

Projekt Edukacyjny „Zdrowy Przedszkolak”

koordynator : AGATA MATEUSIAK

Sprawozdanie z realizacji projektu edukacyjnego.

Celem głównym projektu było zapoznanie dzieci ze zdrowym stylem życia. Uświadomienie im, że warto dbać o swoje zdrowie poprzez zdrowe jedzenie i aktywność fizyczną. Przedszkolaki w czasie trwania projektu zwiększyły świadomość na temat roli zdrowych nawyków żywnościowych.

Projekt był podzielony na dwa bloki tematyczne.

“Zdrowe jedzenie - zdrowy Ja” .

O zdrowym odżywianiu, jaki
wpływ ma dieta na nasz organizm’

Odbył się w dniach

7.03.2022-11.03.2022r

“Sport to zdrowie” - wpływ
aktywności fizycznej na nasze
zdrowie . Odbył się w dniach
14.03.2022- 18.03.2022r.

Osiągnięcia dzieci :

- 1. wymieniają zasady zdrowego odżywiania**
- 2. dzielą produkty spożywcze na 2 grupy: zdrowe i niezdrowe**
- 3. znają wyrażenia związane z tematem zdrowego odżywiania**
- 4. wymieniają główne witaminy oraz przykładowe produkty, w których się zna**

-
- 1. wiedzą, że aktywność fizyczna jest potrzebna dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia**
 - 2. dbają o sprawność fizyczną**
 - 3. przejawiają poczucie własnej wartości jako osoby**
 - 4. znają i wymieniają rodzaje dyscyplin sportowych**
-

**“Zdrowe jedzenie -zdrowy Ja”- dzieci z grupy
“Jeżyki” w pierwszym tygodniu poznały
zasady odżywiania i piramidę żywieniową.**









Przedszkolaki brały
czynny udział w
zajęciach,
dowiedziały się,
jakie jedzenie jest
zdrowe, a którego
powinniśmy unikać.



