

**Intézmény: Baracscai Bóbita Óvoda**



**Jó gyakorlat megnevezése: „Egészséges leszek, mint a makk „**

Egészséges életmódra nevelés, egészséges életvitel kialakítása, környezetünk fenntarthatóságának segítése.

**Referenciák:** A csoportnaplók, szülői elégedettségmérések, és a gyerekek örömteli részvétele bizonyítják gyakorlatunk eredményességét.

**Humán erőforrás:** A jó gyakorlat nem igényelt humán erőforrás bővítést. A nagy pedagógiai tapasztalattal és ismeretekkel rendelkező kollégák segítették annak kidolgozását megvalósítását.

**Tárgyi feltételek:** A jó gyakorlathoz a kötelező tárgyi felszereltség elégséges. A meglévő és az óvodapedagógusok által folyamatosan bővített eszközök, csoportszobák felszereltsége megfelelő tárgyi feltételt biztosít megvalósításához.

Motiváció a projektben:

- Ősz kincsei
- Életed az ételed, testi, lelki egészség
- Mozdulj rá!
- Tiszta udvar rendes ház

**Jó gyakorlat leírása:**

Az egészségnevelés keretein belül óvodánkban ősszel egészséghónapot tartunk, melynek keretében a gyermekben és a szülőknél minden héten más téma részletes feldolgozásával alakítjuk ki és tudatosítjuk az egészséges életvitel szokásait.

A Jó gyakorlatban kiemelt elem a motiváció/belső késztetés, melyet a változatos témák biztosítják.

**Fejlesztési lehetőségek:**

Egyéni képességfejlesztés saját élmény gyakorlati alkalmazása-tevékenykedtetés, megfigyeltetés, tapasztalatszerzés, differenciálás, kooperációs készségalkotás segítségével gyermeki összefogás jön létre. Mindennapi együttlétek során olyan értékes emberi tulajdonságok erősödnek meg, mint a tisztelet, szeretet, elfogadás, megértés, türelem, segítőkészség, együttérzés, figyelmesség, kitartás, szabálytartás. Olyan megismerő folyamatban van részük, amely elősegíti kognitív fejlődésüket.

Egészséges életvitel szokásainak alkalmazása, gyakorlása.

Edzés mozgás a szabadban. Szociális kompetenciák erősítése.

Környezettudatos szemléletformálás a gyermekek és a családok együttes aktivizálása.

A fenntartható fejlődés mindennapos életvitelszerű alkalmazása.

**Műveltségterületek:**

Környezet és természetismeret, egészségfejlesztés, ének-zene énekes játék, testi nevelés irodalom.

**Egészséges leszek, mint a makk!**

**Jó gyakorlat**



**Makk Marci egy derék gyerek, mindig vidám, sokat nevet, játszik ugrál,  
tornázik, hóban csúszkál, nem fázik, télen, nyáron jól mulat, mert egészséges,  
mint a makk!**

