**INFORMACJA O REALIZACJI PROGRAMU KIK 34**

**W ROKU SZKOLNYM 2013/2014**

1. **Organizacja imprezy sportowo-rekreacyjnej dla rodziców i dzieci**

* 23.V.2014 r. – wycieczka sportowo-rekreacyjna do Rezerwatu Wielki Las w gminie Czudec <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/180>
* 10.VI.2014 r. – zawody lekkoatletyczne na stadionie lekkoatletycznym – dzieci starsze <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/185>
* 11.VI.2014 r. – mini spartakiada pod hasłem „Żyj zdrowo” – dzieci młodsze

Krótki opis imprezy

W maju dzieci wraz z rodzicami i nauczycielami wzięły udział w  wycieczce sportowo – rekreacyjnej i  warsztatach ekologicznych do **Rezerwatu Wielki Las w gminie Czudec**. Celem wycieczki było zainspirowanie dzieci i rodziców do aktywnego trybu życia, do częstego ruchu na świeżym powietrzu oraz poznanie różnego rodzaju sportów. W czerwcu zaś na terenie stadionu Resovii w Rzeszowie przy udziale Uniwersytetu Rzeszowskiego odbyły się **zawody lekkoatletyczne** wśród dzieci z grup starszych, których celem było propagowanie aktywności ruchowej, stworzenie sportowej atmosfery z umiejętnością przestrzegania zasady „fair play”, wspomaganie zdrowia poprzez wysiłek fizyczny i relaks psychiczny. Rozpoczęcie zawodów poprzedziła rozgrzewka, następnie dzieci wzięły udział w następujących konkurencjach: skok w dal, przeciągnie liny, bieg krótki na 60 m, oraz bieg długi na 200m i 400m. Na zakończenie ogłoszone zostały wyniki oraz nastąpiło uroczyste wręczenie medali. Następnego dnia dzieci z grup młodszych również miały okazję wykazać się sprawnością ruchową w zorganizowanej na terenie przedszkola **Spartakiadzie pod hasłem „Żyj zdrowo”** . Zawodnicy uczestniczyli w następujących konkurencjach sprawnościowych: toczenie piłek – slalom( małe piłki koszykowe lub „ręczne”), przejście po linie, przewożenie misia, wyścig z piłką, wyścig ślimaków, rzut do celu, przejście przez tunel. Na koniec każdy z uczestników nagrodzony został pamiątkowym dyplomem.

1. **Edukacja dzieci w zakresie aktywności fizycznej**

Temat projektu: „KAŻDY PRZEDSZKOLAK CI TO POWIE ŻE RUCH TO ZDROWIE”

Okres realizacji: wrzesień 2013r. – czerwiec 2014r.

Krótki opis działań:

- Organizowanie spotkań dzieci z:

* lekarzem medycyny sportowej,
* trenerami wybranych dyscyplin sportowych
* absolwentami odnoszącymi sukcesy sportowe

- Wycieczki:

* stadion sportowy

<http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/109>

* lodowisko

<http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/149>

* rezerwat Wielki Las w gminie Czudec

- Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu adekwatna do pory roku

- Imprezy ( Olimpiada Sportowa , Piknik Rodzinny, Mini Spartakiada)

- Konkursy i turnieje międzygrupowe

- Udział dzieci w inscenizacjach i przedstawieniach na temat zdrowia

- Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem historyjek obrazkowych, kukiełek, literatury dziecięcej

- Utrwalenie wiedzy i umiejętności w zabawach i pracach plastycznych

- Organizowanie wystaw prac plastycznych

- Gry dydaktyczne o tematyce wpływu ruchu na nasze zdrowie

- Zabawy ruchowe z wykorzystaniem metod odtwórczych i twórczych

* prowadzenie ćwiczeń porannych – codziennie
* wprowadzenie „Sportowego dnia tygodnia" – 25 minutowe zajęcia ruchowe – grupy starsze ( stroje gimnastyczne), 15 minutowe – grupy młodsze w oparciu o propozycje aktualnego programu wychowania przedszkolnego

<http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/168>

- Czynności samoobsługowe

* codzienne kształtowanie zdrowych oraz higienicznych nawyków w czynnościach samoobsługowych

1. **Edukacja rodziców na temat roli aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju ich dzieci**

