

# Dzielniaczek



**MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208**

**10.01.2024 r. Nr 5/208/2024**



## **ZAJĘCIA CZYTELNICZE W ODDZIALE IX**

Od początku roku szkolnego w oddziale IX realizowane są zajęcia czytelnicze. Nauczyciele pracujący z dziećmi czytają im różnego rodzaju literaturę dziecięcą. Realizowany jest również autorski program "Sensoryczne zabawy z teatrykiem Kamishibai". W celu uatrakcyjnienia zajęć czytelniczych wykorzystany został japoński teatryk obrazkowy Kamishibai oraz zróżnicowane aktywności stymulujące zmysły. Dzieci podczas zajęć słuchają opowieści ilustrowanych na kartach teatryku, a następnie wykonują zabawy sensoryczne związane z tematem. Oprócz wspomnianego programu, podczas zajęć stosujemy również czytanie uczestniczące - jest to forma interaktywnego wspólnego czytania przez dorosłego i dziecko z wykorzystaniem elementów AAC. Dzięki temu dziecko ma możliwość w aktywny sposób uczestniczyć w procesie czytania.

Głównym celem realizowanych zajęć czytelniczych jest m.in. rozbudzenie zainteresowania literaturą dziecięcą, nauka komunikacji, pobudzenie aktywności poznawczej dziecka poprzez wprowadzanie nowych pojęć dotyczących otaczającego świata, nauka współdziałania, nauka przestrzegania zasad, rozwijanie sprawności manualnej i grafomotorycznej oraz stymulacja zmysłów: dotyku, wzroku, słuchu, węchu, smaku, zmysłu równowagi, propriocepcji.

Dzieci od początku chętnie uczestniczą w proponowanych zajęciach słuchając wierszyków i opowieści im bliskich nawiązujących np. do pór roku: jesienią - bawią się liśćmi i kasztanami, a zimą - przyglądają się śniegowym masom.

*mgr Bogumiła Kuracka*



Styczeniowe wydarzenia w naszym przedszkolu:

- 10.01.2024 r.- Koncert muzyczny
- 17.01.2024 r.- Koncert muzyczny

W tym numerze:

- Zajęcia czytelnicze w oddziale IX
- Co planujemy w styczniu?
- Zabawy sensoryczne w oddziale II i III
- Zdrowe i kolorowe przekąski karnawałowe
- Rozwój sensoryczny dziecka poprzez zabawy w kuchni

Gazetkę redagują zamiennie: Agnieszka Przybyszek, Ewa Dębińska-Dzidek, Patrycja Rochowiak; współpracują wszyscy nauczyciele



**04.01.- Światowy Dzień Braille'a**

**11.01.- Dzień Wegetarian**

**16.01.- Dzień Pikantnych Potraw**

**18.01.- Dzień Kubusia Puchatka**

**21.01.- Dzień Babci**

**22.01.- Dzień Dziadka**

**23.01.- Dzień bez Opakowań Foliowych**

**31.01.- Międzynarodowy Dzień Przytulania**

## ZABAWY SENSORYCZNE W ODDZIALE II i III, CZYLI JAK FAJNIE JEST DOTYKAĆ, SMAKOWAĆ, WĄCHAĆ I PATRZEĆ

Zabawy sensoryczne zapewniają dzieciom dostęp do różnorodnych bodźców, które wspierają rozwój zmysłów i poszerzają doświadczenia małych odkrywców. Stymulują w szczególności dotyk, zapach, smak, dźwięk i wzrok..



Dzięki zabawom sensorycznym dziecko może lepiej rozpoznawać różne tekstury, kształty, kolory i dźwięki, co wpływa pozytywnie na jego rozwój poznawczy oraz emocjonalny.

Zajęcia sensoryczne zazwyczaj nie wymagają zakupu skomplikowanych i drogich zabawek, ponieważ można do nich wykorzystać przedmioty codziennego użytku oraz produkty spożywcze, warzywa i owoce.



