

Egészséges életmódra nevelés

3 hetes projekt

Időpontja: 2010. március 08.- március 27.

Életkor: 3-4 évesek – kiscsoport

Helye: Napköziotthonos Óvoda Székkutas, Murgács Kálmán utca 20.

Készítette: Kerekesné Laki Mónika

A projekt előzményei:

- A helyi nevelési programunk egyik fontos feladatának tartja a gyermekek testi, lelki szükségleteinek kielégítését, hiszen az egész nap folyamán ennek időbeni és igény szerinti kielégítettséget hozza meg a gyermek testi komfortérzetét, ezáltal képes hatni a lelki komfortérzetére is.
- A napirend minél rugalmasabb, annál inkább segíti a gyermekek életmódjának pozitív alakulását a folyamatosság révén, az egészségnevelés terén, a prevencióra fektetve nagy hangsúlyt.
- Rendszeres kapcsolattartással, szülőkkel együttműködve segítjük a gyermekek közösségbe beilleszkedését, korának megfelelő fejlődését, társaival, felnőttekkel kialakuló kapcsolatait.
- Célul tűztük ki a gyermekek egészségének megőrzését, ellenálló képességük erősítését. Mindennap rendszeresen a szabad levegőn tartózkodás mellett élményt nyújtó mozgásos játékokkal, rövidebb kirándulásokkal, közös családi sportrendezvényekkel színesítjük mindennapjainkat.
- Az egészséges életmódra nevelés fontos részét képezi az egészséges táplálkozás. A személyes példamutatás, lehetőségek biztosítása, kóstolással egybekötött bemutatók fontos alakítói étrendünk kialakításában, egészségkultúráltság fejlesztésében.

Projekt célkitűzései:

- Szülők számára ismeretnyújtás, szorosabb kapcsolat kialakítása, közös élményekkel egymás megismerése.
- Ismerkedjenek a gyerekek saját testük részeivel, ápolásával, védelmével, egészséges ételeket ismerjenek meg és fogyasszanak.
- Tevékenységek, játékos mozgások során bővüljön ismeretük, fejlődjön képességük.
- A gyermek sokoldalú egészséges fejlődésének, személyisége kibontakozásának elősegítése, az egyéni és életkori sajátosságok figyelembevételével.
- Harmonikus, összerendezett mozgásuk, testi képességeik fejlődésének elősegítése.
- Ismerkedjenek meg egészséges ételekkel, italokkal, az egészséges táplálkozás szokásaival, illetve az étkezési szokásokkal.

Várható eredmények:

- Óvoda- szülői ház közötti kapcsolat elmélyítése, a gyermek egészséges testi- lelki fejlődéséhez megfelelő környezet biztosítása.
- Az óvodában látott példa mintát nyújthat a szülőknek egészségesebb életmód kialakítására otthon is.
- A közös tevékenykedés, játékok, ismeretszerzés során szociális kompetenciái fejlődnek (pl.: önmaga egészségéért felelősségérzet, önbizalom, akaraterő, kommunikációs és együttműködési készségük.)

A projekt rövid összefoglalása:

- Az egészséges életmód, az egészségtudat kialakításának minél sokoldalúbb megismertetése, az egész év során, sőt az egész óvodáskorban ismeret nyújtással közös tevékenykedéssel.
- Megismerkednek testükkel, védelmével, ápolásával, hogyan lehetnek edzettebbek, erősebbek, ellenállóbbak.
- Testi egészség mellett fejlődik lelki egészségük, hiszen a közös tevékenységek során jobban megismerik egymást, közelebb kerülnek egymáshoz, nyitottabbá válnak.

Programok:

- Ismeretnyújtó bemutatók, kóstolók, előadás pszichológus bevonásával, felvilágosító cikkek, receptötletek az egészséges ételekről.
- Ismeretszerzés, tapasztalatgyűjtés a különböző tevékenységek során. (Versek, gyermekjátékdalok, közös vásárlás, saláták készítése, mozgásos játékok, dramatikus játékok a kóstolók során.)
- Játékos sportnap szervezése a szülőkkel, nyílt nap keretében.
- A közös tevékenységről készített fotókból, gyermekmunkákból kiállítás rendezése.
- Fűszer és gyógynövénykert kialakítása az óvoda udvarán.