W ramach działań mających na celu edukację prozdrowotną dotyczącą roli aktywności fizycznej   
w prawidłowym rozwoju dziecka, zorganizowane zostały zajęcia otwarte „Gimnastyka metodą R. Labana”, poprzedzone pogadanką na temat aktywności fizycznej i jej roli w życiu człowieka. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/175>

Dodatkowo rodzice uczestniczyli w imprezach sportowych organizowanych przez naszą placówkę, w których wspierali dzieci w poznawaniu różnych forma aktywności prozdrowotnej. Prowadzone były ankiety dla rodziców, publikowana gazetka z wytycznymi i zaleceniami dotyczącymi aktywności fizycznej, zaś na stronie internetowej regularnie umieszczane były artykuły promujące aktywność ruchową.

1. **Zapewnienie śniadań, obiadów i podwieczorków zgodnych**

**z rekomendacjami IŻŻ**

Przykładowy dwutygodniowy jadłospis:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **12.V.2014**  **PN.** | - zupa mleczna z płatkami owsianym  - rogal z masłem | - koktajl malinowy | - zupa- krem z brokułów  z groszkiem ptysiowym  - chleb | - makaron świderki  z indykiem i warzywami  - kompot z czarnej porzeczki |
| **13.V.2014**  **WT.** | - bułka kielecka  z masłem, sosem chrzanowo-jajowym, zieloną cebulką  - kakao | - jogurt truskawkowy  z musli | - zupa ogórkowa z kleksem śmietanowym, jarzynami świeżym koperkiem  - chleb | - leczo wielowarzywne  - kompot wiśniowy, jabłka |
| **14.V.2014**  **ŚR.** | - chleb orkiszowy z masłem, pastą z sera białego, rzeżuchy, pomidora, szczypiorku  - kawa z mlekiem | - marchewka do gryzienia  - napój owocowy | - zupa z soczewicy z jarzynami, posypana natką pietruszki  - chleb | - pulpety mięsne w sosie warzywnym z kaszą jęczmienną, surówka z sałaty lodowej  z kiełkami, rzodkiewką, zieloną cebulką w sosie winegret  - kompot wieloowocowy |
| **15.V.2014**  **CZW.** | - zupa mleczna z musli  - chałka z masłem | - kaszka kukurydziana  z masłem  - jabłka | - zupa owocowa z makaronem nitki  - chleb | - schab duszony z warzywami, ziemniaki, sałatka z buraków czerwonych, jabłek i natki pietruszki  - kompot wieloowocowy |
| **16.V.2014**  **PT.** | - chleb pasterski  z masłem, pastą z jaj  i marchewki gotowanej oraz szczypiorkiem  - kakao | - koktajl bananowy | - barszcz ukraiński z warzywami, fasolą posypany koperkiem  - chleb | - szpinakowe paluszki okraszone masłem, surówką  marchwiowo – chrzanową  - napój miętowo - jabłkowy |
| **19.V.2014**  **PN.** | - bułka grahamka  z masłem, polędwicą  z indyka, ogórkiem kiszonym, szczypiorkiem,  - kawa z mlekiem | - kisiel z kawałkami owoców | - zupa pomidorowa z ryżem ze świeżą bazylią | - Makaron włoski z brokułami  i czosnkiem  - kompot z jeżyn, jabłka |
| **20.V.2014**  **WT.** | - zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi  - bułka małgorzatka  z masłem i modem | - serek waniliowy | - zupa krem z marchwi  z grzankami i natką pietruszki  - chleb | - pieczeń rzymska z jajkiem  w sosie musztardowym, ziemniaki, surówka z czarnej rzepy  - kompot z czerwonej porzeczki |
| **21.V.2014**  **ŚR.** | - chleb słonecznikowy  z masłem, serem żółtym, ogórkiem kiszonym, świeżą natką pietruszki  - kakao | - koktajl truskawkowy | - zupa szpinakowa z makaronem kolanka i świeżym koperkiem  - chleb | - pierogi leniwe z zestawem surówek:  - marchew z mandarynką  - seler z migdałami  - kompot malinowy |
| **22.V.2014**  **CZW.** | - zupa mleczna z płatkami miodowymi  - bułeczka maślana  z masłem | - sałatka owocowa | - żurek z serem białym, jakiem  - chleb | - ryż z warzywami, kurczakiem  w sosie pomidorowym  - kompot truskawkowy |
| **23.V.2014**  **PT.** | - chleb graham z masłem, jajkiem, pomidorem, szczypiorkiem  - kawa z mlekiem | - sok marchew  z pomarańczą | - krupnik z jarzynami, kaszą jęczmienną, natka pietruszki  - chleb | - ryba po grecku z warzywami, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej  - herbata owocowa |

