

# Roczny plan pracy Przedszkola nr 200

## „Gąski Balbinki”

na rok szkolny 216/217

### „WIĘCEJ RUCHU DLA MALUCHÓW”

#### PLAN AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

z zakresu wychowania zdrowotnego i kształtowania sprawności fizycznej adresowany do całej społeczności przedszkolnej (nauczycieli, dzieci i ich rodziców)



W obecnych czasach zauważamy zmniejszanie się spontanicznego zapotrzebowania na wysiłek fizyczny, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Coraz więcej dzieci ma problemy z nadwagą, za którą idą dalsze problemy zdrowotne. Zabawy i przebywanie na świeżym powietrzu zastępowane są dzisiejszymi wynalazkami techniki- komputery, konsole do gier, DVD.

W wieku przedszkolnym u dzieci zaczyna się żywy i wielokierunkowy rozwój ruchowy. Dzieci są bardzo podatne na kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, właściwego rozwoju, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych.

Sprawność fizyczna zależy przede wszystkim od wieku i poziomu rozwoju psychofizycznego, ale przede wszystkim od dotychczasowych działań i nabytych umiejętności.

Dzięki gimnastyce całego ciała kształtuje się sylwetka, ale także gibkość i skoczność. Dzieci uczą się kontrolować ruch i swoje ciało, poznają swoje możliwości. Zajęcia łączące zabawę, ruch i muzykę sprawiają, iż dzieci się ośmielają, nabierają pewności siebie, poznają swoje ciało, łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami.

Zgodnie z przysłowiem „W zdrowym ciele zdrowy duch” już od najmłodszych lat należy w dzieciach zaszczepiać miłość do sportu, do ruchu w różnych formach, by mogły się dobrze rozwijać we wszystkich sferach życia.

### **Główny cel i cele szczegółowe.**

Istotną sprawą jest wspomaganie dzieci w ich całościowym rozwoju.

Zajęcia ruchowe to nauka połączona z radością i swobodą.

Głównym celem programu jest:

- zachęcenie i wytworzenie u dzieci potrzeby regularnej aktywności fizycznej,
- spędzanie czasu na świeżym powietrzu,
- wspomaganie rozwoju psychofizycznego,
- przekonanie, że aktywność ruchowa daje wielką przyjemność, korzyści dla całego organizmu, relaks,
- odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych.

Cele szczegółowe:

- zrozumienie potrzeby dbania o własną sylwetkę, zdrowie i sprawność fizyczną,
- uświadomienie dzieciom ich możliwości,

- znajomość różnych rodzajów ćwiczeń, gier i zabaw,
- rozwijanie umiejętności wykonywania podstawowych ćwiczeń z zakresu aktywności fizycznej,
- nabywanie umiejętności współpracy w grupie,
- nabywanie świadomości poczucia własnego ciała.

**Plan pracy został opracowany na podstawie:**

- Koncepcji pracy przedszkola,
- Podstawy programowej wychowania przedszkolnego,
- wniosków sformułowanych przez Radę Pedagogiczną
- diagnozę potrzeb i zainteresowań dzieci.

**Opis przewidywanych osiągnięć**

Dziecko:

- wie, że aktywność ruchowa jest niezbędna dla zdrowia,
- zna zasady zachowania podczas zajęć,
- jest otwarte, koleżeńskie i pewne siebie,
- panuje nad swoimi emocjami podczas różnych czynności związanych z elementami współzawodnictwa,
- potrafi wykonywać poznane wcześniej ćwiczenia gimnastyczne,
- potrafi czerpać radość ze wspólnie spędzonego czasu,
- potrafi aktywnie wypoczywać.

