

*Jeszcze śnieżek prószy  
Jeszcze chłodny ranek  
A już w cichym lesie  
Zakwita sasaneek*

*A na nim przylaszczką  
Wychyla się z pąką  
I zaraz się zażółci  
Cała złota łąką  
I dłużej już dzionką  
I bliżej słoneczką  
A w polu się gnieździ  
Biała stokrotczką.*



# SPORTUŚ



*Biuletyn nr 6 dla Rodziców dzieci z Przedszkola nr 186*

*Zima 2008*

Dzień dobry, wita się z Wami Drodzy Rodzice „Sportuś”. Od naszego ostatniego spotkania minęło kilka zimowych miesięcy. Bardzo się za Wami stęskniłem i aż puchnę od nadmiaru informacji, którymi chciałbym się z Wami podzielić. Zima tego roku była bardziej jesienna i wiosenna niż zimowa, więc dzieci nie mogły korzystać z białego szaleństwa, nie było lepienia bałwana, rzucania śnieżkami, ani zjeżdżania z górki na sankach. Mimo tego dzieci w naszym przedszkolu nie nudziły się wcale. Cały czas działo się coś ciekawego. Odwiedzili nas ciekawi ludzie, my wychodziliśmy w odwiedziny do Biblioteki Publicznej i do Domu Opieki. Dzieci brały też udział w różnych konkursach organizowanych w dzielnicy oraz w imprezach okolicznościowych organizowanych przez przedszkole.

W listopadzie odwiedził nasze przedszkole teatrzyk. Artyści przedstawili dzieciom „Bajkę o królowie Leniuszce i chińskim czarodzieju”. Dzieci były bardzo zainteresowane bajką, brały w niej czynny udział. Bardzo przeżywały przygody królowej, identyfikowały się z bohaterami. Ja, Sportuś, też tam byłem, oglądałem razem z dziećmi i widziałem, że świetnie się bawiły.



Grudzień był miesiącem pełnym atrakcji. Na początku miesiąca odwiedził dzieci pan policjant, przyniósł dzieciom światełka i opaski odbłaskowe, które dzieci powinny nosić na drogach i ulicach, by były lepiej widoczne dla kierowców. Policjant rozmawiał z dziećmi nt. bezpiecznego przechodzenia przez ulicę, o głównych zasadach obowiązujących w ruchu drogowym. Mówił też o tym, w jaki sposób zachowywać się w różnych sytuacjach, by nie narazić się na niebezpieczeństwo. Wyjaśnił rolę policjanta w życiu dzieci i dorosłych.



Szóstego grudnia odwiedził nasze przedszkole Mikołaj z ogromnym workiem pełnym prezentów. Gdy na niego czekaliśmy, oglądaliśmy bardzo ciekawy teatrzyk. Potem była fajna zabawa, tańce i piosenki. Mikołaj rozmawiał z dziećmi, pokazywał prezenty, jakie dla nich przywiózł. Ja, Sportuś, też coś dostałem. Zdradzę Wam, kochani Rodzice, że był to sprzęt sportowy do różnych ćwiczeń. Na zakończenie wszystkie dzieci robiły sobie zdjęcia z Mikołajem.



12 i 13 grudnia odbywała się w naszym przedszkolu uroczysta Wigilia. Dzieci przygotowały dla rodziców programy jasełkowe, a rodzice poczęstunek. Dzieci bardzo się starały, występowały w pięknych strojach, śpiewaliśmy wspólnie z rodzicami kolędy, dzieliliśmy się opłatkiem, składaliśmy sobie życzenia, a atmosfera była bardzo świąteczna i uroczysta. Ja, Sportuś, biegałem od grupy do grupy i też składałem wszystkim życzenia, częstowałem się także różnymi smakołykami.





