

KWARTALNIK / WYDANIE 3 / MAJ 2025 / NR 36

Gazetka przedszkolna dla dzieci i Rodziców

Optymistyczny Przedszkolak

Przedszkole Samorządowe nr 78
ul. Zagórna 2/3
15-820 Białystok
tel.: 85 6534 648, 729 977 596
strona [www: ps78.edu.bialystok.pl](http://ps78.edu.bialystok.pl)

W numerze:

Wywiad z przedszkolakami: Rodzina - najważniejszy skarb s.2
Mały wielki człowiek wkracza do przedszkola - świat oczami trzylatka s.7
Wady postawy a rozwój mowy s.11
Kosmiczne opowiadki przedszkolaka s.14
English corner s.20
Kącik przedszkolaka s.23
W kuchni z przedszkolakiem s.29
Ważne daty s.30

Wywiad z przedszkolakami

Rodzina – najważniejszy skarb

Rodzina to pierwsze miejsce na mapie życia każdego dziecka. To tu uczymy się miłości, zaufania i radości z bycia razem. Dla najmłodszych członków naszej społeczności rodzinnej – przedszkolaków – mama, tata, rodzeństwo, dziadkowie czy nawet domowe zwierzątko to osoby (i stworzenia!), które odgrywają ogromną rolę w codziennym świecie pełnym zabawy, emocji i odkrywania.

W tym numerze naszej gazetki postanowiliśmy oddać głos dzieciom i zapytać je, czym jest dla nich rodzina. Ich odpowiedzi są szczere, wzruszające, zabawne i zaskakujące – a przede wszystkim pokazują, jak wielką wartość ma więź z najbliższymi. Czasem kilka prostych słów wypowiedzianych przez dziecko mówi więcej niż niejedna książka.

Zapraszamy do lektury wywiadów, które z pewnością wywołają uśmiech i ciepło w sercu każdego czytelnika.

Grupa I - MYSZKI

“Moja rodzina to mama, tata, ciocia i siostry. Najbardziej lubię malować z siostrami. W wolnym czasie chodzimy do biblioteki i na plac zabaw. Czasami całą rodziną jeździmy na plażę.” - Marysia

“Moja rodzina to tato, mama i Pola. Razem z rodziną najbardziej lubię robić tort i jeść żelki. Jak mamy wolny czas to jedziemy do Fabryki Misia.” - Tadzio

“Do mojej rodziny należy mama, tata i moja siostra. Z rodziną najbardziej lubię się bawić i robić ciasta. W wolnym czasie czasami się kłócimy i bijemy, ale często jeździmy do babci i dziadka.” - Tymek

Grupa II - BIEDRONKI

“Moja rodzina to mama, tata i Oliwier. Lubię razem bawić się w sklep. W wolnym czasie jemy lody i warzywa.” - Zuzia C.

“Rodzina to mama, tata, babcia i dziadek, ciocia i wujek i Hania. Lubię z mamą bawić się w krokodyla, z tatą układamy razem puzzle.” - Hania

“Rodzina to mama, tata, Janek i Ja. Najbardziej lubię razem jeździć na wakacje. Jak Tato wyjeżdża do szkoły to z mamą i Jankiem wychodzimy razem na podwórko.” - Benio

"Rodzina to mama, tata, Franek i Zuzia. Z rodziną lubię malować kredkami. Z mamą piekę pyszne torty." - Zuzia K.

Grupa III - JEŻYKI

"Moja rodzina to mama, tata, brat i ja. Z rodziną lubię bawić się i rysować. Mama i tata i brat jedziemy do babci i się bawimy. Z rodzicami bawię się w domu." - Maurycy

"Moja rodzina to mama, tata, brat i ja. Rodzina to ciocia, babcia, wujek. Z rodziną lubimy jeździć na wycieczki, zbieramy kwiaty na łące. Ja lubię z rodziną jeździć do babci." - Gabrysia

Grupa IV - ŻABKI

"Moja rodzina to mama, tata, siostra i brat. Bardzo lubię ze wszystkimi jeździć rowerem. Razem pływamy w basenie i jeździmy do babci zbierać jagody. Razem z mamą myję zabawki, kiedyś to robiliśmy. Jestem samodzielny i rodzice to lubią." - Milan

"Moja rodzina to ciocia, babcia, dziadek, rodzice i siostra. Rysujemy pastelami i innymi kredkami oraz układamy puzzle. Razem biegamy po podwórku i jeszcze sadzimy drzewka na wsi. Moja rodzina jest dla mnie wyjątkowa. Dla mamy pomagam ugniatać ciasto, a dla taty w garażu podaję śrubki i pomagam mu wyciągać rowery z bagażnika." - Zuzia

"Rodzina to mama, tata i maleńka siostrzyczka. Lubię z rodziną fajnie się bawić, np. w "Babę Jagę" i małą dzidzię. Spędzamy czas na podwórku i jemy wtedy owocowe musy. Moja rodzina jest wyjątkowa i lubię też z nimi tańczyć. Pomagam dla mamy sprzątać i nosić lekkie zakupy. Gdy wrzucam zabawki do torebki, to siostra mi pomaga. Pamiętam najbardziej jak byliśmy w Parku Dinozaurów." - Dominika



GRUPA V - MISIE

"Z moją rodziną lubię wyjeżdżać w ciekawe miejsca do parku, zimą w góry do Austrii. Moja cała rodzina mocno się kocha i lubi razem spędzać czas." - Iza

"Moją rodzinę tworzą tata, mama, Maja czasami. Z moją rodziną chodzimy do kina na „Smoka Edzia”, a potem do wesołego miasteczka i wspólnie robimy różne rzeczy." - Gabrysia

"Z moją rodziną wspólnie się bawimy, jemy cukierki, oglądamy filmy i bajki. Moja rodzina jest wyjątkowa, bo mama jest kochana i tata, i ja pomagam bratu, a Kacper mi." - Zosia

Grupa VI - LISKI

"Moją rodzinę tworzy mama, babcia, tata i ja. Najbardziej lubię chodzić z nimi na plażę i do miejsca, gdzie jest dużo trampolin. Lubię też chodzić z nimi na podwórko i plac zabaw. Moja rodzina jest wyjątkowa." - Tyler

"Najbardziej lubię grać z tatą w piłkę i sprzątać z mamą. Wolny czas spędzamy kąpiąc się na Cyprze. Lubimy razem czytać. Zawsze pomagam siostrze jak upadnie i leci krew, a tacie pomagam w pracy." - Filip

"Rodzinę tworzy mama i tata. Lubimy razem gdzieś wyjechać. W wolnym czasie wspólnie oglądamy bajki. Pomagam mamie myć naczynia, a tacie sprzątać." - Hania

"Rodzinę tworzy mama. Razem lubimy grać w śmierdzącą skarpetkę i bawić się w chowanego." - Pola

"Rodzinę tworzy mama. Najbardziej lubimy razem rysować. Wychodzimy na spacer i na hulajnogę. Jesteśmy wyjątkowi, gdy się przytulamy. Pomagam rodzicom posprzątać, a potem oni mi pomagają." - Kornelka O.