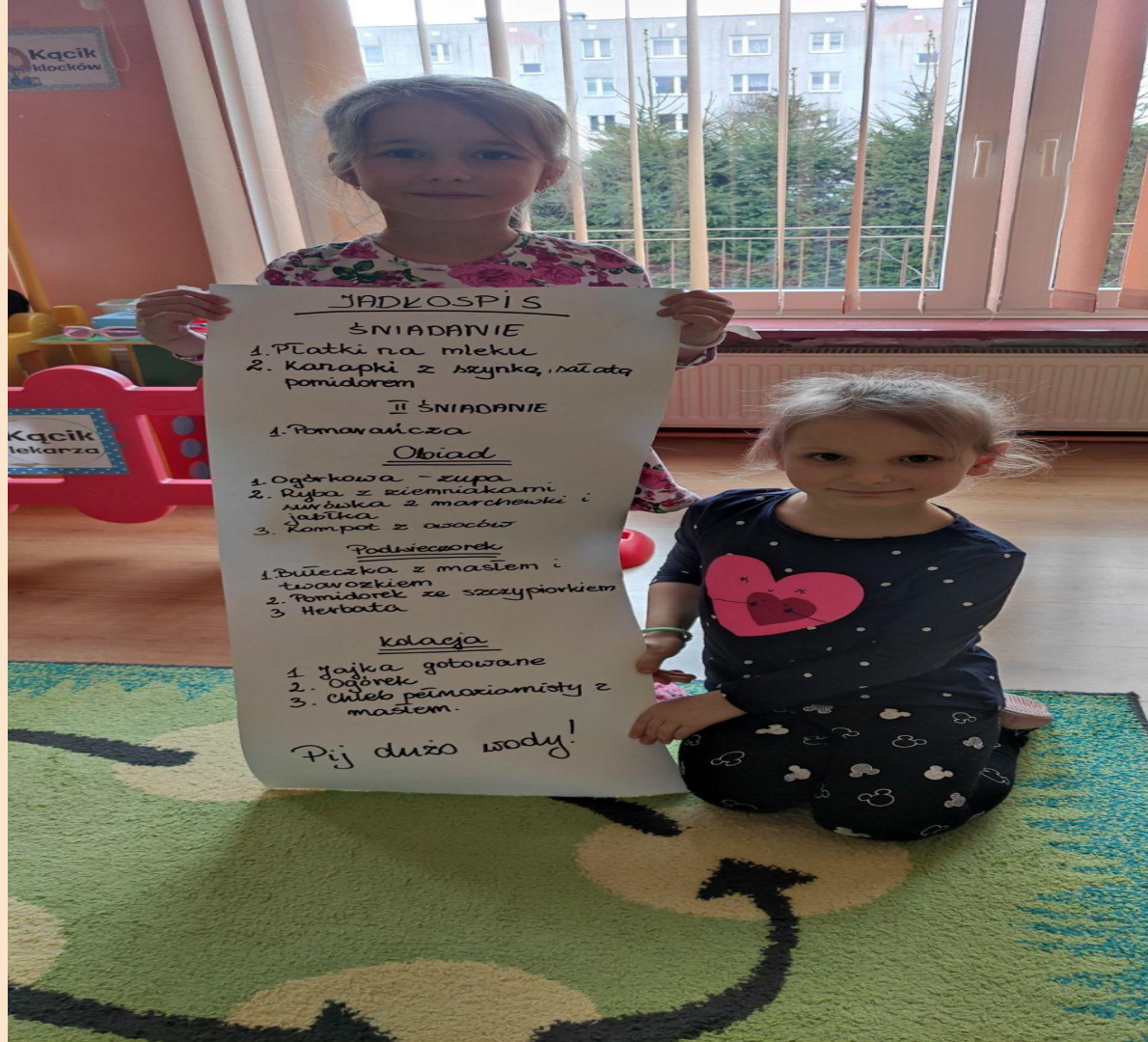


“Jeżyki” poznały witaminy i ich rolę ,jaka odgrywają w organizmie.





Metodą burzy
mózgów
stworzyliśmy
jednodniowy
jadłospis.



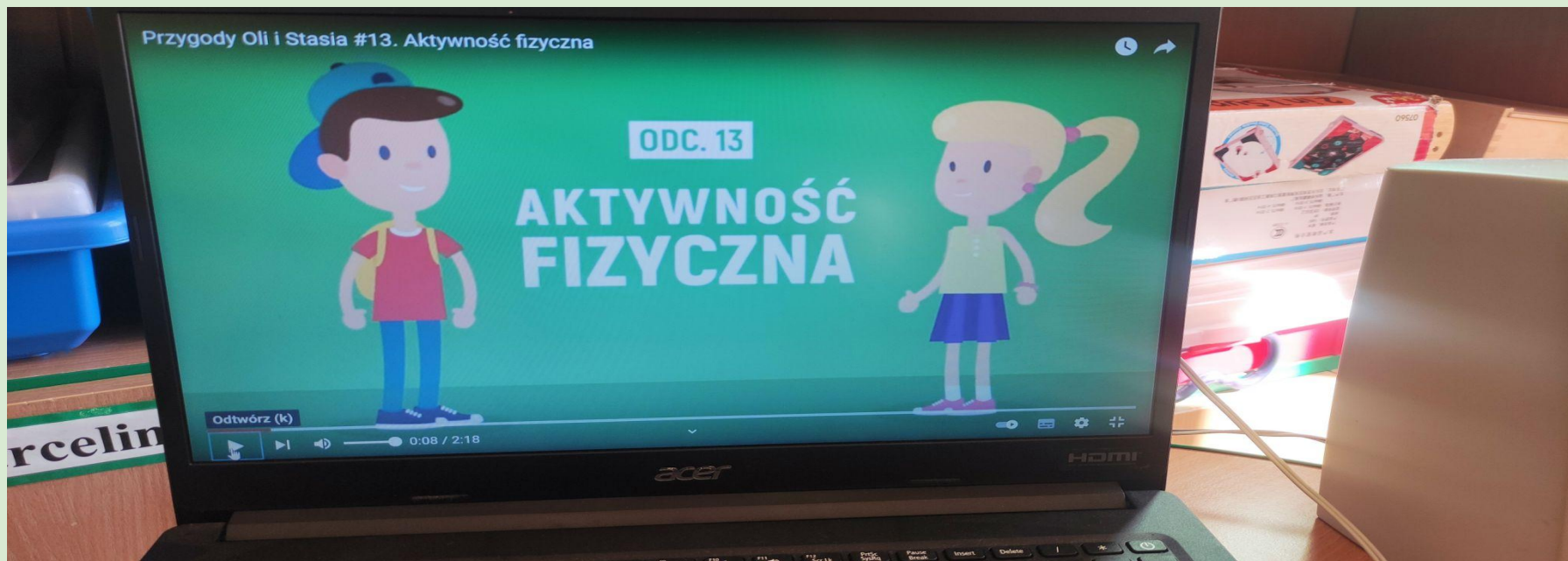
Na zakończenie tygodnia "Zdrowe jedzenie-zdrowy Ja" przedszkolaki dowiedziały się, jak ważna jest higiena rąk oraz higieniczne przygotowanie posiłków. Wspólnie zrobiliśmy owocową sałatkę.







Tydzień "Sport to zdrowie" zaczęliśmy od poznania dyscyplin sportowych, obejrzenia filmu i prezentacji wprowadzającej w świat sportu.





W tygodniu sportowym nie zabrakło informacji na temat wpływu aktywności fizycznej na nasze ciało i umysł.





Dzieci w ramach zajęć korzystały z przedszkolnej siłowni.





**Zajęcia sportowe odbywały się również na
świeżym powietrzu, co dało dzieciom wiele
radości i śmiechu.**





**Na koniec tygodnia sportowego wspólnie
wykonaliśmy plakat z zasadami zdrowego trybu
życia.**



—

**Realizacja projektu
pozwołała rozwinąć
przedszkolną aktywność
fizyczną oraz znajomość
zasad zdrowego stylu życia.**