

# PLAN PRACY

Rok szkolny 2024/25

PRZDSZKOŁA MIEJSKIEGO NR. 6 W MIŃSKU MAZOWIECKIM

**„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”**

Podstawa prawna

- Rozporządzenie MEN w sprawie wymagań wobec szkół i placówek ze zmianami z dnia 6 sierpnia 2019 r.  
(Dz. U. 2017 poz.1611)

### **Cele ogólne:**

- Poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania.
- Rozbudzenie zainteresowania własnym zdrowiem.
- Kształtowanie nawyków higieniczno – kulturalnych.
- Rozwijanie sprawności ruchowej. Profilaktyka wad postawy.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
- Wdrażanie do aktywnego odpoczynku.
- Kształtowanie umiejętności wyrażania własnych uczuć w sposób nieszkodzący innym, społecznie akceptowany.
- Budowanie świadomości posiadania własnych praw.

### **Metody:**

Zastosowane w koncepcji metody i formy dostosowane są do możliwości, umiejętności i predyspozycji do uczenia się dzieci w wieku przedszkolnym:

- integracyjne - cała społeczność przedszkolna, środowiskowa,
- zadań stawianych do wykonania,
- definiowania i tworzenia pojęć,
- rozwiązywania problemów,

Metody te mają wpływ na zapoznanie dzieci z ich miejscem na ziemi, z hierarchią różnych wspólnot: rodzinnej, przedszkolnej, lokalnej, narodowej.

**Cel szczegółowy:**

**Promowanie zdrowego trybu życia poprzez zdrowe odżywianie, aktywność ruchową i higienę osobistą w bezpiecznych warunkach.**

Lp.	Zakres tematyki	Zadania	Realizacja zadania
1.	Zdrowo się odżywiamy.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cykle zajęć edukacyjnych z zakresu wyrabiania prawidłowych nawyków żywieniowych.</li><li>2. Zachęcanie do próbowania i zjadania nowych potraw.</li><li>3. Zdrowe śniadania komponowane przez dzieci w formie „szwedzkiego stołu”.</li><li>4. Wykonanie sałatek, kanapek, soków.</li><li>5. Zakładanie hodowli warzyw i ziół.</li><li>6. Udział w akcjach: „Dzień zdrowego śniadania (08.11), „Dzień buraka”(25.11), „Dzień marchewki”(04.04) „Mamo, tato wolę wodę”, „Kubusiowi przyjaciele natury”.</li></ol>	Zajęcia dydaktyczne, praca z materiałem przyrodniczym, realizacja programów i akcji prozdrowotnych.

<p><b>2.</b></p>	<p>Ruch to zdrowie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cykle zajęć edukacyjnych, uczestnictwo w ćwiczeniach porannych i gimnastycznych, gry i zabawy ruchowe, terenowe. Przebywanie w ogrodzie przedszkolnym i na spacerach. Zawody sportowe, międzyprzedszkolna spartakiada sportowa. Prowadzenie ćwiczeń różnymi metodami.</li> <li>2. Wyrabianie u dzieci trwałego nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach (szczególnie przy stolikach).</li> <li>3. Udział w wernisażu prac plastycznych „Mój aktywny dzień”.</li> </ol>	<p>Ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy sportowo – rekreacyjne. Przebywanie w ogrodzie przedszkolnym. Olimpiada przedszkoli. Wernisaż prac plastycznych.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p>O zdrowie trzeba dbać.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cykle zajęć dydaktycznych, segregowanie śmieci, recykling, spotkania ze specjalistami.</li> <li>2. Wdrażanie postaw właściwego dostosowania ton głosu do sytuacji.</li> <li>3. Rozumienie szkodliwość długiego oglądania telewizji oraz stosowania gier komputerowych, udział w akcji: „Realnie Odpowiedzialni”.</li> <li>4. Wdrażanie dzieci do oszczędzania wody przy</li> </ol>	<p>Zajęcia dydaktyczne. Udział w akcjach i zbiórkach charytatywnych. Udział w programach i akcjach prozdrowotnych. Spotkania ze</p>