Grupa VII - SÓWKI

“Z moją rodziną lubię grać w planszówki i z moim tatą w piłkę. Spędzamy czas oglądając kanały, jedząc sushi oraz wychodząc na podwórko. Moja rodzina jest wyjątkowa, bo ją kocham. Moje wspomnienia jak kiedyś byłem na placu zabaw i to mi się cały czas przypomina. Pojechałem z rodziną do babci, było bardzo gorąco i chcę wrócić do tamtych dni. Pomagam mamie w gotowaniu, kroję, mieszam i pomagam w różnych sytuacjach.” - Maksymilian

“Moją rodzinę tworzy: mama, tata, Julek, ja i mój pies. Z mamą lubię grać w planszówki, a z tatą najczęściej przytulam się na kanapie i też gram z nim w planszówki, a z bratem lubię się bawić. Wolny czas spędzamy w Augustowie, jeździmy na wycieczki, w tamtym roku byliśmy pod namiotem. Rodzina jest wyjątkowa, bo się kochamy. Pomagam mamie i tacie robić ciasto.” - Róża

“Najchętniej idę z mamą na wrotki, a mój brat kopie wtedy piłkę. Bawimy się wspólnie, nie ma takich rodziców na świecie. Mam wspomnienie, kiedy z moim tatą układałam puzzle i jednego czy dwóch zabrakło i tata tak się zaśmiał, że o mało nie spadłam z krzesła. Pomagam w codziennym sprzątaniu moim rodzicom.” - Weronika

“Z mamą lubię jeździć na basen, jedziemy do dziadka i wtedy jedziemy do Suntago. Mama o nas dba, kupuje różne rzeczy. Było bardzo fajnie jak z moim tatą i Magdą wyjeżdżaliśmy nad morze. Jak mama sprząta to ja z siostrą jej pomagamy.” - Maja

Grupa VIII - TYGRYSKI

“Moja rodzina to: babcia, dziadek, druga babcia i drugi dziadek, mama, tata, mój brat Oliś i ja. Najbardziej lubię chodzić na spacer i jeździć rowerem. Lubię też pomagać mamie w gotowaniu – razem robimy pyszne placki z bananem. Kiedy ktoś z rodziny wychodzi z domu na dłużej, daje mi buziaka i przytulasa. Wieczorem mama i tata też zawsze dają mi buziaka i przytulasa, a mama włącza mi bajkę do słuchania przed snem. Gdy mamy wolny czas, jeździmy rowerami wokół jeziora. To bardzo lubię. Lubię też bawić się z moim bratem – bardzo dużo się razem bawimy. Pamiętam, jak kiedyś ja, mama, tata i Oliś poszliśmy nad wodę. Weszliśmy daleko do wody, aż do miejsca, gdzie były wysokie fale. Tata mnie trzymał, bo jedna fala była bardzo duża i mnie trochę oblała – ale głowy nie zmoczyła. Za to tata był cały mokry. Kiedy wracaliśmy, mama i Oliś machali do nas z brzegu, i szli do nas, a my machaliśmy do nich. Mama gotuje dla nas pyszne obiady, a ja chętnie jej pomagam. W domu mamy tablicę z listą obowiązków – na przykład najpierw trzeba pościelić łóżko, potem się ubrać i zjeść zdrowe śniadanie. Moja rodzina bardzo mnie kocha, a ja bardzo kocham moją rodzinę.” - Jaś



“Moja rodzina to mama, tata, mój brat, wujek i ciocia. Bardzo ich kocham i lubię spędzać z nimi czas. Lubię grać z rodziną w różne gry i wychodzić na podwórko, żeby grać w piłkę nożną. Często oglądamy z tatą mecze na nowym telewizorze, a po obiedzie razem odpoczywamy. Potem wychodzę na podwórko z rodzicami. Mama i tata przytulają mnie i mojego brata, dają nam buziaki, gdy kładziemy się spać. Kiedy tata wraca z siłowni, też nas przytula i daje buziaki. W święta, na Wielkanoc, idziemy razem do kościoła i święcimy nasze rzeczy – kiełbasę, sól, pieprz, jajka. Potem wszystko jemy, a najbardziej lubię „bitkę” na jajka – to bardzo fajne. W naszej rodzinie każdy pamięta o ważnych dniach. Na Dzień Matki tata kupił mamie kwiaty i czekoladę. A mama na Dzień Taty kupiła mu czekoladę ze szczypiorkiem w środku. Na Dzień Dziecka dostaliśmy od mamy lizaka z czekoladą – był pyszny. Bardzo kocham swoją rodzinę. Cieszę się, że jesteśmy razem.” - Kacper

“Moja rodzina to mama, tata, babcia i dziadek, druga babcia i drugi dziadek, wujek, ciocia, cioteczny brat, cioteczna siostra i Zuzia. Bardzo kocham moją rodzinę i lubię spędzać z nimi czas. Często razem wychodzimy na plac zabaw. Lubię bawić się tam z rodzicami i rodzeństwem. W domu razem z mamą i siostrą robimy różne prace plastyczne – czasem rysuję nawet krowę na kartce. Mama często sprząta. Tata raczej nie sprząta. Bardzo go kocham, bo jest wesoły. Pamiętam nasz wyjazd nad morze. To była przygoda. Tata wziął mnie na ręce, gdy staliśmy w wodzie. Wtedy zobaczyłem coś niebieskiego – może to był rekin. Nie wiem na pewno, ale było to bardzo ciekawe. Moi rodzice często mnie przytulają. Czuję się wtedy kochany.” - Franek



MAŁY WIELKI CZŁOWIEK WKRACZA DO PRZEDSZKOLA — ŚWIAT OCZAMI TRZYLATKA

Wkrótce drzwi naszego przedszkola otworzą się dla najmłodszych przedszkolaków. To wyjątkowy moment – pełen emocji, oczekiwań i niepewności, zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Dla trzylatka pójście do przedszkola to ogromna zmiana, często pierwsza tak ważna i przełomowa w jego życiu.

Kiedy maluch po raz pierwszy przekracza próg przedszkola, jego znany świat zmienia się diametralnie. Ramiona mamy, głos taty, znajome kąty domu – wszystko to ustępuje miejsca nowemu otoczeniu: innym dorosłym, dzieciom, zasadom i rytmom dnia. To wyzwanie, ale i szansa – na rozwój, budowanie relacji i poznawanie świata. To także początek fascynującej drogi ku samodzielności, odkrywaniu siebie oraz zdobywaniu pierwszych doświadczeń społecznych i emocjonalnych.

Jak widzi ten moment trzylatek? Co przeżywa? Jakie potrzeby i możliwości przynosi ze sobą do przedszkola? Warto spojrzeć na świat jego oczami – z czułością, wyrozumiałością i zrozumieniem.

„Czy ja tu pasuję?” – rozwój społeczny małego dziecka

Trzylatek dopiero poznaje świat relacji. Uczy się, że obok niego są inne dzieci, które też mają uczucia, potrzeby i pragnienia. Przedszkole to dla niego pierwsze pole do ćwiczenia cierpliwości, dzielenia się zabawkami, czekania na swoją kolej. Choć na początku może pojawić się nieśmiałość, tęsknota czy niepokój – wkrótce zaczynają kiełkować pierwsze przyjaźnie, wspólne zabawy i radość z bycia w grupie.

Rodzice mogą wspierać ten rozwój, rozmawiając z dzieckiem o emocjach, ucząc go prostych zwrotów: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”, a przede wszystkim dając dobry przykład, pełen empatii i zrozumienia.

Rozwój społeczny trzylatka:

- Zaczyna interesować się innymi dziećmi, podejmuje próby wspólnej zabawy,
- Rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych (radość, złość, smutek), ale dopiero uczy się je kontrolować.
- Szuka bliskości z opiekunem, przytula się, okazuje sympatię lub niechęć.
- Uczy się przez obserwację – chętnie „bawi się w dom”, lekarza itp.
- Zaczyna rozumieć role społeczne i wciela się w nie podczas zabawy.
- Chce być częścią grupy, czuje się bezpieczniej w znanym, przewidywalnym środowisku.
- Mówi o sobie „ja”, zna swoje imię, potrafi określić, co lubi, a czego nie.
- Ćwiczy dzielenie się, czekanie na swoją kolej – choć bywa to dla niego trudne.
- Często używa słowa „nie”, chce decydować o sobie.
- Zaczyna rozumieć proste normy społeczne, choć nadal testuje granice – potrzebuje jasnych, konsekwentnych zasad.

„Co czuje trzylatek?” – emocje w rozwoju dziecka

Trzylatek codziennie doświadcza wielu emocji – radości, złości, lęku, smutku czy ekscytacji. Nie zawsze potrafi je nazwać ani wyrazić w sposób zrozumiały dla dorosłych. To naturalny etap rozwoju, w którym dziecko dopiero uczy się rozpoznawać swoje uczucia i radzić sobie z nimi. Wspierając je w tym procesie, pomagamy budować jego poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie.