W oddziale II i III prowadzone są systematyczne zajęcia sensoryczne wynikające z zaplanowanych działań zawartych w planach miesięcznych oraz z realizowanych projektów edukacyjnych.

Proces przygotowywania potraw i jedzenie można z powodzeniem wykorzystać do rozwijających zmysły dziecka zabaw sensorycznych.

Gra w odkrywanie smaków polega na smakowaniu różnorodnych rzeczy, takich jak: gorzka czekolada, kwaśna cytryna, słodkie pierniczki, słona sól czy pikantny sos.

Dzieci mając świadomość, jak smakuje dany produkt mogą świadomie wybrać i zdecydować, czy chcą podczas posiłku zjeść tylko jeden, dwa składniki czy wszystko, co jest na talerzu.



W I półroczu roku szkolnego 2023/2024 przedszkolaki z oddziałów II i III przygotowały jesienią pyszną kapustę kiszoną, poznały fakturę ciężar kapusty oraz smaki i zapachy przypraw, które do kiszenia świetnie się nadawały. Poznaliśmy też marchewkę i buraczki, z których przedszkolaki stworzyły kolorowe potrawy – soki do picia i malowania.

Ziemniaki zasadzone w ziemi po zajęciach wyrosły jako zielona roślina- być może latem odnajdziemy w ziemi prawdziwe ziemniaczki.



Podczas Dnia Makaronu bawiliśmy się różnego rodzaju makaronem tworząc ciekawe kompozycje artystyczne, a ugotowany makaron próbowaliśmy chwycić w dłonie - był bardzo śliski!

Podczas przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia przygotowaliśmy prezenty dla rodziców z błyszczącego materiału sensorycznego, którym obsypywaliśmy naczynia na dekoracyjne świeczniki.



Udało nam się także powąchać pachnące mandarynki i pomarańcze oraz zrobić ciasto na pyszne pierniczki z dodatkiem aromatycznych przypraw. Dużo radości i niespodziewanych doznań przyniosła naszym przedszkolakom zabawa mąką.



W sali przedszkolnej było dużo sprzątanina, ale zabawa w odbijanie swoich dłoni i innych kształtów w mące, przesypanie jej przez sitko oraz zagniatanie ciasta się udało się wszystkim!

Zachęcamy także do wspólnej zabawy sensorycznej z dziećmi w domu.

*Opracowała: mgr Beata Łukasiewicz*

## CO PLANUJEMY W STYCZNIU?

### Oddział I

Zima powoli o sobie przypomina, więc i w oddziale I zawitają zimowe klimaty. Poczujemy prawdziwy mróz, który szczypie w nosy i w uszy, ulepimy bałwana ze sztucznego śniegu, nie zabraknie również zabaw sensorycznych. Jeśli dopisze pogoda wybierzemy się również na sanki. Nie zapomnimy także o naszych Babciach i Dziadkach, których święto obchodzimy w styczniu. Mamy nadzieję, że przygotowane przez nas upominki przyniosą dużo radości.

### Oddział II i III

W miesiącu styczniu w oddziale II i III realizowane będą dwa bloki tematyczne: „Zimowe ubrania” oraz „Śnieg, lód, woda”. Dzieci z oddziału będą poznawać, w jakie ubrania należy ubierać się zimową porą. Będziemy uczyli się rozpoznawać swoje ubrania i posłuchamy opowiadań i piosenek o tematyce zimowej. Podczas kolejnych zajęć dzieci będą doświadczać właściwości wody, lodu i śniegu poprzez różnorodne zabawy służące stymulacji naszych podstawowych zmysłów. W tym miesiącu czekają nas dodatkowe święta - Trzech Króli oraz Dzień Babci i Dziadka. Najpierw więc dzieci podczas wspólnych zabaw wcielią się w rolę królów, a potem przygotowują niespodzianki dla swoich najbliższych.

