

DZIELNIACZEK



MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

12.11.2024 r. Nr 3/217/2024

W tym numerze:

- Co słysząc w oddziale IV i V?
- Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka.
- Co słysząc w oddziale VI?
- Wiem, co jem: Zdrowe tajemnice granatu
- Co planujemy w listopadzie?
- Z dzieckiem można bawić się wszędzie. Zabawy paluszkowe.

PRZEDSZKOLE SPECJALNE NR 208

UL. DZIELNA 1A
00 – 162 WARSZAWA
tel. 22 831 39 23
[https:// przedszkole208.edu.pl](https://przedszkole208.edu.pl)

sekretariat@przedszkole208.edu.pl

Gazetkę redagują zamiennie: Ewa Dębińska-Dzidek, Olga Orłowska, Patrycja Rochowiak współpracują wszyscy nauczyciele.

CO SŁYCHAĆ W ODDZIALE IV I V?

Październik był miesiącem prawdziwej złotej jesieni. Dzieci i Panie z oddziałów 4 i 5 wspólnie cieszyły się czasem spędzonym w przedszkolnym ogródku. Podziwialiśmy kolorowe liście, słuchaliśmy jak podczas zabaw szeleściły nam pod butami. Świetnie było je podrzucać i rzucać w kolegów i Panie.

Podczas zajęć dydaktycznych poznawaliśmy jesienne warzywa: dynię, marchewkę, burak, ziemniak. Panie pokazywały nam, jak pachną, smakują i jakie są w dotyku. Piliśmy sok z buraka i z marchewki. Próbowaliśmy musu z jabłek, a nawet zrobiliśmy dyniowe gofry. Było pysznie. Wykonywaliśmy różne zadania takie, jak segregowanie czy układanie sekwencji z prawdziwych warzyw oraz obrazków. To był bardzo warzywny, jesienny czas.



Opracowała:

mgr Natalia Krywanis

W listopadzie Urodziny obchodzą:

- ✚ Michał - oddział V
- ✚ Zosia - oddział IX
- ✚ Karol - oddział VII

WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!



LISTOPADOWE WYDARZENIA

- 07.11. – Koncert muzyczny
- 08.11. – Szkoła do hymnu



- 14.11. – Koncert muzyczny
- 20.11. – Dzień Praw Dziecka

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA – ŚWIĘTO WSZYSTKICH DZIECI!

"Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku. Nie ma dzieci – są ludzie." J. Korczak

20 listopada obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka** – wyjątkowe święto, w którym przypominamy, że każde dziecko ma swoje niezwykłe prawa. Prawa te pozwalają dzieciom bezpiecznie żyć oraz szczęśliwie i swobodnie rozwijać się. To także czas solidarności z dziećmi, które na całym świecie potrzebują wsparcia i ochrony.



Czym są prawa dziecka? Prawa dziecka to zbiór podstawowych swobód i zabezpieczeń, które mają na celu zagwarantowanie dzieciom najlepszych warunków do życia i rozwoju. Każde dziecko, niezależnie od miejsca zamieszkania, pochodzenia czy wyznania, ma swoje niezwykłe prawa. Zostały one spisane w **Konwencji o Prawach Dziecka**, uchwalonej przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1989 roku. Polska odegrała kluczową rolę w powstaniu tego dokumentu – to właśnie nasz kraj przedłożył Komisji Praw Człowieka ONZ pierwszy projekt Konwencji. Polska ratyfikowała Konwencję w 1991 roku, podkreślając swoje zaangażowanie w ochronę praw najmłodszych.

Polski wkład w ochronę praw dziecka.

Polska może poszczycić się długą tradycją promowania praw dziecka i troski o ich godne traktowanie.

Jedną z najważniejszych postaci związanych z tą tradycją jest **Janusz Korczak** – ceniony na całym świecie lekarz, pedagog i obrońca praw dzieci.



Korczak prowadził sierociniec, w którym dzieci miały prawo do wyrażania swoich myśli i uczuć, a on sam traktował je z pełnym szacunkiem. W swoich książkach

i działalności społecznej podkreślał, że dzieci mają takie same prawa jak dorośli i zawsze działał na rzecz ich godnego traktowania. Jego życie i praca uczyniły go symbolem walki o dobro dzieci na całym świecie.