17 grudnia dzieci z gr. IV z Panią Anią z gr. II i Panią Kasią odwiedziły w Domu Opieki starsze panie, którym przedstawiły „Jasełka”. Babcie były bardzo wzruszone. Śpiewały razem z dziećmi kolędy, niektóre nawet płakały. Dzieci dostały gromkie brawa i pyszne cukierki. Babcie zapraszały je do siebie znowu. Obiecaliśmy, że przyjdziemy z występami na Dzień Babci. Ja wybieram się tam znowu razem z dziećmi, bo już niektóre babcie poznałem i bardzo polubiłem.



17 stycznia wszystkie dzieci przebrały się za różne postaci z bajek i udały się na wielki karnawałowy bal przebierańców. Przebrania były piękne, były księżniczki, piraci, królowie, czarodzieje i wróżki. Niektórych dzieci wcale nie mogłem poznać. Ja, Sportuś, też się z nimi bawiłem, a przebrałem się za Harrego Pottera – mojego ulubionego bohatera. Wszyscy świetnie się bawiliśmy, były tańce, piosenki, konkursy. A najważniejszy był konkurs na najbardziej pomysłowe przebranie. Ale był trudny do rozstrzygnięcia, bo wszystkie przebrania były wspaniałe. Ale co Wam będę mówił, przecież to widać – prawda?





21 stycznia w naszym przedszkolu było wielkie święto. Od rana przygotowaliśmy się do odwiedzin naszych kochanych Babć i Dziadków. We wszystkich grupach odbywały się jeszcze ostatnie próby przed występami dzieci dla gości. Kroiliśmy pyszne ciasta przygotowane przez Rodziców, rozkładaliśmy na talerze drobne słodycze. Dzieci pomagały paniom nakrywać do stołów. Widziałem, że te stoły są takie bardzo, bardzo dłuuuuuuuuugie, ale to dlatego, żeby zmieściło się przy nich duuuużo gości.

Kiedy dzieci z poszczególnych grup występowały byłem przy tym i podziwiałem, jak pięknie im się udało przedstawić przygotowany program. Babcie i Dziadkowie też byli bardzo zadowoleni z popisów swoich wnucząt. Byłem zapraszany na poczęstunek, bo wszyscy bardzo lubią Sportusia. Ale tam były pyszne pyszności; jeszcze do dzisiaj wspomynam.



28 stycznia, zgodnie z obietnicą złożoną babciom z Domu Opieki, dzieci z gr. IV udały się do nich z wizytą, przedstawić swój program artystyczny. Wszystko się udało, dzieci bardzo się starały, Babcie głośno klaskały, no i oczywiście częstowały dzieci cukierkami.



W styczniu odwiedziła dzieci z naszego przedszkola pani Strażnik Miejska, która rozmawiała z nimi nt. roli i zadań służb miejskich, pomocy jakiej mogą udzielić dzieciom i ich rodzicom w różnych sytuacjach życiowych.



Zimą dzieci kilkakrotnie odwiedzały zaprzyjaźnioną bibliotekę publiczną dla dzieci. Miały tam ciekawe zajęcia uczące je korzystania z księgozbioru i zachęcające do korzystania z usług biblioteki. 12 lutego przedszkolaki były zaproszone do biblioteki na teatryk „Pipi – pończoszanka”. Przedstawienie było wspaniałe, dzieci bardzo dobrze się bawiły.

Częstymi gośćmi w naszym przedszkolu są także dzieci ze Szkoły Muzycznej z ul. Kawęczyńskiej. Występują przed dziećmi z przedszkola, pokazując im swoje umiejętności i zachęcając do nauki w ich szkole.







Pewnego razu, razem z dziećmi z dwóch najstarszych grup, wybrałem się do pobliskiego przedszkola też na ul. Wołomińskiej, na teatrzyk pt. „Shreek i jego goście”. Przed bajką rozmawiali z dziećmi pan policjant i psycholog, i zwracali uwagę dzieci na niebezpieczeństwa w kontaktach z obcymi ludźmi, i w jaki sposób się zachowywać, aby uniknąć niebezpieczeństwa.



