

Plan Pracy Przedszkola Promującego Zdrowie w roku szkolnym 2024/2025

Przedszkole Publiczne nr 19 w Rzeszowie

„Moja aktywność ruchowa”

A. CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA

Problem priorytetowy do rozwiązania: Część dzieci nie podejmuje aktywności ruchowej zarówno w przedszkolu, w domu z rodzicami, jak i na świeżym powietrzu.

Opis problemu: Podczas zabaw dowolnych w sali zabaw oraz w ogrodzie przedszkolnym można zaobserwować u dzieci niewielką aktywność ruchową oraz niechęć do dłuższego wysiłku fizycznego. Część z przedszkolaków zdecydowanie preferuje formy bierne - malowanie, rysowanie, oglądanie książeczek, układanie puzzli i układanek, a w ogrodzie: dzieci siedzą w piaskownicy, w altance, na pociągu.

Zmniejszenie spontanicznego zapotrzebowania na wysiłek fizyczny wśród przedszkolaków potwierdzają m.in.:

1. Rozmowy z nauczycielami na Radach Pedagogicznych, spotkaniach,
2. Rozmowy z rodzicami na konsultacjach, na zebraniach,
3. Swobodne rozmowy z przedszkolakami (30/40 procent dzieci spędza czas poza przedszkolem aktywnie),
4. Wyniki badania techniką „Narysuj i opowiedz” wskazują, iż 42% dzieci 5-6 letnich biorących udział w badaniu biernie spędza czas wolny w przedszkolu, w domu z rodzicami oraz na świeżym powietrzu.

Uzasadnienie: Przedszkole odgrywa istotną rolę w kształtowaniu świadomości zdrowotnej małych i dorosłych członków naszej społeczności. Aktywność fizyczna oferowana dzieciom w przedszkolu będzie miała korzystne skutki wyłącznie wtedy, kiedy takie same działania będą kontynuowane w domu wspólnie z rodzicami. Chcemy zwrócić uwagę na znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka, wzbogacić wiedzę i własną postawą oraz zachowaniem wskazać prawidłowe wzorce. Właściwe zrozumienie znaczenia aktywności ruchowej w połączeniu z aktywnym spędzaniem czasu wolnego, tak w przedszkolu jak i w domu z rodzicami poprawi sprawność fizyczną, wzmocni kondycję i wydolność organizmu nie tylko dziecka. Problem został wskazany przez zespół ds. promocji zdrowia podczas rozmów na Radzie Pedagogicznej (przez nią zaakceptowany). Rodzice podczas spotkań (spotkanie Głównej Rady Pedagogicznej) również zaakceptowali program.

Główne przyczyny problemu: Brak umiejętności organizowania przez dzieci czasu wolnego w sposób aktywny – preferowanie biernych form zabawy i odpoczynku. Zbyt niska świadomość dorosłych dotycząca zarówno znaczenia ruchu dla rozwoju dziecka jak i lekceważenie zagrożeń związanych z jego brakiem. Niewłaściwe nawyki wyniesione z domu, nieprawidłowe wzorce spędzania wolnego czasu. Powszechna dostępność elektroniki w tym telefonów komórkowych, tabletów stopniowo wypiera chęć i umiejętność organizowania dla dzieci czasu wolnego w sposób aktywny. Preferowanie przez rodzinę biernych form odpoczynku tj.: oglądanie telewizji, spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed ekranem telefonu.

Rozwiązania dla usunięcia problemu:

1. **Diagnozowanie potrzeb oraz organizowanie szkoleń i warsztatów** dla nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców podwyższających kompetencje w zakresie rozwijania aktywności fizycznej dzieci i jej znaczenia dla zdrowia człowieka.
2. Wypracowanie form wspólnych działań **grona pedagogicznego, pracowników niepedagogicznych, rodziców oraz środowiska lokalnego** do promowania aktywności fizycznej oraz czynnego wypoczynku.
3. Wprowadzenie w drugim półroczu innowacji pedagogicznej z zakresu aktywności ruchowej.
4. Wykorzystanie **bazy przedszkola**: dostępnego sprzętu gimnastycznego, sal, ogrodu przedszkolnego jako miejsca naturalnej i zorganizowanej aktywności dzieci.

B. PLAN DZIAŁAŃ

w roku szkolnym 2024/2025

Cel: Zwiększenie zaangażowania dzieci w działania sprzyjające aktywnemu spędzaniu czasu wolnego w przedszkolu, w domu i na świeżym powietrzu

Kryterium sukcesu:

- 85% dzieci aktywnie będzie brało udział w zabawach i zajęciach sportowych organizowanych przez przedszkole – rozbudzenie w dzieciach naturalnej potrzeby ruchu.

