

STYCZEŃ 2022

WYDANIE 2/26



Przedszkole Samorządowe nr 78

ul. Zagórna 2/3 15-820 Białystok
www.przedszkole78.bialystok.pl

Tel: 85 6534 648 lub 729-977-596

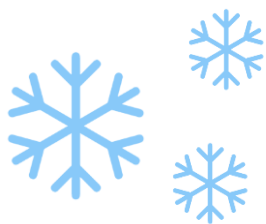
GAZETKA PRZEDSZKOLNA dla dzieci i rodziców/ kwartalnik

OPTYMISTYCZNY PRZEDSZKOLAK

W numerze:

- ❁ „Gdy za oknem zima... pomysły dzieci na zimowe zabawy” - wypowiedzi dzieci.....s. 2
- ❁ „Gdy na dworze zima...” – mali twórcy.....s. 4
- ❁ ZAGADKI – KOLOROWANKI.....s. 8
- ❁ Opowiadki przedszkolaka s. 11
- ❁ Kącik logopedyczny – ćwiczenia wstępne do nauki mowy s. 13
- ❁ Kącik optymisty s. 15
- ❁ Kuchnia poleca – kakaowe ciasteczka owsiane bez pieczenia s. 15
- ❁ Przedszkolak w świecie ekranów.....s. 16
- ❁ Wady postawy – (wady kręgosłupa - plecy wklęsłe) – profilaktyka u dzieci s. 17
- ❁ Kącik przedszkolaka.....s. 19
- ❁ Kącik języka angielskiego.....s. 23

„Gdy za oknem zima... pomysły dzieci na zimowe zabawy”



3-latki

Ala: "Można lepić bałwana. I można jeszcze ulepić śnieg. Można zjeżdżać na sankach. I nie można ruszać Mikołaja sanek. Śnieg bierze się z nieba. Śnieg jest zimny i będzie śliska podłoga".

Janek: "Mamy zimę. Można jeździć na sankach i lepić bałwana. Można robić jeszcze zaspę. Śnieg bierze się z góry, z nich pada śnieg. Śnieg w domu się roztopi. Lubię zimę".

Zosia: "Jest zima i można bawić się w kulki, w mamę, tatę w kolegów. Można tatę Adama obrzucić kulkami i będzie jak bałwan. Bałwana można zrobić ze śniegu. Potoczyć kulki, będzie głowa na dole nogi i będą guziki. Śnieg jest zimny. Nie wiem dlaczego. . Śnieg w domu się roztopi".



4-latki



Julia: "Zimą można bawić się na śniegu i można robić śnieżki i aniołki. Można też jeździć sankami. Śnieg jest zimny, bo jest posypany lodem. Nie można jeść śniegu, bo potem się daje leki".

Oliwier: "Kiedy byłem z tatą na podwórku to robiliśmy aniołki na śniegu. Chciałem też robić bałwana, ale niestety nie lepił się śnieg i dlatego rzucałem się z tatą kulkami".

Kornelia: "Lubię biegać po śniegu, ale trzeba się ciepło ubrać. Można ze śniegu ulepić bałwana".

Julian: "Śnieg jest zimny, bo jest zima. Lubię lepić bałwana. Tata ciąga mnie i Misię na sankach z góry".

Nela: "Zimą lubię rzucać śniegiem, budować bałwany i bawić się w księżniczkę".



Iza: "Lubię robić śnieżki i babeczki, i bałwana. Lubię choinki i prezenty. Lubię robić lody ze śniegu".

Kasia: "Teraz jest zima. Zimą można zjeżdżać na sankach, robić aniołki, rzucać śnieżkami. Lubię wszystkie zabawy, a najbardziej lubię lepić bałwana. Jak przychodzi pora, to śnieg spada z nieba. On jest zimny, po prostu taki jest, gdy go zabierzemy do domu, to robi się kałuża".

Basia: "Jest sroga. Zimą można robić ślady na śniegu, aniołki i orły i lepić bałwana. Bardzo lubię lepić bałwana z tatą i mamą, a nawet taki zamek. Ze śniegu można ulepić bałwana, śnieżki i schronienie, jak będzie bitwa, a nawet taki zamek. Śnieg jest z krainy, gdzie jest dużo śnieżek i tam jest bardzo zimno. Jakbym przyniosła śnieg do przedszkola, to by się roztopił i byłyby zimne ręce".



5-latki



Dawid: "Mamy teraz zimę. Można teraz robić bałwana. Moja ulubiona zabawa to rzucanie śnieżkami. Ze śniegu można jeszcze ulepić dużą wieżę, domek, zwierzątko. Śnieg bierze się z chmur. Śnieg to jest zimny, bo tam jest zimna woda. Jak śnieg zabierzemy do przedszkola to się stopi".



Rozalia: "Teraz jest zima. Zimą trzeba być na śniegu. Na śniegu można robić aniołki i zjeżdżać na sankach. Ja lubię lepić bałwana. Śnieg pada z nieba. Śnieg jest zimny, ale nie wiem dlaczego. Jak śnieg zabierzemy do przedszkola to się roztopi i zrobi się woda".

Marcel: "Mamy zimę. Można wtedy lepić bałwana i robić igloo. Bardzo lubię robić bałwana. Na śniegu. Na śniegu można robić aniołka. Śnieg pada, bo jest taka pora. Śnieg jest zimny. Gdy zaniesiemy go do ciepła, to się stopi".