1. **Organizowanie zajęć motywujących przedszkolaki do samodzielnych prozdrowotnych wyborów**

Przykłady podejmowanych działań:

**- „O ZDROWIE DBAMY, WIĘC WITAMINKI  ZJADAMY I WYPIJAMY”**- samodzielne przygotowywanie i degustowanie soków z owoców warzyw. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/116>

- **„OWOCOWE SZASZŁYKI” –** przygotowanie przez dzieci zdrowych i kolorowych szaszłyków, zachęcanie do jak najczęstszego spożywania warzyw i owoców pod wszelkimi postaciami. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/133>

- „**JESIENNE WITAMINKI”**   - aby podsumować wiedzę o darach jesieni dzieci wzięły udział w montażu słowno – muzycznym gdzie w wierszach i piosenkach przebrane za jesienne owoce i warzywa, zachęcały do spożywania warzyw i owoców. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/115>

**- TEATRZYK „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”** - poprzez aktywne uczestnictwo w spektaklu dzieci przypomniały i utrwaliły sobie prawidłowe nawyki, które pomogą im stać się zdrowszymi i zawsze uśmiechniętymi.

**- „KOLOROWY TYDZIEŃ”** - w czasie zabaw i działań edukacyjnych dzieci uczyły się jak dbać o środowisko, jak żyć zdrowo i kolorowo. W każdy dzień „Kolorowego tygodnia” w jadłospisie znaleźć można było coś odpowiadającego danemu kolorowi. Dzieci poznawały wartości odżywcze owoców i warzyw i higienę ich spożywania, przyswajały wiadomości   jak dbać o  swoje zdrowie   i  orientowanie się w zasadach zdrowego żywienia.

- **„SPOTKANIE Z PIELEGNIARKĄ”**- która przeprowadziła z dziećmi rozmowę na temat roli aktywności ruchowej w prawidłowym rozwoju a także co warto jeść by być zdrowym. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/179>

- **„Z PIOSENKĄ PO ZDROWIE”**- nasze przedszkole wzięło udział   
w Międzyprzedszkolnym Przeglądzie Muzycznym zorganizowanym w Przedszkolu nr 12   
w Rzeszowie, gdzie zaprezentowały piosenki promujące zdrowie,   właściwe odżywianie się   
i aktywne spędzanie czasu, zwłaszcza na łonie natury. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/190>

- **„PIECZONE JABŁUSZAKO”** – podczas zajęć dzieci zapoznane zostały z nawykami zdrowego żywienia, wybierały produkty, które są zdrowe spośród bogatego asortymentu, oraz poprzez degustację pieczonego jabłuszka z miodem i cynamonem zachęcone zostały do próbowania nowych smaków i spożywania owoców i warzyw w innej formie niż dotychczas.

- **„UDZIAŁ W KONKURSACH PLASTYCZNYCH PROMUJĄCYCH ZDROWIE”** –

* „Zimowa olimpiada”(luty 2014)
* „Sporty zimowe” ”(luty 2014)
* „Zimowe zabawy na śniegu” ”(luty 2014)
* „Ruch to zdrowie” (maj 2014)

- Realizując zagadnienia dotyczące postaw **prozdrowotnych związanych z racjonalnym odżywianiem się,** przedszkolaki brały udział w programach edukacyjnych, takich jak: **„AKADEMIA AQUAFREH**” **, „AKADEMIA ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA”, „5 PORCJI WARZYW, OWOCÓW LUB SOKU”, „PRZEDSZKOLE W RUCHU”.** [**http://ppnr17.edupage.org/text2/**](http://ppnr17.edupage.org/text2/)**?**

1. **Organizacja wystaw prac przedszkolaków promujących zdrowe żywienie**

Temat ekspozycji :

Organizowanie stałej wystawy prac przedszkolaków na temat prawidłowego żywienia np. „Warzywa, owoce w każdym posiłku”, „Mleko i jego produkty na co dzień” , „Piramida żywieniowa” , dodatkowo wprowadzanie plakatów, posterów o prawidłowym żywieniu i aktywności fizycznej dostępnych dla całej społeczności przedszkolnej przez cały rok.