A projekt feladatai:

- Ismerkedjenek a zöldség, gyümölcs, fogyasztási lehetőségeinek új módjával, elkészítésével, ismerkedjenek meg új ízekkel, melyek egészséges táplálékaink közé tartoznak.
- A testápolás, tisztálkodás eszközeinek helyes használatának megismertetésével válják szokásukká testük gondozása, a fokozatosságot betartva minél nagyobb önállóságra törekvés.
- Ismerkedjenek testrészeikkel, érzékszerveikkel, azok funkcióival, önismeret fejlesztése.
- Rendszeres mozgás fejlessze a mozgáskedvüket, mozgáskészségeiket, növelje állóképességüket, erőnlétüket.
- A fűszer és gyógynövénykert kialakításával ismerkedjenek különböző munkatevékenységekkel, gyakorolják kedvükre, fejlődjön szociális, együttműködő képességük, alakuljon ki bennük felelősség a növények folyamatos gondozása iránt.

Fenntarthatóságot biztosító tényezők:

- A folyamatos kapcsolattartás, közös rendezvények, alakítsák ki a bizalmat és mélyítsék a szülőkkel, gyermekekkel.
- A gyermek igényeinek kielégítése, rugalmas napirend kialakítása és rendszeres megvalósítása.
- Egyéni példamutatás a csoportban, valamint az egész óvodában dolgozó felnőttek részéről.

•

Projektterv: egészséges életmódra nevelés
Időtartam: 2010. március 8.-tól március 27.-ig
Életkor: 3-4 évesek kiscsoport

Tevékenységek:

- Piacra, illetve zöldséges boltba látogatás, gyümölcsök, zöldségek vásárlása. Gyümölcssaláta, vitaminsaláta készítése, képek gyűjtése- egészséges- egészségtelen címmel tabló készítése.
- Közös sportnap, játékos délelőtt a szülőkkel, mozgásos játékok.
- Fűszer és gyógynövénykert kialakítása az óvoda udvarán, víz fontossága, víz világnapja: március 22.
- Egészséges italok, ételek- más csoportok gyermekeinek megvendégelése.
- Pszichológus meghívásával szülőknek előadás szervezése a gyermekek lelki egészségéről.
- Kiállítás készítése az egészséges ételekből, fényképekből, gyermekek munkáiból
- Receptpályázat szülőknek.

Vizuális- ábrázoló tevékenység, kézi munka

- Gyümölcs, zöldség mozik ragasztás.
- Zöldségjátékok, gyümölcsbábok készítése.
- Ágyásdíszítés fűszálakkal- ujjfestés
- Zöldség, gyümölcssaláta készítése.
- Kenőkés használata.
- Szerszámok használata.

Ének-zene

- Alma, alma...(Gryllus Vilmos: Dalok óvodásoknak, 26.old.)
- Zöld paradicsom...ÉNO 193
- Komatálat hoztam... ÉNO 103.
- Én kis kertem... ÉNO 64.
- Ácsorogjunk... ÉNO 131.
- Fussunk, szaladjunk... ÉNO 65.
- Ugráljunk, mint a verebek... ÉNO 116.
- Sétálunk, sétálunk... ÉNO 113.
- Borsót főztem... ÉNO 117.
- Mit ásol héja?... ÉNO 96.
- Süss fel nap...ÉNO 192.
- Ha én cica... ÉNO 173.

- Csicseri borsó... ÉNO 162.
- M Hüvelyk ujjam almafa... ÉNO 38
- Zh. –S a te fejed... Zh az óvodában 25. old..
Sárgarépa, zöldborka...

A külső világ tevékeny megismerése:

- A fűszer és gyógynövénykert kialakításának munkálatai- megtervezés, növények gondozása, életfeltételei.
- Egészséges étkezés, gyümölcs és zöldségsaláta készítése, felismerése ízéről, színéről, tisztításuk, darabolásuk.
- A víz elengedhetetlen része életünknek, víz fogyasztása, felhasználása, tisztálkodás.
- Egészségesebbek leszünk, ha minél többet mozgunk a szabadban. Testrészeink.
- Testünk ápolása védelme.
- Vitaminok fontossága, szendvicsfalatkák készítése, zöldségdíszítéssel, gyümölcscsalok.
- Egészséges- egészségtelen, mit takar e két fogalom?
- Játékos sportnap a szülőkkel – nem csak gyermekkorban fontos a mozgás. Mozgás jelentősége az ember életében.