- Zwiększy się świadomość znaczenia aktywnego trybu życia i aktywności fizycznej wśród dzieci i rodziców.
- Wzrośnie różnorodność form aktywnego spędzania czasu wolnego zarówno w ogrodzie przedszkolnym jak i w domu z rodzicami.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:

Co wskaże, że osiągnięto cel? Rozmowy z nauczycielami, dzielenie się wnioskami na wspólnych spotkaniach.

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców, rozmowy z rodzicami, obserwacje dzieci pod koniec roku szkolnego.

Jak sprawdzimy? Test umiejętności/ sprawności fizycznej dzieci. Sprawozdania z realizacji podjętych działań i ich wyniki

Kto sprawdzi? Koordynatorzy/dyrektor przedszkola, Przedszkolny Zespół Promocji Zdrowia.

2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzania wykonania zadania
1. Zorganizowanie spotkania z Radą Pedagogiczną: 1)przedstawienie założeń planowanych działań w oparciu o problem priorytetowy, 2)dokonanie diagnozy potrzeb N-li w zakresie realizowanych zadań	100% nauczycieli zapozna się z założeniami, dokona diagnozy swoich potrzeb w zakresie realizowanych zadań	Spotkanie członków rady pedagogicznej Zamieszczenie planu pracy na stronie internetowej przedszkola Prowadzenie gazetek: * jak aktywność ruchowa wpływa na nasze zdrowie.	IX 2024	Koordynator i zespół ds. promocji zdrowia, wszyscy nauczyciele	Artykuły papiernicze	Analiza protokołu ze spotkania Rady Pedagogicznej, lista obecności; Analiza strony internetowej przedszkola
2.Zorganizowanie zebrań z rodzicami: 1)przedstawienie założeń	80% rodziców obecnych na	Organizacja zebrania z dyrektorem oraz	IX.2024	Koordynator zespół	Artykuły papiernicze	Dzielenie się spostrzeżeniami

planowanych działań w oparciu o problem priorytetowy, 2) dokonanie diagnozy potrzeb rodziców.	zebraniach określi swoje potrzeby w zakresie realizowanego zadania	zebrań grupowych. Zorganizowanie spotkania dla rodziców na temat promowania aktywności ruchowej dzieci		ds. promocji zdrowia, wszyscy nauczyciele		wśród nauczycieli na zebraniach i posiedzeń rady pedagogicznej. Listy obecności rodziców
3. Pozyskanie od rodziców, dzieci i nauczycieli wiedzy na temat znaczenia sportu i aktywności fizycznej w życiu człowieka -Przeprowadzenie ankiet wśród osób dorosłych i wywiadu z dziećmi	100% nauczycieli zaangażuje się w badania ,100% dzieci i 75% rodziców	Opracowanie i przeprowadzenie * ankiet wśród rodziców * rozmowy z nauczycielami, dziećmi	VI. 2025	Zespół ds. promocji zdrowia Nauczycielki	arkusze papieru	Wyniki ankiet rodziców Spostrzeżenia nauczycieli Wypowiedzi dzieci, Zestawienie z dwóch badań
4. Szkolenia i spotkania dla pracowników oraz rodziców- wyjaśnienie znaczenia aktywności fizycznej osobom dorosłym w budowaniu potencjału zdrowotnego zarówno swojego jak i dzieci	100% nauczycieli obecnych danego dnia w pracy weźmie udział w szkoleniach 50% rodziców w poszczególnych grupach weźmie udział w proponowanych	1.Zorganizowanie szkoleń nt. „Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka” przez pedagoga, psychologa 3.Szkolenie z trenerem personalnym „Jak oddychać, kuć, siadać, żeby zdrowiu siły dodać”. 4.„Piramida zdrowia - zdrowia ci doda:	Cały rok (terminy do ustalenia)	Specjalistki zatrudnione w przedszkolu /dyrektor Rodzice, którzy zajmują się fitnessem, fizjoterapeuci, dietetycy itp.	Pozycje literackie, rzutnik i ekran, prezentacja sprzęt gimnastyczny, płyta CD, materiały szkoleniowe pomoce dydaktyczne, film instruktażowy	Listy obecności, dokument Listy obecności, dokumentacja

