



Przedszkolak o zdrowie dba każdego dnia

Katarzyna Bogajczyk



Celem projektu było budzenie świadomości prozdrowotnej u dzieci, zwrócenie uwagi na konieczność picia wody oraz zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej.

- W projekcie wzięły udział dzieci z poznańskich przedszkoli:
- Przedszkole nr 83 Zuch
- Przedszkole nr 58
- Przedszkole nr 100 Mali Poznaniacy
- Przedszkole nr 110 Wesoły domek
- Przedszkole nr 48
- Projekt rozpoczął się w marcu 2019 r. i zakończył w marcu 2020 r.
- Projekt przewidywał wykonanie jedenastu zadań ujętych w harmonogramie.

Marzec „Woda do picia, woda do mycia” Przedszkole nr 83

- Grupa Promyków w ramach warsztatów „Woda do picia, woda do mycia – różnorodne zastosowania wody w życiu codziennym” omówiła zagadnienia związane z wodą w naturze. Zastanawialiśmy się, skąd wzięta się na Ziemi woda (projekcja filmu edukacyjnego „Rodzina Pytalskich”), gdzie można ją znaleźć i do czego jest potrzebna ludziom, zwierzętom i roślinom. W trakcie rozmowy wywiązała się również dyskusja dotycząca kwestii oszczędzania wody – wspólnie wymyślaliśmy sposoby na oszczędzanie wody w życiu codziennym. Następnie dzieci zamieniły się w małych badaczy i sprawdzały jakie właściwości ma woda podczas takich doświadczeń jak: góra wodna (melisk wypukły), rozpuszczanie się różnych substancji (dlaczego lepiej słodzić herbatę gorącą niż zimną?) oraz ich mieszanie z wodą (dlaczego nie tak łatwo umyć patelnię z olejem tylko wodą?). Po warsztatach dzieci przygotowały ilustracje przedstawiającą ich własne skojarzenia z wodą oraz stworzyły na dywanie kroplę wody z własnych ciał. Popołudniu, duża grupa dzieci zebrała się wokół gry planszowej „Oszczędzaj wodę!” ucząc się pozytywnych nawyków poprzez zabawę (Za zostawienie odkręconego kranu cofasz się od 2 pola! Za podlewanie kwiatów deszczówką rzucić jeszcze raz kostką!).



Przedszkole nr 48

- ▶ W ramach warsztatów pt. „Woda do picia, woda do mycia – różnorodne zastosowania wody w życiu codziennym.”
- ▶ Dzieci z Przedszkola nr 48 badały właściwości wody. Sprawdzały rozpuszczalność różnych substancji w wodzie oraz co pływa a co tonie.



Kwiecień – Bieg przedszkolaka – od malucha do starszaka Przedszkole nr 83

- W ramach wielkanocnej wycieczki do Grodu Archeologicznego w Grzybowie dzieci z Przedszkola „ZUCH” wzięły udział w biegu zorganizowanym na terenie toru przeszkód i placu zabaw. Zabawa rozpoczęła się od wspólnego wyjaśnienia zasad biegu, przedstawienie sposobu pokonywania wybranych przeszkód oraz bezpiecznego czekania na swoją kolej. Po wspólnym odliczaniu dzieci rozpoczęły swój bieg, każdy w wybranym przez siebie tempie. Zuchy pokonywały równoważnie, płótek, ruchome mostki, kratkę do przeskoków oraz kłodę do wspinania. Każde dziecko wykazało się podczas biegu sprawnością ruchową umożliwiającą porażenie sobie z wymienionymi utrudnieniami. Mimo iż bieg zawierał elementy współzawodnictwa wszystkie przedszkolaki wzajemnie sobie pomagały a na ich twarzach widać było szerokie uśmiechy.



Kwiecień – zupa z nowalijek Przedszkole nr 48

- Kubusie Puchatki ugotowały zupę z nowalijek. Zanim jednak zabrały się do pracy, zastanawiały się co oznacza tajemnicze słowo „nowalijka” oraz rozmawiały o konieczności jedzenia warzyw.
- Kiedy wszystkie warzywa zostały już umyte, pokrojone oraz wrzucone do wielkiego garnka i ugotowane, przyszedł czas aby spróbować pysznego dania.