Mese- vers

- A répa (Gyermekirod.szgy. 95)
- Veres Miklós: Vasárnapi utazás
- Tarbay Ede: Országúton (Tavas van gyönyörű 78.)
- Simon Katalin: Mezei futóverseny (Tavas van gyönyörű 169.)
- Visszajött a répa (Gyermekirod. Szgy. 107)
- Arcmutogató mondóka
- Bars Sári Surrog, zizeg, eső peres (Tavas van gyönyörű 53)
- Szabó Lőrinc: Tavasz (Tavas van gyönyörű 46.)
- A két kicsi bocs meg a róka (Gyermekirod. Szgy 19.)
- Az alma meg a kerti manó (Mindennapra egy mese 240.)

Matematikai tartalmú tapasztalatok

- Fűszer és gyógynövénykert kialakításánál ágyás kimérése, hosszúság, szélesség.
- Locsolás- vödör, kanna, üveg, pohár, úrtartalom összehasonlítása.
- Zöldség, illetve gyümölcscsaláta készítésénél formák, színek, nagyságok, mennyiségek összehasonlítása, szétválogatása, számlálgatás.
- Magasabb, alacsonyabb- szülők gyermekek közötti összeméréssel.

J á t é k

- A szabad játék feltételeinek megteremtése.
- Mozgásos játékok.
- Ízlelős, tapintó játékok.
- Találós kérdések testrészeinkről.
- Memóriajátékok, zöldségekkel, gyümölcsökkel.
- Puzzle- alma.

Munka jellegű tevékenységek:

- Zöldség és gyümölcssaláta készítése, azok darabolása, díszítése.
- Fűszer- gyógynövénykert kialakítása- ágyás kijelölése, ásás, gereblyezés, ültetés, palántázás, locsolás, növények gondozása.
- Szendvicsfalatkák készítése.
- Szerszámok használata: gereblye, locsoló, ásó- azok megtisztítása.
- Vásárlás, kosarakba rakodás, szállítás.

Gondozás:

- Az egészséges táplálkozás mennyisége, minősége.
- Tisztálkodás, kerti munka után, napközben bármikor szükség esetén kézmosás fésüklődés.
- Az egészséges életmód.
- A testmozgás fontossága.

Mozgás:

- Ásás, gereblyezés, ültetés, palántázás.
- Állatok mozgásának utánzása.
- Mindennapi testnevelés.
- Szülőkkel közös játékos mozgás.

Értékelés- önértékelés:

- Egészséges- egészségtelen képek szétválogatásával tablókészítés.
 - Fényképalbum készítése az élményekből készült fotókból.
 - Gyermek munkáinak kiállítása – környezetünk aktuális díszítése.
-
- Pozitív élményekkel személyiségfejlesztés.
 - Tágabb nyilvánosság bevonása – készített „egészséges” falatok kínálása.
 - A csoport tevékenységének külső megítélése.

Részprojektterv **2010. március 8.-tól március 12.-ig**

Tevékenységek:

Piacra, illetve zöldséges boltba látogatás, vásárlás, gyümölcs és vitaminsaláta készítése, képek gyűjtése- egészséges- egészségtelen tabló készítés tevékenységeiben integráltan megjelenő és kihasználható műveltségterületek ajánlata az egyes tevékenység formákba elrendezve.

Gyümölcs, illetve vitaminsaláta készítése:

Előkészítés

- Gyümölcsök, zöldségek kiválasztása.
- Hozzávalók megvásárlása.
- Eszközök, kellékek előkészítése, munkamegosztás.

Saláták készítése:

- Munkahely előkészítése.
- Anyagok megmosása.
- Anyagok tisztítása, darabolása.
- Anyagok összekeverése.

Közben: énekelgetés, mondókázás, verselés, környezeti, matematikai tartalmak kihasználása.

Utómunkálatok: rendrakás, takarítás, környezet esztétikumának visszaállítása.

Külső világ tevékeny megismerése:

- Egészséges étkezés részei a gyümölcsök, zöldségek, felismerése ízéről, színéről, tisztításuk, felhasználásuk.
- Egészséges, egészségtelen szó jelentése, képgyűjtés, szétválogatásuk.
- Zöldségek, gyümölcsök, fogyasztási módjai: nyersen, főzve, sütve.