	szkoleniach, spotkaniach	potrzeby dziecka w wieku przedszkolnym” -spotkanie z psycholog, pedagog specjalnym			Pomoce dydaktyczne, plansze, materiały papiernicze	
5.Organizowanie różnych form aktywności ruchowej dla dzieci w przedszkolu i na powietrzu:						
1) Wykorzystanie bazy przedszkola: dostępnego sprzętu gimnastycznego, sali gimnastycznej oraz ogrodu przedszkolnego jako miejsca naturalnej i zorganizowanej aktywności dzieci.	100% dzieci obecnych w danym dniu w przedszkolu uczestniczy w organizowanych zajęciach	Ćwiczenia poranne, Ćwiczenia gimnastyczne Zabawy ruchowe Zabawy ogólnorozwojowe z wykorzystaniem sprzętu w ogrodzie przedszkola	Cały rok	Nauczycielki wszystkich grup	Scenariusz zajęć, przybory i sprzęt gimnastyczny	Zapisy w planach pracy, w dzienniku zajęć
2)Rozbudzanie aktywności fizycznej dzieci poprzez organizowanie dawnych gier i zabaw podwórkowych	100% dzieci obecnych w danym dniu w przedszkolu poznaje dawne zabawy podwórkowe	opracowanie i wdrożenie innowacji pedagogicznej	I.2024-VI.2025	Autorki innowacji Nauczycielki wszystkich grup	pomoce dydaktyczne Przybory i sprzęt gimnastyczny, Podkład muzyczny	zapis w dzienniku, w planach pracy, dokumentacja fotograficzna zapis w dzienniku, w planach pracy,
	100% dzieci	1)Zabawy i zajęcia ruchowe prowadzone				

3) Prowadzenie zajęć i zabaw ruchowych przy muzyce oraz z wykorzystaniem metod aktywizujących	obecnych w p-lu w danym dniu będzie uczestniczyło w proponowanych zajęciach	metodami: *opowieść ruchowa *gimnastyka twórcza R. Labana, C. Orfa *gimnastyka rytmiczna A.i M. Kniessów	Cały rok, co najmniej raz w miesiącu	Nauczycielki wszystkich grup,	Chusty animacyjne	dokumentacja fotograficzna
4)Wzmacnianie aktywności ruchowej z wykorzystaniem nowatorskich rozwiązań technologicznych-	100% dzieci obecnych w p-lu w danym dniu będzie uczestniczyło w proponowanych zajęciach		Cały rok	Nauczycielki, specjalistki, Dyrektor	Magiczny dywan - interaktywna podłoga, tablica interaktywna,	Plany pracy, zapis w dzienniku, listy obecnych rodziców oraz pracowników, Foto-dokumentacja
5) Wzbogacanie oferty edukacyjnej przedszkola o dodatkowe zajęcia rozwijające sprawność i aktywność fizyczną	60 % dzieci zapisanych uczęszcza na zajęcia	Tańce (hip- hop, stare i nowe tańce)	Cały rok	Rytmiczka, Rodzic – szkoła tańca	Kolorowe stroje, rekwizyty	Listy obecności na poszczególnych zajęciach
6) Promowanie sportu poprzez działania twórcze: „Pierwszy dzień wiosny"- aktywne powitanie nowej pory roku	70 % dzieci uczestniczy	•„Żwawo stąpamy-wiosnę na sportowo witamy"-spacer ulicami osiedla	21.III. 2025	Nauczyciele	Stroje sportowe, kamizelki odblaskowe Muzyka na płytach CD,	Zapis w dzienniku, zdjęcia

<p>Udział w „Międzynarodowy dzień sportu”</p> <p>Piknik rodzinny połączony z Dniem sportu</p>	<p>100% obecnych w przedszkolu dzieci bierze aktywny udział w akcji</p> <p>100% obecnych w tym dniu dzieci oraz rodziców</p>	<p>Zorganizowanie tematycznych zajęć</p> <p>Zorganizowanie zabaw oraz konkurencji sportowych dla rodziców i dzieci</p>	<p>6.IV.2025</p> <p>1.VI.2025</p>	<p>Dyrektor Nauczycielki, chętni rodzice/zespół ds. promocji zdrowia</p>	<p>dyplomy, sprzęt i przybory gimnastyczne</p> <p>Sprzęt sportowy</p>	<p>Zapis w dzienniku, w planie pracy, filmiki, zdjęcia</p> <p>Zapis w dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej</p>
<p>6.Angażowanie całej przedszkolnej społeczności do promowania aktywności fizycznej oraz czynnego wypoczynku</p> <p>1) Zorganizowanie zabawy integracyjnej w ogrodzie przedszkolnym dla całej przedszkolnej społeczności</p> <p>2) Działania promujące aktywność ruchową wśród</p>	<p>100% dzieci oraz pracowników przedszkola obecnych tego dnia; 90% rodziców weźmie udział w zabawie</p> <p>95% obecnych w tym dniu dzieci</p>	<p>Piknik rodzinny połączony z dniem sportu</p> <p>„Mamo, tato, baw się z nami”- zabawy z inną</p>	<p>1. 06. 2025</p>	<p>Dyrektor, Dzieci i rodzice Nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni</p>	<p>Nagłośnienie, animatorzy, sprzęt sportowy, zdrowe przekąski</p>	<p>Fotorelacja z zabawy</p> <p>Zapisy w dzienniku</p>