### Oddział IV i V

W styczniu oddziały IV i V zajmą się tematem wody. Będą:

- smakować wodę gazowaną i niegazowaną,
- przelewać wodę w naczyniach,
- barwić wodę za pomocą farb i kolorowej krepiny,
- obserwować rybki pływające w wodzie w akwarium,
- bawić się spryskiwaczem,
- oglądać teatrzyk o przygodach kropelki wody,
- słuchać piosenek i wierszy o wodzie.



### Oddział VI

W styczniu w oddziale VI realizujemy temat „Poznajemy świat – woda”. W związku z tym, w naszych grupowych zajęciach będą królowały zabawy związane z wodą. Dzieci będą bawiły się i eksperymentowały z zimną i ciepłą wodą. Zrobimy kostki lodowe, a przedszkolaki będą mogły odczuć, jak bardzo są one zimne. Poznają także PSC-y związane z tematem: woda, ciepła woda, zimna woda, lód.

W naszych działaniach nie zabraknie eksperymentów związanych z barwieniem wody, z wykorzystaniem wody do zrobienia baniek mydlanych, cieczy nienewtonowskiej czy kisielu. Poszukamy również, gdzie w przedszkolu możemy znaleźć wodę. Będziemy słuchali odgłosów otoczenia i przyrody związanych z wodą i oglądali filmiki obrazujące te odgłosy. Na zajęciach plastycznych wykorzystamy m.in. książeczki do malowania wodą, a za pomocą paluszków i niebieskiej farby dzieci namalują deszcz. Zajęcia czytelnicze będą zaś okazją np. do poznania wierszyka „Deszcz” A. Charezińskiej oraz jego ruchowej inscenizacji. Z pewnością nie jeden raz będziemy zmieniali bluzki i spodnie, ale za to radości będzie co nie miara.

### Oddział VII

W styczniu bliżej przyjrzymy się zimowej garderobie. Wspólnie zastanowimy się, jaką odzież należy nosić zimą. Przymierzmy czapki, szaliki, rękawiczki, kurtki i ciepłe buty. Postaramy się zdejmować i zakładać wybrane ubrania samodzielnie. Każdy z nas nauczy się prosić o pomoc mówiąc lub korzystając z gestu, albo informując panie swoim zachowaniem. Nie zabraknie wielu ciekawych prac plastycznych – sensorycznych związanych z tematem oraz naszych ulubionych zabaw muzycznych. Pod koniec miesiąca skupimy się na naszych kochanych Babciach i Dziadkach. Przygotujemy się do Ich święta oglądając zdjęcia, słuchając piosenek oraz tworząc drobne upominki. Dowiemy się też, jak będziemy wyglądać jako dziadkowie – z pomocą pań przymierzmy ubrania, kapelusze, korale, wąsy i brody. To będzie wspaniała zabawa!

### Oddział VIII

Temat w pierwszym miesiącu Nowego Roku w oddziale VIII brzmi: „Ulepimy dziś bałwana...” Będziemy więc zdobywać informacje związane z zimą i bałwanem. Będziemy tworzyć własne bałwanki ze sztucznego śniegu, a jeśli pogoda pozwoli ulepimy prawdziwego bałwana na naszym placu zabaw. Rozwiemy nasze zdolności matematyczne tworząc bałwana z kul, które ułożymy według wielkości, a także ilości podanej na obrazku. Będziemy bałwanka ubierać ćwicząc przy okazji nazywanie poszczególnych części ubrań: czapki, szalika i rękawiczek, a także poćwiczymy samodzielnie zakładanie tych części garderoby. Będziemy układać historyjki obrazkowe ćwicząc pojęcia dotyczące następstwa czasów oraz składać obrazki przecięte na wiele elementów ukazujące zimowe pejzaże. Nie zabraknie zabaw ze śniegiem, lodem, plasteliną, a także zimowych prac plastycznych rozwijających sprawność naszych rąk.

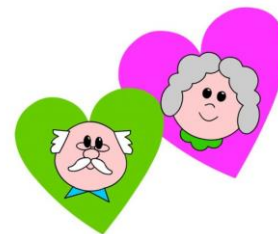
W styczniu nie zapomnimy też o naszych babciach i dziadkach, którzy obchodzą swoje Święto.