Emocjonalny obszar rozwoju:

- Używa zaimków osobowych: „ja”, „mnie”; rozumie, że inni mają inne uczucia niż on sam.
- Okazuje miłość bliskim, upewnia się, że jest kochany.
- Zaczyna przeżywać empatię – potrafi pocieszyć inne dziecko.
- Nazywa swoje podstawowe emocje (radość, złość, strach, smutek).
- Potrafi udawać emocje w zabawie.
- Zaczyna przewidywać, że może się zdenerwować.
- Uczy się tolerować wysokie pobudzenie emocjonalne – zarówno radość, jak i złość.
- Przeżywa emocje wtórne: wstyd, duma, poczucie winy.
- Rozpoznaje własne potrzeby, choć dzielenie się czy ustępowanie bywa trudne.
- Bywa lękliwy, reaguje gwałtownie, ma bujną wyobraźnię i może bać się ciemności.
- Zaczyna opisywać swoje przeżycia i mówić o emocjach innych osób.

To już potrafię! – rozwój fizyczny i motoryczny

Choć to dopiero początek drogi, trzylatek już naprawdę wiele potrafi.

Samoobsługa:

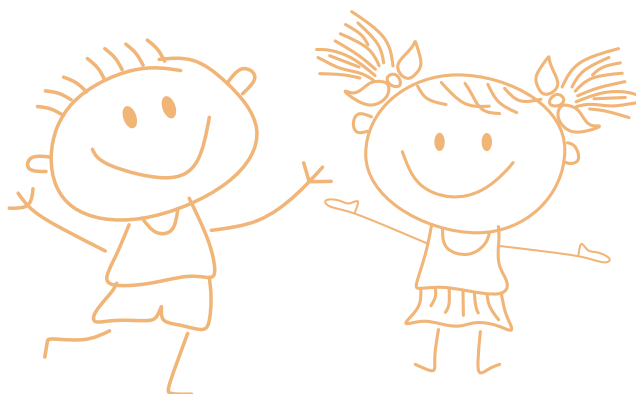
- Samodzielnie się rozbiera i próbuje ubierać.
- Wkłada buty, rozpoznaje lewy i prawy.
- Myje ręce, zęby (z pomocą), spożywa posiłki samodzielnie.
- Korzysta z toalety, kontroluje potrzeby fizjologiczne.

Motoryka duża:

- Sprawnie chodzi, biega, skacze obunóż, pokonuje przeszkody.
- Wchodzi po schodach, rzuca i łapie piłkę, wspina się, klaska rytmicznie.
- Utrzymuje równowagę, podskakuje na jednej nodze.

Motoryka mała:

- Trzyma łyżkę, kredkę; rysuje linie i koło.
- Buduje wieżę z klocków, nawleka korale, drze papier, lepi z plasteliny.
- Maluje, dopasowuje kształty, układa proste puzzle.



Myślę, więc jestem – rozwój intelektualny i poznawczy

Trzylatek to prawdziwy badacz. Zadaje mnóstwo pytań: „dlaczego?”, „a co to?”, „a po co?”. Jego wyobraźnia nie zna granic, a ciekawość świata stale go napędza.

Myślenie:

- Rozwija myślenie symboliczne, klasyfikuje przedmioty, rozwiązuje proste problemy.
- Myślenie egocentryczne – patrzy na świat z własnej perspektywy.
- Zaczyna dokonywać prostych wyborów i przewidywać konsekwencje.

Mowa:

- Buduje krótkie zdania, prowadzi rozmowę, słucha opowiadań.
- Czasem się zacina lub powtarza słowa (zwłaszcza w emocjach).
- Zadaje pytania, opowiada o wydarzeniach, zapamiętuje wierszyki.

Matematyczne odkrycia trzylatka:

- Ocenia „na oko” ilość (dużo/m mało), liczy do 3, porządkuje przedmioty.
- Rozpoznaje kolory, kształty, zauważa rytmy, porównuje wielkości.
- Wskazuje przedmioty w kształcie koła.
- Określa położenie przedmiotów w przestrzeni (na, za, pod, przed, obok).
- Łączy obrazki w pary.
- Tworzy kompozycje z figur geometrycznych.
- Porównuje przedmioty zauważając różnice; duża i mała piłka, krótki i długi pociąg.

Orientacja w schemacie ciała i przestrzeni:

- Nazywa części ciała (noga, ręka, głowa, szyja, brzuch, plecy).

Jak wspierać rozwój intelektualny trzylatka?

Rozwój intelektualny trzylatka najlepiej wspiera codzienna, bliska obecność dorosłych – wspólne czytanie, rozmowy, śpiew i zabawa. To właśnie w tych prostych chwilach dziecko uczy się najwięcej – naturalnie, z radością.

Mądry rodzic – bezpieczny start

Warto pamiętać, że towarzyszące trzylatkowi emocje są naturalne. Lęk przed rozstaniem, niepewność wobec nowego miejsca, czasem płacz – to wszystko wpisane jest w proces adaptacji. Dla dziecka najważniejsze jest poczucie, że rodzic ufa przedszkolu, że wszystko będzie dobrze, a mama i tata zawsze wracają.

Dlatego rozmawiamy z dzieckiem, pokazujemy mu przedszkole, opowiadamy o tym, co będzie się działo. Stwarzamy okazje do zabawy z innymi dziećmi. Nie oceniamy, nie poganiajmy, nie porównujemy – każde dziecko rozwija się w swoim tempie.



Razem ku nowemu etapowi

Trzylatek to już nie tylko maluch – to mały człowiek z ogromnym potencjałem, potrzebujący miłości, zrozumienia i cierpliwości. Rodzice, to Wy jesteście pierwszymi przewodnikami dziecka w tej wielkiej przygodzie. To Wasza czułość, cierpliwość i spokój pomogą maluchowi odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Nie oczekujemy od dziecka zbyt wiele – ono dopiero się uczy. Ale wspierajmy je każdego dnia: rozmawiajmy, przytulajmy, chwalcmy i dawajmy dobry przykład. To właśnie dzięki temu mały człowiek poczuje się gotowy na przedszkole.

Wspólnie – rodzice i nauczyciele – stworzymy mu bezpieczne miejsce, gdzie będzie mógł rozwijać się, uczyć, bawić i budować swoją pewność siebie. Bo przedszkole to nie tylko budynek. To drugi dom – pełen zrozumienia, uśmiechu i nowych możliwości.

Z myślą o naszych najmłodszych przedszkolakach
– opracowała: Renata Maksimowicz
na podstawie literatury „Jak wychować przedszkolaka”



Wiosna to wspaniały czas, żeby korzystać z możliwości pobytu na świeżym powietrzu i zażywać aktywności fizycznej. Z niniejszego artykułu dowiedzie się Państwo jak ważna jest prawidłowa postawa i codzienna dawka ruchu, żeby nasze dzieci wykształciły poprawne nawyki mówieniowe.



Nasz organizm jest tak skonstruowany, że każdy jego element ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całości. Zapewne wielu z Was się zdziwi, jeśli dowie się, że nasza postawa, czyli to jak się poruszamy, siedzimy itd. ma nierozzerwalny związek z rozwojem mowy.

Najczęstsze wady postawy dotyczą zniekształceń kręgosłupa, co w efekcie prowadzi do niewłaściwego funkcjonowania narządu żucia. Skrzywienie kręgosłupa powoduje nieprawidłową działalność i pociąganie mięśni grzbietu, szyi oraz twarzy. W efekcie prowadzi to do zaburzeń artykulacji, a co za tym idzie do niewłaściwego rozwoju mowy.

JAKI WPŁYW NA ROZWÓJ MOWY MAJĄ WADY POSTAWY?