rodziców a) zabawy integracyjne	sprawnie współdziałała podczas zabaw	grupą dzieci połączone z pasowaniem na przedszkolaka.	XI 2024	Nauczyciele, rodzice	Nagłośnienie, płyty CD, scenariusz uroczystości, sprzęt sportowy	zajęć, zdjęcia zamieszczone na stronie internetowej przedszkola, scenariusze.
b) Konkursy	60% Dzieci i rodziców weźmie udział w konkursach	1) fotograficzny "Sportowa rodzinka" 2) plastyczny „Sport to dobra sprawa”	IV.2025	Dzieci, rodzice, dziadkowie / zespół ds. promocji zdrowia	Materiały papiernicze, sztalugi, dyplomy, nagrody	Zapisy, zdjęcia
7. Współpraca ze środowiskiem lokalnym -wzbogacanie wiedzy poznawczej dziecka poprzez udział w różnorodnych zajęciach i spotkaniach	100% dzieci obecnych tego dnia w p-lu weźmie udział w spotkaniach	1) Zaproszenie na zajęcia specjalistów z zakresu edukacji zdrowotnej i ruchowej; *sportowca, *trenera,	Cały rok	Dyrektor, grono pedagogiczne, zespół ds. promocji zdrowia	Nagłośnienie, Stroje sportowe, sprzęt sportowy,	Zapisy w dzienniku, w planach pracy, zdjęcia, podziękowania

		<p>*fizjoterapeutę, *nauczyciela wychowania fizycznego, dietetyka *siatkarza.</p> <p>2) Zwiedzanie obiektów sportowych tj. boiska, szkole, sale gimnastyczne, kluby fitness</p> <p>3) Udział w lekcji wychowania fizycznego w pobliskiej szkole</p> <p>4) Udział w zawodach sportowych</p>	<p>Cały rok</p> <p>cały rok, dogodne terminy</p>	<p>Dyrektor, grono pedagogiczne, rodzice, pracownicy niepedagogiczni/ zespół ds. promocji zdrowia</p> <p>Nauczyciele p-la, nauczyciel w-fu</p> <p>Nauczycielki grup uczestniczących, rodzice</p>	<p>Kamizelki odblaskowe, apteczki PCK</p> <p>Buty sportowe, stój gimnastyczny,</p> <p>Buty sportowe, stój gimnastyczny, przybory sportowe</p>	<p>Zapisy w dzienniku, w planach pracy, w Rejestrze wyjść, zdjęcia,</p> <p>Zapisy w dzienniku, w planach pracy, w Rejestrze wyjść, zdjęcia</p> <p>Zapisy w dzienniku, w planach pracy, w Rejestrze wyjść, zdjęcia</p>
<p>8. PIKNIK Rodzinny w ogrodzie przedszkolnym - podsumowanie działań podejmowanych w ramach realizowanego zadania roku</p>	<p>85% dzieci i rodziców, 100% personelu weźmie udział w przygotowaniu do pikniku</p>	<p>Wspólnie z rodzicami oraz środowiskiem lokalnym zorganizowanie pikniku rodzinnego</p>	<p>VI 2025</p>	<p>Społeczność przedszkola,</p>	<p>Nagłośnienie, sprzęt gimnastyczny, zdrowy poczęstunek, animatorzy</p>	<p>Zapisy w planach pracy i współpracy z rodzicami, fotorelacja, filmiki</p>

9. Dokonanie ewaluacji wyników działań w roku szkolnym 2024/2025	Ankiety wypełni 90% rodziców	Przeprowadzenie ankiety i analiza jej wyników	VI.2025	Koordynator i zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele	Papier, toner	Zestawienie wyników ankiety Prezentacja Multimedialna
---	---------------------------------	---	---------	---	---------------	--

Katarzyna Lichota-Janusz

Kamila Kałucka

Jolanta Such