

**NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE**

**„LOKOMOTYWA”**

**NOWY TARG**

# **PROJEKT EDUKACYJNY**

## **ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO**



**Przygotowała: mgr Justyna Romanek- Gorlicka**

## Wstęp

Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo, jak pożywienia i powietrza. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój: fizyczny, umysłowy, emocjonalny i społeczny. Szczególnie w wieku przedszkolnym poruszanie się jest ważnym środkiem zdobywania informacji na temat otaczającego świata.

Przez ruch dziecko ma możliwość poznawania siebie samego, własnego ciała i własnych możliwości, oszacowania swoich umiejętności, a także rozwijania wiary we własne siły oraz zdobywania w trakcie zabaw ruchowych społecznych doświadczeń z innymi osobami. Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonali. W okresie tym aktywność ruchowa przyczynia się w znaczącym stopniu do wzmocnienia odporności organizmu na szkodliwy wpływ czynników środowiskowych, a umiejętności ruchowe często wyznaczają pozycję dziecka w grupie rówieśniczej. Dlatego należy dbać o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu.

Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym będzie poddawane systematycznym ćwiczeniom, odpowiadającym jego rozwojowi i naturalnym zainteresowaniom, może osiągnąć wysoki poziom sprawności ruchowej.

Tak więc w przedszkolu nie sposób zrezygnować z ruchu i sportu. Każdego dnia dzieci muszą mieć wystarczająco dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z fizycznym usprawnianiem dzieci, ale również całościowym rozwojem osobowości dziecka poprzez ruch. W tym celu dzieci muszą mieć do dyspozycji przede wszystkim wystarczająco dużo przestrzeni (łąka, plac zabaw, sala gimnastyczna) oraz odpowiednie przyrządy gimnastyczne, które zachęcają je do motorycznych zabaw.

### **Program sportowy a podstawa programowa.**

Placówki przedszkolne zapewniając opiekę, wychowanie i uczenie się w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji, realizując zadania w ramach określonych obszarów edukacyjnych, stwarzają dziecku możliwość wszechstronnego i indywidualnego rozwoju. W trosce o prawidłowe kształtowanie postawy ciała dziecka, przedszkole ma obowiązek organizować i zapewnić podstawowe i niezbędne warunki do zaspokojenia potrzeb ruchowych dzieci z jednoczesnym, dogłębnym realizowaniem zadań programowych w zakresie wychowania fizycznego.

Treści programu wychowania fizycznego dla dzieci w wieku przedszkolnym realizowane będą w ramach obszarów edukacyjnych zawartych w „Podstawie programowej wychowania przedszkolnego dla przedszkoli oraz innych form wychowania przedszkolnego” z dnia 30 maja 2014r.:

- 1) dba o swoje zdrowie; zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia;**
- 2) dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu, np. wie, że przyjmowanie lekarstw i zastrzyki są konieczne;**
- 3) jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;**
- 4) uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.**

### **Ogólny cel programu:**

1. Propagowanie zdrowego stylu życia, rozwijanie sprawności ruchowej oraz podnoszenie wydolności organizmu wyrabianie przyzwyczajeń i nawyków zdrowego stylu życia (prawidłowe odżywianie, higiena ciała, gimnastyka i zabawy ruchowe);

2. doskonalenie ogólnej sprawności ruchowej;
3. uświadomienie dzieciom zależności między aktywnością ruchową a prawidłowym rozwojem organizmu;
4. zapobieganie wadom postawy, otyłości i złym nawykom żywieniowym;
5. stwarzanie dzieciom okazji do poznania możliwości własnego ciała, usprawniania motoryki, poczucia swojej siły, sprawności i koordynacji ruchowej;
6. wzmacnianie odporności;
7. kształcenie poczucia rytmu i orientacji w schemacie ciała;
8. kształtowanie i rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchów;
9. stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw sportowych

#### **Szczegółowe cele programu:**

1. dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach porannych, ćwiczeniach gimnastycznych, spacerach, wycieczkach, grach i zabawach ruchowych,
2. dziecko wie, że musi dbać o prawidłową postawę ciała
3. dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie,
4. dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku,
5. dziecko jest sprawne ruchowo,
6. dziecko poznaje zasady rywalizacji sportowej,
7. dziecko starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia,
8. dziecko poznaje możliwości swojego ciała,
9. dziecko słucha poleceń nauczyciela i właściwie reaguje,
10. dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku,
11. współdziała w grupie lub zespole podczas różnorodnej aktywności ruchowej.