1. Udowodniono naukowo wpływ wad postawy i wad zgryzu na powstawanie wad wymowy i odwrotnie.
2. Prawidłowa postawa jest stanem warunkującym właściwe napięcie w odpowiednich grupach mięśni, co decyduje o ogólnym zrównoważeniu ciała.
3. Każde odchylenie od linii środka ciała powoduje zmianę napięcia mięśniowego w całych grupach czynnościowych.
4. Nieprawidłowa pozycja obręczy biodrowej ma wpływ na ustawienie żuchwy i może doprowadzić do zaburzeń fonetyczno-artykulacyjnych.
5. Zaburzenie równowagi ciała i nadmierne obciążenie konstrukcji prowadzi do licznych kompensacji – organizm poszukuje nowej, pogiętej i wyczerpującej równowagi.
6. Nieprawidłowa postawa ciała np. podczas siedzenia, tj. plecy w pozycji siedzącej są okrągłe, głowa wciśnięta w ramiona, ramiona są pochylone do przodu, stopy okręcone wokół nóg krzesła, tylko końce palców dotykają podłogi – powoduje nieprawidłową pozycję języka oraz niepoprawne układanie warg – rozchylone usta.

7. Prawidłowe ustawienie języka w jamie ustnej, a co za tym idzie – prawidłowa artykulacja są współzależne od mięśni regulujących obręcz biodrową, obręcz barkową oraz ustawienie stawów żuchwowo-skroniowych.
8. U dziecka ssącego kciuk powstaje zgryz otwarty przedni. To przyczynia się do powstawania kompensacji podczas połykania. Konsekwencją tego mechanizmu jest sztywność dna jamy ustnej, cofnięcie żuchwy, zmniejszenie aktywności górnej wargi, deformacja podniebienia oraz anomalie ustawienia zębów.
9. Przerośnięte migdałki podniebienne mogą wywoływać i utrzymywać połykanie z wypychaniem języka do przodu, co z kolei prowadzi do wadliwego wypchnięcia zębów do przodu i wady zgryzu.
10. Dzieci z zaburzonym odruchem ssania, karmione butelką, mają najczęściej zdiagnozowaną asymetrię złożeniową, nieprawidłowości w napięciu obręczy barkowej oraz obniżone napięcie mięśni brzucha, a na dalszym etapie rozwoju pojawiają się zaburzenia toru oddechowego – rozchylone usta, słaba pionizacja języka lub jej brak, niedojrzałe połykanie.

Jako rodzice, czyli osoby budujące właściwe nawyki naszych dzieci PAMIĘTAJMY o jak najczęstszej aktywności fizycznej, która ma ogromne znaczenie dla właściwego rozwoju kręgosłupa, kształtowania odpowiedniej postawy oraz utrzymania kondycji psychicznej i ogólnego dobrostanu na wysokim poziomie.

Niezwykle ważne jest wypracowanie nawyków utrzymywania prawidłowych pozycji ciała w czasie siedzenia w domu, podczas posiłków, zabaw w pozycji siedzącej czy w czasie spędzonym przed telewizorem lub komputerem. Dziecko powinno mieć podparcie pod stopami, kiedy siedzi przy stole (spożywa posiłki, uczy się) lub odrabia lekcje przy biurku. Brak podparcia zmniejsza stabilność miednicy i tułowia oraz utrudnia rozwój prawidłowej koordynacji ruchowej (koordynacja oko – ręka, obróbka pokarmu, praca aparatu mowy). Poczucie stabilności daje dziecku swobodę ruchu oraz ułatwia skupienie, koncentrację na określonych czynnościach ruchowych np. jedzeniu, kolorowaniu, wycinaniu, pisaniu itd.

Na poniższej grafice można zauważyć jak przykładowe wady postawy mogą prowadzić do powstania wad zgryzu. Po więcej grafik zapraszam do artykułu: J. Jabłońska, J. Wilczyński, "Wady postawy a wady wymowy", "Pediater Med Rodz" 2017, 13 (4), s. 470-478

WADY POSTAWY A WADY WYMOWY

Zniekształcenie naturalnych krzywizn kręgosłupa w jednym miejscu powoduje następstwa w innym. Postawa ciała i ustawienie głowy wpływają na mechanizmy rozwoju twarzoczaszki.

Nawykowy ustny tor oddychania towarzyszy wadom zgryzu wraz z obniżonym napięciem mięśnia okrężnego warg i hipotonią języka.

NABYTE

WRODZONE

WADY POSTAWY

Skolioza
odcinka
lędźwiowego



zgryz
otwarty

Skolioza
lędźwiowa



zgryz
krzyżowy

choroba
Scheuermanna



tyłozgryz,
zgryz głęboki

rozwojowa
dysplazja
biodrowa



zgryz
krzyżowy



Klinika Logopedii
Julia Mickiewicz

Zniekształcony zgryz i anomalie zębowe powodują nieprawidłową artykulację głosek.

źródło: <https://www.facebook.com/KlinikaLogopedii>

Dobre nawyki wdrażane już od niemowlęctwa pomogą w przyszłości uniknąć problemów z mową. Jeśli macie Państwo wątpliwości co do prawidłowej postawy waszego dziecka koniecznie udajcie się do fizjoterapeuty. Wyrażna, poprawna mowa warunkuje dobry rozwój naszych dzieci. Dbajmy o to.

Opracowała: Malwina Łapińska

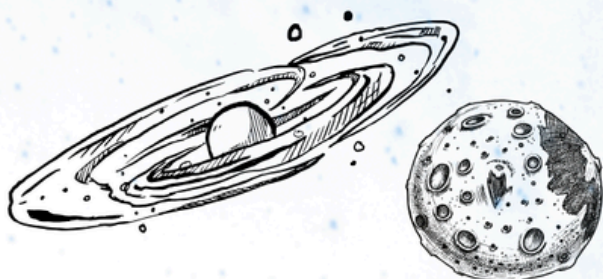
Kosmiczne opowiadanki

Przedszkolaka

Kosmos od zawsze fascynuje dzieci – tajemnicze planety, świecące gwiazdy i rakiety pędzące w przestworzach pobudzają wyobraźnię i zachęcają do zadawania pytań. W naszym przedszkolu temat tygodnia poświęcony był właśnie tajemnicom Kosmosu.

„Kosmiczne bajki przedszkolaka” powstały w oparciu o tematykę tygodnia pt. „Tajemnice kosmosu” – jako podsumowanie zdobytej wiedzy, doświadczeń oraz wspólnych rozmów na temat wszechświata. Są efektem twórczej pracy starszaków, którzy z ogromnym zaangażowaniem odkrywali kosmiczne sekrety – poznawali planety, gwiazdy, rakiety i życie astronautów.

Te krótkie opowieści to nie tylko sposób na utrwalenie zdobytych wiadomości, ale również doskonała okazja do rozwijania wyobraźni, kreatywności oraz umiejętności opowiadania i tworzenia własnych historii.



Opracowała: Renata Maksimowicz

“Kosmiczna przygoda Julki”

Pewnego razu Julka poleciała rakieta w kosmos. Leciąca, podziwiała gwiazdy, aż tu nagle... na jej drodze pojawiła się biała dziura.





Była tak jasna, że Julka musiała założyć superkosmiczne okulary przeciwsłoneczne.

Ale to nie koniec! Zaraz za białą dziurą czaiła się czarna dziura – wielka, groźna i pochłaniająca wszystko, co napotka. Julka niemal została wciągnięta, ale w ostatniej chwili pojawił się inny kosmonauta w błyszczącej rakiecie.

– Trzymaj się mocno! – zawołał, wyciągając do niej rękę.

Dzięki niemu Julka wróciła bezpiecznie na pokład swojej rakiety. Uśmiechnęła się szeroko i podziękowała nowemu przyjacielowi. Od tamtej pory razem podróżowali po kosmosie, przeżywając mnóstwo wesołych przygód.

A Julka? Julka oczywiście żyła radośnie, szczęśliwie i... kosmicznie.

Julia, 6 lat

“Ufoludki w podróży na ziemię”



Pewnego razu rakieta poleciała na Księżyc. Wsiadły z niej ufoludki – zielone, niebieskie i różowe, wszystkie uśmiechnięte od ucha do ucha. Jeden z nich, najbardziej pomysłowy, postanowił zbudować własną rakietę. Ale nie była jaką! Ta rakieta miała kolorowe światełka, błyszczące anteny i... klakson, który grał wesołą melodię.

– Niech wszyscy myślą, że to najlepsza rakieta na Księżycu! – zaśmiał się ufoludek, mrugając porozumiewawczo.