## Praca dydaktyczno-wychowawcza z wychowankami

L.p.	Treści edukacyjne i sposoby realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin realizacji
1.	Systematyczne realizowanie tematyki promującej zdrowy styl życia, aktywność fizyczną.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
2.	Promowanie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu poprzez kontakt dzieci z literaturą dziecięcą: opowiadaniem, wierszami. Przeglądanie albumów, broszurek, zdjęć o tematyce aktywność fizyczna.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
3.	Wyposażenie dzieci w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowego stylu życia, kształtowanie świadomości dzieci na temat wpływu ruchu na ich rozwój psychofizyczny.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
4.	„Trzymaj formę” – codzienne ćwiczenia poranne, zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne w sali gimnastycznej lub w ogrodzie z wykorzystaniem różnorodnych przyborów inspirujących dzieci do twórczej aktywności ruchowej	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
5.	Wykorzystanie różnorodnych metod, form i środków do zdobywania doświadczeń twórczych w zakresie ruchu: pedagogika zabawy, gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniesów, gimnastyka twórcza R. Labana, idea C. Orffa, edukacja przez ruch D. Dziamskiej, edukacja kinezyologiczna, ruch rozwijający W. Sherborne, aktywne słuchanie muzyki Bati Straus.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
6.	Tworzenie warunków sprzyjających aktywności ruchowej i pobytowi na świeżym powietrzu: organizowanie spacerów i wycieczek, zabaw ruchowych na świeżym powietrzu, międzygrupowych zawodów, itp.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
7.	„Trzymaj się prosto” – gimnastyka korekcyjna dwa razy w tygodniu dla wszystkich grup wiekowych na sali gimnastycznej lub w ogrodzie przedszkolnym.	Jola Turowska	Cały rok
8.	„Ruchu nigdy za dużo” – zorganizowanie dodatkowych zajęć ruchowych w formie warsztatów: tanecznych i baletu na terenie przedszkola.	Dyrektor	Cały rok
9.	Kącik „Przedszkole w ruchu”- publikowanie cyklu artykułów dla rodziców nt. aktywności ruchowej oraz zdrowego trybu życia. Zamieszczanie zdjęć z imprez i wydarzeń sportowych, które miały miejsce w przedszkolu.	Jola Turowska	Cały rok
10.	Zorganizowanie spotkań dzieci z ekspertami w dziedzinie zdrowego trybu życia na terenie przedszkola lub poprzez wycieczki: z pielęgniarką, lekarzem pediatrą, intendentką.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
11.	„Nietypowe” zabawy sportowe z „nietypowymi” przyborami i na „nietypowych” torach przeszkód – zaprojektowanie i wykonanie akcesorii (grupa Bratki), rozstawienie i przeprowadzenie zabaw z ich wykorzystaniem. Udział w zabawach biorą wszystkie grupy, a w godzinach popołudniowych zapraszamy również rodziców.	Jola Turowska Agata Żmudzka Anna Grązka	Wrzesień Październik