#### **Formy aktywności sportowej:**

1. **Ćwiczenia ruchowo – bieżne:** marsz, marszobieg, bieg sprinterski

**Cel:** kształtowanie siły i szybkości, zmiana intensywności wysiłku, zwiększenie wydolności i przyzwyczajanie organizmu do wysiłku.

2. **Ćwiczenia gimnastyczne:** ćwiczenia ogólnorozwojowe (tzw. „rozgrzewka”) chodzenie po równoważni (ławeczka)

**Cel:** kształtowanie prawidłowej postawy ciała, utrzymywanie równowagi, zachowanie gibkości i sprawności ciała.

3. **Ćwiczenia ruchowe z elementami technicznymi:** bieg slalomem i po kopercie, skoki w dal, podciąganie na drążku, skoki na skakance i przez sznura, rzut piłeczką (woreczkiem) do celu, rzut piłką lekarską

**Cel:** kształtowanie siły, zręczności i szybkości.

4. **Ćwiczenia koordynacyjno – ruchowe:** gry zespołowe

**Cel:** kształtowanie szybkości, zręczności, refleksu i koordynacji.

5. **Popularyzacja i przybliżanie zasad gier:** piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, ringo, dwa ognie, zbijak.

**Cel:** rozumienie zasad gier, reagowanie na zmiany sytuacji w grze, dbanie o odpowiednią postawę i zachowanie.

6. Gry i zabawy na śniegu: lepienie śniegowych kuli, budowanie igloo, walka na śnieżki.

**Cel:** umiejętne hartowanie organizmu, bezpieczne zachowania podczas zabaw, współzawodniczenie.

#### **W ciągu roku przedszkolnego realizowane będą dwa projekty:**

1. **Udział w ogólnopolskiej akcji „Zdrowo i Sportowo.”**

2. **Udział w ogólnopolskim projekcie „Mamo, tato wolę wodę”.**

#### **Planowane korzyści z realizacji programu:**

##### **Dziecko:**

1. Zwiększenie świadomości dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną.
2. Poznanie wiedzy na temat hartowania organizmu i prawidłowej postawy ciała.
3. Dbalność o higienę osobistą.

4. Wiedza na temat zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu.
5. Znajomość konsekwencji braku aktywności ruchowej.
6. Poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
7. Utrwalenie nawyku gimnastyki porannej.
8. Zwiększenie wszechstronnej sprawności ruchowej i koordynacji.
9. Zdobywanie nowych umiejętności.
10. Poznanie zasad gier sportowych.
11. Podniesienie sprawności umysłowych.
12. Umiejętność współpracy w grupie.
13. Przestrzeganie przepisów oraz zasady „fair play”.
14. Umiejętne wykorzystywanie dwiczeo podczas codziennych zajęć

**Nauczyciel:**

- doskonalenie warsztatu pracy,
- promowanie przedszkola w środowisku,
- rozwijanie zamiłowania do uprawiania sportu wśród dzieci i rodziców,
- rozwijanie i doskonalenie umiejętności współpracy z rodzicami i innymi nauczycielami.

**EWALUACJA:**

- obserwację dzieci podczas zabaw, zajęć i ćwiczeń ruchowych;
- Między przedszkolna Olimpiada Sportowa,
- „W zdrowym ciele, zdrowy duch ” - quiz wiedzy (dzieci starsze).

**PROGRAM DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH PROJEKTU  
“ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO”**

| <b>TEMATYKA</b>   | <b>SPOSÓB REALIZACJI</b>   | <b>TERMIN REALIZACJI</b>      |
|---|--|-------------------------------|
| <b>JESIEŃ<br/>I. „ŻYJĘ<br/>ZDROWO I<br/>BEZPIECZNIE ”</b> | 1. Informacje organizacyjne.<br>2. Pogadanka na temat: „W zdrowym ciele zdrowy duch”<br>3. Wdrażanie do odpowiedniego ubioru podczas ćwiczeń<br>4. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych w sali i na powietrzu<br>- <i>Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe</i><br>- <i>Zabawy bieżne w terenie</i><br>Konkurencje sportowe:<br>1. Wyścigi drużynowe.<br>2. Rzut piłką (woreczkiem) do celu<br><b>Cele:</b> integracja, współdziałanie w grupie, nabieranie umiejętności współzawodnictwa, aktywizacja ruchowa, zwiększanie sprawności | WRZESIEŃ-<br>LISTOPAD<br>2022 |

