

# Jadwiga Guzowska

---

## Projekt „Optymista dobre zdrowie ma, bo o właściwe żywienie, aktywność fizyczną i bezpieczeństwo dba” w Przedszkolu Miejskim nr 15 w Chełmie

---

Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy nr 1, 143-147

---

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**PROJEKT „OPTYMISTA DOBRE ZDROWIE MA, BO O WŁAŚCIWE  
ŻYWIENIE, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I BEZPIECZEŃSTWO DBA”  
W PRZEDSZKOLU MIEJSKIM NR 15 W CHEŁMIE**

JADWIGA GUZOWSKA

Rok szkolny 2013/2014 został ogłoszony przez Ministerstwo Edukacji Narodowej „Rokiem Szkoły w Ruchu”. Ministerstwo Edukacji Narodowej wspólnie z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji ogłosiło ogólnopolską akcję „Ćwiczyć każdy może”. Priorytetowym celem było promowanie aktywności ruchowej oraz podniesienie kondycji fizycznej i psychicznej wśród dzieci przedszkolnych i młodzieży szkolnej. Na inauguracyjnej konferencji „wiceminister MEN Tadeusz Sławecki stwierdził, że: *„Aktywność fizyczna, w tym regularne uprawianie sportu, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia na wszystkich etapach życia człowieka”*.

Doceniając znaczenie wychowania zdrowotnego i kształtowania sprawności ruchowej w rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym oraz mając na względzie bogate doświadczenia naszej placówki w działaniach na rzecz zdrowia, sportu i bezpieczeństwa, „Optymiści z Piętnastki” z ochotą przystąpili do propagowanej akcji. W fazie planowania działań projektowych dostosowano rodzaj zadań do obszarów pracy określonych przez MEN dla placówek deklarujących udział w projekcie.

Nasza placówka realizowała następujące zagadnienia: wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne, edukacja zdrowotna i zajęcia pozaszkolne zorganizowane. Do projektu włączono wszystkich przedszkolaków i chętnych rodziców. Zaplanowano szereg sytuacji edukacyjnych z elementami nowatorskich rozwiązań, wycieczek, spotkań z ciekawymi ludźmi, konkursów i innych działań promujących postawy prozdrowotne dzieci z uwzględnieniem aktywnego wypoczynku, „sportów całego życia” i bezpieczeństwa. Podejmowane przedsięwzięcia miały na celu: podniesienie sprawności i koordynacji ruchowej dzieci, wdrażanie do przestrzegania higieny i właściwego odżywiania, zachęcenie do wyrażania własnej aktywności fizycznej, wyrabianie pozytywnego stosunku do sportu, w tym zawodowego, rozbudzenie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia, współpracy z rówieśnikami i rodzicami, integrację podmiotów przedszkola. Podporą przedsięwzięcia była dobra zabawa z wykorzystaniem muzyki, tańców, pływania, quizów, prezentacji i zawodów sportowych, podczas których dzieci mogły wykazać się swoimi osiągnięciami. Poniżej przedstawiam kilka najciekawszych inicjatyw podejmowanych podczas realizacji projektu „Optymista dobre zdrowie ma, bo o właściwe żywienie, aktywność fizyczną i bezpieczeństwo dba”.

Dzieci z naszego przedszkola uczestniczyły w ćwiczeniach zapaśniczych i zabawach ruchowych prowadzonych przez p. Dariusza Jabłońskiego. Miejszem realizacji był klub sportowy GRYF. Przedszkolaki miały możliwość poznania nowej dla nich dyscypliny sportu - zapasów. Poczuli smak wielkiego sportu. Dariusz Jabłoński opowiadał dzieciom jak zdobył tytuł Mistrza Świata i zapewniał, że sumiennie trenując dowolną dyscyplinę sportu, można spełnić swoje marzenia.



Dnia 25.03.2014 r. w naszym przedszkolu odbyło się niezwykle spotkanie z pszczelarzem – panem Andrzejem Suwą. We wszystkich grupach odbyły się warsztaty edukacyjne zatytułowane: *Świece woskowe - jak pszczoły pomogły rozświetlić świat*. Dzieci poznały wartość odżywczą i zdrowotną miodu oraz kitu i mleczka pszczelego. Częścią kulminacyjną spotkania było wykonanie przez każde dziecko własnej świecy z plastra naturalnego wosku pszczelego. Wszystkie świece miały knot i pięknie się prezentowały. Własne wytwory dzieci zabrały do domu, by podzielić się z rodzicami wrażeniami z udziału w warsztatach.