Dzieci z naszego przedszkola biorą udział w wielu konkursach. W listopadzie był zorganizowany konkurs na najbardziej zieloną salę. Dzieci przynosiły z domu kwiaty doniczkowe, które ozdobiły pięknie nasze klasy. I miejsce w tym konkursie pani dyrektor przyznała najmłodszej grupie.



W styczniu dzieci z naszego przedszkola brały udział w konkursie „Wycinanka ludowa” zorganizowanym przez władze dzielnicy. Nasze dzieci zajęły w tym konkursie II miejsce. 7 marca odbędzie się odbiór nagród dla dzieci i dyplomu dla pani Asi z maluchów.

Na terenie naszego przedszkola pani Asia zorganizowała konkurs pt. „Zabawka ze skrawka”. Jest to konkurs ekologiczno – przyrodniczy. Dzieci z rodzicami w domach wymyślają zabawkę z odpadów przemysłowych, które można w jakiś sposób wykorzystać. Ten konkurs jest jeszcze nie rozstrzygnięty.

Aktualnie, dzieci zapraszają mnie – Sportusia, na próby występów wokalnno – tanecznych, które przygotowują na konkurs dzielnicowy pt. „Warszawa, moje miasto”. Dzieci bardzo się starają, bo do występów został już tylko miesiąc.

## *Dział I „Nasza grupa”*



WITAM!!!

TO ja, Wasz ulubieniec SPORTUŚ, dzisiaj ponownie odwiedzę wszystkie grupy przedszkolne.

### **GRUPA I**

Zaglądam do najmłodszych w naszym przedszkolu. Są to Motylki. Panuje tutaj ogromny harmider, ponieważ maluszki szcztokują swoje białe ząbki. OOOO!!!! Są jeszcze bielsze. Dzieci świetnie przystosowały się do zasad panujących w grupie, ze wszystkim dają sobie wspaniale radę. Dzień w przedszkolu nie zaczyna się płaczem, wszyscy wchodzą uśmiechnięci, witając się ze swoją panią. Przedszkolaczki pod okiem swoich nauczycielek przygotowały piękne wiersze i piosenki z okazji Jasełek oraz Dnia Babci i Dziadka. prezenty niespodzianki. Dzięki pomocy rodziców zawiesiły karmnik dla ptaszków, które codziennie dokarmiają. W grupie jest wesoło, panuje tutaj koleżeńska atmosfera.



## **GRUPA II**

Jest to grupa Słoneczek. Widzę, że wszystkie buzie są uśmiechnięte i pogodne. Od razu wiadomo, że lubią przebywać w przedszkolu. Jest tutaj bardzo ciekawie, są nowe zabawki, wózki dla lalek, gry no i oczywiście najważniejsze – koledzy, z którymi można się wspaniale bawić. Znamy się już prawie dwa lata, więc czujemy się bardzo dobrze w swoim towarzystwie. Ponieważ już nadchodzi wiosna, w naszych rozmowach i zabawach coraz częściej pojawia się temat wakacji.



## **GRUPA III**

Dzieci z III grupy powoli przygotowują się na przyjście wiosny. Obserwują pogodę i cieszą się z każdego słonecznego dnia. Wiedzą, że coraz więcej czasu będą spędzać na terenie ogrodu przedszkolnego. Cały czas aktywnie uczestniczą w zajęciach planowanych i dodatkowych, a w czasie wolnym zgodnie bawią się w kąciakach zainteresowań. Niedawno dzieci otrzymały do kąciaka lalek nowy zestaw kuchenny z akcesoriami. Jest to teraz ich ulubione miejsce zabaw. Ja, Sportu, też bawiłem się z nimi – ale było wspaniale.