Drugą ważną postacią jest **Ludwik Rajchman**, polski lekarz i działacz humanitarny, który zapoczątkował działalność międzynarodowej organizacji UNICEF, powołanej do ochrony na rzecz dzieci na całym świecie. Dzięki jego wizji UNICEF od lat wspiera dzieci, zapewniając im pomoc w trudnych warunkach oraz promując ich prawa do edukacji, zdrowia i równości.

Prawa dziecka – przykłady.

Prawa dziecka są liczne i wzajemnie się uzupełniają, aby zapewnić dzieciom ochronę we wszystkich aspektach ich życia. Oto kilka przykładów:

- **Prawo do miłości i opieki** – każde dziecko ma prawo do życia w atmosferze miłości oraz do wsparcia rodziny lub opiekunów.
- **Prawo do zabawy** – zabawa jest ważnym elementem rozwoju dziecka, wspierając jego rozwój emocjonalny i społeczny.
- **Prawo do nauki** – każde dziecko powinno mieć dostęp do edukacji, która rozwija jego talenty i przygotowuje do przyszłości.
- **Prawo do bezpieczeństwa** – dzieci mają prawo do życia bez przemocy oraz do ochrony przed krzywdą.
- **Prawo do zdrowia i opieki medycznej** – każde dziecko powinno mieć dostęp do opieki medycznej i odpowiednich warunków zdrowotnych.
- **Prawo do odpoczynku** – dzieci mają prawo do odpoczynku, który jest niezbędny dla ich rozwoju.
- **Prawo do wyrażania emocji i uczuć** – każde dziecko ma prawo wyrażać swoje myśli i emocje, a dorośli powinni słuchać ich z szacunkiem.



Mity na temat praw dziecka



Wokół praw dziecka narosło wiele błędnych przekonań. Oto niektóre z najczęstszych mitów i ich wyjaśnienia:

Prawa to sprawa dorosłych, dzieci ich nie potrzebują. To nieprawda! Dzieci, podobnie jak dorośli, mają swoje prawa, które są niezbędne do ich rozwoju i bezpieczeństwa.

„Dziecko musi zasłużyć na swoje prawa” Prawa dziecka są bezwarunkowe – przysługują każdemu dziecku, niezależnie od jego zachowania czy sytuacji.

„Niektóre prawa są ważniejsze od innych” Wszystkie prawa dziecka są równoważne i wzajemnie się uzupełniają, aby stworzyć pełny system ochrony dziecka.

„Konwencja mówi, jak dzieci powinny traktować siebie nawzajem” Konwencja określa relacje między dziećmi a dorosłymi oraz ich odpowiedzialność wobec dzieci, nie regulując bezpośrednio wzajemnych relacji dzieci.

„Nic nie mogę zrobić, by pomóc dzieciom korzystać z ich praw.” Każdy z nas może szerzyć wiedzę o prawach dziecka i wspierać ich przestrzeganie, tworząc środowisko, które sprzyja ich rozwojowi i ochronie.

Dlaczego Dzień Praw Dziecka jest ważny?

Dzień Praw Dziecka to czas, w którym możemy okazać solidarność z dziećmi na całym świecie, które często żyją w trudnych warunkach – bez dostępu do czystej wody, edukacji czy opieki zdrowotnej. To przypomnienie, że każde dziecko, niezależnie od miejsca zamieszkania, zasługuje na bezpieczne i godne dzieciństwo.

Prawa dziecka dotyczą nie tylko dzieci z odległych regionów, ale także tych, które są blisko nas – w naszych rodzinach, przedszkolach, szkołach lokalnych społecznościach. Dzień Praw Dziecka to okazja, aby przypomnieć, że zrozumienie i szanowanie praw dzieci jest kluczowe w codziennym życiu. Edukacja na ich temat jest potrzebna zarówno dzieciom, jak i dorosłym, aby tworzyć środowisko,

które zapobiega krzywdzeniu i wspiera rozwój każdego dziecka w atmosferze bezpieczeństwa, godności i wzajemnego szacunku.

Obchody Praw Dziecka w naszym przedszkolu.

Nasze przedszkole, jak co roku, będzie z radością obchodzić Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka!

Tego dnia przygotujemy dla dzieci różnorodne zabawy i aktywności, które pomogą im lepiej zrozumieć, czym są ich prawa. Przez ciekawe gry, rozmowy i kreatywne zadania dzieci dowiedzą się dlaczego ich prawa są tak ważne. Gazetka przedszkolna przypomni wszystkim, jakie są prawa dzieci i dlaczego każde z nich zasługuje na ochronę i szacunek.