Vizuális tevékenység, kézi munka

- Gyümölcs- zöldség mozaikragasztás
- Egészséges, egészségtelen tabló készítés, közösen

Ének- zene:

- Alma, alma... (Gryllus Vilmos: Dalok óvodásoknak 26. old.)
- Zöld paradicsom... ÉNO 193
- Borsót főztem... ÉNO 117.
- Csicseri borsó... ÉNO 162.
- Hüvelykujjam almafa... M.ÉNO 38.
- Zh S a te fejed... Zh az óvodában 25.
- Zh Sárgarépa, zöldborka

Mese- vers:

- A répa (Gyermekirod. Szgy.95.)
- Veres Miklós: Vasárnapi utazás
- Az alma meg a kerti manó (Mindennapra egy mese 240.)
- Tarbay Ede: Országúton (Tavasz van gyönyörű 78.)

Matematikai tapasztalatok:

Gyümölcsök, zöldségek színei, formái, nagyságuk, számosságuk megállapítása, azonosság szerint szétválogatás.

Munka jellegű tevékenységek:

Zöldség, gyümölcssaláta készítése – vásárlás, szállítás az óvodába, mosás, tisztítás, darabolás.

J á t é k:

A feltételek megteremtése a szabad játékhoz.

Ízlelés, tapintós játékok a gyümölcsök, zöldségek felismeréséhez.

Találás kérdések gyümölcsökről, zöldségekről.

Memória játék. Puzzle- alma.

Mozgás:

Mindennapos testnevelés.

Gondozás:

Az egészséges táplálkozás mennyisége, minősége.

Az egészséges életmód.

A környezet higiéniája.

Értékelés – önértékelés:

Ki- mit, készített, hogyan, kivel, hogyan érezte magát.

Külső értékelés – közös gyönyörködés a közös munka eredményében, kóstolás, saláták ízlelése.

**Részprojektterv:
2010. március 15.-től március 19.-ig**

Tevékenységek:

- Közös sportnap, játékos délelőtt a szülőkkal.
- Mozgásos játékok.

Előkészületek:

A közös mozgás helyének kialakítása.
Szükséges kellékek biztosítása.
Teafőzés (gyümölcsteák) a konyhán a megvendégeléshez.
Alma és sárgarépa tisztítása, kínáláshoz.

Közös játék a szülőkkal:

- Sziklaemelő játék
- Szekérhúzó játék
- Fanyűvő játék
- Tolató játék
- Hegytoló játék
- Együtt járás, szülő lábán áll a gyerek.
- „Az én csibémnek mindig...”
- Kötélhúzó verseny
- Szülők lábközt bújócska – ki ér előbb előre
- Terpeszülésben szorosan egymás mögött babzsák adogatás hátra
- „Hátizsák”

Közben: teaivás, alma és sárgarépa fogyasztása.
Zöldségekből termésbábok, figurák készítése.

Vizuális ábrázoló tevékenység kézi munka:

Zöldségjátékok, bábok készítése.
Zöldség, gyümölcs tisztítása, darabolása, segítséggel

Gondozás:

A testmozgás fontossága.
Kézmosás étkezés után.

Rendrakás.

Külső világ tevékeny megismerése:

- Egészséges étkezés, fontos alapja a gyümölcsök és zöldségek.
- Egészségesebbek leszünk, ha minél többet mozgunk, elsősorban a szabadban.
- Nem csak a gyerekkorban, felnőttkorban is fontos a mozgás. (Elhízás veszélye)
- Önismeret, testséma fejlesztése.

Ének-zene:

Ácsorogjunk...ÉNO 131
 Fussunk, szaladjunk... ÉNO 65.
 Ugráljunk... ÉNO 116.
 Sétálunk, sétálunk... ÉNO 113.
 Komatálat hoztam... ÉNO 103.
 M Hüvelyujjam almafa... ÉNO 38.

Mese- vers:

Simon Katalin: Mezei futóverseny (Tavaszi gyönyörű 169.)
 Visszajött a répa (Gyermekirod. Szgy. 107)
 Veres Miklós: Vasárnapi utazás
 Arcmutogató mondóka
 Bars Sári: Surrog, zizeg (Tavaszi gyönyörű 53.)

Játék:

A szabad játék feltételeinek megteremtése.
 Mozgásos játékok.
 Találós kérdések testrészekről.
 Párosan végezhető játékos feladatok.

