

# Program „ZDROWY START”

## Całoroczny projekt prozdrowotny



**Przedszkole nr 83 „Kolorowe Kredki” w Gdańsku**

**Rok szkolny 2025/2026**

***„Zdrowe dziecko dziś - zdrowy dorosły jutro”***

# Dlaczego powstał program?

➔ **Zdrowy Start** został stworzony, aby:

- promować zdrowy styl życia,
- kształtować prawidłowe nawyki już od najmłodszych lat,
- rozwijać odpowiedzialność za własne zdrowie,
- wspierać rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny dzieci,
- integrować całą społeczność przedszkolną wokół wspólnego celu.

# Główne cele programu

- Zdrowe odżywianie
- Codzienna aktywność fizyczna
- Higiena i profilaktyka zdrowotna
- Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc
- Rozwijanie samodzielności
- Współpraca i integracja społeczna

# Zdrowie przez działanie

- Program opierał się na zasadzie:

***„Uczę się poprzez doświadczenie, zabawę i działanie”.***

- Dzieci:

- gotowały,
- sadziły rośliny,
- ćwiczyły,
- uczestniczyły w warsztatach,
- poznawały zasady zdrowego stylu życia w praktyce.



# Zdrowe odżywianie

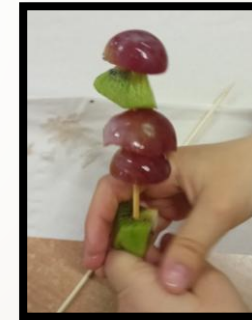
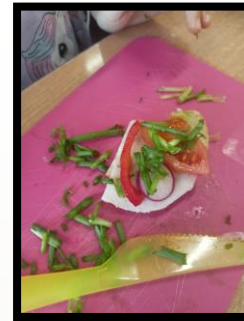
- Podczas zajęć dzieci:
  - poznawały Piramidę Zdrowego Żywienia,
  - rozpoznawały zdrowe produkty,
  - uczyły się komponować wartościowe posiłki,
  - odkrywały nowe smaki,
  - rozwijały samodzielność kulinarną.



# Mali kucharze w akcji

➤ W ramach programu przygotowaliśmy:

- soki owocowo-warzywne,
- kanapki z wieloziarnistego pieczywa,
- owocowe szaszłyki,
- bajgle orkiszowe,
- babeczki marchewkowe,
- muffinki dyniowe.



➤ Dzieci przekonali się, że zdrowe jedzenie może być smaczne i kolorowe.

# Aktywność fizyczna każdego dnia

➤ Codziennie realizowano:

- poranną gimnastykę,
- zabawy ruchowe,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- tory przeszkód,
- gry zespołowe.



➤ Ruch stał się naturalną częścią każdego dnia w przedszkolu.

# Zumba i joga dla dzieci

- Dzięki regularnym zajęciom dzieci:
  - rozwijały koordynację ruchową,
  - wzmacniały mięśnie,
  - poprawiały równowagę,
  - uczyły się koncentracji,
  - poznawały sposoby radzenia sobie z emocjami.



# Nasz warzywniak i szklarnia

- Przedszkolaki zamieniły się w małych ogrodników.

Wspólnie:

- sadiły cebulę, zioła, owies i słoneczniki,
- pielęgnowały sałatę i bazylię,
- sadiły pomidory oraz paprykę,
- obserwowały wzrost roślin,
- uczyły się cierpliwości i odpowiedzialności.



# Walentynki na sportowo

- Grupy świętowały wyjątkowo aktywnie.

Połączyły:

- ruch,
- współpracę,
- świetną zabawę
- zdrową rywalizację,
- radość wspólnego świętowania.



# Majowe Rowerowe Wtorki

➤ Projekt promował:

- aktywny styl życia,
- ekologiczne środki transportu,
- bezpieczeństwo w ruchu drogowym,
- odpowiedzialność za środowisko.



➤ Dzieci poznawały także zasady jazdy rowerem i noszenia kasków oraz elementów odblaskowych.



# Higiena na co dzień

- W ramach programu dzieci:
  - utrwalali zasady mycia rąk,
  - dbali o higienę osobistą,
  - poznawali znaczenie czystości,
  - uczyli się profilaktyki zdrowotnej.
- Zdrowe nawyki stały się elementem codziennej rutyny.



