

Akademia Zdrowego Przedszkolaka, akcja XVI „Z Janem Brzechwą o zdrowiu” – sprawozdanie



W ramach warsztatów z akcji jesiennej „Z Janem Brzechwą o zdrowiu” zostały zrealizowane trzy bloki tematyczne.

Pierwszy z nich poświęcony został higienie jamy ustnej. Dzieci dowiedziały się z niego jak powinny prawidłowo dbać o ząbki i co warto jeść, aby były one zdrowe. Uczyły się także rozpoznawania dobrych przyborów do mycia zębów. Nauczyły się wiersza Wandy Chotomskiej „Komedia przy myciu” i same przygotowały teatrzyk, w którym wykorzystaly rekwizyty: szczotkę, pastę i kubek. Wzięły udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Jak dbać o ząbki”.



Drugi blok to bardzo ważny temat poświęcony profilaktyce otyłości. Dzieci dowiedziały się o tym co sprzyja nadwadze i otyłości, ale także co powinny robić by temu przeciwdziałać. Na zajęcia zaprosiliśmy panią kucharkę, która opowiadała dzieciom o zdrowym odżywianiu się i o posiłkach, które przygotowuje w przedszkolu. W ramach akcji „Cała Polska czyta dzieciom”, przeczytała przedszkolakom bajkę Hanny Niewiadomskiej „Marchewkowe chipsy”. Dzieci wspólnie wykonały piramidę zdrowego żywienia, w ten sposób dowiedziały się o produktach, które należy spożywać. Systematycznie uczestniczyły w zajęciach ruchowych, a codziennie rano same prowadziły ćwiczenia poranne.



Zajęcia ruchowe





Ćwiczenia poranne prowadzi Amelka.



Kucharka - pani Aneta czyta dzieciom bajkę.

Ostatni moduł poświęcony był sezonowym warzywom i owocom. Podczas praktycznych warsztatów dzieci dowiedzą się jak domowymi sposobami wzmocnić odporność przed zimą. Na zajęciach same wykonały sałatkę owocową, która bardzo smakowała dzieciom.