Dzięki takim obchodom, każde dziecko będzie mogło dowiedzieć się, że jego prawa **zawsze powinny być respektowane!**

Gdzie szukać pomocy?



Każde dziecko, które doświadcza łamania swoich praw, powinno wiedzieć, że może otrzymać pomoc i wsparcie. Istnieje wiele miejsc i instytucji, które oferują pomoc dzieciom oraz dorosłym, którzy chcą zgłosić niepokojące sytuacje. Oto niektóre z nich:

Numer alarmowy – 112 Zadzwoń pod ten numer, jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka i potrzebna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111 Jeśli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy, możesz zadzwonić. Telefon działa całodobowo i zapewnia anonimowe wsparcie.

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12 Przeznaczony dla dzieci i dorosłych, działa całą dobę, a także oferuje czat dostępny na stronie Rzecznika Praw Dziecka (www.brpd.gov.pl).

„Niebieska Linia” IPZ – 116 123 Infolinia przeznaczona dla wszystkich osób w kryzysie emocjonalnym oraz dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.

Dyżurnet.pl Zgłoszenia nielegalnych lub niepokojących treści w Internecie można kierować na www.dyzurnet.pl mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl lub telefonicznie: **801 615 005**.

MONAR – pomoc dla osób uzależnionych Telefon: 574 734 814 (od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-18:00). Wsparcie dla osób uzależnionych od narkotyków.

Telefon dla rodziców i nauczycieli – 800 100 100 (od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00 i dodatkowo w czwartki, w godzinach 16.30-20.30).

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom doświadczającym trudności takich, jak: przemoc, cyberprzemoc, zagrożenia technologiczne, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania i inne.

Caritas Polska Pomoc materialna dla dzieci w trudnych sytuacjach finansowych. Można uzyskać wsparcie na obiady, wyprawki szkolne lub wycieczki. Szczegóły na caritas.pl/szukam-pomocy/.

Opracowanie: *mgr Aleksandra Molenda*

WIEM, CO JEM: ZDROWE TAJEMNICE GRANATU

Granaty rosną w środkowej i południowej Azji, natomiast obecnie największym producentem tych owoców jest Iran. Jednak sławę zdobyły już w czasach starożytności. To wtedy chińscy lekarze uznawali sok z granatu za życiodajny nektar, który cieszył się opinią napoju gwarantującego długowieczność.

Czerwone, małe i bardzo soczyste ziarenka mają kwaskowaty smak a podczas jedzenia „wybuchają” na języku. Są też prawdziwą bombą witaminową. W starożytności sokiem z granatu leczono stany zapalne i choroby serca. Wierzono, że wpływa on na niepłodność, opóźnia procesy starzenia i wzmacnia cały organizm. Sokiem z granatu leczono także rany. Skórki stosowano przeciw biegunce, wrzodom, próchnicy, w stanach zapalnych gardła. Sok z owoców granatu łagodzi problemy trawienne, działa odmładzająco na skórę.



Jakie witaminy mają owoce granatu?

W owocach granatu znajdują się witaminy: C, K, z grupy B, A. Natomiast kolejne badania pozwoliły ustalić, że w granatach występuje również witamina E. Ponadto zjadając te owoce, nasz organizm otrzymuje zdrową dawkę takich minerałów jak: potas, fosfor, krzem, jod, wapń, magnez.

Właściwości zdrowotne granatu

Niepodważalną zaletą sięgania po owoce granatu jest ich prozdrowotna właściwość. Co więcej, specjaliści ustalili, że włączenie tych owoców do codziennej diety wspomaga organizm w takich przypadkach jak: leczenie chorób układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie), leczenie cukrzycy, ochrona mózgu i układu nerwowego (choroba Alzheimera), hamowanie czynników aktywujących stany zapalne, szczególnie w chorobach reumatycznych, gojenie podrażnień, pobudzanie krążenia, przeciwdziałanie miażdżycy.

Czy wolno jeść pestki granatu?