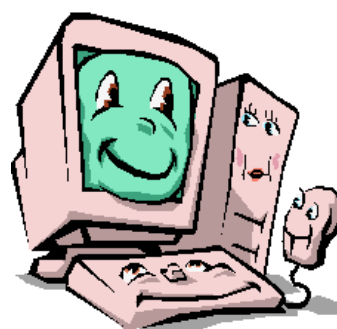
#### **GRUPA IV**

Kiedykolwiek wejdę do tej grupy, widzę, że większość dzieci pilnie pracuje w swoich książeczkach i zeszytach. Ponieważ większość z nich idzie już za kilka miesięcy do szkoły, muszą nauczyć się czytać, pisać i liczyć, a to przecież bardzo trudne. Czeka wciąż ich jeszcze ciężka praca. Jednak pozostaje jeszcze sporo czasu na zabawę. Kiedy byłem u starszaków ostatnim razem dowiedziałem się, że dzieci przygotowują się do występów dzielnicowych w Szkole Muzycznej na ul. Namysłowskiej. Byłem ciekawy jak wyglądają takie przygotowania, więc pewnego razu poszedłem z nimi na rytmikę. Okazało się, że dzieci zachowywały się jak prawdziwi artyści na próbie. Kiedy będą występowały koniecznie muszę iść z nimi i zobaczyć jak wszystko się udało. Będę trzymał kciuki!



#### **GRUPA V**

W „Biedronkach” rozmawiałem z dziećmi o tym, co myślą o przedszkolu. Oto, co mi powiedziały: „W naszej grupie od września wiele się wydarzyło. Przeżyliśmy wspaniałe przygody i jesteśmy doskonale zaprzyjaźnioną „paczką” świetnie rozumiejących się rówieśników. Przestrzegamy zasady, które wspólnie ustaliliśmy z naszymi paniami. Chętnie chodzimy do przedszkola, gdzie codziennie witają nas serdecznym uśmiechem nasze panie. To one dbają, by zajęcia były interesujące i zawsze służą nam pomocą. Poznaliśmy już dużo liter, cyfry oraz znaki działań. Dobrze idzie nam czytanie. Jesteśmy świetni w rozwiązywaniu krzyżówek i zagadek matematycznych. Raz w tygodniu wybieramy dyżurnych, każdy chciałby pełnić tę rolę. Starsze przedszkolaki, jeśli trzeba zawsze pomagają młodszym. Umiemy się ze sobą zgodnie bawić, dbamy o naszą salę jak prawdziwi gospodarze. W przedszkolu miło spędzamy czas”.



## Dział II „Gry i zabawy”

### Zabawka XXI wieku

**N**aturalną cechą naszych dzieci jest ciekawość. Interesuje, je wszystko, co je otacza: ludzie, przyroda, czynności, urządzenia i wiele innych rzeczy. Jedną z rzeczy, która pobudza ich ciekawość jest urządzenie zwane komputerem. Bardzo chętnie spędzałyby przed monitorem komputera długie godziny.

Komputer jest wspaniałym, chociaż jeszcze trochę niedocenianym urządzeniem, które doskonale stymuluje rozwój naszych dzieci. W przyjemny i bezstresowy sposób zachęca je do zabawy i nauki. Jest cierpliwy i obiektywny, daje dzieciom możliwość indywidualnej pracy, zachęca do samodzielnego rozwiązywania problemów dostarczając im wielu różnorodnych bodźców. Nowa technologia stwarza rozległe możliwości edukacyjne, dobrze dobrane gry i programy edukacyjne nie tylko bawią, ale i uczą. Małe dzieci przecież najlepiej pojmują wiedzę poprzez zabawę. A zabawa z komputerem jest zapewne bardzo atrakcyjna. Zadajmy sobie tylko pytanie: **czy programy i gry których używają nasze dzieci ułatwiają im przyswajanie nowych treści związanych z otaczającym światem, czy stymulują ich kreatywność, rozwój zdolności artystycznych, czy ułatwiają im naukę czytania, pisania i liczenia, czy jest to tylko czasochłonna bezwartościowa gra?**

Odpowiedzieć na to pytanie musimy sobie sami, lecz nie jest to takie proste, ponieważ na rynku pojawia się coraz więcej gier i programów dla najmłodszych. Wszystkie one mają atrakcyjne opakowania i wszystkie na pewno czegoś uczą, ale jak wybrać te najlepsze?

