**PROMOWANIE  ZDROWEGO  STYLU  ŻYCIA – DZIAŁANIA w grupie  5-6 latków**

„Czym skorupka za młodu nasiąknie ...” wierząc w prawdziwość tego powiedzenia już od najmłodszych lat w przedszkolu wprowadzane są zasady, nawyki, które dziecko będzie przestrzegało w swoim życiu.

W roku szkolnym 2014/2015 w pracy ze starszakami obok różnych tematów kompleksowych poruszane były  te związane z promowaniem zdrowego żywienia. Obok szeregu różnych zadań wplatane były  te, które dotyczą zdrowia. Między innymi poruszane zostały  takie problemy jak:

·         Wszyscy chcemy być bezpieczni

·         Dary sadu i ogrodu

·         Chleb – owoc ciężkiej pracy

·         Spacer z jesienią

·         Zioła dla zdrowia!

·         W trosce o zdrowie

·         Woda – nasz skarb

·         Kraina miodem płynąca

·         Być grzecznym to sztuka niełatwa

·         W zdrowym ciele – zdrowy duch!

Przerabiając powyższe tematyki zostały zrealizowane następujące cele:

-          wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych,

-          uświadamianie znaczenia owoców i warzyw dla organizmu oraz ich pozytywnego oddziaływania,

-          omówienie miejsca chleba w piramidzie zdrowego żywienia i jego znaczenia dla właściwego odżywiania. Podkreślenie, ze najbardziej wartościowym pieczywem jest chleb pełnoziarnisty,

-          zachęcanie do aktywności ruchowej podczas spacerów i wycieczek,

-          poznanie nazw wybranych ziół,  ich właściwości i zastosowania,

-          ukazanie konsekwencji jakie niesie za sobą spożywanie zbyt dużej ilości cukru, zwrócenie uwagi na kaloryczność produktów   
i wspólne zastanowienie się czym zastąpić słodycze i słodzone napoje,

-          przedstawienie dzieciom wartości miodu i sposobów wykorzystywania,

-          ustalenie zasad obowiązujących przy stole podczas spożywania posiłków,

-          przypomnienie reguł zdrowego odżywiania i higieny (zachowanie właściwych proporcji, konieczność mycia rąk, warzyw i owoców),

-          pogłębienie wiedzy na temat ochrony zdrowia,

-          kształtowanie prawidłowych nawyków zdrowotnych np. mycie zębów.

W pracy z dziećmi stosowano różnorodne metody i formy starając się dotrzeć do każdego dziecka. Wspólnie z przedszkolakami nauczycielka zgłębiała tajniki wiedzy w oparciu o dostępne materiały. Wzbogacałyśmy kąciki zainteresowań o akcesoria związane z przerabianymi tematami. Dzieci w zabawach tematycznych i badawczych poznawały za pomocą różnych zmysłów właściwości wykorzystywanych materiałów, produktów dowiadywały się o ich zastosowaniu. Starszaki miały możliwość w sposób praktyczny realizować to czego się dowiedziały.  Podejmowaliśmy na przykład takie działania jak:

-          wykonanie sałatki jarzynowej,

-          zrobienie soków z marchewki, pomarańczy,

-          założenie hodowli ziół,

-          zbieranie i suszenie ziół,

-          przygotowanie orzeźwiającego napoju (woda, cytryna, mięta),

-          w okresie zimowym parzenie owocowych herbat,

-          upieczenie ciasta marchewkowego,

-          poznanie właściwości miodu w „Miodowym laboratorium”,

-          samodzielne przygotowanie kanapek na śniadanie i zjedzenie ich „po królewsku”,

-          zajęcie otwarte dla rodziców na temat „Wiem, że zdrowo jem – rozróżnianie produktów zdrowych i niezdrowych”,

-          nakrywanie do stołu, wspólny poczęstunek.

Mamy nadzieję, że zdobyte wiadomości i doświadczenia na długo pozostaną w głowach dzieci i będą je wykorzystywać w życiu codziennym.