawiać, dlaczego właściwie jak zrobimy – pstryk – włącznikiem do światła to robi się od razu jasno, a następnie – pstryk – powoduje, że znów jest ciemno. Poszliśmy z tym zapytaniem do dziadka, który wszystko nam wyjaśnił. Dowiedzieliśmy się, że to wszystko jest zasługą tajemniczego prądu, którego niestety nie można zobaczyć. Mieszka on sobie w gniazdkach elektrycznych. Kiedy ktoś z dorosłych włącza wtyczkę, np. od telewizora do gniazdka elektrycznego, wówczas ten prąd zaczyna sobie płynąć kabelkiem do samego telewizora. A ja i Jarek dzięki temu możemy oglądać bajki. Super sprawa! Kiedy sobie tak rozmawialiśmy nawet nie zauważyliśmy kiedy znowu był prąd i wszędzie zrobiło się jasno.

❖ PRZEDSZKOLAK

Przedшкоlaczek, mały, duży
wie, do czego mydło służy.
Płynie woda, plusk w łazience
i już czyste uszy, ręce.

Przedшкоlaczek mały, duży
wie, do czego gąbka służy,
gąbka, ręcznik, pasta, szczotka
i czyściejszy jest od kotka.

Przedшкоlaczek proszę pana,
chętnie myje zęby z rana.
Patrzy w lustro roześmiany,
bo ma białe wąsy z piany.

Jadwiga Korczakowska

❖ DWIE UMYWALNIE

Kiedy dzieci poszły do sal
Umywalki zaczęły rozmowę
- Witaj sąsiadeczko miła!
Dużoś dzieci dziś umyła?
- Oj umyłam ich niemało
Chyba z tuzin się chlapało.
Wymydlily całe mydło
Zamoczyły cały ręcznik
Co dzień tak się muszę męczyć,
Aż mi życie zbrzydło!
- A czy dobrze się umyły?
- Oj, nie dobrze! Niestarannie!
Choć pryskałam z całej siły
Aż mi wody brakło w kranie
Na nie jednej brudnej twarzy
Mycia nikt nie zauważy.

E. Szymański

2. PIOSENKI

❖ „Wesoła kąpiel”:

Kiedy słońce mocno praży,
najprzyjemniej jest na plaży.
Złoty piasek w pięty grzeje.
Ja się śmieję, wiatr się śmieje!
Chociaż rzeczka chłodna kusi,

czy bezpieczna sprawdzić musisz,
nim do wody wskoczysz! Plusk!
Żabka z brzegu głową kiwa,
że ktoś żabką świetnie pływa
i z zazdrości zielenieje.
Ja się śmieję, wiatr się śmieje!
Chociaż rzeczka chłodna kusi,
czy bezpieczna sprawdzić musisz,
nim do wody wskoczysz! Plusk!
Szumi woda, śpiewa fala,
słońce twarze nam opala
i przez sitko piegi sieje.
Ja się śmieję, wiatr się śmieje!
Chociaż rzeczka chłodna kusi,
czy bezpieczna sprawdzić musisz,
nim do wody wskoczysz! Plusk!

❖ **PIOSENKA O NUMERZE 112** (sł. M. Heliasz, muz. M. Jelonek)

Kiedy coś zdarzy się, kiedy ktoś woła help,
I gdy ogień zbliży się, a na drodze wielkie bum,
Wtedy Ty:

Refren:

*Dzwoń, dzwoń, dzwoń jeden jeden i dwa,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń jeden jeden i dwa,
Kliknij raz, kliknij raz, potem jeszcze kliknij dwa,
No bo to, no bo tak sto dwanaście razem da
Wiemy, że czeka ktoś, nie martw się, tylko dzwoń.
Pojedziemy tam i już, damy Ci pomocną dłoń.
No bo Ty:
Refren: Dzwoń ...*

A więc tak pomyśl, że numer ten trzeba znać,
Może również i Ty potrzebować będziesz go.