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
|             | <p>ruchowej i koordynacji, przestrzeganie zasad „fair play” w konkurencjach sportowych, nauka kibicowania.</p> <p><i>Sport to zdrowie” – spotkanie z trenerem/zawodnikami wybranej/nych dyscypliny sportowej, zajęcia edukacyjne lub sportowe, ukazanie wielu możliwości, sport jako hobby.</i></p> |           |
| <b>ZIMA</b> | 1. Uświadomienie znaczenia uprawiania sportu życiu  | GRUDZIEŃ- |

|   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| <b>II. „JESTEM TYM CO JEM I PIJĘ”</b>   | <p>2. Zachęcenie do systematycznej aktywności ruchowej</p> <p>3. Wyrabianie swobody i szybkości biegu, wytrzymałości</p> <p>4. Koordynacja ruchów ramion i nóg.</p> <p>- <i>Ćwiczenia rozluźniające</i></p> <p>- <i>Gry i zabawy bieżne wpływające na kondycję całego ciała.</i></p> <p><b>Konkurencje sportowe:</b></p> <p><b>1. Lepienie jak największej kuli</b></p> <p><b>2. Budowanie igło</b></p> <p><b>3. Bitwa na śnieżki</b></p> <p><b>Cele:</b> integracja, współdziałanie w grupie, nabieranie umiejętności współzawodnictwa, oswojenie ze śniegiem i nauka zabaw zimowych, aktywizacja ruchowa.</p> <p><i>Organizacja wyjścia na trening drużyny hokejowej, zwiedzanie lodowiska.</i></p> | LUTY<br>2022/2023          |
| <b>WIOSNA ZAWODY SPORTOWE SĄ ZDROWE</b> | <p>1. Przestrzeganie zasady fair – play w rywalizacji sportowej</p> <p>2. Wyrabianie umiejętności</p>   | MARZEC<br>KWIECIEŃ<br>2023 |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>radzenie<br/>sobie z porażką<br/>3. Czerpanie przyjemności ze<br/>wspólnych zabaw oraz<br/>radości i dumy<br/>z wygranej<br/>Konkurencje:<br/><b>1. Gry i zabawy z podziałem<br/>na drużyny</b><br/>- <b>Wyścigi</b><br/>- <b>Bieg na dystansie 50-100m</b><br/>- <b>Ścieżka zdrowia – dzieci<br/>odnajdują<br/>kartki ze sportowymi<br/>zadaniami.</b></p> |  |
|--|--|--|

|   |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| <p><b>Cele:</b> integracja, współdziałanie, logiczne<br/>myślenie, aktywizacja ruchowa,<br/>zwiększenie sprawności ruchowej i<br/>koordynacji.<br/><i>Organizacja między przedszkolnej<br/>olimpiady sportowej.</i></p> |   |                                  |
| <p><b>LATO<br/>JESTEM SPRAWNYM<br/>PRZEDSZKOLAKIEM</b></p>  | <p><b>1.</b> Zwrócenie uwagi na<br/>koordynację<br/>ruchów<br/><b>2.</b> Kształtowanie<br/>wytrzymałości i<br/>zręczności<br/><b>3.</b> Utrzymanie ciała w dobrej<br/>kondycji.<br/><b>Konkurencje:</b><br/><b>1. Gry zespołowe: dwa ognie,<br/>ringo</b><br/>- <i>Rzut do celu</i><br/>- <i>Ćwiczenia wymagające<br/>utrzymania<br/>równowagi</i><br/>- <i>Ćwiczenia ze wstążką</i><br/><b>Cele:</b> integracja,<br/>współdziałanie z grupą<br/>i rodzicami, promowanie<br/>spędzania<br/>wolnego czasu z rodziną,<br/>aktywizacja<br/>ruchowa, zwiększenie<br/>sprawności<br/>ruchowej, intelektualnej i<br/>koordynacji.<br/><i>Dzień dziecka : Występy<br/>artystyczne,</i></p> | <p>MAJ<br/>CZERWIEC<br/>2023</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <i>zawody sportowe,<br/>konkurencje<br/>sprawnościowe, malowanie<br/>twarzy, gry i<br/>zabawy.</i> |  |
|--|--|--|