Maj – rajd rowerowy

- **Grupa: „Psołki”, „Urwisy”, „Figielki”**
- Przedszkole nr 58 w Poznaniu zorganizowało rodzinny rajd rowerowy na terenie Lasu Marcelińskiego w Poznaniu. Miejscem wspólnego spotkania uczestników rajdu był Stadion Inea Poznań, gdzie wszystkie rodziny oraz pracownicy przedszkola zbierali się do jego rozpoczęcia. Zastępca Dyrektora – Pani Monika Głowacka uroczyście rozpoczęła tegoroczny rajd rowerowy. Przejazd Lasem Marcelińskim był podzielony na dwie trasy łatwiejszą i trudniejszą – dostosowaną do wieku dzieci. Kolumna rajdu kierowała się zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na drogowskazach jednocześnie podziwiając piękno przyrody – radości i śmiechu było co niemiara. Po dojechaniu do mety dzieci dzieliły się swoimi wrażeniami przy wspólnym ognisku z kiełbaskami. Panie nauczycieli dostarczały dzieciom moc wrażeń podczas zabaw z chustą „Klanza”, malowaniem twarzy, puszczaniem baniek mydlanych.



Czerwiec – Dzień OWOCOWY

- Do zajęć związanych z owocami Promyki przygotowywały się już dwa dni wcześniej przynosząc do przedszkola różne owoce. Początkowo dzieci starały się rozpoznać owoc dotykiem, porównywały ich wielkość oraz utrwały angielskie nazwy owoców. Największą radość sprawiła zabawa w sałatkę owocową, kiedy dzieci przemierzwały się pomiędzy sobą na wykrzykiwane nazwy. Przed drugim śniadaniem, wszystkie chętne dzieci podkasały rękawy i wzięły się do szykowania sałatki owocowej. Techniki przygotowania były różne – zrywanie z kiści (winogrona), próby wydobywania pestek (brzoskwinie) czy całkiem łatwe krojenie banana. Sałatki było tyle, że Promyki podzieliły się również z młodszą grupą Iskierok. Tylko jeden owoc, decyzją grupy, ominął miskę. Było to mini kiwi, którego dzieci chciały spróbować zaciekawione mniejszą wersją znanego dobrze owocu. Było pysznie! A popołudniu można było zjeść jeszcze arbuza!



Przedszkole nr 48

- Dzieci z grupy Kubusie Puchatki przyniosły do przedszkola swoje ulubione owoce, każdy wypowiedział się na temat przyniesionego owocu. Dzieci rozmawiały o wyglądzie owoców - smaku, zapachu, kolorze. Zastanawiały się również które można jeść ze skórką a które należy obrać. Przypomnieliśmy sobie dlaczego należy myć owoce przed jedzeniem. Po obejrzeniu i omówieniu wszystkich owoców dzieci zastanawiały się jakie dania można z nich przygotować. Wspólnie zdecydowały, że zrobią szaszłyki owocowe, które następnie zjadły z apetytem.



Wrzesień – Dzień Warzywny Przedszkole nr 58

Figielki

- 1) Powitanie dzieci (zabawa integracyjna) „Kto lubi ... (marchewkę, ziemniaki, kapustę, itp.) – niech pomacha do mnie.
- 2) Zapoznanie dzieci z wierszem J. Tuwima „Warzywa” z wykorzystaniem realiów i teatrzyku z darów Froebela.
- 3) Odgadywanie zagadek czytanych przez nauczyciela (zagadki o warzywach).
- 4) Wykonanie pracy technicznej „Warzywa” , ozdabianie konturów bibułą.
- 5) „Warzywne memory” – rozwijanie pamięci oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej



Przepis na sałatkę warzywną:

- - zielony ogórek,
- - papryka czerwona,
- - koperek,
- - ser żółty w kostce,
- - oliwa z zielonych oliwek,
- - pomidorki paprykowe,
- - makaron typu „kokardki”



