



PROGRAM SPORTOWY

„ Sportowa i zdrowa Polana Misiowa ”

**PRZEDSZKOLA NR 104 „NA MISIOWEJ POLANIE”
We Wrocławiu**

WSTĘP

Wiek przedszkolny jest okresem intensywnego rozwoju sprawności fizycznej, nabywania wielu umiejętności, które dają dziecku poczucie panowania nad własnym ciałem. Dzieci między trzecim a siódmym rokiem życia z łatwością opanowują jazdę na nartach, łyżwach, wrotkach, rowerze, szybko uczą się reguł różnych gier i zabaw ruchowych. Dzieje się tak dzięki stworzeniu dziecku zewnętrznych warunków i okazji do aktywności ruchowej ale nade wszystko dzięki pozwoleniu mu na samodzielne próbowanie swoich możliwości ruchowych i spontaniczną aktywność. Pewne nawyki nabyte w wieku przedszkolnym zachowuje się bardzo długo, nawet w dojrzałym życiu.

Wiek przedszkolny to okres wzmożonego wzrostu organizmu dziecka. Wszechobecny ruch związany jest z poprawianiem zdrowia, sprawności ruchowej, z kształtowaniem właściwych nawyków.

W dobie rozwoju techniki a w ostatnim czasie pandemii spowodowanej Covid – 19, dziecko ma bardzo ograniczone możliwości spontanicznego ruchu. Niekorzystne tendencje w wychowaniu rodzinnym związane ze spędzaniem wolnego czasu na kanapie przed telewizorem bądź komputerem skłaniają nauczycieli przedszkola do rozszerzania celów w zakresie rozwoju fizycznego i wychowania zdrowotnego.

Aktywność ruchowa powinna kształtować u dzieci nawyk uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku, spędzania wolnego czasu aktywnie na świeżym powietrzu.

Spontaniczne bieganie na placu zabaw męczy przedszkolaka o wiele mniej niż ruch celowy i zaplanowany. Ograniczanie spontanicznej aktywności ruchowej dziecka prowadzi do jego nadpobudliwości, braku zdyscyplinowania, niechęci działania i ogólnego zmęczenia organizmu. Zabawy i ćwiczenia ruchowe powinny być dla dziecka radosnym i spontanicznym działaniem.

Program powstał w zgodzie z Podstawą Programową, Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną

w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

Dz.U. z 2017 r., poz. 356:

- 1) Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
- 2) Tworzenie warunków umożliwiających dzieciom swobodny rozwój, zabawę i odpoczynek w poczuciu bezpieczeństwa.
- 3) Wspieranie aktywności dziecka podnoszącej poziom integracji sensorycznej i umiejętności korzystania z rozwijających się procesów poznawczych.
- 4) Zapewnienie prawidłowej organizacji warunków sprzyjających nabywaniu przez dzieci doświadczeń, które umożliwią im ciągłość procesów adaptacji oraz pomoc dzieciom rozwijającym się w sposób nieharmonijny, wolniejszy lub przyspieszony.

CELE OGÓLNE

1. Zachęcanie dzieci do aktywności na świeżym powietrzu pod hasłem „Wspólnie biegamy – czas miło spędzamy”
2. Rozwijania cech motorycznych poprzez różnorodne formy aktywności ruchowej.
3. Doskonalenia umiejętności pokonywania coraz trudniejszych zadań ruchowych.
4. Nabywanie umiejętności rozładowywania napięć i emocji.
5. Zdobywanie orientacji w bliższym i dalszym otoczeniu podczas spacerów i wycieczek.
6. Włączenie rodziców przedszkolaków oraz nauczycieli i dzieci z zaprzyjaźnionych szkół i przedszkoli do organizowania aktywnego wypoczynku.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Dziecko potrafi:

1. Naśladować proste ćwiczenia ruchowe.
2. Samodzielnie wykonywać proponowane ćwiczenia.
3. Wykonywać poprzez naśladowanie i samodzielnie proste ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.
4. Współdziałać z partnerem podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych.
5. Wykorzystać własną wyobraźnię i pomysłowość w zabawach i grach ruchowych, samodzielnie zainicjować zabawę.
6. Przyjąć prawidłowe pozycje wyjściowe do różnych ćwiczeń gimnastycznych.
7. Przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas organizowanych zabaw, ćwiczeń i gier sportowych.
8. Aktywnie uczestniczyć w festynach, wycieczkach, spartakiadach, rajdach, zawodach sportowych.
9. Wykorzystać własną aktywność ruchową w trakcie rekreacji ruchowej.

