**Tematyka miesięczna do realizacji planu rocznego „Każdy przedszkolak ci to powie, że ruch to zdrowie**

**IX – „BEZPIECZEŃSTWO WAŻNA SPRAWA – WIEMY, ŻE TO NIE ZABAWA”.**

* Rozwijanie umiejętności zapewniających przestrzeganie norm i zasad przyjętych podczas pobytu dzieci w przedszkoli i poza nim – kodeks przedszkolaka.
* Poznawanie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych.
* Rozumienie konieczności właściwego zachowania się na drogach i ulicach podczas spacerów, wycieczek pieszych i rowerowych.

**X – „ZABIERZ PIESKA NA SPACEREK – NA SŁONECZKO NA WIATEREK”.**

* Wdrażanie do spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu bez względu na panujące warunki atmosferyczne – odpowiednie dostosowanie ubioru.
* Wyrabianie zamiłowania do spacerów i aktywności ruchowej na świeżym powietrzu jako źródła zdrowia, radości, rekreacji i wypoczynku.

**XI – „CZYSTE RĘCE, CZYSTA BUZIA – DBAM O TO JA, KRZYŚ I ZUZIA”.**

* Wyrabianie nawyków higienicznych i zamiłowania do czystości także podczas wykonywania wysiłku fizycznego (strój gimnastyczny) i po jego skończeniu.
* Poznawanie zasad dbania o własne zdrowie i osób, do których powinno się zwrócić   
  w razie kłopotów ze zdrowiem.

**XII – „SZALIK, CZAPKA, ŁYŻWY, SANKI , A NA KONIEC 2 BAŁWANKI”.**

* Poznawanie sportów zimowych, zachęcanie do ich uprawiania.
* Zapobieganie przegrzaniu i zmarznięciu – ubieranie się odpowiednio do warunków atmosferycznych, hartowanie całego ciała.
* Stworzenie warunków do rozwijania aktywnej i twórczej działalności ruchowej.

**I – „CZUJEMY, WIDZIMY, SŁUCHAMY – O ZDROWIE NARZĄDÓW ZMYSŁÓW DBAMY”.**

* Dbanie o higienę układu nerwowego, ruchowego i narządów zmysłu.
* Wyrażanie emocji w formach społecznie akceptowanych, wyzbywanie się negatywnych stanów emocjonalnych typu agresje, lęk itp.

**II –„ ZDROWO SIĘ ODŻYWIAMY, A PRZY STOLE ZASADY HIGIENY   
I ZACHOWANIA ZNAMY”.**

* Promowanie zdrowego odżywiania się poprzez wyrabianie przekonania   
  o konieczności spożywania pokarmów niezbędnych dla zdrowia i odpowiedniej sprawności fizycznej.
* Dbanie o prawidłową postawę ciała, wyrabianie właściwych przyzwyczajeń   
  i nawyków związanych z zachowaniem prawidłowej postawy w trakcie stania, siedzenia, leżenia, relaksu oraz wykonywania wszelkich czynności życiowych.

**III – „KTO JE WITAMINKI – MA WESOŁE MINKI”**

* Piramida żywieniowa i jej wpływ na nasze zdrowie (dobre samopoczucie, zdrowe zęby itp.)
* Wpływ witamin i minerałów na stan naszego zdrowia – poznanie podstawowych witamin A,B,C,D i ich źródeł.

**IV – „JAK ŻYĆ, BY ZDROWYM BYĆ?”**

* Spotkanie z lekarzem lub pielęgniarkę
* Zapoznanie z walorami życia na wsi – przebywanie na świeżym powietrzu, zdrowe jedzenie, obcowanie ze zwierzętami.
* Poznanie współzależności człowieka i przyrody – akcje ekologiczne, Dzień Ziemi, Sprzątanie Świata.

**V – „W ZDROWY CIELE ZDROWY DUCH – CZYLI JAK WAŻNY JEST RUCH”.**

* Rozwijanie ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej poprzez systematyczne organizowanie gimnastyki, zabaw ruchowych, zawodów sportowych
* Zachęcanie do spędzania wolnego czasu w ruchu – propagowanie różnych form aktywnego wypoczynku: wycieczki rowerowe, rajdy, gry zespołowe itp.
* Udział w zawodach sportowych „Wiosenna spartakiada”

**VI – „JAK TO BYWA, GDY KTOŚ WYGRYWA LUB PRZEGRYWA”.**

* Nabywanie umiejętności pozwalających zaakceptować własną porażkę i cudzy sukces (osobisty lub zespołowy), unikanie sytuacji, w których nasze zachowanie utrudnia uczestnictwo w zabawie innym (np. przekora, wyśmiewanie).
* Rozumienie konieczności wypoczynku w następstwie wcześniejszego, intensywnego wysiłku (np. gra w piłkę, długotrwała zabawa bieżna na powietrzu)
* Udział w Sportowej Olimpiadzie Przedszkolnej – wykorzystanie nabytych umiejętności i sprawności.