6-latki



Ada: "Można lepić bałwana, można przygotować śnieżki na brata, a potem rzucać. Najbardziej lubi e sama lepić bałwana, gdy bałwan się zniszczy tarzać się po śniegu. Ze śniegu można ulepić bałwana, aniołki, śnieżynki, dużą kulę. Śnieg bierze się z chmur, z nieba, z Antarktydy, z wioski Mikołaja. Śnieg jest zimny dlatego, że powietrze jest zimne. Gdy śnieg zabierzemy do przedszkola to stopnieje, może od niego przemakać pudełko z materiału, gdy postawimy przy kaloryferze to wyparuje. Powietrze jest zimne i ciepłe, to się przepychają ciepłe jest na górze, a zimne na dole ". 

Ola: "Zima można lepić bałwana, robić na śniegu aniołka, można się rzucać kulami śnieżnymi. Lubię jeździć na sankach i na łyżwach. Gdy jest dużo śniegu lubię lepić bałwana lub kulki śnieżna. Uwielbiam też rzucać brata na śnieg. Śnieg bierze się z wioski Mikołaja i z chmur. Śnieg jest zimny bo musi on się lepić. Nie można zabrać go do domu, bo się roztopi ". 

Michał: "Mamy teraz zimę, bo czasami pada śnieg i jest zimno, jest przecież styczeń. Można lepić bałwanka, zamek i rzucać śnieżkami. Moja ulubioną zabawą jest zabawa w chowanego i można się chować w zaspy. Śnieg bierze się z chmur . Śnieg w domu będzie się topił".

Piotr: "Zimę mamy bo pada śnieg i jest zimno. Zima można lepić igloo, bałwana, zjeżdżać na nartach, sankach. Moją ulubioną zabawą jest rzucanie śnieżkami i robienie aniołka na śniegu. Ze śniegu można zrobić domek, mur, wieżę. Śnieg bierze się z deszczu, bo śnieg to woda i jak jest bardzo zimno to zamienia się w śnieg. Gdy śnieg się roztopi tzn. zamieni się w wodę ".

Zosia: "Teraz jest zima, bo jest śnieg, drzewa są огоłocone i zamarzają kałuże. Można bawić się na podwórku. Lepić bałwana, robić aniołki., rzucać śnieżkami. Ja najbardziej lubię lepić bałwana. Śnieg bierze się z chmur. Śnieg jest biały, brudny, zimny, czasami się lepi, a czasami nie. Jak zabierzemy go do domu to się roztopi".



„Gdy na dworze zima... – mali twórcy”





Pada śnieg bielutki,
szykuj szalik ciepłutki.

Kacper, 5l.



Jestem zuch, mały zuch
lubię skakać tam i tu.
Skaczę w przód, skaczę w bok,
i w biały śnieg ... *hop*.

Wiktor, 6l.



Olga, 41.



Dawid, 51.

Na podwórko wyszły dzieci
i bałwanka zobaczyły.
Podbiegły do niego
i wesolo zatańczyły.

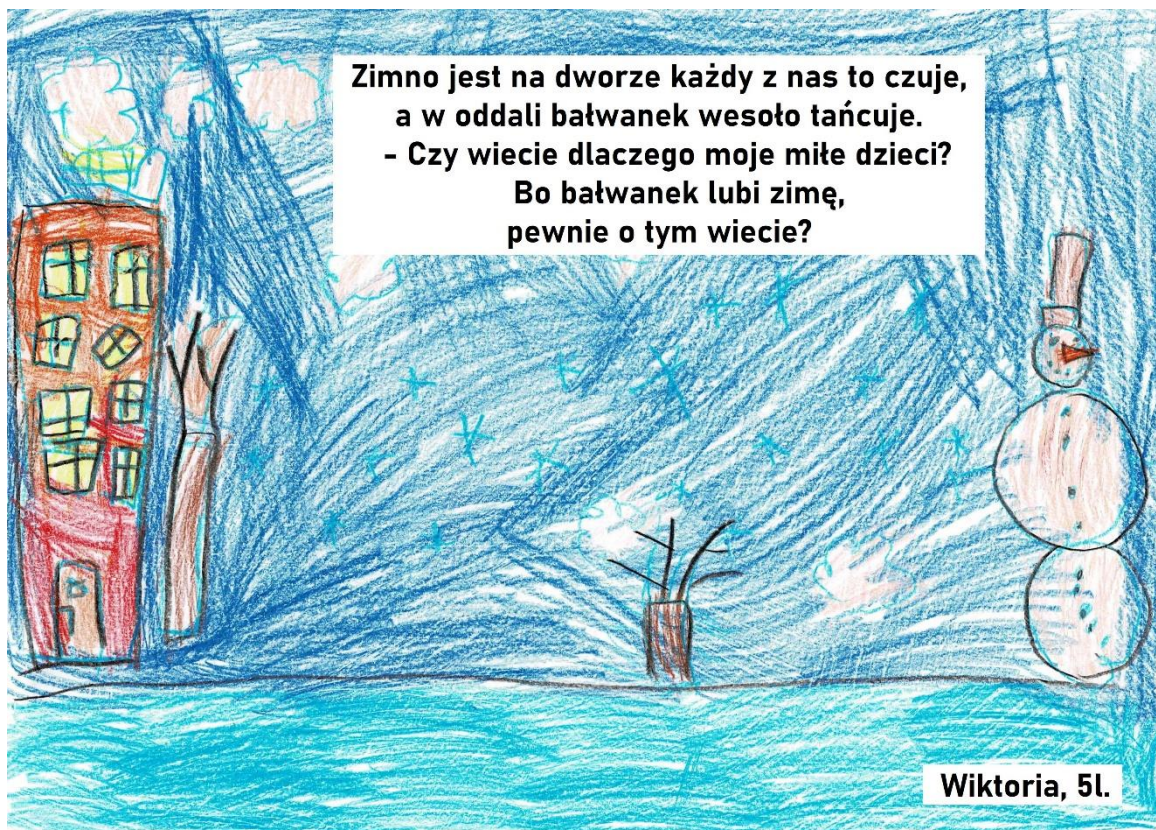


Emilia 61.