### Oddział IX

W styczniu w oddziale IX będziemy bawić się kolorem białym. Poszukamy różnych przedmiotów w naszej sali w tym właśnie kolorze. Pooglądamy także białe przedmioty w świetle UV. Założymy na nasze ręce białe rękawiczki i poznamy kilka zabaw paluszkowych. Pobawimy się białym, syplem materiałem - ryż, fasola. Zrobimy piękne prace plastyczne w kolorze białym. A może spadnie śnieg i będziemy mogli bawić się na dworze białym puchem?

W drugiej połowie miesiąca będziemy przygotowywać się do święta Babci i Dziadka. Poznamy wiele ciekawych wierszy i piosenek poświęconych babciom i dziadkom. Nauczymy się wykonywać proste układy taneczne do muzyki oraz zrobimy drobne upominki dla naszych kochanych Babć i Dziadków.



### Oddział X

W styczniu w oddziale X będziemy porządkować wiedzę na temat pojazdów. Będziemy uczyć się je nazywać i rozpoznawać dźwięki, pobawimy się razem autami, pociągami i autobusem. Sprawdzimy, ile wagonów ciągnie lokomotywa. Sami zamienimy się w omijające przeszkody auta. Wszystkiemu będzie towarzyszyć muzyka, zabawy ruchowe i plastyczne. Nie zabraknie też przygód poza murami przedszkola. Obejrzymy pojazdy w naszej okolicy w czasie cotygodniowych spacerów. Wybierzemy się też na przejażdżkę autobusem i metrem. Ahoj przygodo!



## ZDROWE I KOLOROWE PRZEKĄSKI KARNAWAŁOWE

Karnawał to czas licznych spotkań w gronie najbliższych. To również czas świetnej zabawy, której towarzyszy dobre jedzenie, dlatego warto, aby było ono kolorowe, atrakcyjne zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Trudno znaleźć uniwersalne karnawałowe menu. W tym czasie na polskich stołach goszczą bowiem zarówno potrawy tradycyjne takie, jak sałatka śledziowa czy faworki oraz przekąski, które mają niewiele wspólnego z tradycyjną kuchnią polską, np. sałatka z tortellini, koreczki z oliwkami czy sałatka gyros.

Dobrym pomysłem jest uwzględnienie w karnawałowym menu kolorowych koreczków z warzywami i rybami oraz sałatek. Te ostatnie nie muszą być zaprawiane majonezem. Znacznie lżejszym i ciekawym rozwiązaniem będą sosy na bazie oliwy z oliwek, oleju lnianego czy oleju dyniowego. Smak sosu podkreślą ocet balsamiczny lub sok z cytryny oraz zioła. Równie dobrze sprawdzają się sosy na bazie jogurtu naturalnego. Ten świetnie łączy się z czosnkiem, sokiem z cytryną i miętą.

Lekki sos na bazie oliwy sprawdzi się do sałatek opartych na miksie sałat, listkach szpinaku czy jarmużu (np. sałatka z rukoli, sałatka grecka, sałatka Cezar). Sos jogurtowy będzie natomiast idealny do nieco bardziej treściwych połączeń (np. sałatka gyros, sałatka z brokuła, sałatka z makaronem, sałatka śledziowa, sałatka z wędzonym kurczakiem, sałatka z tuńczyka).

