

Innowacja pedagogiczna realizowana w roku szkolnym 2024/25 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 w Grodzisku Mazowieckim

Tytuł: „W zdrowym ciele – zdrowy duch”

Autor: Anna Włodarkiewicz

Czas realizacji: 01.10.2024 r. – 31.05.2025 r.

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji są dzieci z grupy Ob. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą jako element zajęć wychowawczo-dydaktycznych.

Zakres treści:

Innowacja pedagogiczna „W zdrowym ciele, zdrowy duch” obejmuje treści zawarte w Podstawie programowej wychowania przedszkolnego oraz jest zgodna z Kierunkami polityki oświatowej na rok szkolny 2024/2025 (Edukacja prozdrowotna w szkole - kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej).

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Zdrowie to dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Niewątpliwie prawidłowe żywienie ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój nie tylko dzieci ale i dorosłych. To, czy będziemy zdrowi i sprawni, zależy od nabywania prawidłowych nawyków żywieniowych i zdrowotnych już od najmłodszych lat. Łatwy dostęp do dań typu fast-food, słodczy czy chipsów sprzyja wielu chorobom cywilizacyjnym, jak na przykład otyłość. Bardzo ważne jest zatem promowanie zdrowego trybu życia, przyswajanie przez dzieci oraz dorosłych prawidłowego odżywiania, zachęcania do próbowania nowych potraw oraz dbania o własne ciało. Aktywność fizyczna, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do wydzielania endorfin, które poprawiają nastrój i redukują stres. Sport sprzyja rozwijaniu wielu umiejętności, pozwala spojrzeć na świat z innej perspektywy.

Cel główny innowacji:

- Pokazanie dzieciom zalet świadomego, zdrowego odżywiania się, nauczenie dokonywania właściwych wyborów tego, co zdrowe i odżywcze. Kształtowanie świadomości, że zdrowe jedzenie pomaga zachować zdrowie i dobre samopoczucie.
- Uświadomienie dzieciom, jak ważny jest codzienny ruch w naszym życiu. Zachęcenie do aktywnego spędzania wolnego czasu, do pokonywania swoich słabości, do zdrowej rywalizacji oraz akceptowania innych i nie oceniania ich.
- Uświadomienie młodemu pokoleniu, że nasze zdrowie zależy również od tego, jak traktujemy nasze środowisko, że zdrowe powietrze to zdrowi ludzie.

Cele szczegółowe innowacji:

- Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków
- Zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku
- Otwieranie się na nowe smaki, zapachy, potrawy
- Rozwijanie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy
- Wdrażanie do stosowania zasad higieny osobistej podczas przyrządzania i spożywania dań
- Rozwijanie samodzielności i umiejętności samoobsługowych
- Uświadomienie znaczenia witamin dla zdrowia człowieka
- Czerpanie radości z codziennej aktywności fizycznej
- Pokonywanie swoich słabości
- Dbanie o czyste środowisko
- Włączenie rodziców w działania projektowe - zachęcanie do gotowania z dziećmi w domu oraz do aktywnego spędzania wolnego czasu

Przewidywane efekty:

Dzieci:

- Dostrzegają korzyści płynące ze zdrowego trybu życia
- Odróżniają zdrowe produkty od niezdrowych
- Wiedzą, że zjadanie owoców i warzyw jest bardzo ważne dla zdrowia
- Przestrzegają zasad higieny i bezpieczeństwa podczas przygotowywania posiłków
- Biorą udział w ćwiczeniach gimnastycznych i zabawach ruchowych w sali gimnastycznej i na świeżym powietrzu
- Rozumieją znaczenie zdrowej rywalizacji
- Rozumieją, że zdrowe środowisko to zdrowe dzieci

Metody pracy:

- Słowne: opowiadania, wiersze, zagadki, piosenki, pogadanki
- Praktyczne działania: zabawy i ćwiczenia ruchowe, prace plastyczne, warsztaty owocowo-warzywne, występy
- Oglądowe: pokaz, obserwacja, demonstracja z wykorzystaniem multimedialnych

Formy pracy:

- Praca z całą grupą
- Praca w małych zespołach
- Praca indywidualna

Przewidywane korzyści wdrożenia innowacji:

- Zwiększenie aktywności ruchowej wśród dzieci
- Umiejętność aktywnego organizowania sobie wolnego czasu
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości – budowanie pewności siebie
- Rozładowanie negatywnych emocji
- Rozwój umiejętności pracy w zespole
- Zwiększenie atrakcyjności zajęć
- Wzrost satysfakcji z wykonywanej pracy
- Poprawa jakości pracy przedszkola
- Promocja zdrowego stylu życia na stronie szkoły i szkolnej stronie Fb.

Sposób realizacji:

Działania innowacyjne będą się odbywały podczas zajęć wychowawczo-dydaktycznych w formie gimnastyki porannej, zabaw ruchowych, ćwiczeń zarówno w sali gimnastycznej, jak i na świeżym powietrzu, na boisku i na bieżni. Do uatrakcyjnienia zajęć posłużą sprzęt typu: ławeczki, drabinki, piłki, skakanki, woreczki, itp.. Wykorzystywane będą techniki gimnastyki korekcyjnej, ścieżki sensoryczne oraz chusta animacyjna. Dzieci poznają gry zespołowe polegające na rywalizacji drużynowej. Wiosną wyjadą na wycieczkę w plener, gdzie podczas pobytu zobaczą, jak aktywnie i przyjemnie spędzić czas podczas sportowych rozgrywek, podchodów i zabaw. Będą pracować z piramidą żywienia, uczyć się samodzielnie organizować higieniczne stanowisko pracy, samodzielnie przyrządzać surówkę, owocowe szaszłyki, czy sok owocowy. Promocja zdrowej żywności odbywać się będzie także podczas uroczystości przedszkolnych z poczęstunkiem. W ramach dbania o zdrowe środowisko zorganizujemy ekologiczny pokaz mody, na którym dzieci będą prezentować stroje z recyklingu.

Ewaluacja:

Systematyczna obserwacja dzieci, ich działań, postępów i zaangażowania. Przeprowadzanie quizów wiedzy na temat zdrowego odżywiania i stylu życia. Tworzenie prac plastycznych. Zebranie opinii dotyczącej innowacji poprzez rozmowy z dziećmi oraz ocenę zajęć w formie karteczek z kolorami w zależności od stopnia zadowolenia z wykonywanych działań. Szczegółowa analiza wyników pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów oraz pozwoli podjąć decyzję o kontynuowaniu innowacji w kolejnym roku. Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu podsumowującym przebieg i zakończenie innowacji.