



**CRECIENDO EN
SALUD
ESCUELA INFANTIL
"FRANCISCA LUQUE"**



INDICE

INTRODUCCIÓN	2
ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	2
RECURSOS	3
METODOLOGÍA	3
BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS	4
CONTENIDOS	6
ACTIVIDADES	8
CONCLUSIÓN	10
FOTOS	11



INTRODUCCIÓN

En esta etapa de 0 a 3 años, se establecen de forma definitiva muchos hábitos de vida saludables. Los hábitos son acciones que a base de repetirlas se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Son los primeros asentamientos para una buena base en la adquisición de un determinado conocimiento, debiendo implantarse mediante rutinas tanto en la escuela como en el entorno familiar.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

El programa de "Creciendo en Salud" impregna las distintas áreas del currículo, efemérides, otros planes y proyectos, desarrollándose de forma transversal a lo largo de todo el curso escolar.

Nuestra escuela se encuentra inmersa en los siguientes Planes y Proyectos:

- Plan de igualdad.
- Proyecto de psicomotricidad.
- Recicla con nosotros.

Además, también contamos con actividades complementarias y efemérides que conmemora la escuela:

- Derechos de las niñas y niños. (20 noviembre)
- Día de la no violencia. (25 noviembre)
- Día de la PAZ. (30 enero)
- Día de Andalucía. (28 febrero)
- Carnaval. (según el año)
- Día de la AMISTAD. (14 febrero)
- Día de la mujer. (8 marzo)
- Día del libro. (23 abril)
- Día de la familia. (15 mayo)
- Día del medio ambiente. (5 junio)



Trabajamos las emociones a través de los cuentos, representaciones, dramatizaciones...

Informamos a las familias sobre la importancia del programa "Creciendo en Salud", para que colaboren con la escuela motivando a las niñas y niños al consumo de frutas y verduras.

Todas las actividades están integradas en las unidades didácticas de nuestro Proyecto Educativo.

RECURSOS

- Material didáctico y fungible.
- Vídeos
- Cuentos.
- Policía local.

METODOLOGIA

Todas las actividades se realizan a través de una metodología activa y participativa, en la que los protagonistas son las niñas y niños de la escuela.

Por todo ello, nuestro objetivo principal es conseguir que adquieran hábitos saludables que garanticen su bienestar. Estos hábitos se refieren a conseguir una buena alimentación, higiene, orden, la práctica del movimiento, a que aprendan a relacionarse con su entorno o a que sean capaces de distinguir y expresar sus emociones.

¿CÓMO TRABAJAMOS?

En los primeros días y durante todo el curso trabajamos la consecución de aquellos hábitos relacionados con las rutinas diarias que llevamos a cabo:

- Saludar al entrar.
- Cuidar los distintos materiales del aula.
- Recoger los materiales.
- Conseguir una mayor autonomía en todos los aspectos: desplazamientos, alimentación, aseo...
- Despedirse a la salida.



BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS

Los bloques temáticos que trabajamos son:

- **La educación emocional:** Sentirse bien consigo mismo y con los demás genera bienestar y favorece un desarrollo saludable de las personas desde sus primeros años de vida, “no hay salud sin salud mental”. La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos de la inteligencia emocional, entendida como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones, las de otras personas y la capacidad de regularlas.

La educación emocional forma parte de las líneas de intervención del programa de promoción y educación para la salud en el aula “creciendo en salud” como aspecto básico y determinante, por ello, se ha incluido con carácter transversal y obligatorio.

- **Estilos de vida saludables.** La educación para la salud es un proceso educativo. La infancia es un periodo crucial para comenzar a actuar sobre la conducta alimentaria y el sedentarismo, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes, por lo que es esencial trabajar hábitos de vida saludable.

Para el desarrollo de la línea de intervención de Estilos de Vida Saludable se proponen los siguientes bloques temáticos:

1. Actividad Física.
2. Alimentación Saludable.

- **Autocuidados y accidentalidad.** Dentro del Programa “Creciendo en Salud” desde la Línea de Intervención de Autocuidados y Accidentalidad se pretende que el alumnado desarrolle hábitos saludables de higiene personal mediante estrategias orientadas a procesos de aprendizaje que favorecen su adquisición, y que perduren durante sus vidas para prevenir problemas de salud.



Los objetivos específicos:

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Reconocer emociones propias y ajenas y regularlas mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Educar nuestras emociones.
- Fomentar la autoestima y la empatía.
- Mejorar la convivencia y la resolución de conflictos a través de la mediación.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Sensibilizar de la importancia de realizar actividad física.
- Llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea.
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas disminuyendo la comida basura.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD.

- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado, así como el sentido vial.

Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración y participación en la promoción de la salud.



CONTENIDOS

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Emociones propias y ajenas.
- Resolución de conflictos.
- Normas básicas de convivencia.
- Expresión de emociones.
- Habilidades sociales.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

- Características de los alimentos, beneficios y aportes de cada uno.
- Alimentación equilibrada.
- Ejercicio físico (juegos en movimiento, psicomotricidad).
- El desayuno.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD:

- Higiene corporal.
- Higiene del sueño.
- Fotoprotección.
- Seguridad vial.
- Reconocimiento de situaciones peligrosas.
- Adaptación del comportamiento a las acciones y rutinas.