ZADANIA DO REALIZACJI

LP.	Zadania do realizacji	Formy, metody	Odbiorcy	Realizatorzy	Częstotliwość działań
1.	Diagnoza sprawności fizycznej dzieci.	Proste testy ruchowe: - szybkość, -skoczność, - gibkość, - siła.	dzieci z wszystkich grup	nauczyciel gimnastyki korekcyjnej, Nauczyciel „Małych Wspaniałych”	dwa razy w roku.

2.	Ankieta dla rodziców - pozyskanie informacji na temat formy aktywności dziecka poza przedszkolem.	Badanie ankietowe.	rodzice wszystkich wychowanków	nauczyciele grup, analiza – wyznaczony koordynator	raz w roku.
3.	Udział w Ogólnopolskim programie „Rowerowy maj”	Codziennie przyjeżdżanie do przedszkola rowerem, hulajnogą.	zgłoszone dzieci	nauczyciele grup, wyznaczony koordynator	maj
4.	Sportowy festyn rodzinny.	Zabawy i gry sprawnościowe na terenie ogrodu.	chętne dzieci i rodzice	nauczyciele grup	maj/czerwiec
5.	Nawiązanie współpracy ze szkołą podst. Nr 3 i 5.	Udział starszych przedszkolaków w lekcjach wychowania fizycznego, wspólne zabawy sportowe.	dzieci z grup starszych	nauczyciele grup	II semestr roku – okresy ferii
6.	Nawiązanie współpracy z Klubem sportowym Crossfit	Ćwiczenia pod okiem trenera.	chętne dzieci i rodzice starszych grup	nauczyciele grup	cały rok wg harmonogramu
7.	Umieszczanie artykułów o tematyce sportowej na stronie internetowej.	Ciekawe opracowania tematów związanych z ruchem, zdrowiem, sportem dla dzieci.	zainteresowane osoby odwiedzające stronę www	nauczyciel gimnastyki korekcyjnej	cały rok

8.	Wyszukiwanie informacji na temat sportowych wydarzeń we Wrocławiu dla całych rodzin. Umieszczanie info dla rodziców na tablicy informacyjnej w przedszkolu.	Ekspozowanie zaproszeń, ogłoszeń na tablicy głównej w hollu przedszkola.	zainteresowane osoby	wyznaczony koordynator	cały rok
10.	Spotkanie z dietetykiem przeznaczone dla rodziców.	Zajęcia wykładowo – warsztatowe dot. zdrowego odżywiania.	rodzice wszystkich dzieci.	wyznaczony koordynator	miesiące wiosenne
11.	Udział nauczycieli w kursach i webinarach o tematyce zdrowotnej.	Wybór ciekawych ofert szkoleń.	zainteresowani nauczyciele	dyrektor, lider WDN	zgodnie z Planem Doskonalenia Zawodowego
12.	Aktywne spędzanie czasu na pobliskich PLACACH ZABAW.	Cotygodniowe zabawy na różnych atrakcyjnych, wrocławskich placach zabaw	Chętne grupy	Dzieci 5 i 6 letnie.	kwiecień/ wrzesień
13.	Udział w projekcie „Sprintem do maratonu”	udział w ogólnopolskiej akcji czasopisma „ Bliżej przedszkola” – zliczanie przebiegniętych przez dzieci kilometrów.	chętne, zgłoszone grupy dzieci	dzieci z grup starszych.	maj/ czerwiec

14.	Zachęcanie nauczycieli i rodziców do wspólnego MORSOWANIA.	Prezentacja artykułów dotyczących morsowania, podkreślenia jego zasad i zalet.	zainteresowani rodzice i nauczyciele	wyznaczony koordynator	listopad/ luty
-----	--	--	--------------------------------------	------------------------	----------------

ZADANIA DODATKOWE

I Rok przedszkolny jest podzielony na poszczególne pory roku.