Ale miał też inny plan. Chciał, żeby jego przyjaciele mogli dotrzeć na Ziemię... podskakując! – Bo skakanie jest dużo zabawniejsze niż latanie! – ogłosił.

I tak ufoludki zaczęły trenować wielkie skoki: "Hop! Hop! Hop!" – aż niektóre prawie dotknęły gwiazd. Ziemia była dla nich ogromną tajemnicą, a one nie mogły się doczekać, żeby ją zbadać.

Może nawet nauczyć się tańca ziemskich żab? Kto wie!

Jaś, 6 lat

„Ufoludki i przygoda z Białą Dziurą”

Była sobie rodzina wesołych ufoludków. Miały różnokolorowe czułki, śmieszne buciki do skakania i uwielbiały wspólne przygody. Pewnego razu, podczas zabawy w berka na Księżycu, zauważyły coś dziwnego — białą dziurę.



– Ojej! Prawie gwiazda do niej wpadła! – krzyknął ufoludek Stefan, największy miłośnik kosmicznych wypraw.

Bez chwili namysłu wskoczył do swojej błyszczącej rakiety, która przy starcie grała wesołą melodię "*Tra la la, w kosmos gna!*". Gdy dotarł do białej dziury, wyciągnął łapki i... złapał gwiazdę w samą porę.

– Mam cię, świecidełko! – zaśmiał się i wrócił na Księżyc.

Ale co to?



Reszty ufoludków nie było widać! Okazało się, że jeden z nich wymyślił zabawę w chowanego. Ufoludki rozbiegły się po planetach.

– Na których planetach się schowały? – zapytał czwarty ufoludek, który właśnie przyleciał rakieta w kształcie donuta.

– Jeden jest na Jowiszu, a drugi na Neptunie! – odpowiedział Stefan, uśmiechając się tajemniczo.

Nagle Słońce zaczęło zachodzić, a niebo zrobiło się fioletowe. Ufoludki ziewnęły:

– Czas spać! – i wszystkie wtuliły się w mięciutkie księżycowe poduszki.

Ale rano czekała ich niespodzianka.

– Patrzcie! Kolejna gwiazda leci do białej dziury! – zawołał Stefan.

Teraz wyruszyli wszyscy razem, śmiejąc się i podskakując w swoich rakietach. Wspólnie uratowali gwiazdę i zabrali ją na swoją planetę, gdzie świeciła im jak najpiękniejsza nocna lampka.

– Ach, co to była za kosmiczna przygoda! – westchnął Stefan, a reszta ufoludków chichotała do księżycowego rana.

I żyli długo, skacząc i śmiejąc się... kosmicznie.

Zosia, 6 lat



HELLO SPRING



butterfly



snail



sun



rainbow



rain



flower

MATCH WORDS WITH *pictures*



sun



flower



rain



snail



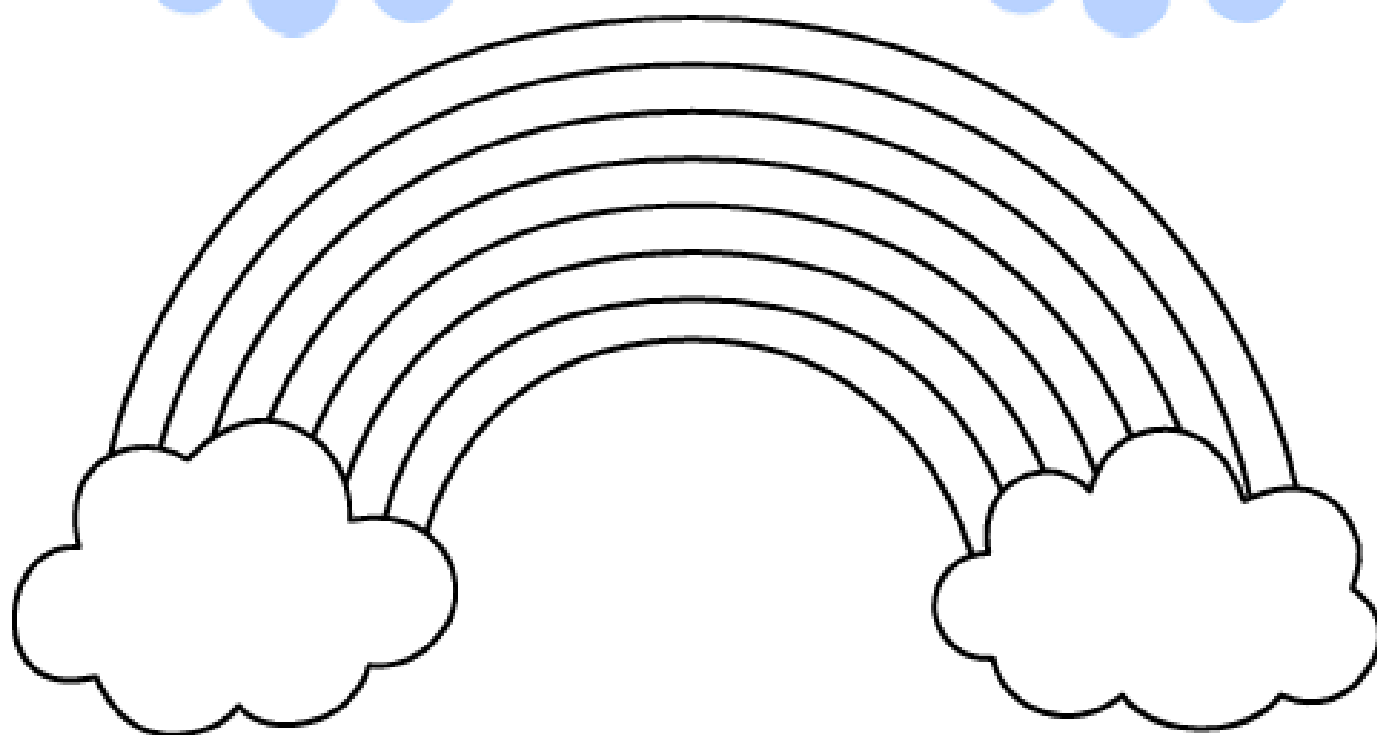
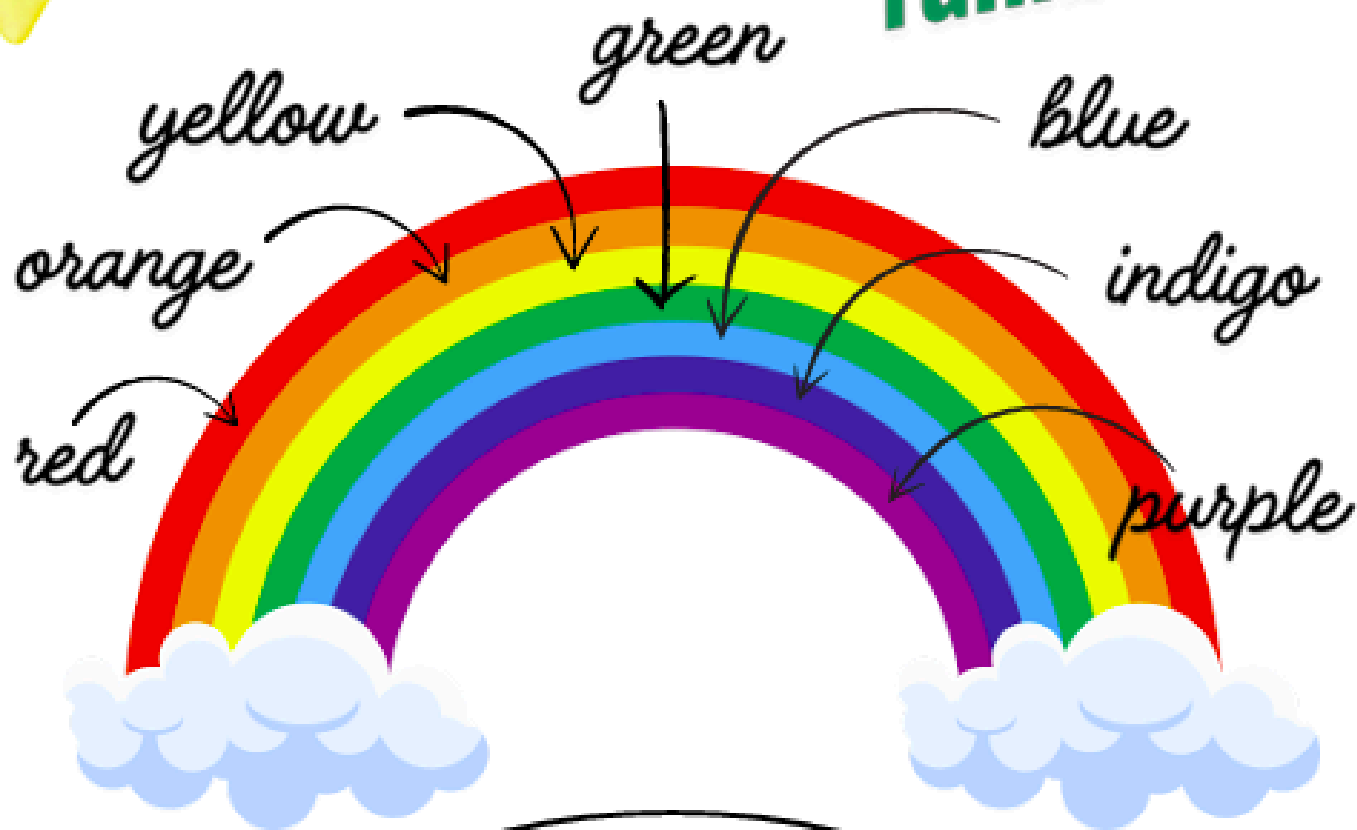
butterfly



