

PLAN ROZWOJU
Przedszkola Samorządowego nr 130
im. Stanisława Pagaczewskiego w Krakowie
na rok 2025/2026

„Chcę tak żyć by zdrowym być”

Moduł I – ZDROWE ODŻYWIANIE

Moduł II – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Moduł III – EMOCJE, ZACHOWANIA, RELACJE SPOŁECZNE

Cel główny:

- Promowanie wiedzy, prawidłowych umiejętności oraz nawyków prozdrowotnych wśród dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodziców i opiekunów

Cele szczegółowe:

- Podniesienie poziomu wiedzy dzieci i rodziców na temat prawidłowego żywienia
- Stworzenie dzieciom warunków do samodzielnego nabywania umiejętności i nawyków zdrowego odżywiania
- Zwrócenie szczególnej uwagi na walory odżywcze owoców, warzyw oraz mleka i produktów z niego pochodnych w diecie dzieci, podkreślenie właściwości zdrowotnych codziennego picia odpowiedniej ilości wody
- Zachęcenie dzieci do codziennej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania,
- Budowanie i wyrabianie wśród dzieci potrzeby i nawyków dbania o higienę rąk, nauczanie prawidłowego mycia rąk
- Zapoznanie dzieci z tematem bezpiecznego korzystania z kąpeli słonecznych, rozróżniania dymów ich źródeł oraz właściwości niekorzystnych dla zdrowia
- Stwarzanie sytuacji sprzyjających rozwijaniu szeroko rozumianej aktywności fizycznej dzieci
- Wzbogacenie słownika dziecięcego o nowe pojęcia;

	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie sprawności ruchowej (szybkości, zwinności, gibkości), a także nabywanie tężyzny fizycznej; • Doskonalenie umiejętności koordynacji wzrokowo-ruchowej; • Kształtowanie prawidłowej postawy ciała oraz poprawianie wydolności organizmu; • Podniesienie jakości zdrowia emocjonalno- społecznego dzieci • Wdrażanie do zdrowej rywalizacji i przestrzegania zasad fair-play; • Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z własnymi niepowodzeniami oraz cieszenia się z sukcesów innych; • Ćwiczenie wytrwałości i cierpliwości w dążeniu do zamierzonego celu poprzez ćwiczenia gimnastyczne. • Zapewnienie różnorodnych form spędzania wolnego czasu na powietrzu. • Kształtowanie u dzieci umiejętności odpoczynku i wyciszenia poprzez stosowanie różnorodnych ćwiczeń relaksacyjnych. 									
Harmonogram realizacji	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="389 655 1485 730">Działania/ zadania</th> <th data-bbox="1485 655 1769 730">Termin realizacji</th> <th data-bbox="1769 655 2016 730">Osoby odpowiedzialne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="389 730 1485 1396"> <p>Moduł I – ZDROWE ODŻYWIANIE</p> <p>1. Organizacja kącików tematycznych związanych z tematyką zdrowego stylu życia np. Kącik zdrowego przedszkolaka, kącik owoców i warzyw, zielony kącik (wysiewanie warzyw, ziół, poletek doświadczalnych).</p> <p>2. Proponowane bloki tematyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Jak powstaje chleb?” - „Czysta woda zdrowia doda” - „Teatr na talerzu” - „Słodczy przyjaciel czy wróg?” - „Jem kulturalnie” - „Znam zasady kulturalnego zachowania przy stole i w łazience” - „Zboża zjadamy energię z nich mamy” - „Poznaj potrawę po smaku i zapachu” - „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” </td> <td data-bbox="1485 730 1769 981">cały rok</td> <td data-bbox="1769 730 2016 981">wszystkie grupy</td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 981 1485 1396"></td> <td data-bbox="1485 981 1769 1396">cały rok</td> <td data-bbox="1769 981 2016 1396">wszystkie grupy</td> </tr> </tbody> </table>	Działania/ zadania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne	<p>Moduł I – ZDROWE ODŻYWIANIE</p> <p>1. Organizacja kącików tematycznych związanych z tematyką zdrowego stylu życia np. Kącik zdrowego przedszkolaka, kącik owoców i warzyw, zielony kącik (wysiewanie warzyw, ziół, poletek doświadczalnych).</p> <p>2. Proponowane bloki tematyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Jak powstaje chleb?” - „Czysta woda zdrowia doda” - „Teatr na talerzu” - „Słodczy przyjaciel czy wróg?” - „Jem kulturalnie” - „Znam zasady kulturalnego zachowania przy stole i w łazience” - „Zboża zjadamy energię z nich mamy” - „Poznaj potrawę po smaku i zapachu” - „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” 	cały rok	wszystkie grupy		cały rok	wszystkie grupy
Działania/ zadania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne								
<p>Moduł I – ZDROWE ODŻYWIANIE</p> <p>1. Organizacja kącików tematycznych związanych z tematyką zdrowego stylu życia np. Kącik zdrowego przedszkolaka, kącik owoców i warzyw, zielony kącik (wysiewanie warzyw, ziół, poletek doświadczalnych).</p> <p>2. Proponowane bloki tematyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Jak powstaje chleb?” - „Czysta woda zdrowia doda” - „Teatr na talerzu” - „Słodczy przyjaciel czy wróg?” - „Jem kulturalnie” - „Znam zasady kulturalnego zachowania przy stole i w łazience” - „Zboża zjadamy energię z nich mamy” - „Poznaj potrawę po smaku i zapachu” - „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” 	cały rok	wszystkie grupy								
	cały rok	wszystkie grupy								