Wesoły bałwanek radośnie podryguje,
bo go dzieci ulepiły, teraz im dziękuje.







ZAGADKI - KOLOROWANKI

Odgadnij zagadki i pokoloruj obrazki



**Srebrne gwiazdki z chmury lecą,
dookoła białe,
Dzieci lubią taką porę,
czy zgadniecie jaką?**

Adam, 5l.



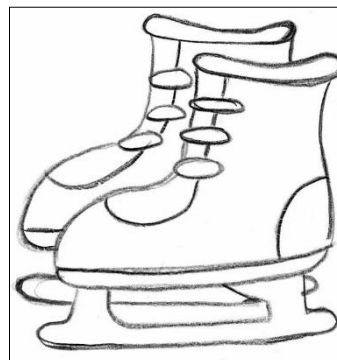
Paweł, 5l.



Bartek, 6l.



**Buty dwa, w których nie chodzimy
lecz po lodzie jeździmy...**

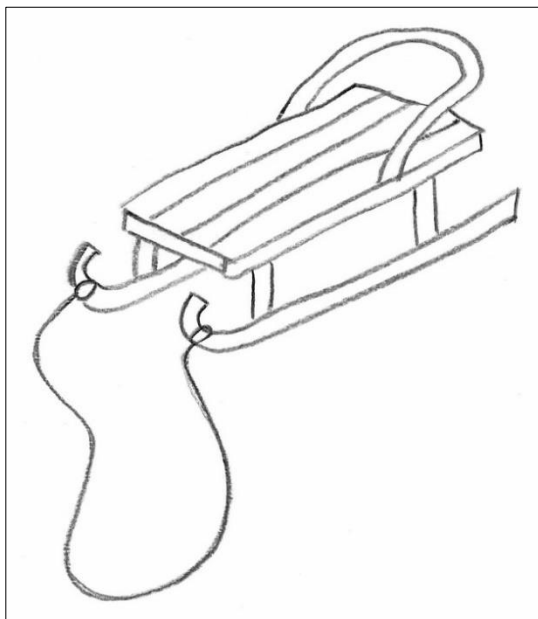


**Mkną szybko z górki,
po śniegu białym.
Nie mają kół i jadą w dół...**

Michalina, 5l.



Ola, 5l.





„Opowiadki przedszkolaka”



„Niezawodny renifer”

Był sobie raz Mikołaj i miał renifera, który się nazywał "Dzwoneczek". Pewnego razu okazało się, że sanie Mikołaja się popsęły. Mikołaj był smutny, bo nie mógł rozwieść prezentów dla dzieci. Wtedy renifer powiedział, że Mikołaj może usiąść na nim i wtedy zawieźli prezenty do wszystkich dzieci. Mikołaj podziękował reniferowi i dał mu za to smaczną przekąskę. A kiedy wrócili do domu to razem wypili gorącą czekoladę.

Lila, lat 5



„Miła pani Zima”

Pewnego razu Pani Zima poszła na spacer. Nagle zobaczyła bałwana, którego ulepiły dzieci. Bałwan był smutny, bo zaczął się topić. Wtedy pani Zima dmuchała na niego mrozem i posypała śniegiem. Bałwanek przestał się topić i zaczął się uśmiechać, i był szczęśliwy.

Julia, lat 6



„Bałwanek”

Pewnego razu było sobie rodzeństwo – Staś i Zosia. Kiedy przyszła zima ulepił bałwana. Potem rzucali w siebie śnieżkami. Po skończonej zabawie wrócili do domu i wypili ciepłe kakao. Wieczorem, przed snem, obejrzeli bajkę o "Królowej Śniegu". Przed snem umyli ząbki. Kiedy zasnęli przyśnił im się wesoły bałwanek.

Aneta, lat 5

Kącik logopedyczny

Ćwiczenia wstępne do nauki mowy

Rozwój mowy u dzieci nie przebiega w jednakowy sposób. U jednych przebiega on szybciej, a u innych wolniej. Rozwój mowy można podzielić na cztery okresy: okres melodii, okres wyrazu, okres zdania, okres mowy swoistej.

Prawidłowy rozwój mowy zależy od wielu czynników:

1. ogólnej sprawności narządów artykulacyjnych
2. poziomu percepcji słuchowej, w skład, której wchodzi:
 - słuch fizjologiczny,
 - słuch fonemowy (mowny)
 - pamięć słuchowa,
 - umiejętność kojarzenia
3. ogólnego rozwoju intelektualnego,

Jednak u znacznej liczby dzieci, w tym okresie występują zaburzenia i opóźnienia mowy wymagające pracy korekcyjnej i, logopedycznej.

Ćwiczenia narządów mowy są pierwszym etapem rozwoju mowy dziecka.

Rozwój mowy uwarunkowany jest prawidłowym funkcjonowaniem aparatu artykulacyjnego, oddechowego i słuchowego

W tej grupie ćwiczeń wyodrębnić należy:

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne:
 - ćwiczenia warg i języka,
 - ćwiczenia podniebienia miękkiego
 - ćwiczenia pierścieni zwierających gardło
 - ćwiczenia szczęki dolnej
 - ćwiczenia prawidłowego połykania

Podajmy teraz po kilka przykładów ćwiczeń z poszczególnych grup.