Aby promować zdrowy tryb życia, nauczyć dzieci przestrzegania prawidłowej diety bogatej w owoce – najcenniejsze źródło witamin, przeprowadzono zajęcia kulinarne. Zadaniem przedszkolaków było wykonanie owocowych szaszłyków. Podczas zajęć zwracano uwagę na konieczność dokładnego mycia owoców. Dzieci zmierzyły się również z bardzo trudnymi zadaniami, jak: mycie, porcjowanie, obieranie, nakłuwanie. Ideę przedsięwzięcia można wyrazić tak: *Wędrują na patyczek jabłuszka, banany, winogrona, mandarynki, nektarynki i gruszcзки. I już syte są brzuszeczki. A szaszłyków całe stosy. Dla kogo? Dla mamy, taty, siostry i brata, by zdrowi byli na całe lata.*



Dzieci bardzo lubią ćwiczyć przy muzyce z różnymi przyborami typowymi i nietypowymi. Najstarsze przedszkolaki uczestniczyły w ćwiczeniach gimnastycznych metodą R. Labana. Rozwijały swą pomysłowość i inwencję twórczą, a przede wszystkim doskonaliły swoją sprawność ruchową.

W ramach tygodnia zdrowia *Optymiści* z Przedszkola Miejskiego Nr 15 w Chełmie uczestniczyli w uroczystości pod hasłem „Kto o higienę dba ten dobre zdrowie ma”. W czasie imprezy dzieci utrwaliły przyzwyczajenia i nawyki dbania o codzienną higienę ciała, jak również kształciły postawy prozdrowotne poprzez zabawy ruchowe. Celem przedsięwzięcia było uświadomienie każdemu przedszkolakowi, że higiena, ruch i dobra zabawa to zdrowie.

W ramach ogólnopolskiej akcji „Ćwiczyć każdy może trzy- i czterolatki bawiły się razem z mamą i tatą podczas zajęć otwartych „Wykorzystanie metody W. Sherborne w pracy z małym dzieckiem”. Zaplanowane ćwiczenia ruchowe sprzyjały integracji środowiska przedszkolnego z rodzinnym oraz doskonaliły zasady współdziałania w parze i grupie, kształtowały orientację w schemacie własnego ciała, a przede wszystkim budowały poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Wspólne zabawy odbyły się w miłej atmosferze i dostarczyły wiele radości zarówno dzieciom jak i współwiczającym rodzicom.

„Przepis na zdrowy styl życia” – pod takim tytułem został zorganizowany Ogólnopolski Konkurs Plastyczny dla Optymistycznych Przedszkoli. Patronat honorowy nad konkursem objęła Agata Fisz – Prezydent Miasta Chełm oraz Krzysztof Babisz – Lubelski Kurator Oświaty. Patronat medialny zapewnili: Ośrodek Doskonalenia i Kształcenia Ustawicznego „PARTNER” w Zabrze, tygodnik chełmski „Nowy Tydzień” i „Exspress Chełmski”. Celem konkursu było: uczenie zasad dbałości o swoje zdrowie, kształtowanie czynnych postaw w propagowaniu zdrowego i aktywnego stylu życia, rozwijanie pomysłowości, kreatywności i inwencji twórczej w wyrażaniu własnych pomysłów w pracy plastycznej oraz kształtowanie optymistycznego spojrzenia na świat. Formą konkursu był komiks. Prace nagrodzone w konkursie można było podziwiać na wystawie zorganizowanej w holu Urzędu Miasta Chełm.

Zaproponowane hasło miało na celu zachęcenie przedszkolaków podejmowania wysiłku fizycznego. Dzieci w różnych miejscach i formach kształtowały swoją sprawność fizyczną. Poprzez współpracę z różnymi partnerami korzystały z: hal sportowych, basenu, sal gimnastycznych oraz innych dostępnych miejsc mających związek ze sportem. Dzięki temu wielu naszych wychowanków rozwija swoje talenty w klubach sportowych na terenie miasta Chełm, m.in. w UKS Niedźwiadek, Sekcji Zapaśniczej Cement GRYF i Sekcji Judo.