<p>4.</p>	<p>Bezpieczny przedszkolak.</p>	<p>prawidłowym myciu rąk i energii – dbanie o gaszenie światła w łazience, sali zabaw. Zachowywanie czystość w miejscach użyteczności publicznej. Dbanie o czystość w sali i w pokoju – wdrażanie do sprzątanania po sobie zabawek. Zachowywanie się dzieci kulturalnie podczas pobytu na świeżym powietrzu, pozostawianie po sobie porządku, nie śmiecenie, nie przeszkadzanie innym w odpoczynku.</p> <p>5.     Udział w akcjach: „Czyste powietrze wokół nas”, „Chroń się przed kleszczami wszelkimi sposobami”, „Dzień sportu”(27.09) „Dzień bez samochodu” (23.09), „Skąd się biorą produkty ekologiczne”, Światowy dzień wody” (21.03), „Światowy dzień zdrowia” (07.04).</p> <p>6.     Udział w wycieczce leśną ścieżką edukacyjną, sadzenie drzew.</p> <p>7.     Teatrzyki i przedstawienia grup teatralnych i animatorów o tematyce prozdrowotnej.</p> <p>1.     Cykle zajęć edukacyjnych obejmujące wszystkie sfery działalności dziecka.</p> <p>2.     Spotkanie ze specjalistami policjant, strażak, ratownik medyczny itp.</p> <p>3.     Spacery i wycieczki piesze i autokarowe.</p>	<p>specjalistami. Udział w wycieczce do Mieni, sadzenie lasu. Teatrzyki.</p> <p>Spotkania ze specjalistami i pracownikami instytucji. Wycieczki do miejsc</p>
-----------	---------------------------------	--	---

5.	Nasze emocje i uczucia.	<p>4. Współpraca z Klubem Żandarmerii Wojskowej, Biblioteką Pedagogiczną, Miejską Szkołą Artystyczną, Szkołą Podstawową nr 2. Zespołem Szkół im Marii Skłodowskiej – Curie, MOSiR, Komendą Powiatową Państwowej Straży Pożarnej, Komendą Powiatową Policji, itp.</p> <p>1. Cykle zajęć edukacyjnych poświęconych rozwijaniu umiejętności mówienia o swoich emocjach.</p> <p>2. Zachęcanie do odpoczynku i wyciszenia się.</p> <p>3. Wprowadzenie symboli emocji, wprowadzenie znaków umownych przypominających o potrzebach innych, trening kontroli złości.</p> <p>4. Wykonanie kodeksu grupowego razem z dziećmi ze zwróceniem uwagi na emocje.</p> <p>5. Kontrolowanie zachowań agresywnych w grupie.</p> <p>6. Zachęcanie do bycia miłym i pomocnym.</p> <p>7. Udział w akcjach: „Dzień Przedszkolaka” (20.09), „Światowy Dzień Uśmiechu” (04.10), „ Dzień Życzliwości”(21.11)</p>	<p>użyteczności publicznej.</p> <p>Spotkania ze specjalistami. Zajęcia dydaktyczne. Założenie kącika relaksu w sali. Zabawy pantomimiczne. Czytanie bajek terapeutycznych. Plakaty i obrazki na tablicach przedstawiające emocje. Zabawy sensoryczne służące odreagowaniu. Realizacja akcji.</p>
----	-------------------------	--	--

6.	Jestem dzieckiem, mam swoje prawa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cykle zajęć edukacyjnych mających na celu promowanie działań kształtujących szacunek do każdego człowieka.</li> <li>2. Zachęcanie do poznawania, rozumienia siebie i świata oraz odnajdywania swojego miejsca w grupie rówieśniczej, wspólnocie.</li> <li>3. Wspomaganie indywidualnego rozwoju dzieci według ich możliwości.</li> <li>4. Wdrażanie dzieci do respektowania swoich praw i obowiązków.</li> <li>5. Udział w akcjach: „Dzieciństwo bez Przemocy”( 08.10-19.11), „Dzień Praw Dziecka” (20.11)</li> </ol>	<p>Zajęcia dydaktyczne. Wspólne i zgodne zabawy z rówieśnikami. Wychodzenie naprzeciw potrzebom poszczególnych dzieci. Realizacja akcji.</p>
----	------------------------------------	---	--

Sporządzili:

1. Anna Cyran
2. Marta Wołynek – Piotrkowicz
3. Milena Jankowiak