A) Ćwiczenia oddechowe:

- przetaczanie powietrza w ustach (usta zamknięte) z jednej strony na drugą
- zabawa w rogalik (zbieranie powietrza pod górną wargą)
- nucenie, mruczenie z osobą dorosłą znanych melodii (przy zamkniętych ustach)
- cmokanie
- gwizdanie

Właściwe ćwiczenia oddechowe:

- wciąganie i wydmuchiwanie powietrza
- dmuchanie na wiatraczek
- dmuchanie na płomień świecy
- dmuchanie w gwizdek
- zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu
- chuchanie
- wąchanie kwiatków

– mówienie prostych znanych dziecku wyrazów (ciągu) na jednym wydechu

Zabawy ortofoniczne:

- naśladowanie odgłosów zwierząt (długie syczenie węża, szczekanie psa itp.) ze zmianą głośności
- naśladowanie odgłosów z otoczenia (np. gwizdu pociągu itp.)
- naśladowanie śmiechu różnych ludzi (np. hi, hi,.. ha,ha,.. ho, ho,.. he, he,.. hy, hy..)

B) Ćwiczenia przygotowujące do mówienia

1. Ćwiczenia warg i języka:

- leciutki masaż warg
- uklepywanie warg palcami
- ściąganie ust w dzióbek
- parskanie koni
- warczenie motoru
- zlizywanie miodu językiem z łyżeczki
- oblizywanie ust przez dziecko (można je wcześniej posmarować miodem lub czekoladą)
- gra na grzebieniu
- klaskanie językiem
- picie przy użyciu łyżeczki
- picie przy użyciu słomki
- lizanie lizaka

2. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce
- naśladowanie odgłosów gęsi- gęganie
- naśladowanie odgłosów płukanego gardła

3. Ćwiczenia wzmacniające pierścień zwierający gardło:

- ziewanie
- masaż podbródka
- chrapanie

4. Ćwiczenia ruchów szczęki dolnej:

- opuszczanie i podnoszenie szczęki dolnej
- przesuwanie szczęki dolnej w prawo i w lewo
- wysuwanie szczęki dolnej i cofanie jej
- żucie (np. gumy do żucia lecz nie dłużej niż 10 minut)

5. Ćwiczenia prawidłowego połykania:

- unoszenie języka za górne, przednie zęby
- ćwiczenia ze śpiewem sylab- la, la, la,...lo, lo, lo...
- połykanie śliny przy zamkniętych zębach, szerokim uśmiechu, język trzymany cały czas za górnymi zębami

Wszystkie ćwiczenia mają działanie uspokajające i koncentrujące. Należy jednak pamiętać iż narządy mowy szybko ulegają zmęczeniu, zbytnie przeforsowanie dziecka spowoduje zniechęcenie do dalszych ćwiczeń.

Każde ćwiczenie dziecko powinno powtarzać do momentu opanowania go. Ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem około 5- 7 minut dziennie (raz lub kilka razy w ciągu dnia)

Opracowała: Małgorzata Rynkiewicz

(Program psychostymulacji dzieci w wieku przedszkolnym z deficytami i zaburzeniami rozwoju,
autorki: Anna Franczyk, Katarzyna Krajewska)



Kącik optymisty

Nauczycielka pomaga dziecku założyć wysokie, sznurowane, zimowe butki. Szarpie się, męczy, ciągnie...

- No, weszły!

Spocona siedzi na podłodze, a dziecko mówi:

- Ale mam buciki odwrotnie założone...

Pani patrzy, faktycznie! No to je ściągają, mordują się, sapią... Uuuf, zeszyły! Wciągają je znowu, sapią, ciągną, ale nie chcą wejść..... Uuuf, weszły!

Pani już zadowolona, a dziecko mówi:

- Ale to nie moje buciki....

Pani niebezpiecznie zwężyły się oczy. Odczekała i znowu szarpie się z butami... Zeszyły!

Na to dziecko :

-...bo to są buciki mojego brata, ale mama kazała mi je nosić.

Pani zacisnęła ręce mocno na szafce, odczekała, aż przestaną jej się trząść i znowu pomaga dziecku wciągnąć buty. Wciągają, wciągają..... o weszły!.

- No dobrze - mówi pani - a gdzie masz rękawiczki?

- W bucikach...

Do 3-letniego Adasia przyszli dziadkowie w odwiedziny. Babcia mówi do Adasia:

- Adasiu, tu masz pieniążki do kieszonki i sobie coś kup.

Na to Adaś:

- Babciu, ale ja mam dwie kieszonki!

KUCHNIA poleca

Kakaowe ciasteczka owsiane bez pieczenia

Robi się je bardzo szybko. Nie trzeba posiadać piekarnika, by je przygotować, Trzeba tylko odczekać czas kiedy ostygną.

Ciasteczka posiadają dość dużo magnezu i są pyszne.

Składniki:

- 300g płatków owsianych (lub pomieszanych owsianych z jęczmiennymi)
- ½ szklanki cukru
- 200g margaryny lub masła 82%
- 2 łyżki kakao
- 100ml mleka
- 150g ziarenka (np. słonecznik, siemię lniane, sezam lub inne)



smakowyray.blogspot.com

Wykonanie:

Tłuszcz rozpuszczamy, następnie dodajemy do niego cukier, kakao i mleko. Całość gotujemy około 3 – 5 minut od zagotowania. Następnie wysypujemy ziarenka i płatki, po czym dobrze mieszamy.

Z gotowej masy formujemy łyżeczką niewielkie ciasteczka, które układamy na papierze pergaminie i pozostawiamy, by dobrze wystygły (na co najmniej 2 godziny).

Gdy ciasteczka będą twarde, odrywamy je delikatnie z papieru i układamy na talerz.

Źródło: <http://smakowyray.blogspot.com/2013/04/kakaowe-ciasteczka-owsiane-bez-pieczczenia.html>

„ Przedszkolak w świecie ekranów”

Każdego rodzica nurtuje pytanie: "Jak wychowywać dzieci we współczesnych czasach?"