A więc tak:

Refren: razy 3

❖ **Mam siedem warzyw**

Stajemy w kole. Wychowawca śpiewa wers piosenki i pokazuje ruch, dopiero gdy skończy, wszystkie dzieci powtarzają za nim:

Mam siedem warzyw (*pokazujemy siedem palców*)

I zrobię sałatkę (*udajemy że mieszamy*)

Pokroje paprykę (*udajemy że kroimy*)

I dodam też natkę (*udajemy że posypujemy*)

Ćwiartkę cebuli (*udajemy że płaczemy – cebula powoduje, że leć nam łzy*)

Trochę marchewki (*udajemy, że gryziemy marchewkę jak królik*)

Dwa ząbki czosnku (*pokazujemy zęby jak zając*)

Pół pomidora (*udajemy, że kroimy coś na pół*)

Wymieszam z sałatą (*udajemy, że mieszamy*)
 Nie dodam już pora! (*kręcimy głową na „nie”*)
 Oto składniki (*rozkładamy ręce tak, jakbyśmy pokazywali nasze składniki*)
 Mojej sałatki! (*pokazujemy dumnie na siebie kciukami*)
 Poczęstuj sąsiada (*pokazujemy na osobę z lewej strony*)
 Poczęstuj sąsiadki (*pokazujemy na osobę z prawej strony*)
 Zabawę można powtarzać udając jakieś emocje np. śpiewamy i pokazujemy to samo, z tym że dodatkowo udajemy, że jesteśmy strasznie niewyspani (wszystkie ruchy robimy powoli, ziewamy, dodatkowo przecieramy oczy) albo przestraszeni (trzęsiemy się, nerwowo oglądamy, mamy przerażony wyraz twarzy, nasz głos drży) lub bardzo weseli-szczęśliwi (wszystko wykonujemy bardzo energicznie, uśmiechamy się szeroko, śmiejemy) i cała masa innych pomysłów wedle uznania.

❖ **piosenka pt. „Pożar”:**

Bim bam bom, bim bam bom,
 płonie dom, płonie dom!
 Pożar, pożar! Co się dzieje?
 Ogień huczy i szaleje!
 Ogień syczy, ogień pali,
 a dym bucha, a dym wali!
 Bim bam bom, bim bam bom,
 płonie dom, płonie dom.
 Strażak dzielny niesłychanie,
 wnet do walki z ogniem stanie.
 Hełm na głowie, topór w dłoni,
 on przed ogniem nas uchroni!
 Bim bam bom, bim bam bom,
 płonie dom, płonie dom!
 Strażak pnie się po drabinie,
 jest na dachu, przy kominie!
 Wodą leje, piana dusi,
 pożar domu zgasić musi!
 Szast i prast, szast i prast,
 ogień zgaś, ogień zgaś.

3. ZABAWY RUCHOWE

❖ **Zabawa ruchowa „Pali się”.**

Dzieci spacerują po sali w rytm tamburyna. W ręce trzymają złożone skakanki. Na hasło: „Pali się” rozwijają skakanki – wężę strażackiej, udają odgłos syreny strażackiej i gaszą pożar. Na hasło: „Pożar ugaszony” zwijają skakanki i ponownie spacerują. Zabawę powtarzamy kilka razy

❖ **Zabawa: pogotowie, policja, straż, rodzice**

Kładziemy na podłodze linę albo skakankę. Wszystkie dzieciaki ustawiają się po tej samej stronie liny w rzędzie. Teraz ustalamy zasady: po lewej stronie liny mamy pogotowie, po prawej stronie liny mamy policję, jeżeli mamy linę między nogami to jest to straż. Zabawa polega na tym, że wychowawca w różnej kolejności mówi: pogotowie, policja, straż, zgodnie z zasadami, jeżeli powie pogotowie dzieci muszą znaleźć się po lewej stronie liny (jeżeli już są na lewej stronie, muszą podskoczyć w miejscu), jeżeli powie policja, dzieci muszą przeskoczyć na prawą stronę liny (jeżeli już na niej są, muszą podskoczyć w miejscu), na hasło straż dzieci muszą skoczyć tak, aby lina znalazła się pomiędzy ich nogami (jeżeli tak już jest, podskakują w miejscu). Jeżeli ktoś się pomyli i nie skoczy, albo skoczy tam gdzie nie trzeba - odpada. Zabawa trwa dopóki nie zostanie jedna osoba - zwycięzca.