**Időpontja:** október hónap

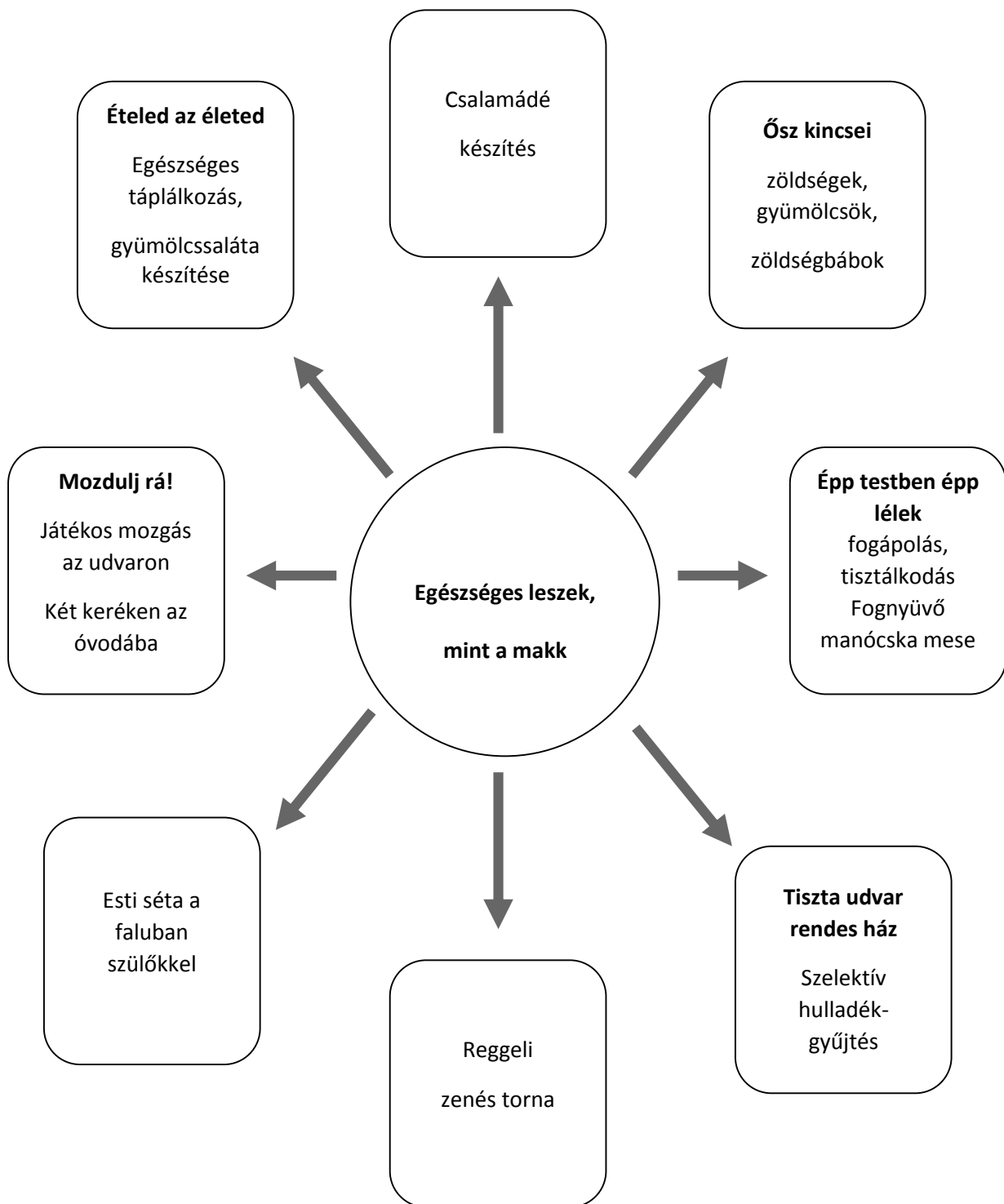
**Várható időtartam:** négy hét

**A projekt fő célja:** Egészséges életmódra nevelés, egészséges életvitel kialakítása, környezetünk fenntarthatóságának segítése

# Egészséges leszek, mint a Makk projekt

## tevékenységeinek szándékterve

(Az óvodapedagógus által javasolt, a gyermekeknek felajánlott produktumainak, tevékenységeinek szándékterve)



## A projekt pedagógiai terve

Előzményei	
<p>Egészségnevelés feladataként ráirányítani a figyelmet az egészséges életvitel lehetőségeire a szülők bevonásával és közös tapasztalatokkal.</p> <p>A projekt megbeszélése a gyerekekkel. Érdeklődés felkeltése, szülők bevonása.</p> <p>A projekttel kapcsolatos képek gyűjtése, nézegetése a gyerekekkel, plakátok készítése, ismerkedés a fogalmakkal. Termények: zöldségek, gyümölcsök beszerzése.</p>	
Céljai	A célok megvalósításához szükséges feladatok
<p>Az egészséges életvitel kialakítása, táplálkozás, mozgás, környezetvédelem. A mozgás örömeinek átélése, testünk edzésének fontossága. A társakkal végzett cselekvő tevékenységben alkotás sikerének átélése.</p>	<p>A projekt programjainak megvalósítása táplálkozás, tisztálkodás, mozgás.</p>
Módszerei	
<p>Beszélgetés, bemutatás, szemléltetés, magyarázat, vélemény nyilvánítás, játék szituáció, kooperatív együttműködés, tevékenykedtetés, ellenőrzés, értékelés.</p>	
Eszközei	
<p>Mozgásfejlesztő eszközök, zöldségek, gyümölcsök, magvak, csalamádékészítés alapanyagai (káposzta, paprika, uborka, hagyma, fűszerek, üveg). Vágódeszka, kés, plakátok.</p>	
Munkaformái	
<p>Egyéni és csoportos</p>	
Képességfejlesztés feladatai	
<p>Közösségi érzés, alkalmazkodó képesség fejlesztése a párhuzamos tevékenységek során. Problémamegoldó gondolkodás szándékos figyelem fejlesztése. Egészséges életmódra nevelés, egészséges életvitel alakítása. Finommozgások fejlesztése eszközhasználattal. Érzelmi képességek fejlesztése új ismeretek feldolgozásával. Megismerő képesség fejlesztése szaglás, ízlelés csalamádékészítésnél. Kommunikációs képesség fejlesztése beszélgető kör alakjával, valamint szókincsbővítés fogalomalkotás. Esztétikai érzék fejlesztése.</p>	

