

# Dzień zdrowia

W naszym przedszkolu odbył się wyjątkowy „Dzień Zdrowia”. Był on podsumowaniem trwającego kilka tygodni projektu, podczas którego wszystkie grupy realizowały zadania z programu własnego pani Aldony Karlińskiej "Moje zdrowe nawyki".

Dzieci w tym dniu uczestniczyły w zajęciach w kilku salach tematycznych, dzięki czemu mogły uczyć się poprzez zabawę i doświadczenie.

W jednej sali przedszkolaki aktywnie ćwiczyły – pokonywały tor przeszkód, brały udział w zabawach ruchowych i ćwiczeniach gimnastycznych. W drugiej sali relaksowały się przy spokojnej muzyce, uczyły się prostych ćwiczeń oddechowych oraz odpoczynku po wysiłku. W kolejnej sali rozmawiały o emocjach – uczyły się je rozpoznawać i nazywać, a także dowiedziały się, jak radzić sobie ze złością czy smutkiem. W następnej dzieci smakowały zdrowe przekąski, poznawały owoce i warzywa oraz dowiadywały się, dlaczego warto je jeść. Była też część plastyczna – przedszkolaki rysowały i kolorowały obrazki związane ze zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną.

Dzieci były bardzo zaangażowane i radosne. Taki dzień pomógł im zrozumieć, jak ważny jest ruch, zdrowa dieta, odpoczynek oraz dbanie o dobre samopoczucie. Poprzez wspólną zabawę rozwijały sprawność fizyczną, kreatywność oraz umiejętność współpracy w grupie. To był dzień pełen uśmiechu i cennych doświadczeń.

**Kopiowanie i udostępnianie zdjęć bez pisemnej zgody administratora jest zabronione**