Plan działań

Przedszkola Promującego Zdrowie

**w roku szkolnym 2024/2025**

**w Przedszkolu Miejskim Nr 5 w Olsztynie**

**Przedszkolny Zespół Promocji Zdrowia:**

Wioletta Król – koordynator - dyrektor

Maria Jabłońska – koordynator- nauczycielka

Monika Lewandowska - nauczycielka

Klaudia Mikołajczyk – nauczycielka

Elżbieta Pelak – kucharka

Magdalena Grzelak – intendent

Judyta Szałkowska – członek Rady Rodziców

**PLAN DZIAŁAŃ W PRZEDSZKOLU MIEJSKIM NR 5 W OLSZTYNIE   
W RAMACH PRZEDSZKOLA PROMUJACEGO ZDROWIE**

**Planowanie: Arkusz A**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**w roku szkolnym 2024/2025**

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania:**

**Zbyt mała liczba dzieci uczęszczających do przedszkola jest aktywna fizycznie.**

1. **Krótki opis problemu priorytetowego:**

Brak ruchu powoduje obniżenie odporności i podatność na schorzenia cywilizacyjne. Spotykamy dzieci czteroletnie sprawne ruchowo wożone do przedszkola w wózkach lub noszone na rękach. Bardzo często dzieci są wożone samochodami do przedszkola przez co nie mają ruchu pośredniego. A przecież wiemy, że sprawność fizyczna jest ważnym wskaźnikiem prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka. Dzieci, które za mało się ruszają, charakteryzują się mniejszymi umiejętnościami społecznymi, niż ich aktywni koledzy. Sport pomaga radzić sobie z porażką, rozbudza empatię, asertywność. Ponadto osoby aktywne są pewne siebie, bardziej świadome swoich mocnych stron. To przekłada się na umiejętność dążenia do celu i realizowania marzeń. Dzieci wychowywane w bezruchu są bardziej podatne m.in na cukrzycę, choroby serca, nowotwory, osteoporozę, zwyrodnienia.

1. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:** Zespół Promocji Zdrowia uznał, że rozwiązanie tego problemu jest bardzo ważne, ponieważ aktywność fizyczna stanowi szereg zadań profilaktycznych. Pozwala na właściwy rozwój układu kostnego i mięśniowego, co chroni przed wadami postawy. Aktywność fizyczna stymuluje rozwój układu krążeniowo - oddechowego, a więc serca i płuc.

Do tego pobudza układ nerwowy, a także pokarmowy, przyczyniający się do zachowania prawidłowej masy ciała. Brak ruchu to jedna z przyczyn otyłości. Otyłość zwiększa z kolei ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego, niektórych typów nowotworów. W trakcie biegania, skakania czy spaceru wytwarzają się endorfiny, które skutecznie podnoszą samopoczucie. Ruch może się też więc stać profilaktyką depresji, które dotyka coraz młodsze osoby.

1. **Główne przyczyny problemu:**

* W dotychczasowej pracy nauczyciele przedszkola we współpracy z rodzicami zachęcali do spędzania wolnego czasu aktywnie w niewystarczający sposób a podejmowane działania nie przynosiły zbyt dużych efektów.
* Wdrażanie dzieci do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia nie było priorytetem pracy przedszkola.
* Dzieci w domu mają łatwy dostęp do nowoczesnej technologii komputerowej, gier, telewizji oraz akceptację rodziców na nieaktywne spędzanie czasu wolnego.

1. **Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:**

* Obchodzenie świąt nietypowych na sportowo
* Podnoszenie świadomości prozdrowotnej poprzez przekazywanie wiadomości rodzicom na temat aktywności fizycznej.
* Rozwijanie tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej przedszkolaków
* Zapewnienie różnorodnych form spędzania wolnego czasu na powietrzu.

## Planowanie: Arkusz B

**PLAN DZIAŁAŃ PRZEDSZKOLA MIEJSKIEGO NR 5 W OLSZTYNIE W RAMACH PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE   
NA ROK SZKOLNY 2024/2025**

* 1. **Cel:** Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci uczęszczających do przedszkola.
  2. **Kryterium sukcesu:**
* Większość dzieci będzie chętnie podejmować aktywność ruchową.

