

Sprawozdanie z działań rok 2022/2023

Cel: Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci.

W roku szkolnym 2022/2023 nasze przedszkole zgodnie z harmonogramem działań organizowało zabawy, ćwiczenia ruchowe, gimnastyczne, taneczne. Przyjmowały one różne formy. Począwszy od zabaw i ćwiczeń porannych, aktywności ruchowych między zajęciami programowymi, aż po ćwiczenia ruchowe organizowane w formie zajęć gimnastycznych i zabaw na świeżym powietrzu. Dzieci również uczęszczały na gimnastykę korekcyjną. W trakcie zajęć wykorzystywano różne przybory gimnastyczne: woreczki, laski, krążki, skakanki, piłki, hula-hop. Wykorzystywano również nietypowe przybory, np. butelki, gazety, kamyki, piasek, dary natury. Systematycznie organizowane były pogadanki na temat zdrowego stylu życia, aktywności ruchowej, emocji. Poruszane były tematy higieny osobistej, zdrowego odżywiania, szkodliwości częstego używania telefonu komórkowego, komputera, telewizora. Korzystając z kart pracy, plansz edukacyjnych, zagadek, wierszy, piosenek, opowiadań, filmów edukacyjnych rozmawiano z dziećmi na temat porannej i wieczornej toalety, codziennej gimnastyki, codziennego korzystania z pobytu na świeżym powietrzu, sposobów wyciszania się. Podczas zabaw tematycznych dzieci nauczyły się dopasowywać strój do panujących warunków atmosferycznych. Dzięki zimowym spacerom dzieci nauczyły się hartować organizm i zapobiegać przemarzaniu. Dowiedziały się również, czym jest morsowanie i jakie niesie ze sobą pozytywne skutki.

Rozwijaniu postaw prozdrowotnych towarzyszyły nam święta z kalendarza dni nietypowych: „Dzień marchewki”, „Dzień dentysty”, „Światowy Dzień Pszczół”, „Dzień wody”, „Dzień Zdrowia”. Obchodziliśmy również „Tydzień Zdrowego Żywienia”.

Dzieci, jak co roku przygotowywały samodzielnie zdrowe kanapki, sałatki, soki i ciasta. Organizowane również były ciekawe wycieczki piesze i autokarowe, które miały na celu uatrakcyjnienie zajęć edukacyjnych, wzbogacenie dzieci w nową wiedzę, a także nabywanie nawyku związanego z ruchem. Ciekawym doświadczeniem dla dzieci był udział w Miejskiej Grze Terenowej w trakcie której dzieci otrzymały mapę miasta z zaznaczonymi punktami do których musiały dojść i wykonać zadanie związane z miastem Kutno. Przedszkolaki miały z tego ogromną satysfakcję, co pozytywnie wpłynęło na ich samopoczucie. Dużym powodzeniem cieszyła się również sala zabaw „Fikoland” w której dzieci miały możliwość zabawy w formie wzmożonego ruchu. Do udanych wycieczek zaliczamy wyjście do Zagrody z alpakami „Sky Med Spa- Kutno”, wyjazd do Zoo Safarii w Borysewie oraz do „Malinowego Grodu w Zgierzu. Była to przyjemna forma spędzenia czasu. Dzieci wróciły zrelaksowane i zafascynowane tym co widziały. O swoich miłych odczuciach opowiadały w przedszkolu.

Na terenie przedszkola organizowane były dodatkowe zajęcia ruchowe „Kangurek” i zajęcia taneczne ze Szkołą Tańca „Alibi”. Dzieci brały udział w autorskich innowacjach pedagogicznych:

- „Sport równa się emocje” mającej na celu kształtowanie umiejętności przeżywania emocji w sposób akceptowalny społecznie, zachęcanie dzieci do aktywności fizycznej, rozumienie zasad zdrowej rywalizacji.

- „Sprytnie ręczki”- sprzyjała doskonaleniu małej i dużej motoryki, pracy układu nerwowego poprzez stymulację wielozmysłową, rozwijała świadomość roli aktywności fizycznej oraz potrzeby dbania o zdrowie.
- „Metoda aktywnego słuchania muzyki wg. Batii Strauss”- dawała dzieciom okazję uczestniczenia w utworze muzycznym, przeniknięcia do jego struktury, a w konsekwencji radosny i rozumny odbiór dzieła. Metoda aktywnego słuchania muzyki pozwala na swobodną zamianę ról, jakie mogą pełnić dzieci w danym utworze muzycznym, raz występując w roli wykonawcy, a za chwilę wcielając się w dyrygenta. Dzięki tej metodzie, kształtowały swoją wyobraźnię dźwiękową.