**Egészséges leszek, mint a makk projekt, csalamádékészítés** tevékenységének  
mozzanatai és műveltségtartalma (1.hét)

<p><b>Beszélgető kör:</b> Miért fontos a zöldségek fogyasztása mindennapi életünkben, milyen formában fogyasztjuk őket. Otthoni élmények, fogyasztanak-e zöldségekből készült ételeket. Ki mit szeret fogyasztani, kedvencek felsorolása. Csalamádé készítés mozzanatainak együttes lerajzolása</p>	<p><b>Előkészületek:</b> Zöldséges boltban a szükséges alapanyagok megvásárlása, káposzta, paprika, uborka, hagyma, sárgarépa, fűszerek. A hiányzó alapanyagokhoz támogatás a szülőktől. Befőttes üvegek előkészítése</p>
<p><b>Játék:</b> Piacos játék zöldség gyümölcspiac, babkonyhában őszi befőzés</p> <p>Légycsapós játék: zöldségeket gyümölcsöket ábrázoló kártyák összekeverve „csapj a szőlőre, almára ....”</p>	<p><b>Alkotó tevékenység:</b> Aprítás, reszelés, szeletelés gyalulás, mérés, ízesítés, kóstolás, kész csalamádé üvegekbe töltése. Táplálékpiramis készítése, képek válogatása Gyümölcssaláta, zöldségkrémek készítése Látogatás a többi csoportba ki mit készített.</p>
<p><b>Gondozás:</b> Ételkészítés előtti kézmosás fontossága baleset megelőzés, eszközhasználat bemutatása</p>	<p><b>Utómunkálatok:</b> A maradék alapanyagok összegyűjtése, eszközök elmosogatása, csoport visszarendezése. A zöldség gyümölcs, héjak elhelyezése a komposztálóban.</p>
<p><b>Külső világ megismerése:</b> őszi termések zöldségek, gyümölcsök megismerése tapasztalással, szaglással, ízeleléssel. Hol terem, íze formája? Gyűjtőfogalmak megismerése.</p>	<p><b>Matematikai tapasztalatok:</b> zöldség és gyümölcs halmazok számosságának megállapítása: több – kevesebb ugyanannyi <b>Formák összehasonlítása:</b> hosszúság gömbölyű vékony, vastag</p>
<p><b>Mozgás:</b> Mindennapos játékos torna, finommozgás eszközök használatával.</p>	<p><b>Ének-zene, énekes játék gyermektánc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecse ment a kiskertbe (dalos játék)</li> <li>• Hej, a Sályi piacon (dalos játék)</li> <li>• Alma, alma, piros alma (dalos játék)</li> <li>• Kiszáradt a diófa (dalos játék)</li> <li>• Fű, fű, fű ... (mondóka)</li> <li>• Erre csörög a dió... (mondóka)</li> </ul>
<p><b>Verselés, mesélés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szutyeyev: Az alma</li> <li>• Veres Miklós: Vasárnapi utazás</li> <li>• Hüvelykujjam almafa</li> <li>• Eccem, peccem ponpodaré</li> </ul>	<p><b>Rajzolás festés kézimunka:</b> Zöldség gyümölcsformák díszítése, magvakkal, színezés Só liszt gyurmából: zöldségek, gyümölcsök formázása Gyümölcsökből, zöldségekből báb készítés Táplálékpiramis (vágás, ragasztás) Fél almával nyomdázás Montázs készítése Fonalragasztás gyümölcsformák</p>

**Egészséges leszek, mint a makk projekt, mozdulj rá, mozogjunk sokat** tevékenységének  
mozzanatai és műveltségtartalma (2. hét)