Czerwone ziarenka granatu nie są zbyt duże, a na dodatek mają w środku pestki. Wiele osób zastanawia się, czy ziarenka można jeść z pestkami, gdyż ich usuwanie mogłoby być czasochłonne. Okazuje się, że pestki granatu są bardzo zdrowe. Zawierają przeciwutleniacze, które przeciwdziałają procesom starzenia się, fitoestrogeny mające wpływ na gospodarkę hormonalną oraz taniny, które łagodzą problemy z trawieniem. Pestki można jeść świeże, ale również suszone. Ba! Można je nawet zmielić i dodawać do koktajli, sałatek, a nawet herbaty.

Kiedy granat jest dojrzały?

Chcąc upewnić się, że granat nadaje się do jedzenia i jest wystarczająco dojrzały, wystarczy lekko ścisnąć owoc. Jeśli usłyszysz, że pestki nieco trzeszczą, to oznacza, że pod wpływem nacisku wydobywa się z nich sok, czyli można go już jeść.

Jak otworzyć i obrać granat?

Najlepszym rozwiązaniem jest przekrojenie owocu na dwie części. Następnie należy zdjąć skórkę i po kawałku wyciągać pestki. Warto założyć fartuch, bo ziarna są ciasno ułożone i podczas obierania może tryskać sok.

Jak często jeść owoc granatu?

Najlepiej codziennie, ale żeby uniknąć sytuacji, że owoc szybko nam się znudzi, warto wypić szklankę soku z granatu choć raz w tygodniu lub zjeść pół owocu co drugi dzień.

Zastosowanie granatu w kuchni.

Granat możemy zastosować w różnych przepisach kulinarnych. Ziarenka granatu świetnie pasują do wszelkich deserów, puddingów, płatków owsianych czy kaszek. Dobrze wypadają w musach, koktajlach, sokach i sałatkach. Mogą stanowić bazę do dipów oraz słodko-kwaśnych marynat. Idealnie współgrają z serami (np. camembertem) i pieczonym mięsem (np. indykiem). Sprawdzą się jako sok, jako dodatek do różnego rodzaju sałatek, czy dań głównych (np. batatów z serem feta, pesto pietruszkowym i nasionami granatu).

Owoc granatu w deserach również świetnie się sprawdzi. Jego słodki syrop doskonale skomponuje się z panna cottą. Owoce granatu można dodać do budyniu, owsianki, tostów francuskich albo ozdobić nimi muffinki. Dobrym pomysłem na wykorzystanie owocu granatu są sałatki. Granat możemy dodać także do orzeźwiającej sangrii.

W związku z tym, że sok z granatu w sklepach jest dość drogi, można pokusić się o jego własne wykonanie. Wystarczy przekroić owoc granatu, wydobyć z niego ziarenka, włożyć je do garnka i dodać 2 łyżki cukru oraz dwie łyżki wody. Wszystko gotujemy przez około 10 minut aż do momentu zgęstnienia. Na koniec przelewamy przez sitko, wstawiamy na minimum 8 godzin do lodówki i gotowe. Uzyskaliśmy gotowy do spożycia sok z granatu.



Przepis na cynamonowy deser z jogurtem i granatem

Cynamonowa i obłędnie maślana kruszonka wzbogacona mielonymi płatkami owsianymi. Do tego jogurt i ziarenka granatu.

Uwaga: najlepiej smakuje na ciepło!

Składniki:

- 100 g masła
- 150 g mąki pszennej
- 2 łyżki zmielonych lub rozdrobnionych płatków owsianych
- 100 g cukru pudru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 4 łyżki jogurtu waniliowego
- Garść ziarenek granatu

Przygotowanie:

Wymieszaj delikatnie masło, mąkę, płatki owsiane i cynamon aż zrobią się grudki. Włóż do lodówki na 30-40 minut, a następnie rozsyp na papierze do pieczenia i zapiekaj w temp. 160 stopni przez ok. 10-15 min. Jeszcze ciepłą kruszonkę przetóż do szklanki, przetóż jogurtem i posyp ziarenkami granatu.

Opracowanie:

Zespół „Wiem, co jem” na podstawie artykułów ze stron internetowych:

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/granat-wlasciwosci-lecznice-soku-z-granatu-aa-jYu1-Eadw-azWY.html>

<https://naturalnieozdrowiu.pl/salatka-z-granatem-przepisy/>

CO PLANUJEMY W LISTOPADZIE?

