**ZAŁOŻENIA INNOWACJI "MODA NA ZDROWIE- KAŻDY PRZEDSZKOLAK TO WIE"**

**autorstwa mgr Anny Łukaszewskiej**

Innowacja pedagogiczna obejmuje treści:

1. dotyczące odżywiania zawarte w Podstawie programowej wychowania przedszkolnego (Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017r.) poszerzone o zagadnienia z zakresu odżywiania i elementy edukacji konsumenckiej.
   * źródła i znaczenie składników pokarmowych (białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne, woda) dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu,
   * rola i skutki niedoboru niektórych witamin i składników mineralnych w organizmie,
   * konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (nadwaga, otyłość, niedowaga oraz ich następstwa),
   * wartość odżywcza produktów,
   * rozkład posiłków w ciągu dnia,
   * zalecane proporcje poszczególnych grup produktów,
   * zasady savoir-vivre podczas posiłków.
2. dotyczące kształtowania sprawności fizycznej
   * wyrabianie zamiłowania do wycieczek i aktywności ruchowej, jako źródła zdrowia, radości, rekreacji i wypoczynku
   * stworzenie warunków do rozwijania aktywnej i twórczej działalności ruchowej
   * rozwijanie ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej poprzez systematyczne organizowanie gimnastyki, zabaw ruchowych
   * zachęcanie dzieci do wszelkich samorzutnych zabaw związanych z ruchem.

Głównym założeniem innowacji jest:

* rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem oraz ułatwienie nabywania podstawowych umiejętności dbania o swoje zdrowie,
* pogłębienie wiedzy i świadomości w zakresie znaczenia prawidłowego odżywiania dla organizmu człowieka.
* kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym odżywianiem.
* kształtowanie świadomości dzieci o wpływie aktywności fizycznej na rozwój organizmu i jego funkcjonowanie
* utrwalenie zasad bezpiecznego organizowania ćwiczeń, zabaw i gier sportowo- rekreacyjnych.

**CELE**

**Cele innowacji:**

1. Promowanie prawidłowego odżywiania się i zdrowego stylu życia oraz kształtowanie właściwych zachowań, umiejętności i nawyków praktycznych, higienicznych, kulinarnych, estetyki nakrywania do stołu.
2. Włączenie rodziców w działania prozdrowotne przedszkola.
3. Poznanie czynników wpływających na zdrowie człowieka.
4. Uświadomienie wartości odżywczych spożywanych pokarmów.
5. Kształtowanie nawyków spożywania wody mineralnej, jako bogatego źródła soli mineralnych.
6. Wdrażanie dzieci do czynnego wypoczynku jako źródła zdrowia.

**Cele szczegółowe:**

* + - 1. **Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych.**

**dziecko:**

* dba o swoje zdrowie, zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia,
* kulturalnie zachowuje się podczas posiłku,
* stosuje w praktyce zasady zdrowego odżywiania,
* wymienia walory odżywcze warzyw i owoców
* wymienia produkty zawarte w piramidzie żywieniowej
* wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma spożywanie wody mineralnej
* rozumie konieczność ograniczania spożywania takich produktów jak słodycze, napoje gazowane, chipsy,
* uczestniczy w przygotowywaniu wybranych potraw np. sałatka, surówka.
* wie, że określone przyprawy np. zioła, sól zmieniają smak potraw,
* wskaże, które produkty są zdrowe i potrzebne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a które można spożywać tylko czasami.

1. **Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej.   
   dziecko:**

* wie, że aktywność ruchowa jest źródłem zdrowia i dobrego samopoczucia,
* rozwija ogólną sprawność fizyczną i koordynację ruchową poprzez systematyczne uczestniczenie w zajęciach gimnastycznych i zabawach ruchowych,
* stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych,
* wie, że ruch zapobiega otyłości, zapobiega chorobom wad postawy.