Oto kilka pomysłów na proste i kolorowe przekąski:

### Egzotyczna sałatka z anansem



Składniki:

- 1 ananas (opcjonalnie owoc z puszki),
- 10 dkg majonezu (jogurtu naturalnego),
- 10 dkg kukurydzy konserwowej,
- 15 dkg szynki,
- 1 łodyga selera naciowego,
- 1 łyżeczka musztardy,
- 0,5 łyżeczki słodkiej papryki,

sól, pieprz do smaku

### Krucze babeczki z soczewicą i tofu



Składniki na kruche ciasto (na 40 babeczek):

- 150 g margaryny roślinnej
- 275 g mąki
- 2 łyżki zimnej wody
- 1/2 łyżeczki soli
- szczypta pieprzu
- szczypta kurkumy

Wykonanie kruchego ciasta:

Margarynę posiekaj z mąką, zimną wodą, solą, szczyptą pieprzu i kurkumy. Wyrób zwarte ciasto, nie ogrzewając go zbyt długo rękami. Wyroby ciasto owiń w folię i włóż na 30 minut do lodówki. Następnie ciasto rozwałkuj na grubość 0,5 cm.

Foremki na babeczki posmaruj delikatnie tłuszczem (ja posmarowałam je olejem za pomocą silikonowego pędzelka).

Rozwałkowanym ciastem wypełnij foremki. Polecam wykroić szklanką okręgi nieco większe niż średnica babeczek, a następnie wylepić ciastem foremki. Spód ciasta nakłuj widelcem.

Babeczki piecz 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza (do zarumienienia). Gotowe babeczki wyciągnij z foremek i odstaw do wystudzenia.

Składniki na farsz:

Farsz z soczewicą (na 20 babeczek):

- 70 g soczewicy
- 150 ml wody
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- pieprz
- sól
- mielona papryka
- natka pietruszki

Farsz z tofu (na 20 babeczek):

- 180 g wędzonego tofu
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany

Dodatkowo na wierzchu:

- nachosy
- kukurydza konserwowa
- oliwki
- pomidorki koktajlowe itp.

Wykonanie farszu z soczewicą:

1. Oplukaną soczewicę zalej gorącą wodą. Postaw na małym ogniu i gotuj około 10 minut – pilnuj, aby soczewica nie rozgotowała się. Miękką soczewicę przełóż na sitko, aby odcedzić nadmiar wody. Odstaw do wystudzenia.
2. Cebulę posiekaj drobno i zeszklij na łyżce oleju. Odstaw do wystudzenia.

Wystudzoną soczewicę i cebulę zblenduj na gładką masę. Wymieszaj z płatkami drożdżowymi. Dopraw solą, pieprzem i mieloną papryką. Dodaj też posiekaną natkę pietruszki.

Wykonanie farszu z tofu:

1. Wędzone tofu zblenduj na gładką masę. Wymieszaj z płatkami drożdżowymi.
2. Dopraw solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym.

Wykończenie babeczek:

1. Przygotowanym farszem nadziej upieczone babeczki (najlepiej za pomocą szprycy).
2. Na wierzchu babeczek poukładaj wybrane dodatki. Ja na babeczkach z soczewicą ułożyłam pomidorki i oliwki, a na babeczkach z tofu ułożyłam kukurydzę i nachosy.
3. Babeczki przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 2 dni od nadziania.



## ZDROWE I KOLOROWE PRZEKĄSKI KARNAWAŁOWE

### Ślimaczki z ciasta francuskiego



#### Składniki:

- 1 płat ciasta francuskiego - 275 g,
- około 70 g sera feta lub sera koziego miękkiego,
- 100 g żółtego sera np. w plasterkach
- 100 g ulubionej szynki
- około 20-50 g szpinaku baby lub mrożonego w liściach
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka ziół prowansalskich lub oregano z tymiankiem,

#### Wykonanie:

Ciasto francuskie wyjmij z lodówki, by łatwiej Ci było je potem rozprostować (bez łamania zwiniętego końca). Rozwiń arkusz ciasta francuskiego i wyprostuj. W razie potrzeby lekko je rozwałkuj. Całą powierzchnię ciasta wysmaruj cieniutką warstwą koncentratu pomidorowego. Warto użyć do tego pędzelka kuchennego. Jedna łyżka koncentratu powinna pokryć płat ciasta. Całość oprósz łyżką mieszanki przypraw włoskich/prowansalskich. Można je pominąć lub też użyć tylko suszonego oregano lub oregano i tymianku.