ODDZIAŁ I

W listopadzie w oddziale pierwszym pojawi się mnóstwo dźwięków. Będziemy słuchać brzmienia instrumentów, dźwięków otaczającej nas przyrody, odgłosów znanych nam zwierząt. Sami również pohałasujemy na stworzonych przez nas instrumentach, sprawdzimy jakie dźwięki można wydobyć z przedmiotów wokół nas. Nie zapomnimy również o Święcie Niepodległości. Przypomnimy sobie nasz hymn narodowy oraz hymn Ukrainy i przygotowujemy flagi obu państw.

ODDZIAŁ II/III

W listopadzie dzieci z oddziału II i III będą doświadczać wielozmysłowo tak pięknej pory roku, jaką jest jesień. Jesienne eksperymenty sensoryczne to przede wszystkim manipulowanie przy użyciu okazów przyrodniczych, czyli chwytanie i trzymanie w dłoni liści, kasztanów, żołędzi, szyszek, czy orzechów. Przedszkolaki nauczą się także segregować jesienne dary i poczują ich zapach podczas spacerów. Odczuwać będą także jesienny deszcz i wiatr, słuchać jesiennych odgłosów i grać na własnoręcznie wykonanych instrumentach. W listopadzie nie zabraknie zabaw i ćwiczeń ruchowych. Spacer z liściem na głowie, przenoszenie kasztanów na łyżce czy też slalom między szyszkami będą z pewnością rozwijać ruchowo dzieci oraz kształtować ich koncentrację i orientację przestrzenną. Oprócz jesiennych aktywności dzieci będą też czynnie uczestniczyć w obchodach Święta Niepodległości i Dnia Pluszowego Misia. Przytulanie miękkiej maskotki, karmienie misia, ubieranie go, wożenie w wózek sprawi przedszkolakom z oddziału II i III wiele radości. Mamy nadzieję, że szary i pochmurny listopad będzie w oddziale II i III miłym i wesołym miesiącem.

ODDZIAŁ IV/V

Polska - moja ojczyzna
*"Ta piękna ziemia, od gór do morza,
zielone lasy i żyzne pola,
kwieciste łąki, Wisła błękitna -
to nasza ziemia, ziemia ojczysta"*.

W tym miesiącu dzieci z naszych oddziałów:

- zapoznają się z mapą Polski i wysłuchają piosenki "Nasza ojczyzna", zapoznają się z wyglądem flagi i godła Polski, wysłuchają i odśpiewują hymn, wykonują flagę Polski i kokardę narodową;
- wezmą również udział w zabawach logorytmicznych, będą układać puzzle z widokówek oraz rozwijać umiejętność przeliczania.

Ponadto będą obserwować pogodę, słuchać "Deszczową piosenkę" oraz brać udział w zabawach muzyczno-ruchowych.

A poza tym będą bawić się wyśmienicie, bo takie jest nasze przedszkolne życie.



ODDZIAŁ VI

Jesienią przyroda zachwyca kolorami. W listopadzie szczególną uwagę poświęcimy czerwieni liści, owoców, warzyw oraz znaczeniu tej barwy w symbolach narodowych. Dzieci poznają flagę oraz godło Polski. Za pomocą różnorodnych technik plastycznych stworzą pracę o tematyce patriotycznej. Nawiązując do Narodowego Święta Niepodległości - 11 listopada, będziemy mieć okazję do opowiadania dzieciom o historii naszego kraju.

ODDZIAŁ VII

Nasze cele: najbliższy miesiąc w oddziale VII zapowiada się bardzo kolorowo! To wszystko za sprawą realizowanego przez nas tematu „Kolory listopada”. Zaczynamy od przybliżenia barw narodowych - czekają nas, więc biało - czerwone aktywności. Przyjrzymy się także mapie Polski. Z okazji zbliżającego się Święta narodowego odśpiewamy również hymn naszej ojczyzny, poznamy godło Polski oraz wykonamy flagę. Później wkraczymy w świat jesiennych barw - przygotujemy wiele zabaw sensorycznych, plastycznych i ruchowych nawiązujących do kolorów obecnej pory roku. W planach mamy eksperymenty i ciekawe zabawy badawcze z wykorzystaniem wody. Będziemy farbować, przelewać, rozmrażać i pryskać. Nauczymy się także rozpoznawać i segregować wg koloru - wszystko podczas zabaw z wykorzystaniem ciekawych rekwizytów. Czekają nas dużo nauki, ale i świetnej zabawy.