<p><b>Beszélgető kör:</b> Miért fontos hogy mozogjunk? Ki mivel érkezik az óvodába? (általában autóval) Mivel lehetne még, gyalog, kerékpárral. Hová szokott menni a család kirándulni? A faluban is lehet sétákat tenni, kerékpározni.</p>	<p><b>Előkészületek:</b> Zenés torna eszközeinek előkészítése, mozgásfejlesztő eszközök az udvaron. Esti séta megszervezése szülők meghívása. Útvonalterv a falu nevezetességeit érintve.</p>
<p><b>Játék:</b> Versenyjátékok az udvaron. Szabály szerinti közlekedés, az udvari játékokon szabad játék.</p>	<p><b>Alkotó tevékenység:</b> Tízórai előtt az egész óvoda tornaszobában zenére együtt mozog. Tízórai után szabad levegőn, az óvoda udvarán különböző mozgásos játékok szervezése Kötélhúzás, kerékpározás, rollerezés, futóbiciklizés a Kressz pályán közlekedési szabályok betartásával. Zsákban ugrálás futó és ugrójátékok, kihasználva az udvari mászókat is. Esti séta a szülőkkel</p>
<p><b>Gondozás:</b> lelki egészségünk fontos eleme a mozgás a jó közérzet biztosítása. Kényelmes ruha, cipő időnek mozgásnak megfelelő</p>	<p><b>Utómunkálatok:</b> Akik aktívan részt vettek a versenyjátékokban emlékérem adományozás A felhasznált eszközök elrakása</p>
<p><b>Külső világ megismerése:</b> Szabad levegőn való tartózkodás fontossága. Szervezetünk edzése, nap, levegő, mozgás hármas egysége. Egészséges életmód, együttes mozgásélmény. Séta során az őszi természet megfigyelése</p>	<p><b>Matematikai tapasztalatok:</b> Első második harmadik helyezett a versenyjátékokban Jobbra, balra irányok Ütem számlálás 1.2. 3. 4</p>
<p><b>Mozgás:</b> Zenés torna gimnasztikai elemekkel, udvari futó és versenyjátékok Őszi séta a természetben Esti séta a szülőkkel</p>	<p><b>Ének-zene, énekes játék gyermektánc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugráljunk, mint a verebek.....(mozgással kísért ének)</li> <li>• Mackó mackó ugorjál... (mozgással kísért ének)</li> <li>• Kecse ment... (dalos játék)</li> <li>• Lipem lopom (dalos játék)</li> </ul>
<p><b>Verselés, mesélés:</b> Csapatinduló: Makk Marci egy derék gyerek... Szóló szóló mosolygó alma csengő barack .. (mese) A répa ... , Száll a labda ..., Itt a szám ...</p>	<p><b>Rajzolás festés kézimunka:</b> Labda festés (felületfestés) Járművek barkácsolása...</p>

**Egészséges leszek, mint a makk projekt, épp testben, épp lélek** tevékenységének  
mozzanatai és műveltségtartalma (3. hét)