rainbow



Color the rainbow



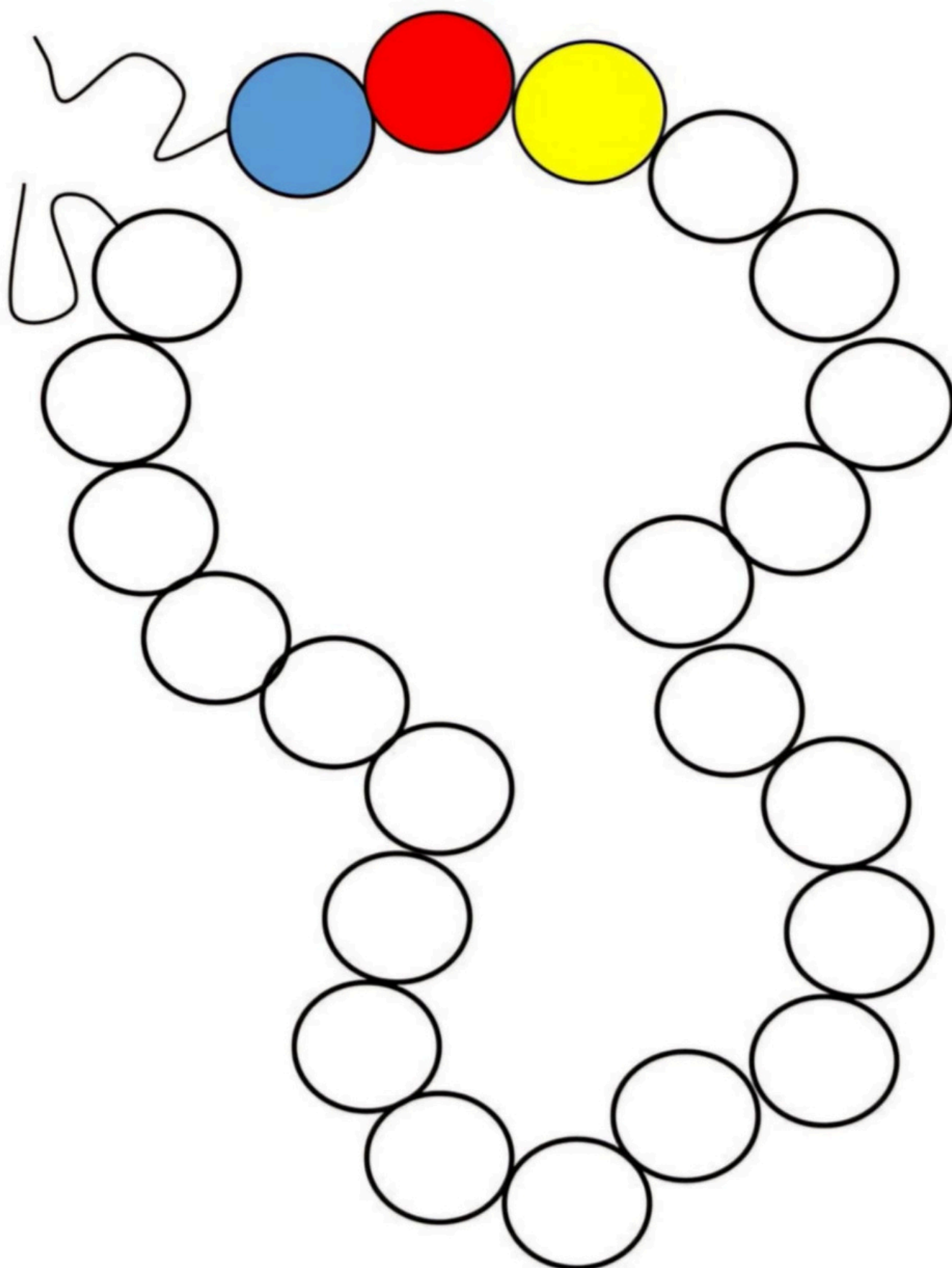
Opracowała: Urszula Sulikowska

Kącik przedszkolaka

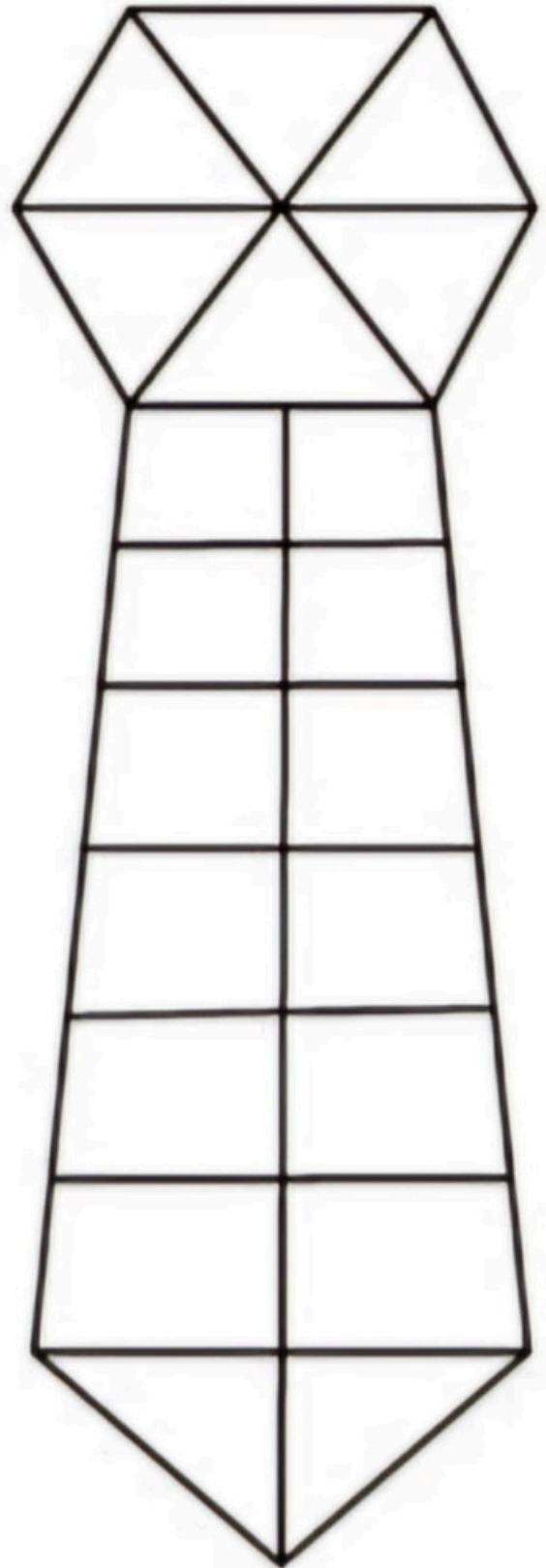
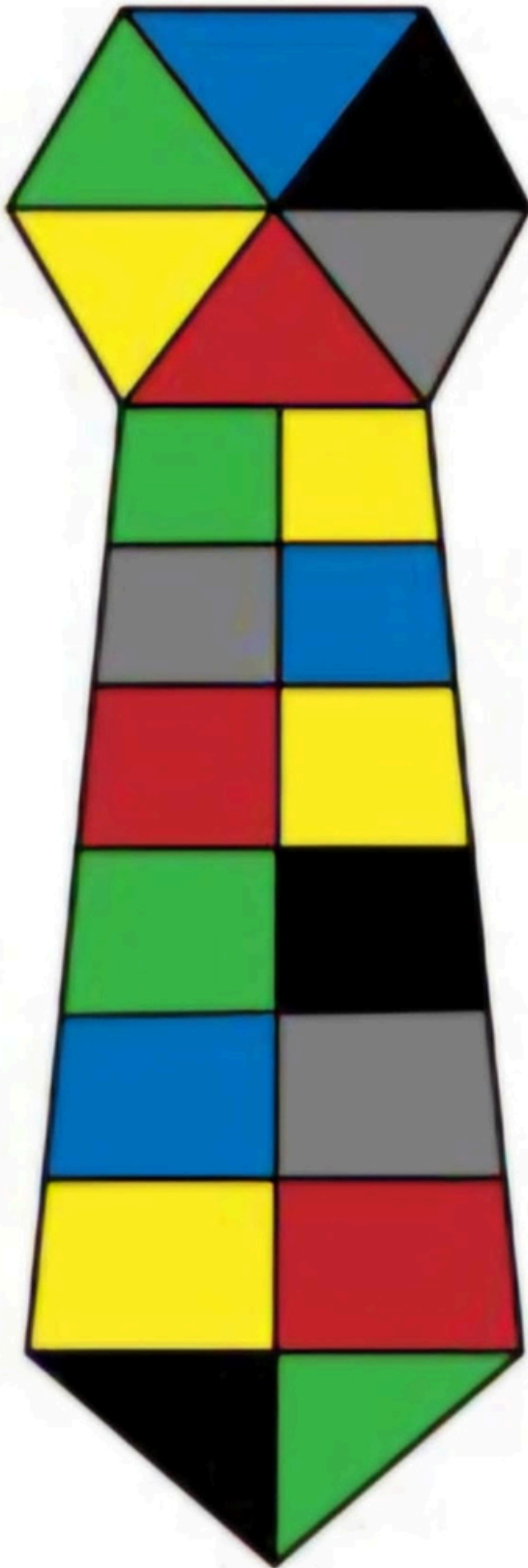
Odszukaj 7 różnic na obrazkach