ODDZIAŁ VIII

Przedszkolaki z Oddziału VIII rozpoczną listopad od poznania symboli narodowych – posłuchają hymnu, wykonają biało-czerwoną pracę plastyczną - flagę, a także przyjrzą się godłu. Nie zabraknie również piosenek i gier multimedialnych związanych z Dniem Niepodległości. Kolejne tygodnie upłyną nam na zabawach związanych z psami i kotami. Nauczymy się rozpoznawać psy i koty, a także spróbujemy naśladować ich odgłosy. Wykonamy prace plastyczne przedstawiające naszych ulubieńców. W tym miesiącu będziemy również utrzymywać znajomość koloru brązowego podczas zabaw plastycznych, sensorycznych i ruchowych.

ODDZIAŁ IX

W pierwszym tygodniu listopada przedszkolaki z oddziału IX przypomniały sobie, jakie są polskie symbole narodowe. Zrobimy własne flagi, które wykorzystamy 8 listopada o godzinie 11.11., kiedy z całym przedszkolem zaśpiewamy hymn Polski. W planach mamy też wykonanie herbu naszej Ojczyzny, a także poznanie piosenki „Polak mały”. Kolejne tygodnie listopada poświęcimy poznaniu Kubusia Puchatka i jego przyjaciół. Zaczniemy od słuchania opowiadań o przygodach bohaterów ze Stumilowego Lasu, oglądania ilustracji, w tym oglądania w teatrzyku Kamishibai. Dzieci poznają piosenkę o niedźwiadku. Będą próbowały odgadnąć zagadki o poznanych bajkowych postaciach. Wykonamy makietę Stumilowego Lasu, Tygryskowi zrobimy paski, a Puchatkowi czerwony sweterek. Pomożemy Królikowi policzyć marchewki, a Kłapouchowi odnaleźć kokardę. Zapowiada się zatem dobra zabawa z Kubusiem Puchatkiem i jego przyjaciółmi.

**CO SŁYCHAĆW ODDZIALE VI?**

W tym roku szkolnym do oddziału VI uczęszcza 4 chłopców. Duża potrzeba ruchu sprawiła, że w październiku poświęciliśmy się nauce różnorodnych dyscyplin sportowych. Chłopcy w teorii i praktyce poznali zasady piłki nożnej oraz siatkowej. Ćwiczyli biegi i skoki. Nie zabrakło różnorodnych torów przeszkód, dzięki którym poprawiła się koordynacja ruchowa i równowaga. Poprzez zabawy rytmiczne chłopcy utrwalali schemat ciała.



Piękna jesienna pogoda pozwoliła na częste wyjścia do ogródka przedszkolnego i pobliskiego parku. Na świeżym powietrzu nie zapominaliśmy o miesięcznym temacie poświęconym sportowi. Mateusz okazał się wspaniałym rowerzystą, a Artem sprinterem. Warto zauważyć, że jedynie Paweł postanowił wybrać jako ulubioną aktywność jazdę przedszkolnym samochodem. Różnorodne formy zabaw i aktywności ruchowych będą nadal nam towarzyszyć w myśl zasady „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

ODDZIAŁ X

W listopadzie dzieci z oddziału X będą poznawały tajniki jesiennej kuchni. Poznamy lepiej dynię i ziemniak. Odwiedzimy targ i sklep z warzywami. Będziemy dotykać, wąchać, oglądać i smakować warzywa. Będziemy mieli okazję je obrać, pokroić i zetrzeć na tarce. A czy wiecie co można zrobić pysznego z ziemniaka i dyni? Upieczemy ciasteczka, frytki i ugotujemy pyszne kartofelki. W naszej kulinarnej przygodzie nie zabraknie oczywiście wspólnego śpiewania, czytania i liczenia. Z okazji Święta Niepodległości zaśpiewamy wspólnie Hymn Narodowy i poznamy jeden z symboli Polski.



Opracowała:

mgr Zuzanna Wronowska-Cygan

Z DZIECKIEM MOŻNA BAWIĆ SIĘ WSZĘDZIE

ZABAWY PALUSZKOWE

Dziecko uczy się przez zabawę, ponieważ bodźce, które docierają do mózgu dziecka rozwijają go i sprawiają, że powstają w nim nowe połączenia. Wspaniałą zabawą są zabawy paluszkowe. W nie można się bawić z maluchem już od wczesnego dzieciństwa.