	<p>- „Piramida żywienia” - „Zielony kącik w sali” - „Od buraka do lizaka” - „W spiżarni” - „Kto chce zdrowe zęby mieć musi tylko chcieć”</p> <p>3. Zajęcia kulinarne „Mały szef kuchni” – okazyjne przygotowywanie z dziećmi zdrowych posiłków (przygotowywanie sałatek owocowych, warzywnych, kolorowych kanapek i inne); wspólne ich spożywanie.</p> <p>4. Tworzenie na grupach książeczek „Witaminowe "A", "B", "C" Poznanie witamin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wrzesień /Październik – A • Listopad –Grudzień – C • Styczeń – Luty – D • Marzec – Kwiecień – K • Maj – Czerwiec – B <p>5.Organizacja dni nietypowych: Dzień Marchewki, Dzień Jabłka, Dzień Ziemiaka, Dzień Mleka, Dzień Sportu, Dzień Buraka, Dzień Dyni i inne.</p> <p>6. Pogadanka z intendentką – układanie jadłospisu na jeden dzień żywieniowy. Przygotowanie jadłospisu przez grupę dla przedszkola „Menu dzieci”</p> <p>7. Udział w projektach edukacyjnych „Witaminki”, „Czuciaki” – Bliżej Przedszkola.</p>	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>2 razy w roku każda grupa</p> <p>cały rok</p>	<p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>grupa III, IV, V I. Brzozowska E. Rybka E. Ziarko</p>
--	---	--	--

<p>Moduł II – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</p> <p>1. Przeprowadzanie zajęć ruchowych przy muzyce, a także z wykorzystaniem metod twórczych i aktywnych (gimnastyka twórcza R. Labana, metoda muzyczna K. Orffa, metoda A. i M. Kniessów, edukacja przez ruch D. Dziamskiej, metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne, improwizacje ruchowe, zabawy ruchowe z wykorzystaniem elementów aerobiku, jogi, zumbi, zajęcia ruchowe z wykorzystaniem ścieżki bosych stóp, ćwiczenia relaksacyjne).</p> <p>2. Zajęcia sportowe z cyklu Akademia Przedszkolaka w Tauron Arena Kraków.</p> <p>3. Obchody Dnia Przedszkolaka "Festiwal sportu" w Parku Krowoderskim.</p> <p>4. Obchody Dnia Dziecka zawody międzygrupowe- spartakiada.</p> <p>5. Organizacja poranków sportowych jako stałego elementu ramowego planu dnia.</p> <p>6. Organizowanie spacerów i wycieczek po najbliższym otoczeniu w połączeniu z formami ruchu na świeżym powietrzu</p> <p>7. Rowerem po Krakowie – udział w ogólnopolskiej akcji „Rowerowy maj”.</p> <p>Moduł III – EMOCJE, ZACHOWANIA, RELACJE SPOŁECZNE</p> <p>1. Wprowadzenie Kodeksu przedszkolaka.</p>	cały rok	wszystkie grupy
	cały rok	grupa IV, V E. Kluba
	19 września	wszystkie grupy K. Bielak, E. Ziarko
	1 czerwca	J. Walusiak
	codziennie rano	wszystkie grupy
	cały rok	wszystkie grupy
	maj	M. Będek, A. Wolska
	wrzesień 2025	wszystkie grupy