Matematikai tartalmú tapasztalatok:

Magasabb, alacsonyabb- szülők, gyermekek.
 Szélesebb, keskenyebb – terpeszállás.
 Hosszabb, rövidebb – kötélhúzásnál.
 Kettő darab = egy pár, anya és gyermek.
 Ki mennyit bír? Idősebbek, fiatalabbak teherbírása.

Munka jellegű tevékenységek:

A játékhoz szükséges eszközök előkészítése.
Teafőzés, zöldségek, gyümölcsök tisztítása.
A játék végén teremrend visszaállítása.

Értékelés – önértékelés:

Ki mit tett, hogyan, kivel, mi tetszett, miért, ki hogyan érezte magát?

Külső értékelés:

Élményekről készült fotók, barkácsolt zöldségfigurákból kiállítás.

Részprojekt
2010. március 22.-től március 26.-ig.

Tevékenységek:

Fűszer és gyógynövénykert kialakítása az óvoda udvarán, víz fontossága, víz világnapja: március 22. Integráltan megjelenő és kihasználható műveltségtartalmak az egyes tevékenységformákba elrendezve.

Kerti szerszámok előkészítése a tárolóhelyről.

Munkálatok megtervezése.

Ágyás kijelölése – előkészítése, ásás, gereblyezés felnőtt segítséggel.

Barázdák kijelölése, magok ültetésénél, távolságok megjelölése.

Lyukak ásása palántázáshoz.

Magok, palánták földbe helyezése, locsolás, majd a lyukak összehúzása.

Utómunkálatok:

Locsolás.

Szerszámok tisztítása, helyretétele.

Ágyásszegély kialakítás, védelem céljából.

Tisztálkodás.

Külső világ tevékeny megismerése:

- Ültetés előtt a talaj megmunkálásának fontossága.
- Talajban élnek: giliszta.
- Mi kell, hogy fejlődhessenek a növények? Nedvesség, fény.
- Tavaszodik, melegszik a levegő, rügyek a fán, madarak vidámabb éneke.
- Egyes gyógynövények nevei: csipkebogyó.

Ének-zene:

Én kis kertem... ÉNO 64.

Süss fel nap... ÉNO 192

Borsót főztem... ÉNO 107

Csicseri borsó ÉNO 162

Mit ásol héja? ÉNO 96

A kert körbejárása mondókára.

Vizuális tevékenység – kézi munka:

Ágyások köré fűszálak ujjfestéssel. Növények az ágyásba, ragasztással.
Kerti szerszámok használata, akinek kedve van hozzá.

Matematikai tartalmú tapasztalatok:

Ágyások kijelölése – hosszabb, rövidebb oldal.
Lyukak távolsága, mélysége.
Ágyásszegély kialakítása – kisebb nagyobb kövek, kavicsok.

Mese, vers:

Tordon Ákos: A kismadár kertje (Tavaszi van gyönyörű 117.)
Szabó Lőrinc: Tavasz (Tavaszi van gyönyörű 46.)
A két kicsi bocs, meg a róka (Gyermekirod. Szgy. 19.)

J á t é k:

Udvari játék feltételeinek biztosítása.
Mozgásos játékok szervezése.

Gondozás:

Növénygondozás.
Tisztálkodás, kézmosás.
Testmozgás fontossága.
Egészséges életmód.

Munka jellegű tevékenységek:

Ágyások előkészítése (ásás, gereblyezés).
Növények ültetése, illetve palántázása.
Locsolás, későbbi gyomlálás megbeszélése.
Szerszámok helyes használatának gyakorlása, használat után tisztításuk, kijelölt helyre vitelük.

Értékelés, önértékelés:

Ki mit tett, hogyan, kivel, ki hogyan érezte magát.

Külső értékelés:

Fotók az együttes munkáról.

Felhasznált irodalom

Gerendai Zsuzsanna, Mester Ferencné

Perlai Rezsóné, Sinkovicsné Király Angéla: Az óvodáskor fejlesztőjátékai

Helyi nevelési program

Óvodai nevelés folyóirat: 2006. december 10. szám

2007. szeptember 7.szám.

2009. február 2.szám.

Veszprém Megyei Gyermek Ház Alkotó közössége: Titkok a gyermekek házában.

Körmöci Katalin: Projektmódszer az óvodában Nemzeti Tankönyvkiadó

Porkolábné dr. Balogh Katalin: Kudarccal az iskolában

Nagy Jenőné: Gyermektükör

Nagy Jenőné: Óvodatükör