Na początku zabawy wprowadzamy tylko lewą i prawą stronę liny, następnie dodajemy „skok okrakiem”.

❖ **Zabawa w poszukiwanie „niebezpiecznych skarbów“**

Wychowawca chowa na ternie sali „niebezpieczne przedmioty“ zanim przybędą przedszkolaki. Gdy dzieci wejdą do sali, robi wprowadzenie do zabawy: mówi, że na terenie sali znajdują się przedmioty, które symbolizują niebezpieczne sytuacje, jakie mogą wydarzyć się w domu. Następnie odczytuje listę niebezpiecznych przedmiotów, a zadaniem przedszkolaków jest ich odnalezienie (jeżeli dzieci będą miały problemy, można wprowadzić elementy zabawy w ciepło, zimno, żeby ułatwić im szukanie; najlepiej, gdyby np. para, trójka dzieci szukała jednego, ściśle określonego przedmiotu). Po odnalezieniu wszystkich przedmiotów dzieci siadają razem w kole i omawiają z nauczycielem odnalezione przedmioty: dlaczego stanowią dla nas niebezpieczeństwo?, jak możemy go uniknąć? itp.

Przykładowa lista:

***Puste pudełko po zapalniczkach** (*symbol ognia – nie wolno bawić się kuchenką, jak również zapalniczkami*)

***Puste opakowanie po jakimś środku chemicznym, np. płynie do naczyń, mleczku do czyszczenia** (*symbol niebezpiecznych substancji chemicznych, które możemy znaleźć w domu i których pod żadnym pozorem nie wolno pić!!!*)

*** Plastikowy nóż** (*symbol różnych ostrych narzędzi kuchennych, którymi możemy się pokaleczyć i którymi nie wolno się bawić*)

***Przedłużacz** (*symbol gniazdek elektrycznych i ogólnie elektryczności – zakaz bawienia się, wykładania palców bądź innych rzeczy do gniazdek*)

*** Żelazko albo metalowy czajnik** (*w zależności od możliwości – symbol rzeczy, którymi łatwo się poparzyć i na które należy uważać*)

*** Pęczek kluczy** (*symbol tego, że gdy jesteśmy sami w domu, to nie wolno nam otwierać drzwi nieznajomym*)

***Puste opakowanie po lekach** (*nie wolno brać samemu leków, nawet gdy są ładne, kolorowe i wyglądają jak cukierki*)

❖ **Jedzie pociąg z daleka – zabawa odnośnie podróży pociągiem**

Dzieci rozsypują się po sali. Następnie włączamy piosenkę „Jedzie pociąg z daleka” albo ją śpiewamy (refren). Wychowawca wybiera jedno dziecko, które jest „lokomotywą”, a ono zbiera dzieci z sali w dowolnej kolejności tworząc ciuchcią (jedna osoba za drugą, łapiemy się za ramiona albo biodra).

❖ ZABAWA INTEGRACYJNA „SAMOCHODY DO GARAŻU”

POMOCE:

- emblematy samochodów lub napisy
- rekwizyt policjanta (czapka lub lizak)

OPIS:

Dzieci odliczają do czterech i przyporządkowują każdej liczbie jakąś markę samochodu.