W rozwiązaniu tego problemu może nam rodzicom i wychowawcom pomóc nasze doświadczenie w pracy z komputerem i z dziećmi. Wybierając program musimy wziąć pod

uwagę, takie cechy jak: brak przemocy, język aplikacji i pomoc w programie, instalacja, sposób przekazania materiału, grafika, no i wreszcie stosunek ceny do jakości. Oto kilka gier, zabaw godnych polecenia naszym przedszkolakom.

**ABC Z Reksiem** (Firmy Aidem Media)

... są trzy typy zabawy: gra, elementarz i encyklopedia liter. Uczymy się z Reksiem literek, a przy okazji poznajemy mieszkających tam mieszkańców i przedmioty. W trakcie zabawy możemy wziąć udział w trzech mini grach, część z nich ma charakter zręcznościowy, inne wyrabiają umiejętność rozpoznawania liter...

**Królik Bystrzak** (Firmy Mindscape)

-dostępny dla przedszkolaka i drugoklasisty, dostępne są również wersje dla sześciolatków i pierwszoklasistów.

...nauczysz nas wielu rzeczy, m./in. Rozpoznawania kolorów i kształtów. W nagrodę za wykonanie ćwiczenia ujrzymy na ekranie monitora tęczę...

**W naszym przedszkolu a także domu, dzieci sześciolatki bardzo chętnie będą bawiły się tymi programami, a mianowicie: Klik uczy czytać i Klik uczy liczyć w zielonej szkole.**

Programy, te są dostosowane do możliwości sześciolatków, stawiają dzieciom różnorodne wyzwania, w przyjemny, przystępny i ciekawy sposób uczą i bawią. „**Klik uczy czytać**”, jest to multimedialny elementarz, który rozmawia z dzieckiem, cieszy się z jego postępów w nauce, reaguje na błędy, zachęca do zabawy, podpowiada, powtarza po kilka razy jedno ćwiczenie. Uczy m.in. np.: głoskowania wyrazów, czytania i pisania. W przypadku drugiego wskazanego przeze mnie programu „**Klik uczy liczyć w zielonej szkole**” tytułowy Klik sprawi, że rozwiązywanie zadań na dodawanie, odejmowanie, mnożenie i dzielenie stanie się dla Waszych dzieci przyjemnością- wspaniałą wyprawą nie tylko w świat liczb, lecz także w świat tajemnic przyrody. W zielonej szkole klika nie ma miejsca na nudę

Mam nadzieję, że dzięki tym drobnym wskazówkom, będą mogli Państwo zapewnić swoim dzieciom nie tylko dobrą zabawę, ale i wiedzę z najlepszych źródeł. Pamiętajmy, jednakże, że komputer jest tylko dodatkiem do poznawania i gromadzenia wiedzy z różnych dziedzin, bo nic nie zastąpi dziecku rozmowy z rodzicem, czytania książek, spacerów i wycieczek, po prostu bycia z nim.

### **Dział III „Świat w kolorach”**



„Należy pozwolić dzieciom rysować co chcą i jak chcą, byle rysowały chętnie i szczerze”.