# Akademia Czyściochowa

- Dzięki udziałowi w programach edukacyjnych dzieci:
  - poznawały zasady higieny,
  - uczyły się prawidłowego mycia zębów,
  - zdobywały wiedzę o bakteriach i wirusach,
  - rozwijały świadomość zdrowotną.
- Nauka odbywała się poprzez zabawę, piosenki i doświadczenia.



# Zdrowie i bezpieczeństwo

- W trakcie roku odbyły się:
  - warsztaty pierwszej pomocy,
  - spotkania z policjantami,
  - zajęcia dotyczące bezpieczeństwa w ruchu drogowym,
  - spotkania z przedstawicielami ZTM.
- Dzieci zdobywały wiedzę potrzebną w codziennym życiu.



# Warsztaty specjalistyczne

➤ Realizowano między innymi:

- warsztaty stomatologiczne,
- warsztaty sensoryczne,
- warsztaty przyrodnicze,
- zajęcia o lesie,
- program „Czyste Powietrze Wokół Nas” - kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz budowanie świadomości znaczenia czystego powietrza dla zdrowia człowieka.

➤ Dzieci poznawały zdrowie z różnych perspektyw.



# Zdrowie emocjonalne

➤ Dużą rolę odegrały działania wspierające dobrostan psychiczny:

- relaksacja poobiednia,
- słuchanie muzyki klasycznej,
- literatura dziecięca,
- ćwiczenia oddechowe,
- nauka rozpoznawania emocji.



➤ Program wspierał rozwój odporności emocjonalnej dzieci.

# Wycieczki pełne zdrowia i natury

- Dzieci uczestniczyły w wyjazdach do:
  - Ogrodu Botanicznego w Marszewie,
  - Wytwórni soków w Maleninie,
  - Gospodarstwa agroturystycznego „U Rycherta”,
  - Spartakiada Przedszkolaka 2026 sportowa rywalizacja i współpraca zespołu.
- Poznawały przyrodę, źródła żywności i aktywnie spędzały czas na świeżym powietrzu.



# Zdrowie blisko natury

- Wycieczka do gospodarstwa agroturystycznego,
- Poznawanie życia zwierząt oraz pracy w gospodarstwie,
- Bezpośredni kontakt z przyrodą na Kaszubach,
- Rozwijanie świadomości ekologicznej i zdrowotnej,
- Nauka poprzez obserwację i doświadczanie.



# Edukacja ekologiczna

## Aktywność na świeżym powietrzu

➤ Dzieci zaangażowały się w :

- wykonanie i obserwację hotelu dla owadów,
- poznawanie roli owadów w środowisku naturalnym,
- rozwijanie postaw proekologicznych i troski o przyrodę,
- zabawy muzyczno-ruchowe na świeżym powietrzu,
- aktywne spędzanie czasu na dworze poprzez ruch, taniec i wspólną zabawę.



# Edukacja ekologiczna i przyrodnicza

- Dzień Dyni - poznawanie wartości odżywczych warzyw i promowanie zdrowego stylu życia,
- Konkurs „Eko Instrument”, „Eko Zabawka”- tworzenie instrumentów i zabawek z materiałów przeznaczonych do recyklingu,
- Rozwijanie postaw proekologicznych oraz odpowiedzialności za środowisko naturalne.



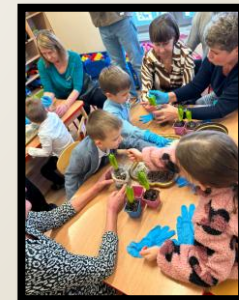
# Współpraca z Rodzicami

- Program nie mógłby się odbyć bez wsparcia Rodziców.

Rodzice:

- prowadzili zajęcia sportowe,
- wspierali organizację warsztatów,
- uczestniczyli w wydarzeniach przedszkolnych.

- Wspólnie tworzyliśmy zdrowe środowisko dla dzieci.



# Efekty programu

➤ Zaobserwowaliśmy:

- Wzrost świadomości zdrowotnej dzieci,
- Większą aktywność fizyczną,
- Utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych,
- Większą samodzielność,
- Rozwój umiejętności społecznych,
- Większą odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.

# Podsumowanie

- Program „**Zdrowy Start**” pokazał, że zdrowie można budować każdego dnia poprzez ruch, prawidłowe odżywianie, higienę, relacje i wspólne działania.
- Dziękujemy dzieciom, rodzicom, nauczycielom, specjalistom i wszystkim partnerom za zaangażowanie w realizację projektu.

**RAZEM TWORZYMYSZ ZDROWE PRZEDSZKOLE!**