*Porada:* Koncentrat można zastąpić przecierem pomidorowym lub odrobiną rozbełtanego jajka. Sprawdzi się też kremowy serek śmietankowy lub też taki z dodatkami, np. z chrzanem.

Na całym płacie ciasta rozłóż również plasterki ulubionej szynki oraz plasterki dobrej jakości żółtego sera lub cienko pokrojonej w kostkę mozzarelli. Ser można też zetrzeć na tarce i rozsypać po całej powierzchni ciasta francuskiego. Kolejno wyłóż też pokruszony ser feta oraz szpinak po lekkiej obróbce termicznej.

Po dodaniu na ciasto wszystkich składników, można je zwinąć w ciasny rulon (ciasto zwinąć "krótszą stroną").

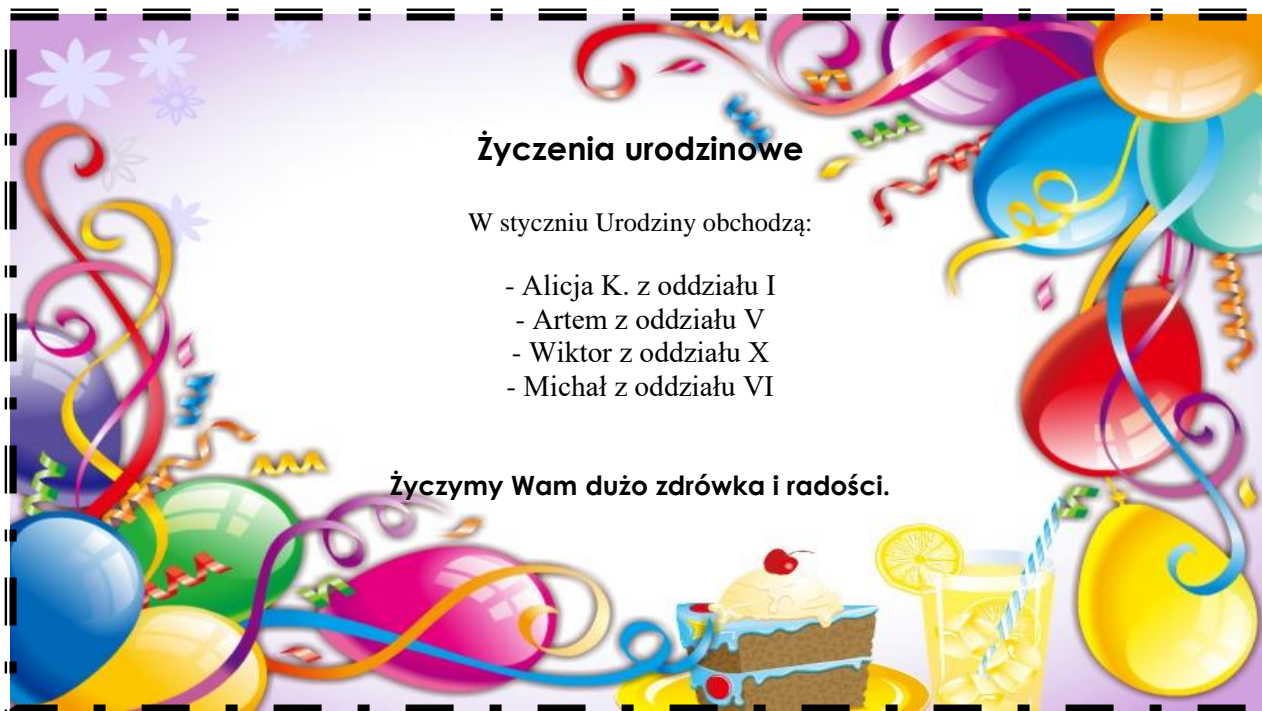
Na tym etapie można już zacząć nagrzewać piekarnik. Ustaw 190 stopni z grzaniem góra/dół lub też 180 stopni z termoobiegiem.