S. Szuman

Dziecko w wieku przedszkolnym wyraża siebie poprzez różne formy aktywności ruchowej, muzycznej, słownej, plastycznej. Niewątpliwie jedną z najprzyjemniejszych i najchętniej podejmowanych form aktywności jest działalność plastyczna, gdyż na długo pozostawia efekt działania w postaci konkretnego obrazu, rzeźby, czegoś, co widać, co można wziąć do ręki, pokazać, podarować. Poprzez działanie, tworzenie, konstruowanie, dziecko wyraża siebie i jest to niezwykle ważny moment informacji o nim samym. Tworząc, dziecko doznaje jednocześnie różnorodnych wrażeń wywołanych tematem, barwami, różnorodnością

materiałów, kształtów i form. Jeśli chętnie podejmuje działania plastyczne, powinno je się jak najczęściej prowokować. Pozytywne przeżycia dopingują do działania, uaktywniają wszelkie funkcje twórcze, a jednocześnie wzbogacają jego doświadczenia plastyczne, zachęcają do twórczych poszukiwań. Dzieci tworząc samodzielnie własne dzieła, czują się kimś bardzo ważnym, podnoszą swoje poczucie wartości, uczą się wiary we własne siły, współpracy i pomagania sobie wzajemnie.

### **Czym możemy zainspirować dzieci?**

- wszystkim, czyli: bajką, baśnią, wierszem, obejrzanym filmem, muzyką, wszelkiego typu zjawiskami atmosferycznymi, obserwowanymi zwierzątkami, otaczającą przyrodą.
- wszystkim, czyli: radością, smutkiem, żalem, gniewem, buntem, szczęściem, miłością.
- wszystkim, czyli: obrazami, przedmiotami, zjawiskami, emocjami, których nie można dotknąć ani zobaczyć.

### **Jak rodzice mogą pozytywnie wpłynąć na rozwój twórczej aktywności plastycznej swojego dziecka?**

- stworzyć wygodne miejsce pracy, w którym dziecko będzie mogło spokojnie „tworzyć”
- zorganizować materiały do powstawania różnorodnych wytworów plastycznych. Twój maluch powinien zawsze mieć nieograniczony dostęp do: kredek, farb, węgla, kolorowej kredy, plasteliny, flamastrów, skrawków materiałów itp. Przede wszystkim najważniejsza jest owa różnorodność, dzięki której dziecko będzie miało szanse rozwijania własnej wyobraźni, fantazji oraz oryginalnych rozwiązań plastycznych.
- nie przerywać, jeżeli dziecko jest w fazie tworzenia, ale pozwolić na doprowadzenie własnego działania do końca
- nie krytykować prac dziecka, nie wyśmiewać
- omawiać z dzieckiem prace, chwalić, zrobić miejsce, gdzie będą trzymane rysunki (jakiś segregator), niech dziecko czuje, że jego praca nie idzie na marne, zawsze uszanujemy wysiłek dziecka
- zauważać osiągnięcia swojego dziecka
- jeśli widzimy, że dziecko ma szczególne uzdolnienia plastyczne, zapiszmy je na jakiejś dodatkowej zajęciu, gdzie pod okiem specjalistów będzie rozwijało swoje zainteresowania i pasje

Podsumowując możemy powiedzieć, że twórcza aktywność plastyczna rozwija u dzieci:

- jego wrażliwość
- kształci zmysł obserwacji
- ćwiczy pamięć i uwagę
- rozbudza wyobraźnię i fantazję
- kształci spostrzegawczość
- uczy koncentracji i wytrwałości
- daje poczucie wiary we własne możliwości

Znajdźmy, więc kochani rodzice trochę czasu, przynajmniej raz w tygodniu, by stworzyć coś razem ze swoim dzieckiem. Może coś wspólnie odkryjecie? A może dowiecie się czegoś nowego o własnym dziecku? A może także o sobie? Myślę, że naprawdę warto...

**A oto kilka naszych przedszkolnych „dzieł sztuki”...**



*Dział IV „Mówimy”*





## Nauczanie języka angielskiego w grupach przedszkolnych.

Nasze dzieci są na etapie tworzenia swojego języka, uważnie obserwują otaczający je świat i uczą się go nazywać. W sposób naturalny przyswajają sobie dźwięki, słowa i wyrażenia, które słyszą na co dzień.