Z przyczyn oczywistych, każde pokolenie wychowuje dzieci w świecie zupełnie różnym od czasów z ich dzieciństwa. Jednak obecnie zmiany te postępują jeszcze szybciej, różnic można się już dopatrzeć po upływie jednego dziesięciolecia. Szukając informacji na temat szkodliwości mediów natknęłam się na wiele badań nad uzależnieniem i jego skutkami.

Wiedza na temat szkodliwości mediów jest już raczej powszechna i każdy rodzic wie, że nie wpływa to najlepiej na dzieci. Dlaczego więc tak trudno jest pozbyć się ekranów z naszego życia i ograniczyć je dzieciom? Powodem może być właśnie nieuchronność zmieniającego się świata i coraz większa zależność człowieka od cyfrowej rzeczywistości.

Jakie są więc straty? Co traci dziecko, które zbyt często wpatruje się w ekrany?

Oto kilka przykładów, będących zaledwie czubkiem góry lodowej.

1. Wyobraźnia.

Wyobraźnia wpływa na rozwój intelektualny dziecka jest potrzebna do rozwiązywania problemów w życiu dorosłym. Jeśli dziecko jest cały czas stymulowane gotowymi obrazami, oglądając bajki w sieci to jego wyobraźnia jest ograniczona. Tym bardziej jeśli są to obrazy bogate w szczegóły, to jego mózg nie pracuje z taką intensywnością jak wtedy, gdy obraz jest uproszczony, albo jeszcze lepiej, gdy słucha opowieści. Pracując w przedszkolu zdarza mi się słyszeć słowa „nudzę się”. Jest to efekt słabo rozwiniętej wyobraźni. Dziecko nie wie co ma robić. W takim momencie oczekuje szybkiego dostarczenia bodźców, nie uruchamia wyobraźni potrzebnej do zabawy. Co powinien zrobić rodzic gdy słyszy te słowa? Nic. Dziecko po 15 minutach bez bodźców, czyli nudzenia się zacznie pobudzać swoją wyobraźnię zmieniając nawet najprostsze przedmioty w super zabawki. Dobrze jest więc oprócz rytuału **codziennego czytania dziecku** dać mu też **czas w ciągu dnia na ponudzenie się**, jest to mu niezwykle potrzebne do rozwoju wyobraźni, która w przyszłości pozwoli na kreatywne, a nie odtwórcze rozwiązywanie problemów.

2. Emocje.

Dziecko przy telefonie i komputerze jest odcięte od znacznej części emocji, bo nie jest w relacji z rówieśnikami, ale z maszyną. Nabywa sztywności emocjonalnej. Emocjonalność budujemy i rozwijamy w relacji z drugim człowiekiem. Dziecko, które zaczyna płakać, szaleć jakby był koniec świata gdy zabieramy mu telefon zaczęło budować siebie w świecie wirtualnym. Rośnie w tym świecie nie z rodzicami czy rodzeństwem, ale z komórką. Tam jest jego życie emocjonalne, tam jest jego system nagrody.

W realu trzeba skontaktować się z różnymi emocjami, które wywołują w nas inni ludzie. Może to być rozczarowanie, zdziwienie, lęk, radość itd. Trzeba umieć się obronić, albo okazać sympatię. Ale jak sobie z tym poradzić gdy nie ma się takich doświadczeń?

Dlatego tak ważna jest **zabawa z rówieśnikami czy rodzeństwem** w domu. Nawet jeśli dochodzi do konfliktów dzieci muszą mieć czas i przestrzeń do nabywania umiejętności wyrażania emocji oraz radzenia sobie z emocjami zwłaszcza tymi trudnymi.

3. Brak więzi z rodzicem.

Dziecko przed telefonem milczy. Jest to bardzo "pozytywny" skutek uboczny dla zmęczonych i zapracowanych rodziców. Z czasem dziecko nie potrzebuje już rozmowy z rodzicem, a rodzic nie ma o czym z dzieckiem rozmawiać. We współczesnym świecie również i my rodzice nawiązujemy, często niepoprawną, relację z urządzeniami i koło się zamyka. Trzeba jednak uświadomić sobie, że dziecko w przeciwieństwie do nas dopiero się kształtuje i potrzebna jest mu przede wszystkim nasza **świadoma obecność**. Dlatego także i my musimy odłożyć telefon.

Rozmowa z dzieckiem odgrywa bardzo ważną rolę w budowaniu zdrowej relacji dziecko - rodzic. Musimy słuchać co mówi dziecko i wyrażać zainteresowanie jego przeżyciami i rozterkami, jakkolwiek błahe by się one dla nas wydawały.

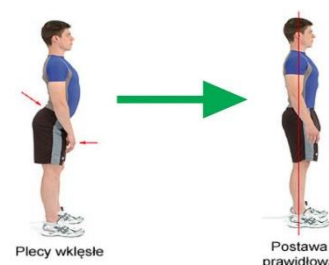
Rodzice muszą pokazać dziecku alternatywę dla świata wirtualnego. Wspólne rysowanie czy gotowanie pozwoli wzmocnić **relacje**. Budowana przez lata **bliskość** w przyszłości pozwoli ochronić dziecko przed samotnością i wszelkiego rodzaju zagrożeniami związanymi z cyberświatem. Tą pracę trzeba rozpocząć już teraz gdy dzieci są jeszcze małe i być przy nich gdy zaczną swoją przygodę z Internetem wraz z jego dobrodziejstwami i zagrożeniami.

Opracowała: U. Sulikowska

Źródło: „Cyfrowe dzieci” Beata Pawłowicz, Tomasz Srebnicki

Wady postawy (wady kręgosłupa - plecy wklęsłe) - profilaktyka u dzieci

Najpierw zastanówmy się czy, dziecko przyjmuje prawidłową postawę ciała? Jest to niezwykle ważne. Pamiętajmy, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Nielezione wady postawy u dzieci z wiekiem pogłębiają się i utrwalają. Nie są one jednak zagrożeniem życia, ale skutkują wieloma chorobami oraz nieprzyjemnymi dolegliwościami.