Braliśmy udział w wielu projektach:

- „Czyściochowe Przedszkole” którego celem było wdrażanie do stosowania zasad higieny osobistej, wyrabianie nawyków higieniczno- kulturalnych związanych z czystością, poznawanie podstawowych zasad higieny, nabywanie nawyków prozdrowotnych.
- „Paluszkowe maluchy” cieszył się dużym zainteresowaniem wśród najmłodszych dzieci. Jego celem było ćwiczenie koncentracji uwagi na danej czynności, pomoc przy relaksacji, kształtowanie sprawności manualnej i ruchowej.
- „Mały Miś w świecie wielkiej literatury”- moduł emocje w życiu codziennym.
- „Zabawa w spokojny umysł”- dostarczył nam informacji na temat prostych technik Mindfulness oraz narzędzi i inspiracji do rozwijania kompetencji emocjonalnych. Pomógł nam rozpoznać, zrozumieć i zaakceptować reakcje emocjonalne u siebie i innych. Dodatkowo uczył nas systematyczności ponieważ widoczne efekty pracy były widoczne tylko wtedy, gdy ćwiczenia wykonywane były codziennie przez kilka minut.
- „Gramy zmysłami”- stymulowanie wszystkich zmysłów w trakcie zabaw i sytuacji edukacyjnych, wielozmysłowe postrzeganie świata u dzieci.

W trakcie roku szkolnego przeprowadzone zostały warsztaty z panią psycholog pt. „Nasze emocje są ważne”, „Uczymy empatii”, „Wyciszamy, niwelujemy zachowania agresywne poprzez wybrane zabawy w grupie i z grupą”. Dzieci miały możliwość wejścia w świat emocji, uczuć. Wczuwały się w role, uczyły się mówić o tym co czują, nazywały emocje.

Wspieraniu zdrowia psychicznego dzieci sprzyjały organizowane w przedszkolu uroczystości związane z wystąpieniami publicznymi. Dzieci nabywały pewności siebie, wzmacniały poczucie własnej wartości. Sytuacje, które wcześniej wydawały się bardzo stresujące z każdym występem sprawiały dzieciom coraz więcej radości. Były to m.in.: „Dzień Babci i Dziadka”, „Dzień Mamy i Taty”, zakończenie roku szkolnego, „Pudełko talentów”- festiwal artystyczny. Ciekawym doświadczeniem dla dzieci były spotkania z dziennikarzami radiowymi „Radio Q” i „Radio Victoria”, podczas których przedszkolaki udzieliły wywiadów.

Tradycją naszego przedszkola jest organizowanie zajęć z cyklu „Razem z Rodzicami” w trakcie których poprzez wspólne działania wzmacniamy więzi rodzinne. Były to między innymi warsztaty cukiernicze- dzieci wspólnie z rodzicami wykonywały babeczki, ozdabiały mazurki które zabierały do domu. Malowały również jaja ceramiczne, tworzyły palemki wielkanocne. Dzieci wzięły również udział w warsztatach ogrodniczych zorganizowanych przez jedną z mam.

Obchodziliśmy też „Światowy Dzień Świadomości Autyzmu” oraz „Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa”. Dodatkowo realizowaliśmy treści programu „Czyste powietrze wokół nas”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne”.

Przygotowując się do wakacji omówiliśmy szczegółowo zasady korzystania ze zbiorników wodnych, kąpeli słonecznych, bezpieczeństwa w lesie, w górach. Przypomnieliśmy sobie zasady aktywnego i zdrowego stylu życia, higieny, zabawy i wypoczynku. Realizując treści edukacyjne dzieci miały okazję zdobywać sprawności i umiejętności związane ze zdrowym i higienicznym trybem życia począwszy od czynności higienicznych i samoobsługowych, zdrowym odżywianiem, na sprawności psychicznej i dobrym samopoczuciu kończąc.

Wnioski do dalszej pracy:

1. Kontynuowanie działań związanych z propagowaniem zdrowego stylu życia wśród dzieci i rodziców w różnych aspektach.
2. Realizowanie kolejnych modułów programu zdrowotnego.