Przedszkole nr 58

- Psotki
- Zabawa integracyjna z piłeczką z daru Froebela nr 1.
- Zabawa muzyczno – ruchowa do piosenki „Na marchewki urodziny”.
- „Co kryje magiczne pudełko?” – zabawa badawcza, pobudzająca zmysły dotyku. Poruszanie wyobraźni dziecięcej podczas rozpoznawania wybranych warzyw krajowych po dotyku.
- Utrwalanie nazw i wyglądu wybranych warzyw krajowych.
- Pogadanka nt. zalet jedzenia warzyw.
- Zabawa ruchowa z chustą „Klanza pt. Sałatka warzywna – rozwijanie umiejętności reagowania na komunikat słowny n-la.
- Wspólne tworzenie przepisu na sałatkę warzywną z dostępnych warzyw oraz produktów spożywczych. Przypominanie zasad bezpieczeństwa przed rozpoczęciem wspólnej pracy w kącie gospodarczym - mycie warzyw, obieranie warzyw przy użyciu obieraczki, krojenie warzyw przy użyciu narzędzia ostrego – noża, tarcie sera na tarce. Wspólne łączenie produktów w jedną całość,
- Porządkowanie swojego miejsca po zakończonej pracy.
- Wzbogacanie walorów smakowych podczas próbowania samodzielnie przygotowanej sałatki wg przepisu stworzonego przez grupę „Psotki”, wyrażanie własnej opinii nt. sałatki. Okazywanie życzliwości młodszej grupie „Urwisy” podczas częstowania przyrządzoną sałatką. Doskonalenie umiejętności stosowania form grzecznościowych tj. proszę , dziękuję.

Październik – Dzień Pieczzonego Ziemniaka Przedszkole nr 83

► DZIEŃ PYRY

“Ziemniak, pyra czy kartofel?” - to było podstawowe pytanie w ciągu Dnia Pyry. Promyki rozpoczęły od badania czy tw trzy warzywa to jedno i to samo, czy może jednak nie. Okazało się, że choć kartofel pyrze nie równy, to oba uznać trzeba za ziemniaka. Zabawy słowne z pyrą w roli głównej nie kończyły się przez cały dzień. Średniaki sprawdziły również swoją sprawność fizyczną łapiąc, rzucając i szukając ziemniaków. Po wszystkich ziemniaczanych zadaniach byli tak głodni, że każdy chętnie zjadł tradycyjne wielkopolskie danie – pyry z gzikem. Niektórzy nawet odpuścili gzik. Pyra bez sera też dobra. A przepis na to danie wyszedł nam całkiem prosty:

- Ugotuj pyry w mundurkach. Jak to w czym? W mundurkach. Czyli w obierkowym ubranku.
- Dosyp trochę soli, i trochę pieprzu do sera. Białego sera. (Można też dodać cebuli, i szczypiorku)
- Obrać pyry.
- Zjeść.



Październik – Dzień Dyni Przedszkole nr 58

- W Dniu Dyni grupa „Figielki” spotkała się w przedszkolu na zajęciach, które pozwoliły dzieciom dowiedzieć się co pysznego można zrobić z dyni, dzieci wysłuchały wiersz i stworzyły własne dynie w formie pracy plastycznej.



Frytki z dyni - przepis

Składniki

- - 0,5 kg dyni hokkaido
- - 2 łyżki oliwy z oliwek
- - łyżka wysuszonych lub siekanych ulubionych ziół: rozmaryn, zioła prowansalskie, bazylia; mielona słodka papryka

Przygotowanie:

- Dynię należy dokładnie umyć, przekroić na pół i usunąć pestki/miękką miąższ; skórkę zostawiamy. Kroimy dynię na duże, łukowate frytki (grubość ok. 2 cm).
- Wrzucamy frytki do miski, mieszamy dokładnie z przyprawami i oliwą. Odstawiamy na chwilę, żeby się zamarynowały.
- Rozgrzewamy piekarnik do 180°. Wykładamy frytki na blachę wyścieloną papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika. Frytki nie mogą się stykać ze sobą. Pieczemy 20 minut. Jeśli chcemy frytki chrupkie to pieczemy około 25-35 minut (w trakcie pieczenia można je przewracać).
- Pałaszujemy ze smakiem. Frytki dobre na zimno i na ciepło!