Skrzaty, Misie i Żabki uczestniczyły w Ogólnopolskim Mini Turnieju Sportowym zorganizowanym przez PZPN i OZPN na Hali Sportowej „Globus” w Lublinie. Dzieci brały udział w wielu konkurencjach sportowo-rekreacyjnych: Mini – turnieju piłki nożnej, w tym w Piłkarskim torze przeszkód, Bramce celnościowej, Fun Zone, biegu slalomem z piłką i innych konkurencjach. Wielką atrakcją był pokaz umiejętności piłkarskiego Free Style w wykonaniu piłkarza Michała Rycaja. Przedszkolaki wykazały się dużą sprawnością fizyczną, umiejętnościami sportowymi i orientacją przestrzenną. Rozegrały gry zespołowe i pokonały wszystkie tory przeszkód. Za dzielność, aktywność, sportową postawę oraz zabawę fair play otrzymały dyplomy, kalendarze, koszulki i piłki dla przedszkola.

Cóż to był za dzień. Każdy przedszkolak uczestniczył w pokazie ratowniczym połączonym z nauczaniem podstaw udzielania pierwszej pomocy. Ratownicy, Kamil i Daniel przeprowadzili „Mini Kurs Ratownictwa”. W trakcie zajęć dzieci nauczyły się jak udzielać pierwszej pomocy. Miały możliwość utrwalenia numerów ratunkowych, praktycznego stosowania kasków ochronnych, kamizelek ratunkowych, folii ochronnej, pulsoksymetrów i stetoskopu. Po takiej dozie informacji zdały egzamin z wiedzy ratowniczej. Każde dziecko otrzymało imienny „Dyplom Małego Ratownika”.



Gościłiśmy w przedszkolu przedstawiciela Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego pana Tadeusza Łańcuckiego, który w bardzo ciekawy sposób przypomniał dzieciom zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym i w życiu codziennym. W ramach akcji „Cała Polska Czyta Dzieciom” przeczytał opowiadanie pt. „Pogotowie ratunkowe”. Wspólnie z dziećmi dokonał oceny zachowania bohaterów. Omówił zasady bezpiecznego poruszania się pieszych, rowerzystów i kierowców samochodów. Dzieci otrzymały w prezencie od WORD-u kamizelki, znaczki i opaski odblaskowe. Od tego momentu na spacerach będziemy widoczni z daleka.

Bezpieczeństwo i zdrowie to ważne działania profilaktyczne. Dzieci w wieku przedszkolnym wchodzi w etap dynamiki w sferze rozwoju fizycznego i psychicznego. Zarówno rozwój kompetencji ruchowych jak i postaw wobec bezpieczeństwa i zdrowia jest fundamentem właściwego przygotowania dziecka do startu szkolnego, dlatego podjęcie wyzwania i włączenie się do ogólnopolskiej akcji stało się priorytetowym działaniem naszej placówki. Ponadto zrealizowane działania spełniały funkcję dydaktyczną oraz stymulującą wszechstronny rozwój psychoruchowy. Wyrabianie nawyku aktywnego i zdrowego stylu życia przyczyniło się do poznawania przez dzieci własnego ciała, potrzeb, sprawności, wytrzymałości i siły fizycznej. Rozbudziło zainteresowania dyscyplinami sportowymi i aktywnym wypoczynkiem. Zwiększyła się liczba dzieci przyjeżdżających do przedszkola rowerami i hulajnogami, a w Sportowej Olimpiadzie Przedszkolaka, organizowanej na stadionie MOSiR przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Chełmie,

w czerwcu 2014 r. dzieci zdobyły I miejsce, które zostało uhonorowane dyplomami, medalami, pucharem i nagrodą pieniężną dla przedszkola.

Działania projektowe przyniosły dużą porcję nowej wiedzy, umiejętności, ale przede wszystkim dużo radości ze wspólnych gier i zabaw. W większości realizowanych działań uczestniczyły wszystkie dzieci oraz chętni rodzice.

Finalnym efektem całorocznej pracy projektowej było uzyskanie przez przedszkole tytułu „Przedszkole w Ruchu 2013/2014” nadanego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.



Koordinatorem przedsięwzięcia była nauczycielka Jolanta Szwed, ale jak to u „Optymistek” bywa na sukces pracują wszyscy i z radością się nim dzielą. Tabliczka „Przedszkole w Ruchu 2013/2014” zostanie umieszczona przy tablicy „Optymistyczne Przedszkole” na budynku przy wejściu głównym.