12.	„Urodziny na sportowo” – zorganizowanie i przeprowadzenie zabawy ruchowej wybranej przez Jubilata z okazji jego święta.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
13.	„Bieg po zdrowie” – maraton biegowy zorganizowany dla wszystkich dzieci w celu ich integracji i zarażenia ruchem. Dzieci podzielone na grupy wiekowe: 5latki i 3-4latki biegają w ogrodzie przedszkolnym.	Jola Turowska Anna Wojsz	Wrzesień – październik, kwiecień - czerwiec
14.	„Nasze ulubione tańce, ćwiczenia, zabawy ruchowe” – wspólne zapisywanie z dziećmi i zebranie do jednej książki.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok dokumentowanie
15.	„Otwarte dla nas obiekty sportowe” – umożliwienie dzieciom zobaczenia i przebywania na boisku szkolnym, pobliskim basenie, Stadionie Narodowym, w hali sportowej itp.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
16.	„Modnie i wygodnie” – zorganizowanie pokazu mody na sportowy strój. „Bał sportowca” – zorganizowanie tanecznej zabawy po pokazie mody.	Wszystkie nauczycielki	Luty
17.	„Bałwankowa kraina” – razem z rodzicami lepimy bałwany. Wspólne popołudniowe zabawy na śniegu w ogrodzie przedszkolnym.	Wszystkie nauczycielki	Zima
18.	„Bawimy się razem” – przeprowadzenie zajęć Metodą Ruchu Rozwijającego w każdej grupie przedszkolnej. W zabawie biorą udział dzieci wraz z rodzicami.	Jola Turowska	Kwiecień
19.	„Sport widziany oczami dziecka” – zorganizowanie konkursu plastycznego z udziałem rodziców. Galeria najciekawszych prac w sali gimnastycznej.	Wszystkie nauczycielki	Marzec
20.	„Od smyka do olimpijczyka” – zorganizowanie międzygrupowych zawodów w dwóch grupach wiekowych podczas, których dzieci będą miały możliwość zaprezentowania swojej sprawności fizycznej.  IV Olimpiada Sportowa Przedszkolaków – przygotowanie 5latków do międzyprzedszkolnych zawodów sportowych i udział dzieci w olimpiadzie.  Warszawska Olimpiada Przedszkolaków – przygotowanie dzieci do rywalizacji sportowej.	Wszystkie nauczycielki  Jola Turowska Anna Wojsz  Jola Turowska Anna Wojsz	Marzec  Marzec  Kwiecień
21.	„Dziecko w ruchu” – konkurs fotograficzny dla rodziców. Galeria najciekawszych zdjęć.	Wszystkie nauczycielki	Maj
22.	„Aerobik”; „Esy floresy” –zabawy ze wstążkami; „Piłka goni piłkę; „Wginasy i brykasy” –biegi, skoki i podskoki; „Tańce hulańce” - gimnastyka przy dynamicznej muzyce” – zajęcia integracyjne wśród wszystkich grup dzieci w ogrodzie przedszkolnym. Zachęcenie do prowadzenia zdrowego trybu życia.	Wszystkie nauczycielki	Kwiecień- czerwiec

## Przygotowanie warsztatu pracy i bazy przedszkola

L.p.	Sposoby realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin realizacji
1.	Wyszukiwanie książek, atlasów, broszurek, publikacji o zdrowiu, a w szczególności o aktywności fizycznej w zbiorach przedszkola oraz Biblioteki Publicznej w Ursusie.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
2.	Wyszukiwanie w Internecie na portalach oświatowych i gromadzenie nowych scenariuszy zajęć, zabaw, uroczystości promujących aktywny styl życia.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
3.	Wzajemna pomoc i współpraca koleżeńska – wymiana doświadczeń, literatury fachowej, scenariuszy zajęć, pomocy dydaktycznych.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
4.	Wzbogacenie bazy przedszkola o nowe pomoce niezbędne do realizacji zajęć, zabaw o tematyce aktywności ruchowej, takich jak: plansze, puzzle, gry, książki, płyty DVD, przybory i przyrządy do ćwiczeń, itp.	Dyrektor wszystkie nauczycielki	Cały rok
5.	Organizowanie w salach kąpoków promujących zdrowy styl życia: okazjonalnych i stałych wyposażonych np. w plansze, plakaty, książeczki, drobne przybory do ćwiczeń, itp.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
6.	Udział w konkursach, warsztatach, olimpiadach (promowanie osiągnięć przedszkolaków).	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
7.	„Bal sportowca” – wspólne tworzenie dekoracji	Wszystkie nauczycielki	Luty
8.	Współpraca z rodzicami – konkurs plastyczny, fotograficzny, warsztaty metodą RR W.Sherborne, zabawy ze śniegiem.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok
9.	Propagowanie akcji: zabawy z rodzicami na świeżym powietrzu.	Wszystkie nauczycielki	Wrzesień październik
10.	Doskonalenie warsztatu pracy przez udział w doskonaleniu zawodowym.	Wszystkie nauczycielki	Cały rok