Do zabaw nazywanych przez W. Schuman „zabawami paluszkowymi” należą zabawy zachowane w tradycji ludowej, których autorzy są anonimowi. Są to zabawne proste wierszyki wzmacniane śmiesznymi ruchami palców, głowy i dłoni (pocieraniem, ruchem „kroczkowym” palców, muskaniem twarzy, kiwaniem głową, uciskaniem końców palców itp.).

Do najbardziej znanych i lubianych przez dzieci zabaw paluszkowych należą: „Idzie rak”, „Kominiarz”, „Srocza”, „Czapla”, „Kiziu-miziu”. Pamiętamy pewnie te zabawne wierszyki z naszego dzieciństwa.

Dlaczego warto się w nie bawić z naszymi dziećmi? Te stare zabawy, mają bardzo wiele zalet.

● Zabawy paluszkowe sprawiają dziecku wielką przyjemność. Wywołują radość, śmiech, angażują całe ciało przez co pozwalają dziecku rozładować napięcie. Dziecko w trakcie zabawy czuje się bezpieczne, ponieważ powtarzamy cały czas te same ruchy, a mama (babcia, terapeuta) są przecież w pobliżu. Bawiąc się z dzieckiem pamiętajmy, jak ważna jest nasza delikatność i czułość.

● Zabawy paluszkowe nigdy dla dziecka nie kończą się niepowodzeniem.

● Dziecko w trakcie zabaw paluszkowych poznaje własne ciało ucząc się wyczuwania własnych rąk, nóg, palców. Gdy dziecko śledzi ruchy ręki, ćwiczy percepcję wzrokową, doskonali koordynację ruchów, ćwiczy koncentrację uwagi.

● Ćwiczy sprawność ręki, co mu się w przyszłości przyda do malowania, rysowania i pisanie.

● Uczy się nowych słów, kiedy słucha wypowiedzianych przez dorosłego wierszyków.

● Dziecko zaspokaja potrzebę emocjonalną, gdyż śmiejąc się i bawiąc spędza czas z bliską osobą.

● Zabawa taka nie wymaga drogich zabawek i specjalnych miejsc. bo można z dzieckiem bawić się wszędzie.

Oto kilka zabaw paluszkowych:

MAM PIĘĆ PALUSZKÓW

Mam pięć paluszków u ręki lewej. - *dzieci poruszają palcami lewej ręki*

I pięć paluszków u ręki prawej. - *dzieci poruszają palcami prawej ręki*

Pięć to niedużo, ale wystarczy.

Do każdej pracy i do zabawy. - *dzieci kręcą dłońmi i poruszają palcami*

Kciuk, wskazujący, potem środkowy.

Po nim serdeczny, na końcu mały.

Pierwszy i drugi, trzeci i czwarty.

Na końcu piąty - trochę nieśmiały. - *dzieci poruszają kolejno palcami*

PALUSZEK I GRUSZKA

To jest kciuk najgrubszy paluszek,

To wskazujący co narwie nam gruszek,

Ten trzeci je podniesie,

A czwarty do domu zanieś.

A tu mam maluszka,

Co wrzuca gruszki do brzuszka.

- *dziecko trzyma zamkniętą dłoń w piąstkę, po kolei prostujemy paluszki dziecka zgodnie z tekstem.*

Uciskamy lekko końce palców dziecka.

RODZINKA

Ten pierwszy - to nasz dziadziuś.

A obok – babunia.

Największy - to tatuś.

A przy nim – mamunia.

A to jest - dziecinka mała!

Tralalala, la, la...

A to – moja rączka cała!

Tralalala, la, la...

- *dziecko trzyma zamkniętą dłoń w piąstkę, podobnie, jak w poprzedniej zabawie. Prostujemy palce dziecka i uciskamy lekko końce palców zaczynając od kciuka. Potem palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały. Na koniec machamy całą dłonią dziecka.*

Opracowała:
mgr Wioletta Bogdal

Bibliografia:

W. Schuman „Zabawy paluszkowe”

M. Bogdanowicz „Ruch i piosenka dla najmłodszych”, Gdańsk 2001

M. Bogdanowicz., *Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki*

K. Sąsiadek „Zabawy paluszkowe”, 2005

E. Minczakiewicz „Jak pomóc w rozwoju dziecka z zespołem Downa”, Kraków 2001

K. Zielińska „Zabawy paluszkowe”, artykuł