Rulon z ciasta ze składnikami lekko docisnąć, a następnie pokroić w plasterki o szerokości około 1,5 cm. Ślimaczki ułożyć na płasko, na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zachować między nimi spore odstępy, ponieważ ślimaczki z ciasta francuskiego jeszcze mocno rosną w trakcie pieczenia. Powinno wyjść 12 ślimaczeków.

Blaszkę z gotowymi do pieczenia przekąskami pieczemy przez około 25 minut (lub trochę dłużej) do ładnego zarumienienia się ciasta w dobrze nagrzanym piekarniku (środkowa półka).

Życzymy Państwu udanego i smacznego Karnawału :)

*Zespół „Wiem, co jem”*



# ROZWÓJ SENSORYCZNY DZIECKA POPRZECZ ZABAWĘ W KUCHNI



Temat sensoryki oraz Integracji Sensorycznej jest obecnie bardzo powszechny. Dużo się mówi o potrzebie stymulacji sensorycznej dzieci już od okresu niemowlęcego. Dzięki temu dzieci mogą rozwijać się najpełniej w ramach swoich możliwości. Zapraszamy na ciekawy artykuł okiem eksperta - Sensomama, Aleksandra Charezińska opowiada, jak czas w kuchni wpływa na rozwój sensoryczny naszych maluchów.

## Korzyści stymulacji sensorycznej

Stymulacja sensoryczna powoduje, że tworzą się liczne połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi, co warunkuje prawidłowy rozwój. Im więcej tych połączeń, tym dziecko lepiej funkcjonuje, pamięta, spostrzega, uczy się siebie i otaczającego świata. A to dlatego, ponieważ mózg uczy się na podstawie doświadczeń. Bez stymulacji sensorycznej dziecko nie ma możliwości, poznawać w pełni świata oraz samego siebie.

Proste zabawy i aktywności wpływają na napięcie mięśniowe, równowagę, integrację sensoryczną, rozwój mowy, postrzeganie świata jako przyjaznego i ciekawego, poczucie sprawstwa i własnej wartości. Ważny jest fakt, że to wspieranie rozwoju sensorycznego, może się odbywać w bardzo naturalny sposób.

Nie potrzeba do tego specjalistycznych zabawek czy sprzętów. Wystarczy to, co mamy w każdym domu. Wystarczy także, zbytnio nie ograniczać dziecka i nie przeszkadzać mu w tej nauce świata.

## No dobrze, ale może zaczniemy od początku? Czym jest ta cała sensoryka?

SENSORYKA termin ten jest zwykle używany w kontekście stymulacji sensorycznej, czyli bodźcowania układów zmysłowych. Sensoryka to m.in. zapewnienie dziecku takich warunków, w których jego zmysły otrzymają odpowiednią dawkę stymulacji, płynącej najlepiej z naturalnych, codziennych aktywności i zabaw sensorycznych.

Kolejną bardzo ważną kwestią jest pytanie, ile mamy zmysłów. Okazuje się, że aktualnie wyróżniamy 5 zmysłów, które odbierają bodźce z otoczenia:

- dotyk,
- słuch,
- wzrok,
- powonienie,
- smak.

A także 3, które odbierają informacje związane z pracą naszego ciała:

- zmysł równowagi,
- czucie ułożenia i ruchów ciała (propriocepcję),
- czucie trzewne (interocepcję)

## Które zmysły są najważniejsze?

Różnorodne i systematyczne bodźce sensoryczne pomagają dojrzeć układowi nerwowemu naszego dziecka. Dlatego stymulowanie wszystkich układów zmysłowych jest ważne dla harmonijnego rozwoju. Natomiast szczególną uwagę warto przyłożyć do 3 z nich, które są zaliczane do najważniejszych układów zmysłowych w rozwoju:

- DOTYK
- RÓWNOWAGA (tzw. układ przedsionkowy)
- PROPRIOCEPCJA (tzw. czucie głębokie).

