**Promowanie zdrowego stylu odżywiania w grupie 4-5-latków**

W roku szkolnym 2014/2015 w grupie: „Mali badacze” zostały podjęte działania mające na celu uświadomienie dzieciom, że odpowiednie odżywianie jest kluczem do zdrowia. Podczas realizacji zadań programowych w grupie 4-5-latków kształtowano czynne postawy wobec zdrowia oraz rozwijano ogólną sprawność ruchową dzieci. Przerobiono wiele różnorodnych tematów kompleksowych, między innymi były też takie, które promowały zdrowy styl życia:

·         „Przedszkolak bezpieczny na drodze”,

 ·         „Jemy owoce i warzywa, bo w nich mieszkają witaminy”,

 ·         „Spożywamy kulturalnie zdrowe posiłki”,

 ·         „Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”,

 ·         „Najcenniejszy skarb człowieka to zdrowie”,

 ·         „Jemy miód na zdrowie”.

 „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – w myśl tego stwierdzenia dzieci chętnie ćwiczyły podczas prowadzonych ćwiczeń gimnastycznych, uczyły się wiele wierszyków, piosenek, rozwiązywały zagadki, krzyżówki i rebusy, wykonywały prace plastyczne oraz przygotowywały pełne witamin surówki i sałatki owocowe. Zgodnie z przerabianą tematyką przekazywano dzieciom następujące informacje:

 ·         w jaki sposób należy dbać o zdrowie,

 ·         jakie czynniki mają na nie wpływ,

 ·         w czym znajdujemy najwięcej witamin,

 ·         jak aktywnie i bezpiecznie możemy spędzić  wolny czas,

 ·         jakie potrawy wpływają na nasze samopoczucie i dalsze życie,

 ·         co stanowi ważny element diety każdego człowieka,

 ·         jak często  w ciągu dnia powinniśmy spożywać posiłki.

W kąciku przyrody dzieci gromadziły owoce i warzywa, które później chętnie zjadały poznając ich smak, wartości odżywcze oraz sposoby przetwarzania  tych produktów.

 Oprócz omawianych treści z danych tematów kompleksowych, przeprowadzono również zajęcie otwarte dla rodziców na temat:” Uświadomienie dzieciom konieczności  ubierania się stosownie do warunków pogodowych – wykorzystanie opowiadania: „Co założyć?”.

Promując zdrowy styl życia dzieci wzięły udział w:

 ·         konkursie muzycznym pt: „Jestem zdrowym przedszkolakiem”,

 ·         konkursie plastycznym: „Zdrowie na talerzu”,

 ·         spotkaniu z panią farmaceutką.

 Ponadto dzieci uczyły się nakrywać do stołu, poznały zasady kulturalnego spożywania posiłków, wykonywały pieczywo z masy solnej, które następnie wykorzystywały w zabawie. Aby dotlenić swój organizm, często wychodziły na świeże powietrze, spacerowały po naszym mieście oraz bawiły się na placu zabaw. „Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć” dzieci codziennie po obiedzie myły zęby, wyrabiając nawyk systematycznego i starannego mycia zębów, podnosząc odpowiedzialność za higienę jamy ustnej.

Dzieci obchodziły również: „Urodzinki przedszkolne”, podczas  których częstowały się zdrowymi przysmakami przygotowanymi wspólnie z rodzicami, a w wyznaczone dni tygodnia jadły marchewkę
i jabłka.

 Myślę, że po całym roku pracy dzieci z grupy: „Mali badacze” zapamiętają, że; ten kto chce pozostać w dobrym zdrowiu, zachować radość życia powinien unikać słodyczy i jeść tylko zdrowe potrawy.