Nauczycielka wyjaśnia: jedynki są np. mercedesami, dwójki – toyotami, trójki – hondami, czwórki – volvami. W środku kręgu siada wybrane dziecko, które zostaje policjantem. Policjant „kieruje ruchem” wywołując samochody. Na hasło „na jezdnię wjeżdżają” np. mercedesy (dzieci, które są „mercedesami” zmieniają swoje miejsce) itd. Na hasło „samochody do garażu” wszystkie dzieci zmieniają miejsce łącznie z policjantem. Kto nie znajdzie miejsca w kręgu, siada na miejsce policjanta. Zabawa powtarza się.

4. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Scenariusz zajęć

Temat: „Znam moje ciało”

Grupa : 3 - latki

Cele ogólne:

- rozwijanie świadomości własnego ciała
- rozwijanie umiejętności plastycznych
- wdrażanie do zgodnego współżycia i działania w grupie
- ćwiczenie sprawności ruchowo- naśladowczej
- kształtowanie pojęcia pary
- utrwalenie piosenki „głowa, ramiona”

Cele operacyjne:

- wskazuje i nazywa poszczególne części ciała
- reaguje ruchem na polecenia nauczyciela

- potrafi przywitać się w określony sposób
- potrafi ustawić się w kole
- śpiewa piosenkę ilustrując jej tekst ruchem
- wykonuje ćwiczenia angażując całe ciało

Obszary edukacji:

- polonistyczna
- matematyczna
- ruchowa
- muzyczna
- plastyczna

Formy: z całą grupą, w parach, indywidualnie

Środki wspomagające działanie: lalka Zosia, ilustracje poszczególnych części ciała, płyta z piosenką „Głowa, ramiona”, ilustracja głowy, usta, oczy, klej, kredki woskowe.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Powitanie w parach różnych części ciała (Witają się nogi, ręce, noski, palce u rąk i u nóg itp.) wg metody W. Sherbone.
2. Lalka Zosia- rozmowa i pokazywanie poszczególnych części ciała.
Co mogą robić: nasze usta (cmokanie, dmuchanie itp.), ręce (machanie, klaskanie) nogi (tupanie), oczy (mruganie, „puszczanie oczka”)itp.
3. Zabawa matematyczna (kształtowanie pojęcia pary)- Czego mam po dwa? Wybieranie spośród ilustracji tych części ciała, których mamy po dwa.
4. Wiersz „Pokaż proszę, gdzie masz...”Wskazywanie poszczególnych części ciała. (N-l recytuje wiersz coraz szybciej)

**POKAŻ PROSZĘ
GDZIE MASZ OCZY
GDZIE MASZ USZY
A GDZIE NOS
GDZIE MASZ RĘCE
GDZIE MASZ NOGI
GDZIE NA GŁOWIE ROŚNIE WŁOS**

6. W rytm muzyki „tańczą” poszczególne części ciała: najpierw ręce, potem głowa, nogi, ramiona, biodra i wreszcie całe ciało- wg metody W. Sherbone.

7. Zabawa ruchowo- naśladowcza.

Dzieci chodzą po sali przybierając pozy zależnie od poleceń nauczyciela:

- nogi z gumy (miękkie w kolanach)
- nogi sztywne (nie uginamy nóg w kolanach, robot)
- niedźwiadki (idziemy poruszając się na piętach)
- kotki (na palcach)
- ptaszki (machamy rękoma)
- kaczki (idziemy na zewnętrznej stronie stóp)
- krasnoludek (w kuckach z rękoma do przodu)

8. Śpiewanie piosenki „Głowa, ramiona” wg. Bogdanowicz. Ilustrowanie tekstu piosenki za pomocą ruchu.

9. „Moja twarz”- naklejanie na kartce z ilustracją twarzy :ust i oczu. Kolorowanie kredkami woskowymi włosów.

Opracowała: Katarzyna Dziugan

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Grupa: 6 latków

Temat: „Przed nami wakacje”

Cele ogólne:

- Poznanie sposobów spędzania wolnego czasu podczas wakacji
- Ukazanie zagrożeń związanych z letnim wypoczynkiem

Cele operacyjne:

Dziecko:

- Rozwiąże zagadkę
- Ułoży wyraz **WAKACJE** z rozsypani literowej
- Uważnie wysłucha utworu literackiego i udzieli odpowiedzi na pytania dotyczące jego treści
- Pozna zasady dotyczące bezpieczeństwa podczas wakacji
- Aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych
- Wykona pracę plastyczną pt. Gdzie chciałbym spędzić wakacje?