Nauczyciele proponują dzieciom różne formy aktywności ruchowej, w zależności od danej pory roku.

1) Wiosna

- Gimnastyka na Polanie Popowickiej w wykorzystaniem uwarunkowań terenu: wzniesienia, leżące konary drzew, leżące patyki itp.
- Ścieżka zdrowia- marsz/bieg po parku połączony z ćwiczeniami na siłowni otwartej
- Gra terenowa w parku lub na terenie przedszkola.

2) Lato:

- Gimnastyka ogólnorozwojowa w ogrodzie przedszkolnym- 2 razy w tygodniu
- Zawody sportowe z okazji Dnia Dziecka.

3) Jesień:

- Plogging poszczególnych grup w pobliskim parku/lesie-wolny trucht/marsz połączony ze zbieraniem śmieci,
- Zbieranie kasztanów w podgrupach na czas,
- Zawody w rzutach kasztanami do celu.

4) Zima:

- Wyścigi rzędów w grupach na sankach,
- Zawody w ulepieniu największego grupowego bałwana, osobno budynek A i B,
- Grupowe skoki narciarskie w Sali,
- Zawody w zjeździe z górki na sankach lub jabłuszkach, górka na terenie podwórka przedszkolnego.

II. Zachęcanie dzieci do aktywności na świeżym powietrzu – wspólnie bieganie.

Aktywne ćwiczenia przygotowujące do biegania. Rozgrzewka, pokonywanie km. Udział w listopadowym „Biegu dla Niepodległej” na Polanie Popowickiej. Udział w „Rodzinnym Biegu” – czerwiec.

1. Ćwiczenia przygotowujące do biegania przez cały rok prowadzi nauczyciel gimnastyki korekcyjnej, w ramach swoich zajęć.

Od września do listopada raz w miesiącu każda grupa pokonuje kilometry biegając na podwórku przedszkolnym lub polanie popowickiej, wraz z nauczycielkami swoich grup.

2. Grupa zapisuje czas i pokonane km w danym miesiącu.

3. Maj – czerwiec dzieci zbierają km poprzez udział w projekcie „Sprintem do maratonu”

Wykorzystywanie tablic multimedialnych do prowadzenia ćwiczeń, różnego rodzaju aktywności w sali. Korzystanie z zasobów internetu do wzbogacania aktywności fizycznej dzieci, np.: Joga dla dzieci, Zumba, Akademia Krokieta i lamy itp.

Zachęcanie rodziców do prowadzenia ćwiczeń, dzielenia się wiedzą z dziećmi w grupach przedszkolnych.

III. Szkolenia dla nauczycieli o tematyce dotyczącej zdrowia i aktywności ruchowej:

- Wyszukiwanie szkoleń przez cały rok szkolny, przekazywanie informacji nauczycielom, zachęcanie do brania udziału w kursach, warsztatach, webinarach.

PRZEWIDYWANE EFEKTY

1. Dzieci i nauczyciele prezentują postawy prozdrowotne i kulturę aktywnego spędzania czasu w naszym przedszkolu.

2. Dzieci chętnie i spontanicznie podejmują wyzwania.
3. Dzieci świadomie rozwijają i ukierunkowują własną aktywność ruchową.
4. Dzieci czerpią radość z zabaw i ćwiczeń ruchowych.
5. Dzieci potrafią włączyć rodziców w organizowanie aktywnego wypoczynku.
6. Dzieci nawiązują różne formy kontaktów z rówieśnikami z innych przedszkoli, ucząc się zasad „zdrowej” rywalizacji.

EWALUACJA PROGRAMU

1. Diagnoza końcowa, przeprowadzenie testów sprawnościowych dzieci w wieku od 3 do 6 roku życia. Podsumowanie wniosków, rekomendacje do dalszej pracy.
2. Ankieta dla rodziców.