**3. Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

* **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

Wyniki ankiet skierowanych do rodziców.

Wypowiedzi dzieci.

Opinie nauczycieli monitorujących aktywność ruchową dzieci.

* **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?**

Analiza ankiet przeprowadzonych wśród rodziców.Rozmowy i obserwacje bieżące.

* **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?**

Koordynator wraz z Zespołem Promocji Zdrowia w czerwcu 2025 r.

**ZADANIA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Osoba odpowiedzialna/ wykonawcy** | **Środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| Zorganizowanie spotkania z Radą Pedagogiczną. Przedstawienie założeń planowanych działań w oparciu o problem priorytetowy | akceptacja 10 spośród 15 nauczycieli | zebranie rady pedagogicznej | Wrzesień 2024 | Zespół Promocji Zdrowia/ Rada Pedagogiczna | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Protokół Rady Pedagogicznej |
| Poranna gimnastyka | wszystkie dzieci biorą udział w porannej gimnastyce | aktywny udział we wspólnej zabawie | Cały rok | Nauczycielki grup | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Zapisy w planach, zapisy w dzienniku |
| Zajęcia ruchowe na przedszkolnym holu | co najmniej grupy iv-vii 1 raz/tydzień według harmonogramu | aktywny udział we wspólnych ćwiczeniach | Cały rok | Nauczycielki wybranych grup | Sprzęt sportowy na wyposażeniu przedszkola | Zapisy w planach, zapisy w dzienniku |
| Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu (spacery poza teren przedszkola ) | wszystkie dzieci uczestniczą w zabawach lub spacerach | organizowanie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu –  przy sprzyjających warunkach atmosferycznych | Cały rok | Nauczycielki grup | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Zapisy w kartach wyjść oraz wycieczek |
| Zrealizowanie tematu tygodniowa na temat zdrowia i zdrowego odżywiania/ciała człowieka i higieny | 90% dzieci zna zasady zdrowego odżywiania | przeprowadzenie cyklu zajęć w grupie przedszkolnej | Według planu grupy | Nauczycielki grup | Plansze edukacyjne, filmy, produkty żywieniowe | Zapisy w planach miesięcznych |
| Tworzenie prac plastycznych, plakatów reklamujących aktywny styl życia – galeria  w holu | co najmniej jedna gazetka/dekoracja tematyczna w semestrze | dekoracje głównego korytarza | I i II semestr | Nauczycielki grup | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Zdjęcia |
| Innowacja pedagogiczna „Gimnastyka na bosaka z elementami jogi” | co najmniej vi grupa bierze udział w cyklicznych zajęciach | aktywny udział w ćwiczeniach | Cały rok | Justyna Ustach | Justyna Ustach | Zdjęcia, zapisy w dzienniku |
| Przeprowadzenie warsztatów na temat emocji przez psychologa/ pedagoga specjalnego w każdej grupie wiekowej na temat relacji w grupie przedszkolnej | 1 raz w roku | aktywny udział w zajęciach | Według kalendarza psychologa | psycholog | psycholog | zdjęcia |
| „Sam sobie sterem, wszędzie pieszo lub rowerem” | 50% rodzin dzieci uczęszczających do przedszkola angażuje się w przedsięwzięcie | aktywny udział we wspólnej zabawie | 09-22.09.2024r. | Wychowawcy grup  Koordynator: A. Magiera, M. Wójciak | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Film podsumowujący przedsięwzięcie |
| Udział w Międzynarodowym Tygodniu Sportu. | 90% nauczycieli i 50% pracowników niepedagogicznych zaangażuje się w organizację i przebieg zajęć o charakterze sportowym | zaproszenie gości z różnych dziedzin sportu | Wrzesień 2022 | Wychowawcy grup z pomocą pracowników niepedagogicznych/ wykwalifikowani trenerzy | Sprzęt sportowy trenerów, magnetofon | Zdjęcia |