Dzień Dyni – Przedszkole nr 100



Bal Jesienny Małych Poznaniaków
15.10.2019



Pora na korbola:

*1,5kg dyni, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1 mały selera
2 średnie ziemniaki, 1 szklanka wody, sól, pieprz, gałka muszkatołowa*

*Warzywa umyć obrać i pokroić na ćwiartki,
wrzucić do garnka, wlać 1 szklankę wody i ugotować do miękkości.
Dynię umyć obrać ze skóry,
pozbyć się watowatego środka.
Pokroić w kostkę włożyć do garnka,
wlać wodę tę w której gotowały się warzywa
i gotować do miękkości.
Odcedzić miąższ z płynu, dodać dynię do warzyw i zblendować.
Przyprawić solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową do smaku.
Smacznego!*



Listopad – zdrowe burgery Przedszkole nr 58

Grupa „Figielki”

22 listopada 2019r. grupa „Figielki” przygotowała zdrowe burgery w wersji wegetariańskiej. Zdrowe kanapki powstały z jasnego pieczywa, sera żółtego, świeżej sałaty, zielonego ogórka i pomidora. Dzieci samodzielnie układały składniki tym samym poznały zasady zdrowego odżywiania i znaczenie witamin w życiu człowieka, oraz przypomniwały sobie jak ważne jest mycie rąk.

Przepis:

- - jasne pieczywo,
- - masło,
- - ser żółty,
- - sałata,
- - zielony ogórek,
- - pomidor,



Grupa Sowy Przedszkole nr 48

- ▶ Dzieci z najstarszej grupy rozmawiały na temat zdrowego odżywiania oraz roli warzyw w diecie.
- ▶ Następnie każdy komponował nie tylko zdrowego burgera ale również smacznego.
- ▶ Degustując burgery dzieci przekonały się że zdrowe posiłki nie muszą być niesmaczne.



Grudzień – konkurs plastyczny pt. „Życie jest lepsze, gdy czyste powietrze”

- W Grudniu zastanawialiśmy się dlaczego potrzebujemy czystego powietrza i jakie działania musimy podjąć aby powietrze którym oddychamy nie było zanieczyszczone.
- W holu Przedszkola nr 48 zorganizowaliśmy wystawę prac dzieci biorących udział w konkursie . Plakaty przedstawiały wiele ciekawych pomysłów w jaki sposób możemy zadbać o czyste powietrze nie tylko w naszym najbliższym otoczeniu ale również na całej planecie.



Styczeń – z przepisu mojej babci

Realizując program: „Przedszkolak o zdrowie dba każdego dnia” styczniowe zadanie pt: „z przepisu mojej babci” dzieci miały za zadanie dowiedzieć się jaki sekret kulinarny posiadają babcie na najlepsze zdrowe ciasto. W czasie spotkania z okazji Dnia Babci i Dziadka dzieci przyniosły zdrowe ciasta z owocami, z którym podzieliły się. Grupa Figielków biorących udział w projekcie dowiedziała się, że ciasta można piec wykorzystując zdrowe składniki: miód, owoce, mąkę bezglutenową. Wspólna okazja świętowania stała się okazją do wymiany przepisów cukierniczych.



Grupa Sowy

Przedszkole nr 110



Przepis na babeczki

składniki na 12 sztuk:

- 150 g mąki żytniej razowej
- 140 g mąki pszennej
- 6 łyżek kakao
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 duże jajka
- 240 ml mleka
- 120 ml syropu klonowego lub miodu lub golden syropu
- 160 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 3 łyżki jasnego brązowego cukru (drobnego)
- 100 g posiekanej gorzkiej czekolady lub drobinek czekoladowych (chocolate chips)

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W naczyniu wymieszać jajka (nie ubijać!) z mlekiem, syropem klonowym, cukrem i olejem. Dodać przesiane suche składniki: obie mąki, kakao i proszek do pieczenia. Wymieszać różgą kuchenną do połączenia się składników. Na koniec dodać posiekaną czekoladę i wymieszać.

Ciasto przełożyć do 12 papilotek wyłożonych w formie na muffiny nakładając prawie do pełna papilotki. Piec w temp 175 stopni ok. 20 min.



Grupa Świerszcze Przedszkole nr 100



Luty – konkurs fotograficzny pt. „Jak aktywnie spędzam czas zimą”

Dzieci wzięły udział w konkursie fotograficznym pt. „Jak aktywnie spędzam czas zimą”

Oglądając wystawę prac wspólnie zastanawiały się jakie znają sporty zimowe oraz w jaki sposób spędzać aktywnie czas nawet kiedy nie ma śniegu.



Przedszkole nr 100



Kacper Meller

grupa III

Świerszcze

Jak aktywnie spędzam czas zimą?

Podziękowania

Dziękuję wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i trud, który włożyli w wykonanie zadań.

Dziękuję również nauczycielom, którzy koordynowali projekt na terenie swojego przedszkola.