Wada postawy to odchylenie od ogólnie przyjętych cech postawy prawidłowej, właściwej danej kategorii wieku, płci i typu budowy.

Plecy wklęsłe są wadą postawy, w której dochodzi do pogłębienia fizjologicznej lordozy kręgosłupa oraz zwiększenia przodopochylenia miednicy.

W efekcie u dzieci, u których stwierdzono plecy wklęsłe, można zaobserwować:

- sylwetkę wątlą,
- układ mięśniowy słabo ukształtowany,
- barki obniżone i wysunięte do przodu,

- spłaszczoną klatkę piersiową

Przyczyny:

- Najczęstszą przyczyną pleców wklęsłych jest dystonia mięśniowa, czyli nieprawidłowe napięcie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków i obu kończyn dolnych. Charakterystyczne jest osłabienie mięśni brzucha, przy jednoczesnym przykurczu mięśni przykręgosłupowych.
- Wady wrodzone

Leczenie:

- Opiera się głównie na rehabilitacji i ćwiczeniach rozciągających mięśnie, które są nadmiernie napięte oraz przykurczone, przy jednoczesnym wzmacnianiu mięśni osłabionych.
- Kolejnym elementem leczenia jest wyuczenie nawyku prawidłowej postawy ciała, głównie należy zwracać uwagę na prawidłowe ustawienie stóp, miednicy, kolan brzucha, a zwłaszcza kręgosłupa i głowy.
- Zalecane są zajęcia na basenie. Opór wody kształtuje wytrzymałość mięśni, przy równoczesnym ich odciążeniu.
- Ćwiczenia korekcyjne.

Działanie profilaktyczne:

- Ograniczenie siedzącego trybu życia.
- Zachęcanie do zwiększonej aktywności ruchowej, szczególnie przez ćwiczenia wzmacniające kluczowe partie mięśni.
- Eliminowanie wad postawy ciała.
- Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała.
- Zapewnianie dzieciom wszechstronnego rozwoju ciała.

Zestaw ćwiczeń zapobiegających plecom wklęsłym:

1. W klęku podpartym z wyprostowanymi rękoma opartymi na podłodze, wyginamy do góry odcinek lędźwiowy kręgosłupa, aby zmniejszyć lordozę.
2. Stojąc z rękoma założonymi na biodra, zmniejszamy przodopochylenie miednicy poprzez taki ruch miednicy, aby pępek kierować do góry.
3. Leżąc na plecach na podłodze z wyprostowanymi rękoma wzdłuż tułowia, wciskamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa w podłogę.
4. Stojąc bokiem do lustra uczymy się przyjmować prawidłową postawę ciała, poprzez korektę ustawienia głowy, ułożenie barków we właściwej i równej linii, podciągnięcie miednicy i wciągnięcie brzucha oraz proste ustawienie nóg.

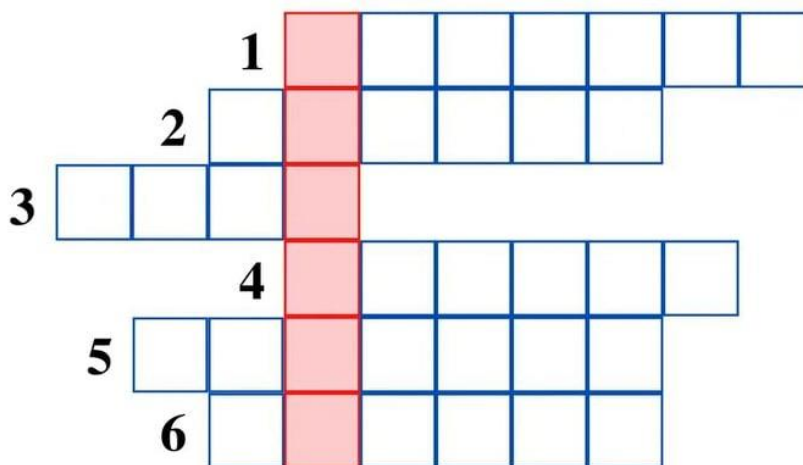
Wady postawy, które występują u dzieci to w większości przypadków nabyta przypadłość. Szybka i trafna diagnoza oraz podjęcie odpowiedniego leczenia to szansa na cofnięcie się zmian. Warto więc, kontrolować postawę ciała dziecka oraz wyrabiać właściwe nawyki u dzieci już od samego początku. Nauka prawidłowej postawy pozwala na właściwy rozwój plastycznego układu ruchu.

Źródło: Wilczyński J. „Korekcja wad postawy człowieka”

Opracowała: R. Maksimowicz

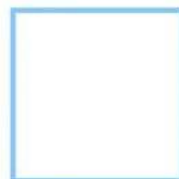
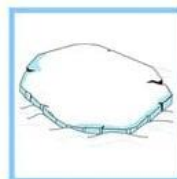
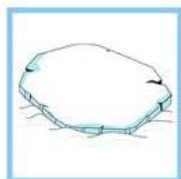
Kącik przedszkolaka

Rozwiąż krzyżówkę.



PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

Dokończ sekwencje.



PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

Pokoloruj obrazek według kodu.