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna

Obszary edukacji:

- językowa
- ruchowa
- muzyczna
- plastyczna

Środki wspomagające działanie: ilustracje przedstawiające symbole związane z wakacjami, zagadka, rozsypanka literowa, obrazki : morze, góry, las, jeziora, tekst wiersza B. Formy pt. „Co zabieram na wakacje?”, kartka z bloku rysunkowego, kredki, utwór pt. „jedzie pociąg z

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Rozwiązanie zagadki:

*Kto mi powie, jaki to czas
Gdy przedszkole idzie w las
Mama z tatą w piłkę grają
I wszyscy się opalają.
W tym magicznym czasie
Grzyby rosną w lesie
Woda ciepła w morzu
W górach też nie gorzej
Lubię taki czas, mogę długo spać
Kto mi odpowie jak ten czas się zowie? (WAKACJE)*

2. **Rozsypanka literowa.** Dzieci z rozsypanych na dywanie liter układają wyraz wakacje.
3. **Zabawa pobudzająca wyobraźnię dzieci** - *jak chciałbyś spędzić swoje wymarzone wakacje?* Wyszukaj odpowiedni symbol i opowiedz wszystkim o swoich wakacjach.
4. **Zabawa naśladowcza – zgadnij co robie latem?**
5. **Słuchanie wiersza pt. Co zabieram na wakacje? B. Formy.**

*Jadę nad morze
Zabieram łopatkę
Wiaderko i koniecznie
Z dużym daszkiem czapkę.
Jak będę w górach
Z laską i plecakiem
Razem z rodzicami pójdę górskim szlakiem
Jadę nad jeziora
Sprzęt zabieram cały
Ponton, pletwy, wiosła oraz okulary.*

Udzielanie przez dzieci odpowiedzi co zabieramy na wyjazd nad morze/w góry/ nad jezioro?

6. Rozmowa na temat **zasad dotyczących bezpieczeństwa podczas wyjazdów wakacyjnych.**

Np. należy: osłaniać głowę przed słońcem, zakładając kapelusz, czapkę lub chustkę; chronić skórę i oczy przed nadmiernym słońcem- krem przeciwsłoneczny i okulary przeciwsłoneczne; kąpać się można tylko w miejscach specjalnie do tego wyznaczonych, w obecności ratownika, osoby dorosłej; nie wolno zrywać i jeść nieznanych roślin; na wycieczki, np. w góry, do lasu należy zakładać wygodne buty, zabrać ze sobą plecak z piciem, jedzeniem; na wycieczka nie wolno zbaczać z wyznaczonych tras itp.

7. **Wakacyjna podróż** - zabawa ruchowa.

Dzieci tworzą duży pociąg, prowadzi dziecko- maszynista, odpowiedzialne za prawidłową jazdę pociągu. W rytm piosenki *Jedzie pociąg z daleka*” dzieci poruszają się po sali. Na sygnał gwizdka pociąg zatrzymuje się. Nauczyciel pokazuje obrazek (np. morze, góry las, jezioro)dzieci podają propozycję, co można robić w danym miejscu przedstawionym na obrazku.

8. Zabawa ruchowa „**różne marsze**”

N:*wyobraźcie sobie , że za chwile będziemy maszerowali po dziwnych terenach i miejscach. Najpierw będziemy chodzić po gorącym piasku. Spróbujcie sobie wyobrazić gdy w stopy piecze piasek.* Dzieci naśladują.

Inne rodzaje marszu : po górach podczas silnego wiatru, przez rzekę skacząc po kamieniach, po grząskim błocie itp.