Zdaniem lingwistów i metodystów, wiek przedszkolny jest najlepszym okresem do rozpoczęcia nauki języka obcego. To co nam dorosłym, przychodzi z takim trudem, dla naszych maluchów jest „dziecinnie” proste. One nie uczą się języka, lecz po prostu go przyswajają tak jak umiejętność chodzenia czy posługiwania się łyżką.

Aby jednak język angielski był dla dzieci tak samo naturalny jak polski, należy stworzyć odpowiednie warunki. Temu ma właśnie służyć metoda nauki poprzez zabawę.

Piosenki, wierszyki, gry i wyliczanki w języku angielskim stanowią doskonałą formę zapoznania dzieci z wymową poszczególnych wyrazów i zdań. Scenki rodzajowe i proste dialogi uczą najmłodszych posługiwania się angielskim w codziennych sytuacjach. Jak witać się i żegnać, przedstawiać się, pytać o samopoczucie, wydawać proste polecenia i prośby, wyrażać podziękowanie.

Moim głównym celem w nauczaniu języka angielskiego jest:

1. zachęcenie dziecka do nauki i spowodowanie, żeby proces uczenia traktowany był jako przyjemność zabawa a nie nałożony obowiązek.
2. unikanie stresujących sytuacji, nagradzanie dzieci za każdy przejaw aktywności
3. zabieganie, aby dzieci były otwarte, wtedy w sposób niewymuszony chłoną wiedzę i zapamiętują wiele rzeczy.



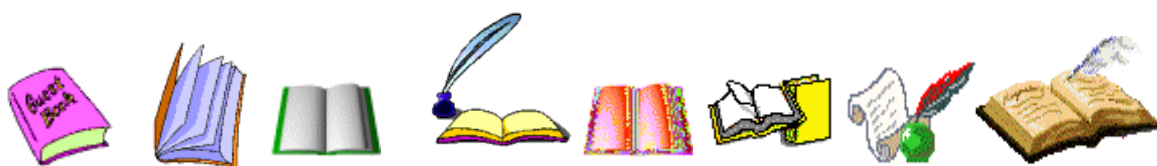
Lekcja języka angielskiego w przedszkolu trwa 30 min. Jest to optymalny czas, w którym dziecko jest w stanie skoncentrować swoją uwagę nawet jeśli przyjętą formą zajęć jest zabawa. Staram się, aby ta 30 min. lekcja stanowiła tematyczną całość np. jeśli mówimy o ZOO to poznajemy występujące w nim zwierzęta, liczymy je, określamy ich kolory, uczymy się tematycznej piosenki, wiersza.

Poza tym staram się wytworzyć pewien rytuał lekcji tzn. mamy zawsze stałe elementy lekcji: przywitanie, pozdrowienie, powtórzenie trudniejszego materiału, przypomnienie ulubionej piosenki lub gry. Pamiętamy o urodzinach dzieci, dniach świątecznych. Zawsze też w jednakowy sposób się żegnamy. Dzieci to lubią i przypominają mi, gdybym o czymś zapomniała.

Należy pamiętać, że niepowodzenie w nauczaniu dzieci drugiego języka najczęściej spowodowane są nadmiernymi oczekiwaniami ze strony rodziców lub nauczyciela w stosunku do „osiągnięć” ucznia.

Dziecko ucząc się jęz. obcego musi przejść przez fazę „badacza” zanim zacznie mówić poprawnie fonetycznie lub gramatycznie. Umiejętności zgromadzone w tym okresie, czasami może trudne do wyartykułowania, nie będą stracone lecz będą wykorzystane w dalszej nauce.

Opracowała lektor języka angielskiego Marzena Jurczak.