| Obchody „Świąt nietypowych” w sposób aktywny ruchowo. | wszystkie grupy przedszkolne, rodzice dzieci biorących udział w zajęciach | zajęcia edukacyjne dla dzieci | Rok szkolny 2024/2025 zgodnie z planami miesięcznymi | Nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, rodzice | Według bieżących potrzeb | Scenariusze, zdjęcia |
| Udział w konferencjach szkoleniowych z zakresu Promocji Zdrowia dla placówek działających w sieci PPZ bądź chcących do niej dołączyć. | dyrektor, koordynator, wybrani członkowie zespołu (według potrzeb) | udział w konferencjach placówek promujących zdrowie | Zgodnie z otrzymanym zaproszeniem | Dyrektor/ Zespół Promocji Zdrowia | Według potrzeb | Relacje z konferencji na stronie internetowej przedszkola, zdjęcia, delegacje |
| Uatrakcyjnianie zajęć w związku z żywieniem dzieci poprzez zorganizowanie Tygodnia Tadka Niejadka | 100% nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych pracujących w oddziałach zaangażuje się w uatrakcyjnianie zajęć; | codzienna realizacja tematów w każdej z grup związana z higieną oraz zdrowym odżywianiem; małe formy teatralne | Kwiecień 2025 | Zespół Promocji Zdrowia / dzieci, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni | Produkty spożywcze, zastawa kuchenna, inne materiały określone w scenariuszach zajęć | Zdjęcia, zapisy w dziennikach zajęć, miesięczne plany pracy, scenariusze zajęć |
| Zorganizowanie konkursu „Przedszkolny Masterchef”: - powołanie do komisji oceniającej pracowników niepedagogicznych, przygotowanie dekoracji oraz miejsca konkursowego przez pracowników niepedagogicznych | co najmniej połowa pracowników niepedagogicznych, obecnych tego dnia w pracy zaangażuje się w przygotowanie dekoracji oraz miejsca, w którym odbędzie się konkurs, wyłonienie 3 pracowników do komisji oceniającej | wykonanie w oddziale potrawy, publiczne zaprezentowanie go, degustacja przez jury, wyłonienie laureatów | Kwiecień 2025 | Zespół Promocji Zdrowia / pracownicy niepedagogiczni | Produkty spożywcze, serwis i przybory kuchenne; dyplomy za udział w konkursie | Zdjęcia, przepisy umieszczone na tablicach informacyjnych dla rodziców |
| Zorganizowanie turnieju sportowego „Dwa ognie” | udział 100% obecnych tego dnia pracowników | rozegranie turnieju | Kwiecień 2025 | Zespół Promocji Zdrowia/ Kadra kierownicza nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, dzieci | Sprzęt sportowy | Zdjęcia, dyplomy |
| Udział w Projekcie edukacyjnym “W zdrowym ciele zdrowy duch, wie to każdy mały zuch- II edycja” | co najmniej 2 grupy przedszkolne | realizacja  “tygodniowych propozycji aktywności fizycznej” | Cały rok | Wychowawcy wybranych grup | sprzęt sportowy | zdjęcia, dyplom po zakończeniu projektu |
| Ewaluacja wyników działań w roku szkolnym 2022/2023: - rozmowy z pracownikami niepedagogicznymi na temat zintensyfikowania ich współpracy w działaniach przedszkola i korzyści z tego płynących; - przeprowadzenie autoewaluacji z zakresu II standardu wśród pracowników; - przedstawienie Radzie Pedagogicznej i Radzie Rodziców sprawozdania i wniosków z prowadzonych działań w roku szkolnym 2024/2025 | 80% pracowników niepedagogicznych weźmie udział w rozmowie dotyczącej jakości działań prowadzonych w bieżącym roku szkolnym oraz wypełni ankiety autoewaluacyjne | przeprowadzenie ankiet oraz rozmów, analiza ich wyników; sprawozdanie | Czerwiec 2025 | Zespół Promocji Zdrowia | Kwestionariusze ankiet, praca Zespołu Promocji Zdrowia | Sprawozdanie z ewaluacji działań w ramach promocji zdrowia |