<p><b>Beszélgető kör:</b> Miért fontos tisztálkodni? Tisztálkodás mozzanatai. Mit használunk tisztálkodáskor? Védő néni bevonásával a fogápolásról és a helyes fogmosás technikájának bemutatása. Orvosok munkájának megismerése</p>	<p><b>Előkészületek:</b> Képek gyűjtése a tisztálkodásról, tisztálkodó szerekről Védő néni meghívása. Fodrász orvos játék eszközeinek bővítése</p>
<p><b>Játék:</b> Babafürdetés, beteg babák ápolása, egészséges ételek főzése játékuukba beépítve. Fodrászos játék, orvosi rendelő, viselkedési szabályok. Öltözködős mackók kirakó játék Ölelő fogó, vízbeli barát, Játékos mosakodás a zuhany alatt (mosakodás technikájának bemutatása, testrészek megnevezése).</p>	<p><b>Alkotó tevékenység:</b> Védő néni játékos szemléltető előadása a fogmosásról. Fogorvosos játék, orvosos játék, babafürdetés.</p>
<p><b>Gondozás:</b> Testünk higiéniájának jó közérzetünk érdekében a tisztálkodás fontosságának erősítése, váljon igénnyé a tisztálkodás, helyes fogmosás technikájának gyakorlása, orrfújás, alapos kézmosás.</p>	<p><b>Utómunkálatok:</b> Elmegyünk fogászati szűrésre Élményeiket a gyerekek a játékuukban tovább élik.</p>
<p><b>Külső világ megismerése:</b> beszélgetés, testünk ruházatunk és környezetünk tisztán tartásának fontosságáról. Tisztálkodó szerekek tulajdonságainak megismerése. Fogaink védelmének fontossága. Orvosok védőnők munkája.</p>	<p><b>Matematikai tapasztalatok:</b> Ruhaválogatás, vékonyabb vastagabb. Tájékozódás térbeli viszonyokról: fogmosás alul felül, kívül belül, jobbra, balra Ellentétpárok: piszkos –tiszt, beteg –egészséges, vidám – szomorú</p>
<p><b>Mozgás:</b> Mindennapos játékos torna, testséma fejlesztés, testrészeink megnevezése, mozgás közben finommozgás fogkefe használatával.</p>	<p><b>Ének-zene, énekes játék gyermektánc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kis kacska fürdik ...(dalos játék)</li> <li>• Itt a szemem, itt a szám... (mondóka)</li> <li>• Kiszáradt a diófa (dalos játék)</li> <li>• Előre a kezéd...</li> <li>• Zh: Vivaldi négy évszak ősz</li> </ul>
<p><b>Verselés, mesélés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fogfájós nyuszi (mese)</li> <li>• Cini-cini, kiséger van e fogad hófehér</li> <li>• A fognyüvő manócska (mese)</li> </ul>	<p><b>Rajzolás festés kézimunka:</b> Emberábrázolás ilyen vagyok Öltöztető babák színezése, őszi ruhák Vágás ragasztás tisztálkodó eszközök, képeknek felhasználásával montázs készítése</p>



**Egészséges leszek, mint a makk projekt, tiszta udvar, rendes ház tevékenységének  
mozzanatai és műveltségtartalma (4. hét)**

<p><b>Beszélgető kör:</b> Hogyan óvjuk a környezetünket? Környezetbarát vásárlás, szelektív hulladékgyűjtés? A szemét útja mi lesz belőle? Komposztálás, mire használjuk a komposztot?</p>	<p><b>Előkészületek:</b> Újrahasznosítható anyagok gyűjtése (fa fém, műanyag, üveg, szerves hulladék) Szemétszedéshez zsákok kesztyűk biztosítása Projekt zárás: tökfaragás A tökfaragáshoz szükséges eszközök előkészítése Üveg mécsesekhez üveg dekorációs anyagok, falevél, mártott papír, ragasztó, drót, mécses. Tökmag gyűjtése</p>
<p><b>Játék:</b> Kukatündér társasjáték, földrajzi puzzle, memória kártya Szemét válogatása (műanyag, fém, papír, szerves hulladék)</p>	<p><b>Alkotó tevékenység:</b> Hulladék anyagokból barkácsolás, újrahasznosítás Üveg mécses készítés Együttes élmény család óvoda közös tökfaragás, töklámpások készítése, közös ének, vers</p>
<p><b>Gondozás:</b> Vigyázzunk, az éltető vízre ne pancsoljuk el kézmosás közben. Réteges öltözködés a kirándulásra, ezzel a jó közérzet biztosítása</p>	
<p><b>Külső világ megismerése:</b> Kirándulás a Pázmándi zöldközpontban Az erdő védelmének megismerése. Füstmentes környezet „füstmentes óvoda”, Szemétszedéssel a környezet megóvása</p>	<p><b>Matematikai tapasztalatok:</b> Mértani fogalmak megismerése, kerek, hosszúkás, gömbölyű Halmazképzés tökökből Anyagok csoportosítása, papír, fém, műanyag könnyű nehéz. Tökmag számlálása.</p>
<p><b>Mozgás:</b> Mozgáskotta ugróiskola Erdei kirándulás Mozgásutánzás</p>	<p><b>Ének-zene, énekes játék gyermektánc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hosszú az erdő</li> <li>• Ajtóablak nyitva van</li> <li>• Kurcina Terézia: Töklámpásom</li> <li>• Matos Maya: Töklámpás</li> </ul>
<p><b>Verselés, mesélés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A kis kukásautó</li> <li>• A Föld meséje</li> <li>• Lim-lom mese</li> <li>• Balázs Éva: Rongybaba megszületik</li> <li>• A kíváncsi szivárvány</li> </ul>	<p><b>Rajzolás festés kézimunka:</b> Szivárvány rajz Barkácsolás hulladék anyagból Lámpás készítés tökfaragás, díszítés tökmagokkal</p>