9. Praca plastyczna- rysowanie kredkami na temat :**Gdzie chciałbym spędzić wakacje?**

Opracowała: Katarzyna Dziugan

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Grupa : 3 latków

Miejsce: boisko koło przedszkola

Temat: Sport to zdrowie, każdy maluch ci to powie

CELE OGÓLNE:

- Rozwijanie sprawności motorycznej i ruchowej u dzieci
- Uświadomienie przedszkolakom jak ważny jest ruch dla zdrowia
- Wdrażanie do uczestniczenia we wspólnych zabawach i grach ruchowych
- Rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się podczas zabaw i gier na świeżym powietrzu

CELE SZCZEGÓŁOWE

DZIECKO:

- Jest sprawne ruchowo (na miarę swoich możliwości)
- Rozumie potrzebę aktywności ruchowej
- Chętnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych
- Przestrzega ustalonych zasad
- Doskonali cechy motoryki: zwinność, szybkość, płynność ruchów
- Reaguje na umówione znaki i sygnały
- Hartuje swój organizm

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: obręcze, lina, gwizdek, papierowe kulki, chusta animacyjna, piłka, hula hop, medale wspaniałego sportowca dla każdego dziecka.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Ćwiczenia organizacyjno- porządkowe

W parach przejście na boisko sportowe koło przedszkola. Zbiórka przez ustawienie w kole, sprawdzenie gotowości do zajęć. Ustalenie z dziećmi zasad bezpieczeństwa podczas zabaw na boisku sportowym.

- MARSZ W KOLE- chód na palcach, piętach, na krawędziach zewnętrznych i wewnętrznych stóp, podskoki na dwóch nogach, skłony w przód

2. Zabawa z obręczami – „hejże dzieci, hejże ha róbcie wszystko to co ja”- ćwiczenia z jedną obręczą

Rozdanie dzieciom obręczy, rozsypka. Dzieci stoją obserwując nauczyciela. Na hasło: „hejże dzieci, hejże ha róbcie wszystko to co ja” obserwują maluszki ćwiczenie nauczyciela z obręczą i starają się je powtórzyć.

3. Zabawa „Skowronki”: obręcze rozłożone w gniazda. Dzieci "Skowronki" wylatują z gniazd, krążą w różnych kierunkach, tak, by nie dotknąć innego dziecka. Na hasło "burza" - wracają szybko do najbliższego gniazda. Nauczycielka „podbiera” obręcze. "skowronek", który przyleci za późno musi lecieć dalej.

4. Zabawa „Pająk i muchy”

Dzieci biegają w luźnej gromadce, naśladując bzykaniem i brzęczeniem latających much.

Na sygnał „pająk” zastygają w bezruchu, a jedno z nich (pająk) śledzi czy muchy nie poruszają się. Jeżeli jedna z nich poruszy się to pająk zabiera ją do swojej sieci (wyznaczone miejsce), następnie muchy ponownie swobodnie latają.

5. Tor przeszkód

- przechodzenie przez hula hop trzymane przez nauczyciela, a następnie slalom między obręczami
- Przeskakiwanie z kałuży do kałuży
- Chód po linie stopa za stopą

6. Gra „Bitwa”

Dzieci podzielone na dwie drużyny.

Prowadzący rozciąga długą linię, wyznaczając w ten sposób teren dla każdej drużyny.

Drużyny stają po obu stronach linii. Przerzucają na pole drużyny przeciwnej gazetowe kule w określonym czasie, np. 5 minut. Na sygnał gwizdka uczestnicy przerywają zabawę. Wygrywa drużyna, na której polu znajdzie się mniej gazetowych kul.

7. Zabawa z chustą i piłką „Trampolina”

Dzieci wachlują chustą na której leży piłka. Piłka toczy się po chuście, dzieci muszą uważać by nie spadła na trawę.

8. **Ćwiczenie uspokajające- marsz po kole.** Podziękowanie za wspólną zabawę
Wręczenie każdemu dziecku medalu wspaniałego sportowca.

Opracowanie: Katarzyna Dziugan