## Czy kuchnia jest dobrym miejscem, do nabywania przez dzieci doświadczeń sensorycznych?

Jak najbardziej! Jest to jedno z miejsc, gdzie w sposób naturalny dziecko ma możliwość doświadczania wielu bodźców. Tak naprawdę, to jest to miejsce, gdzie, można spróbować chyba najwięcej i najpełniej. Wszystkie nasze zmysły są zaopiekowane w kuchni. Podczas pieczenia i gotowania, dzieje się bardzo dużo dobrego zarówno sensorycznie jak i w ogóle rozwojowo.

Jest to czynność w relacji, dzieci gotując i piekąc razem z rodzicami, mają możliwość razem spędzać czas w wartościowy a wręcz pozytywny sposób. A należy pamiętać, że podstawą stymulacji sensorycznej jest właśnie relacja z drugim człowiekiem.

Do tego pozwalając dzieciom na samodzielność w kuchni, wspieramy obszar rozwoju ruchowego, motoryki małej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dzieci, które mają szansę pomagać w domu, także w kuchni są zwykle lepiej skoordynowane, bardziej samodzielne i zaradne.

Do tego kuchnia, to idealna szkoła domowej sensoryki. Podczas wszystkich aktywności, które musimy wykonać podczas pieczenia i gotowania, ćwiczymy całą masę ważnych i potrzebnych umiejętności także sensorycznych.

## Co daje wspólne pieczenie i gotowanie?

Zaczynając od przygotowań i kompletowania potrzebnych składników – ćwiczymy planowanie, oraz myślenie przyczynowo - skutkowe. Poprzez postępowanie krok po kroku zgodnie z przepisem, dodawanie poszczególnych składników.

Jest to też świetna lekcja matematyki sensorycznej. Dzieci mają wtedy możliwość bardzo naturalnie, zetknąć się z różnorodnymi fakturami i konsystencjami. Mąka, masło, cukier, sól, jajka, olej, owoce czy warzywa. Każde z nich posiada inną właściwość sensoryczną. Lepkie, sypane, mokre, tuste, ziarniste, soczyste... i wiele innych możliwych kombinacji.

Tak naprawdę, mając kontakt z różnymi produktami spożywczymi, łącząc je ze sobą i poznając ich konsystencje, odwracaliśmy zmysł dotyku i czucia powierzchniowego. Każda nowa faktura w kuchni, to nowe, bardzo cenne informacje dla mózgu.

Oprócz stymulacji dotykowej dzieci mają możliwość poznawania różnych zapachów i smaków podczas próbowania. Przecież nie ma nic lepszego, jak podjadanie składników podczas wspólnego piczenia. Jest to jedna z technik pracy z tzw. niejadkami czy dziećmi jedzącymi bardzo wybiórczo. Oswajanie z produktami, poprzez wspólne gotowanie i pieczenie.

Jest to też kapitalna stymulacja proprioceptywna czyli tzw. czucia głębokiego podczas ugniatania, mieszania, wałkowania, wykrawania ciasteczek – pracują mięśnie, stawy co ma dodatkowe działanie wyciszające i relaksujące.

Kolejnymi bonusami są możliwość nauki na błędach, bo przecież nie zawsze nam wszystko wychodzi w kuchni, ale też poczucie sprawstwa i własnej wartości. Jest to też świetna lekcja, gdzie z doświadczeniem sensorycznym możemy połączyć elementy edukacyjne. I porozmawiać z dzieckiem skąd się bierze mąka, skąd pochodzi kakao oraz o tym, że mleko nie pochodzi z lodówki.

Możemy jednoznacznie stwierdzić, że wspólny czas w kuchni spędzony z dzieckiem podczas pieczenia i gotowania, to inwestycja w rozwój sensoryczny naszego dziecka, i nie tylko...

Źródło: <https://magdaprzybylka.pl/rozwój-sensoryczny-dziecka-poprzez-zabawe-w-kuchni>

<https://www.charezińska.pl/>