1

2

3

4

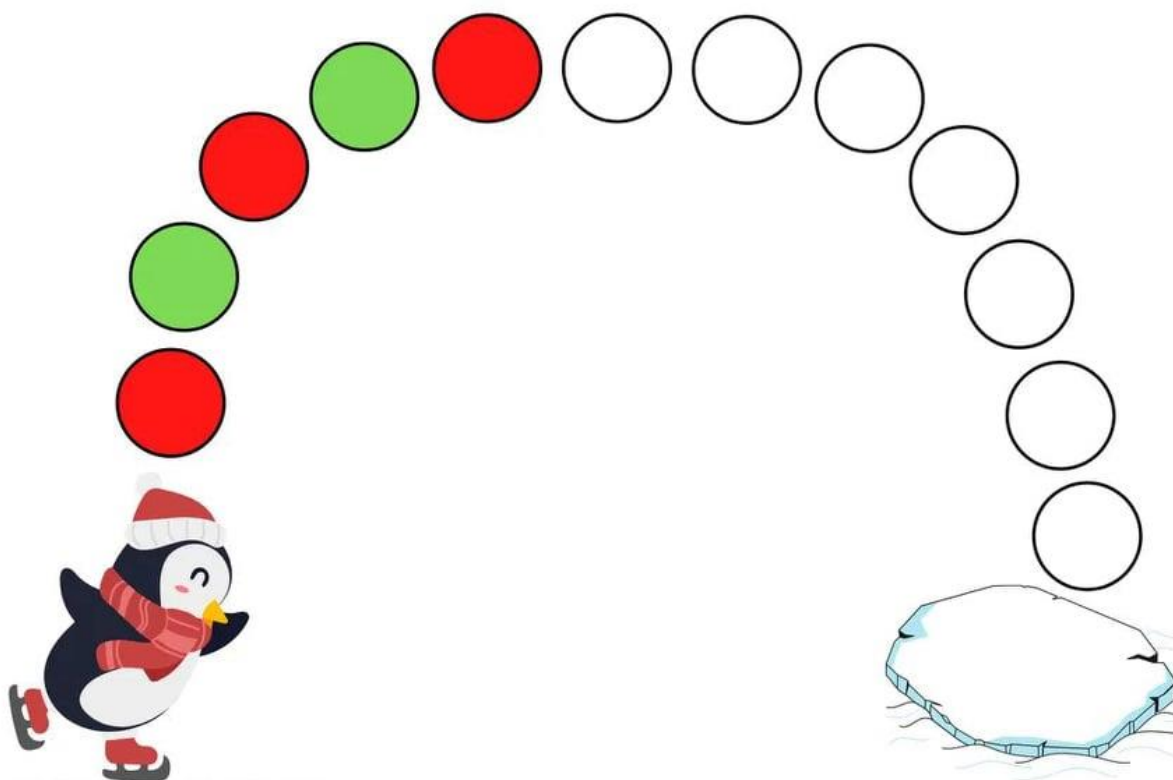
PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

Znajdź 5 różnic na obrazku



PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

Sekwencje. Pokoloruj według wzoru.



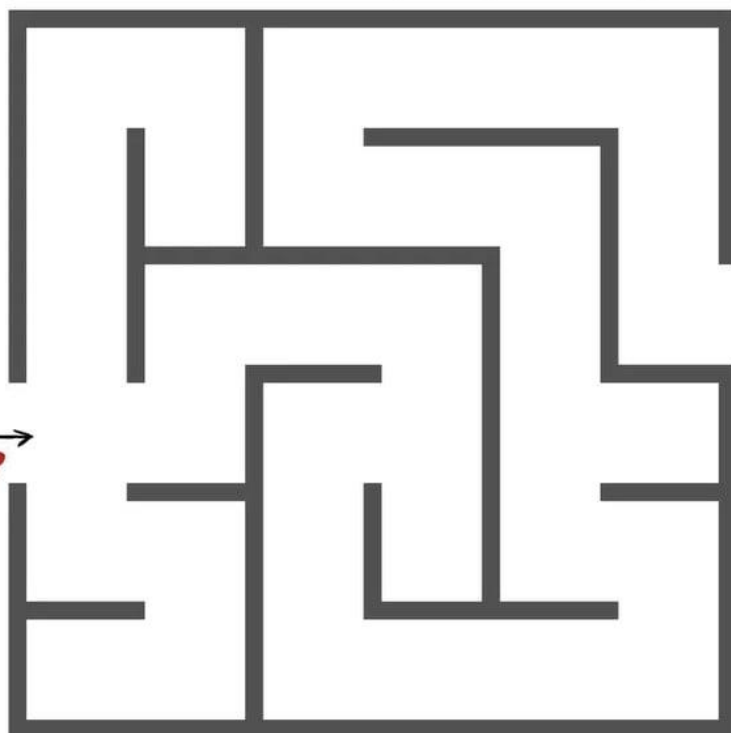
PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

Połącz w pary.



PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

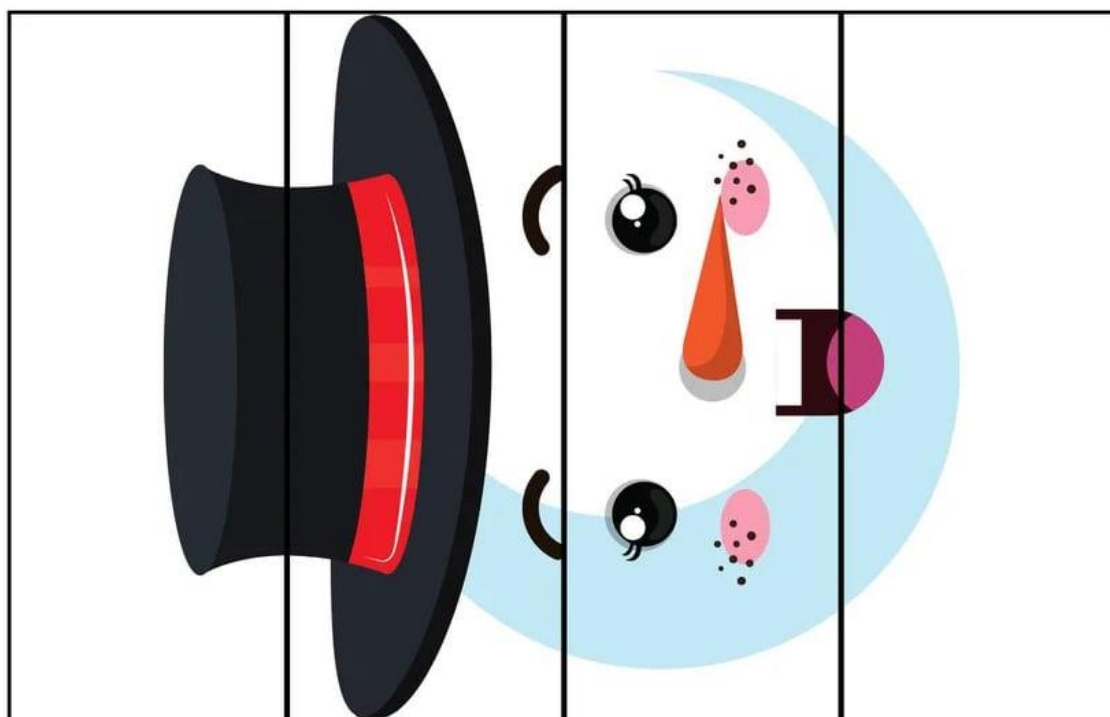
Pomóż Bałwankowi przejść labirynt.



PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!



Wytnij i ułóż puzzle.



PANI ANIA NA TROPIE POMYSŁÓW!

Źródło: Pani Ania na tropie pomysłów
Opracowała: A. Kalata

Kącik języka angielskiego



Winter Words		
ZIMOWE SŁÓWKA		
snowman 	boots 	gloves 
hat 	earmuffs 	coat 
mittens 	skates 	scarf 
snowflake 	sled 	ski 



COLOR THE IMAGES RELATED TO WINTER

Pokoloruj obrazki związane z zimą



CREATED BY PLANERIUM COPYRIGHT ©2020 ALL RIGHTS RESERVED [HTTPS://WWW.PLANERIUM.COM](https://www.planerium.com)



Match the words with the correct pictures

Połącz słowa z odpowiednimi obrazkami

Coat

Skates

Scarf

Snowman

Mittens

Snowflake

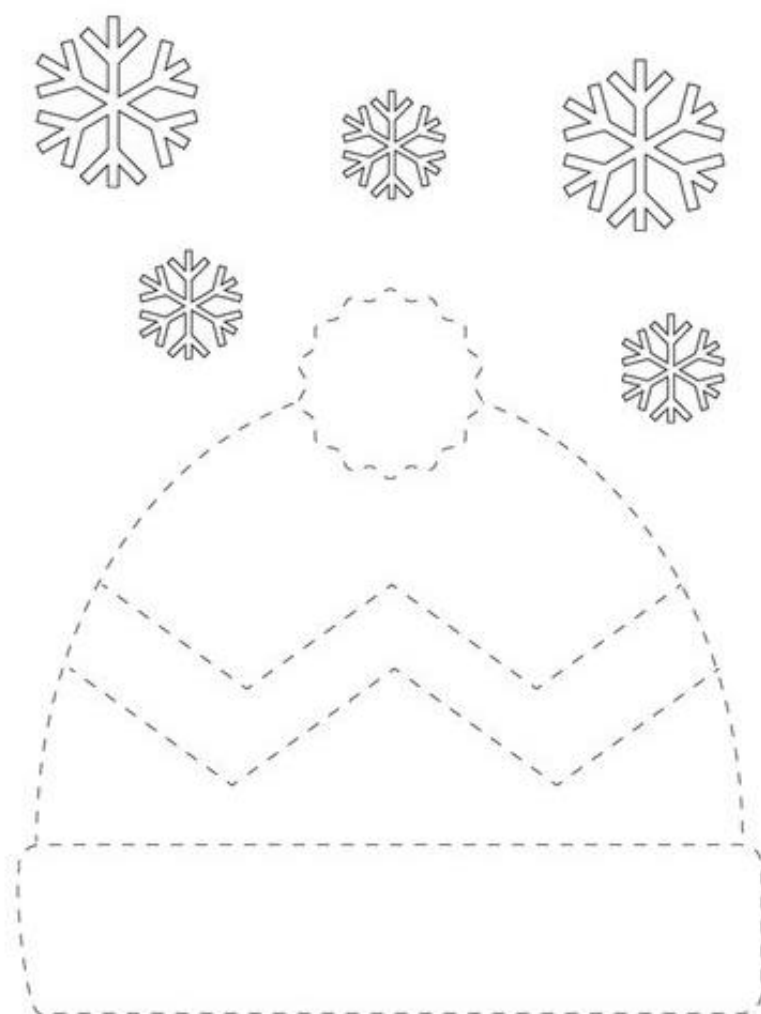


<https://www.allkidsnetwork.com/worksheets/winter/winter-matching-words.asp>



TRACE THE WINTER HAT

Rysuj po śladzie zimową czapkę



twistynoodle.com



Opracowała: U. Bazyluk

PAMIĘTAMY !!!

KARTKA Z KALENDARZA

21-22 stycznia

Święto Babci i Dziadka



Babciu, Dziadku coś Wam dam,
Jedno serce, które mam
A w tym sercu róży kwiat
Babciu, Dziadku żyćcie 100 lat!!!

Redakcja gazetki:

Urszula Bazyluk,
Anna Kalata,
Renata Maksimowicz,
Małgorzata Rynkiewicz,
Elżbieta Talecka