ACTIVIDADES

PRIMER TRIMESTRE	<p>Fomentamos el avance de nuevas posibilidades de movilidad y traslación.</p> <p>Juegos al aire libre.</p> <p>Nos iniciamos en el orden y cuidado de juguetes</p> <p>Les enseñamos a lavarse las manos.</p> <p>Campaña: cuidamos el medio ambiente.</p> <p>Trabajamos las emociones: alegría, tristeza, enfado.</p> <p>Degustación frutos del otoño.</p> <p>Alimento saludable: la calabaza. Taller de cocina: bizcocho de calabaza.</p> <p>Campaña reciclaje.</p>
SEGUNDO TRIMESTRE	<p>Descubrimos las nuevas posibilidades motrices a través de la psicomotricidad.</p> <p>Campaña reciclaje: Experimentación plástica.</p> <p>En febrero nos disfrazamos de frutas y hortalizas y celebramos el día de Andalucía con un desayuno basado en aceite de oliva.</p> <p>Alimentos saludables: naranjas, mandarina, pomelos. Taller sensorial: zumo de naranjas.</p> <p>Avanzamos en el desarrollo de hábitos de autonomía.</p> <p>Comemos solos, nos lavamos las manos.</p> <p>Seguimos trabajando las emociones.</p> <p>Campaña cuidado del medio ambiente.</p>
TERCER TRIMESTRE	<p>Conocemos y aprendemos a cuidar animales y plantas.</p> <p>Experimentamos con los distintos sentidos: olfato, vista, tacto,...</p> <p>Les enseñamos el fascinante mundo de los cuentos.</p> <p>Degustación de frutas típicas del verano (sandía).</p> <p>Trabajamos las emociones a través de nuestra familia.</p> <p>Conocemos los diferentes medios de transporte.</p> <p>Animales marinos. El mar. La diversión en el agua.</p> <p>Campaña cuidado del medio ambiente.</p> <p>Campaña del reciclaje.</p>



En el **primer trimestre**, fomentamos el avance de nuevas posibilidades de movilidad y traslación; nos iniciamos en el orden y cuidado de juguetes a través de canciones:; les enseñamos a lavarse las manos de forma frecuente a través de la canción: yo quiero ser limpio, yo quiero ser sano y todos los días me lavo las manos; trabajamos la gestión de sus emociones a través de las actividades propuestas en la unidad; velamos por ambientes que promuevan su tranquilidad y se respetan sus horas de sueño, esto se hace mediante rutinas con canciones a la hora de dormir que el alumnado la terminen relacionando.

En el **segundo trimestre**, seguimos descubriendo las posibilidades motrices, control postural, equilibrio de los desplazamientos, mediante actividades de psicomotricidad. En las actividades desarrolladas de Carnaval y día de Andalucía, nos disfrazamos, desfilamos, recitamos poesías y canciones relacionadas, disfrutando y participando así de las fiestas; potenciamos una alimentación saludables, como los cítricos, propios del invierno y su importancia en nuestra salud, además del manejo de los utensilios para comer, beber...; avanzamos en el desarrollo de hábitos de autonomía: participando en actividades relacionadas con la higiene, lavado de manos y cara, y lavado de alimentos para su consumo; desarrollamos la formación de una imagen ajustada y positiva de sí mismo, respetando a los demás, con actividades del reflejo de su imagen en el espejo y más concretamente, en el Día de la amistad; progresamos en un mejor conocimiento de las propias emociones; fomentamos una actitud de respeto y cuidado del entorno: reconociendo elementos del entorno, sus sonidos y su cuidado, recogiendo la basura; desarrollamos satisfacción al conseguir los nuevos logros.

En el **tercer trimestre**, les enseñamos algunos animales domésticos, salvajes y acuáticos y les mostramos qué sonidos producen, dónde viven, de qué se alimentan...

También experimentamos con los sentidos gracias a las frutas propias del verano (sandía) y a las plantas (huerto).

Por otra parte, les iniciamos en el mundo de los cuentos y se los hacemos ver de forma atractiva potenciando su cuidado.

De igual manera estudiamos las emociones a través de la familia y de las actividades divertidas que podemos realizar durante el verano (playa, piscina...).

También realizamos la campaña del cuidado del medioambiente y la campaña del reciclaje.



CONCLUSIÓN

Uno de los principales retos que tenemos como educadoras es conseguir que nuestros niños y niñas adquieran hábitos saludables que garanticen su bienestar. Estos hábitos se refieren normalmente a la adquisición de las rutinas diarias, a conseguir una buena alimentación, a que aprendan a relacionarse con su entorno o a que sean capaces de distinguir y expresar sus emociones.

A lo largo de todo el curso realizamos tareas con las niñas y los niños como ordenar juguetes, regar plantas, tirar papeles a la basura, comer solitas y solitos, poner la mesa, limpiar la mesa con una toallita, jugar con objetos reciclados dándole vida útil a elementos que normalmente estarían en la basura...

FOTOS

