	<p>2. Stosowanie w pracy z dzieckiem zasad Pozytywnej dyscypliny, Porozumienia bez przemocy M. Rosenberga, metody „Trzech kamieni” lub innych.</p> <p>3. Wykorzystanie w pracy metod relaksacji.</p> <p>4. Realizacja tygodnia Emocje przedszkolaka</p> <p>5. Udział w projektach edukacyjnych: - „Czuciaki” – Bliżej Przedszkola. - „Emocje w kolorach”</p> <p>6. Udział w warsztatach Karimba „Emocjonalne abecadło” – poruszające bajki o emocjach.</p>	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>luty 2026</p> <p>cały rok</p> <p>wrzesień -grudzień 2025</p>	<p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>grupa IV, V E. Rybka E. Kluba</p> <p>grupa II, III</p>
	<p>Współpraca ze środowiskiem:</p> <p>1. Współpraca ze Szkołą Podstawową nr 21 oraz 15 – udział w lekcjach wychowania fizycznego.</p> <p>2. Udział w lekcjach bibliotecznym – wzbogacanie wiadomości na temat zdrowego odżywiania.</p> <p>3. Przedszkolny wolontariat – udział w akcjach charytatywnych, zapoznanie z pracą wolontariusza</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Gwiazdka dla zwierzaka” - K. Bielak, A. Filipczak - „Kino za baterie” - K. Jędraszak, P. Bosek - „Góra grosza” - K. Bielak, E. Ziarko - „Pola nadziei” - E. Rybka, M. Będek <p>- Współpraca z Uczelnią Pedagogiczną (praktyki, studenci, wolontariat studencki); - Współpraca ze służbami (Policja, Straż Miejska, Straż Pożarna).</p>	<p>cały rok wg. harmonogramu</p> <p>cały rok wg. harmonogramu</p> <p>grudzień</p> <p>luty kwiecień</p>	<p>grupa IV, V</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>I. Ocetkiewicz J. Fuczek</p>

	<p>Współpraca z rodzicami:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w konkursach rodzinnych 2. Degustacja dla rodziców- różne pasty z okazji Dnia Rodziny 3. Warsztaty dla rodziców-kolorowe kanapki. 4. Książka Kulinarna Przedszkolaka- tworzenie wspólnej książki kucharskiej, zamieszczanie zdrowych, ciekawych przepisów kulinarnych. 5. Warsztaty dla rodziców: „Jak mądrze wspierać emocje dziecka w przedszkolu” 	<p>wg harmonogramu maj, czerwiec 2026</p> <p>marzec 2026</p> <p>styczeń-marzec 2026</p> <p>październik 2025</p>	<p>wszystkie</p> <p>P. Bosek M. Będek</p> <p>prowadzenie szkolenia: Aleksandra Kowalska</p>
	<p>Organizacja i udział w konkursach:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konkurs fotograficzny " Zabawna przekąska" " Jemy zdrowo, kolorowo. Nagroda: wykonanie przez kuchnie tej przekąski. 2. Konkurs plastyczny "zbożowa mandala" 3. Konkurs plastyczny "projektujemy strój sportowy z ekologicznych surowców wtórnych. 4. Konkurs literacki na najciekawsze hasło, rymowanke na temat zdrowego żywienia- umieszczenie przy jadłospisie najlepszego hasła. 5. Konkurs piosenki turystycznej „Na Szlaku”. 6. Organizacja tygodnia patrona przedszkola Stanisława Pagaczewskiego 	<p>kwiecień/maj 2026</p> <p>październik/ listopad 2025</p> <p>kwiecień 2026</p> <p>luty/marzec 2026</p> <p>październik 2025</p> <p>październik 2025</p>	<p>E. Ziarko</p> <p>I. Brzozowska E. Rybka</p> <p>A. Łojas K. Jędraszak</p> <p>E. Kluba E. Ziarko</p> <p>A. Sławska P. .Bosek A. Wolska</p> <p>P. Bosek, A. Łojas</p>

	<p>Formy dodatkowe:</p> <p>1. „Projekt plecaczkowy” – książeczki o zdrowym stylu życia.</p> <p>2. Promowanie zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się poprzez kontakt dzieci z literaturą dziecięcą: opowiadaniem, bajkami, wierszami poruszającymi tematykę zdrowego odżywiania się. Przykłady: „Na straganie” J. Brzechwa, „Dla każdego coś zdrowego” W. Karaszewski, „Warzywa” K. Roguski.</p> <p>3. Oglądanie filmów edukacyjnych i prezentacji multimedialnych dotyczących tematyki związanej ze zdrowym odżywianiem i zdrowym stylem życia.</p> <p>4. Ciekawe spotkania – organizowanie wizyt osób wykonujących zawody związane z tematyką zdrowia: dietetyk, lekarz, pielęgniarka.</p> <p>5. Warsztaty dla nauczycieli: „Jak mądrze wspierać emocje dziecka w przedszkolu”</p>	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>październik 2025</p>	<p>J. Fuczek</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>wszystkie grupy</p> <p>prowadzenie szkolenia: Aleksandra Kowalska</p>
<p>Podpis dyrektora Data</p>			

Opracowały: Iwona Brzozowska, Elżbieta Kluba, Anna Pałczyńska-Pikuła