Miejsce ekspozycji:

Hol przedszkolny, poszczególne sale w grupach od I – VI, tablice w szatniach.

1. **Rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej przedszkolaków zgodnej   
   z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne)**

Krótki opis przeprowadzonych zajęć:

W ramach przewidzianych treści programowych dzieci uczestniczyły **w wycieczce do przedszkolnej kuchni** <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/151>

gdzie zapoznane zostały z zasadami higieny w kuchni oraz przy stole, bezpieczeństwa w posługiwaniu się urządzeniami i sprzętem kuchennym. Dowiedziały się   
w jaki sposób przygotowywane są dla nich posiłki a także ćwicząc pod kontrolą umiejętności posługiwania się narzędziami kuchennymi, uczestniczyły w przygotowaniu prostych potraw. Dodatkowo organizowane były **zajęcia kulinarne dla dzieci** podczas których degustowały potrawy w innej niż do tej pory formie np. pieczone jabłuszko z cynamonem i miodem. Dodatkowo poznawały produkty za pomocą różnych zmysłów, nie tylko smaku, ale przede wszystkim zapachu i dotyku. Przedszkolaki zapoznały się również z podstawami nakrywania do stołu czy zachowania się przy a także sztukę przyrządzania pysznych potraw, uczestniczyły podczas zajęć w przyrządzaniu **zdrowych sałatek, kanapek, soków z warzy i owoców**, **owocowych** szaszłyków, **oraz zdrowej warzywnej pizzy.** <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/154>

Aby poszerzyć wiedzę o ekologii ale i w ramach promowania zdrowego odżywiania , wspólnie z dziećmi stworzyliśmy **przedszkolny ogródek** w którym zasadziliśmy nasze pierwsze drzewka owocowe - jabłonie. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/182>

1. **Organizacja pikników, festynów rodzinnych lub innych imprez upowszechniających zdrowy styl życia dla dzieci i rodziców.**

**13 czerwca odbył się w naszym przedszkolu PIKNIK RODZINNY.** [**http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/186**](http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/186)

Krótki opis imprezy

Tegoroczny Piknik rodzinny zorganizowany został pod hasłem **„Każdy przedszkolak ci to powie że ruch to zdrowie”,** które przez cały rok szkolny zachęcało nasze przedszkolaki dozdrowego stylu życia.

Tego dnia przedszkolaki  zmierzyły się w walce na wiedzę i umiejętności. Były zagadki słowno - ruchowe, rebusy, krzyżówki, gry dydaktyczne oraz konkurencje sportowe, a także wspólne śpiewanie piosenek promujących zdrowie. Dzieci wykazały się ogromną wiedzą z zakresu edukacji zdrowotnej,  kojarzenia oraz doskonałą sprawnością fizyczną. Na pikniku miały również możliwość udziału w prezentacji zdolności akrobatycznych starszej koleżanki (zeszłorocznej absolwentki naszego przedszkola). Ponadto dzieci miały możliwość korzystania do woli z dmuchanego zamku i trampoliny orz mogły zjeść pożywny i zdrowy posiłek przygotowany przez przedszkolną kuchnię.

1. **Edukacja rodziców**

Zwiększanie świadomości rodziców w zakresie zdrowego stylu życia, w tym racjonalnego odżywiania w wyniku podejmowanych przez nas działań odbywało się poprzez:

* zorganizowanie i przeprowadzenie pogadanek i spotkań zarówno dla dzieci jak i rodziców podczas zajęć otwartych np. „Jesienne witaminki”, „W krainie witamin”. <http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/127>

<http://ppnr17.edupage.org/album/?#gallery/130>

Tematem spotkań było propagowanie zdrowego odżywiania się dzieci oraz kształtowania prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych.

W każdej grupie odbyły się również spotkania organizacyjne z rodzicami gdzie zapoznani oni zostali z podstawowymi treściami i założeniami programu przedszkola promującego zdrowie.

Ponadto:

* prowadzone były ankiety dla rodziców
* regularnie umieszczane były artykuły na stronie internetowej zawierające treści

1. **Ograniczenie wpływu reklamy żywności i napojów na terenie przedszkola**

Teren naszego przedszkola jest wolny od reklam żywności.