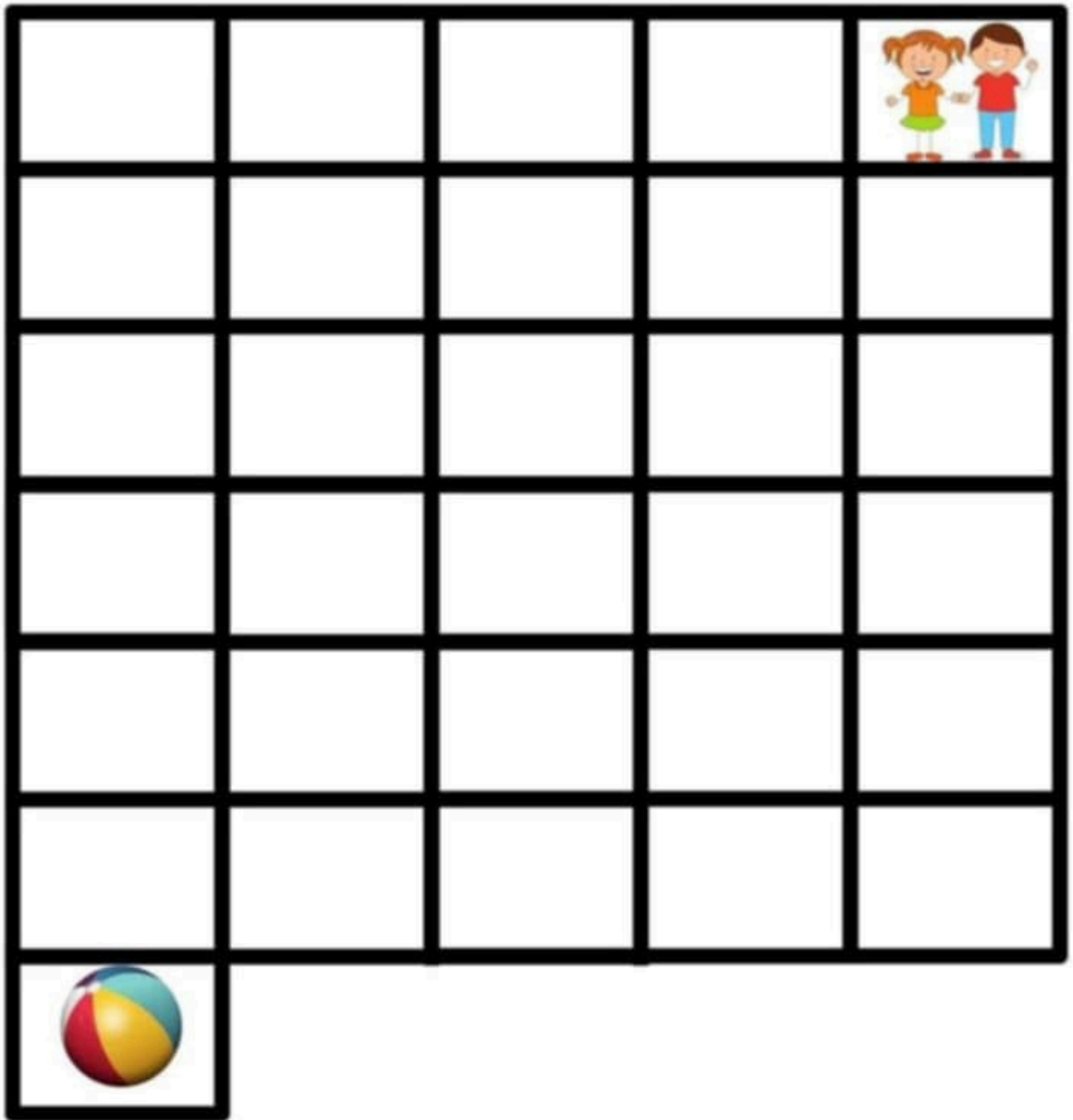
Pokoloruj korale dla mamy według wzoru



Pokoloruj krawat dla taty według wzoru

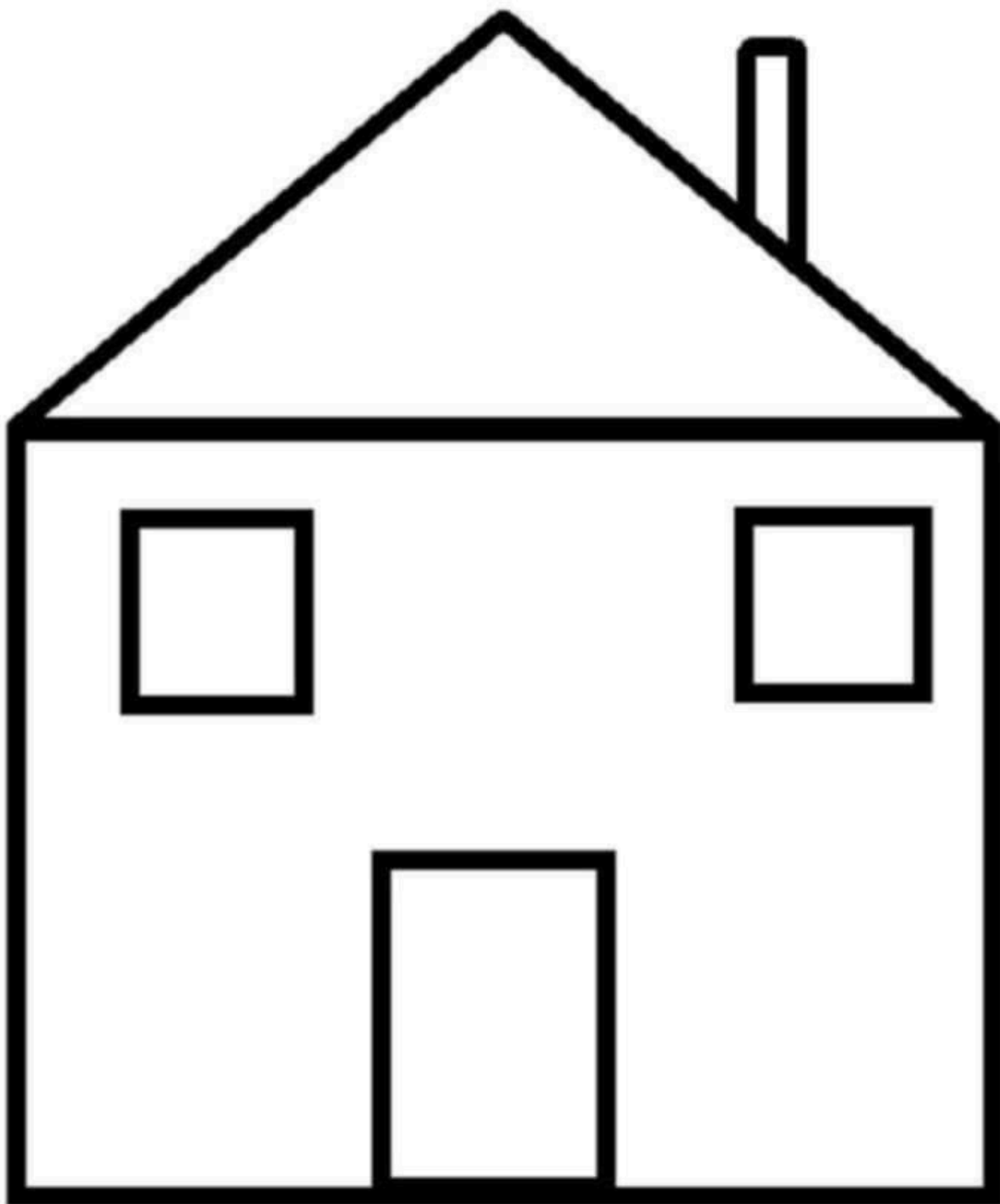


Zaprowadź piłkę do dzieci zgodnie z kodem. Pokoloruj trasę piłki.

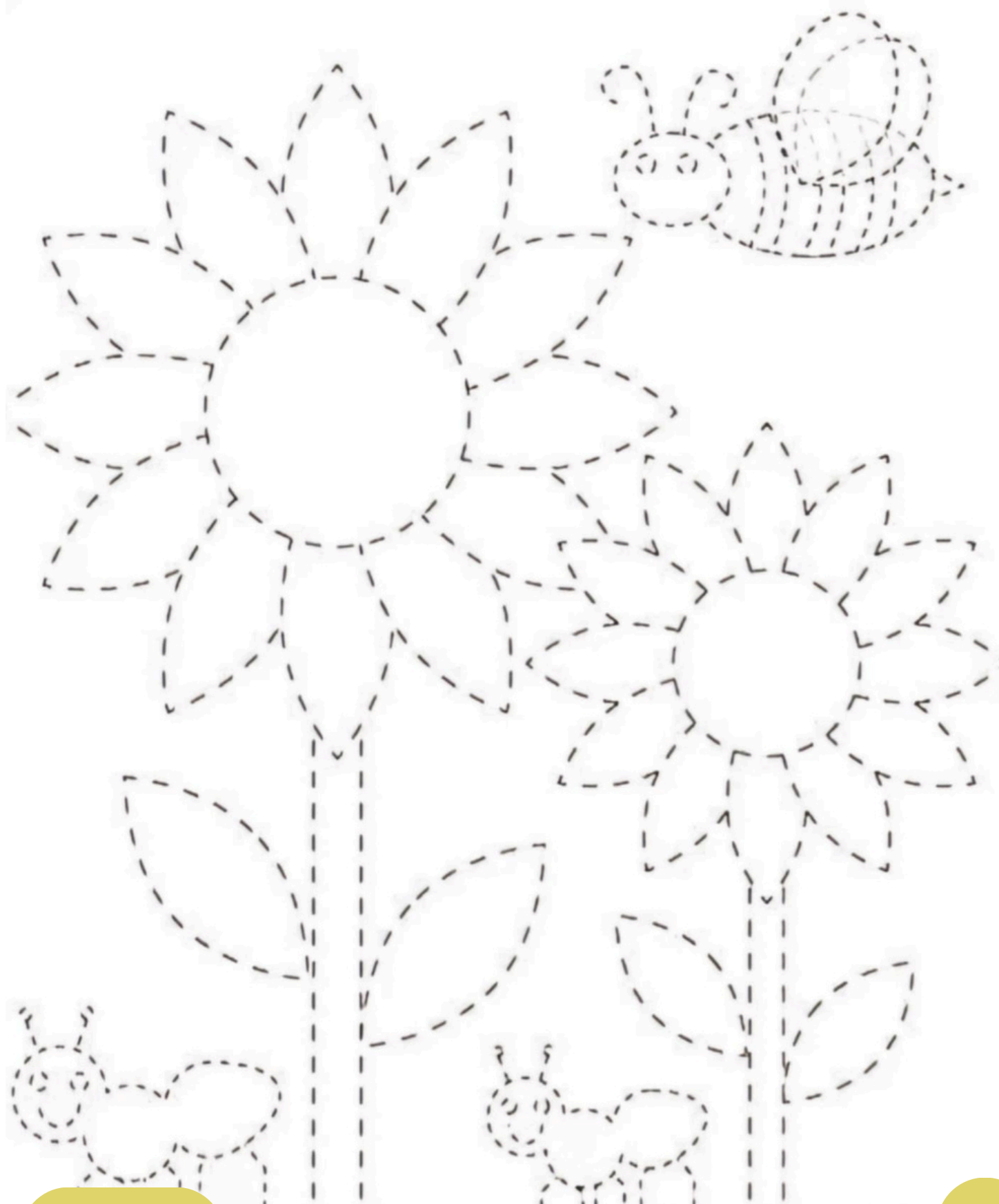


SŁUCHAJ I KOLORUJ

Pokoloruj dom wg instrukcji. Dom Ali ma czerwony dach i czarny komin.
Ściany jej domu są zielone, okna niebieskie a drzwi brązowe.



Popraw po śladach i pokoloruj obrazek według
własnego pomysłu.



PLACUSZKI WARZYWNE

SKŁADNIKI:

- 1 cukinia
- 1 marchewka
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1/4 selera
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej
- koperek
- szczypta soli i pieprzu
- olej do smażenia



SPOSÓB WYKONANIA:

Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach, odsączyć.

Dodać jajko, mąkę, posiekany koper oraz doprawić solą i pieprzem według uznania.

Smażyć na patelni na złoty kolor.

SMACZNEGO :)

Ważne daty

30.05.

**SPRINTEM
DO MARATONU**

5.06.

**WYCIECZKA
DO SALI ZABAW
KROKO – SPOKO**

10.06.

**FESTYN
RODZINNY**

12.06.

**WYCIECZKA
DO PACOWEJ CHATY**



REDAKCJA GAZETKI:
Agnieszka Gajdowska
Malwina Łapińska
Renata Maksimowicz
Angelika Olszewska
Urszula Sulikowska