## *Dział V „Ruch to zdrowie”*



### **SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Aktywność fizyczna – jak powszechnie wiadomo – jest niezwykle ważnym elementem zdrowego stylu życia, zarówno dorosłego jak i dziecka. Ruch stymuluje prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, pobudza funkcje ochronne organizmu i sprzyja utrzymaniu zdrowia w przyszłości. Zapobiega m. in. otyłości, cukrzycy, krzywicy, osteoporozie, chorobom serca czy wadom postawy. Ćwiczenia fizyczne tworzą ponadto dobre nawyki związane z prawidłowym żywieniem, brakiem nałogów i „głodem ruchu”. Wielu rodziców doskonale zdaje sobie sprawę ze zmniejszającej się aktywności dzieci, spowodowanej chociażby zbyt długim przebywaniem przed ekranem telewizora lub komputera.

Rodzic decydujący się zapisać dziecko na zajęcia ruchowe, często mają przed oczami wielkich i znanych sportowców. Należy mieć jednak świadomość, że trening sportowy podejmowany zbyt szybko i w nadmiernej intensywności może pociągać za sobą szereg niekorzystnych zmian związanych z rozwojem dziecka. Alternatywą dla sportu

wyczynowego, czyli zmudnego i ciężkiego trenowania, jest szeroki wachlarz różnych form aktywności ruchowej z zakresu rekreacji i turystyki. Tu również istotne są zainteresowania, predyspozycje i preferencje naszego dziecka oraz jego możliwości fizyczne i intelektualne. Od wczesnych lat możemy wspólnie tańczyć, chodzić na pływalnię, jeździć na rowerze, nartach, sankach, rolkach czy hulajnodze. Zajęcie ruchowe to także pielienie ogródka, odgarnianie śniegu czy pomoc w niektórych czynnościach domowych „na wesoło”. Promujmy raczej „aktywność” niż „ćwiczenia” – by nie wywoływać sytuacji przymusu i obowiązku, ale by zajęcia przynosiły całej rodzinie radość i zadowolenie. Pamiętajmy, że celem nadrzędnym jest zdrowie nasze i naszych dzieci kształtowane poprzez aktywność fizyczną, ale warunkiem niezbędnym do zrealizowania tego celu jest chęć podjęcia tej aktywności tak, aby wszystko co robimy sprawiało radość i zadowolenie. Nie zmuszajmy naszych pociech do czegoś, co nie sprawia im satysfakcji i zadowolenia; jeżeli dziecko nie lubi grać w piłkę lub jeździć na rowerze, to może zainteresują go np. spacery po lesie lub jazda na łyżwach.

Szukajmy i eksperymentujmy, proponujmy dziecku możliwie szeroką gamę form aktywności fizycznej. Pamiętajmy: nie ma większej satysfakcji ponad uśmiech na twarzy naszego maleństwa, zwłaszcza uśmiech mimo zmęczenia.

Opracował instruktor gimnastyki korekcyjnej  
Adam Polak.



## Dział VI „Śpiewamy”

**„DLACZEGO MUZYKA JEST KONIECZNA  
DLA ROZWOJU NASZEGO DZIECKA ? ”**



Muzyka towarzyszy nam już podczas narodzin, jesteśmy związani z nią całe nasze życie , dlatego zdaje sobie sprawę, jako nauczyciel przedszkola, jak bardzo ważnym elementem w pracy z dziećmi jest muzyka.

Pragnę PAŃSTWU – RODZICOM- przedstawić dzień pracy przedszkola ze śpiewem na ustach! Dzień pracy tutaj nigdy nie jest bez muzyki . Występuje ona w różnych formach:

- metody ćwiczeń gimnastycznych
- zabawy śpiewno-ruchowe
- muzyka relaksacyjna
- różne odgłosy
- aktywne słuchanie muzyki
- metoda ruchu rozwijającego

Muzyka pełni wiele funkcji . Uczy , ponieważ pozwala zrozumieć otaczający nas świat. Bawi , gdyż dostarcza wiele radości zarówno podczas tańca jak i w innym wykorzystaniu . Rozwija , bo dziecko w toku zabaw muzycznych zaczyna rozumieć , że coś jest rytmiczne , że muzyka może być głośna i cicha , że można muzykę przedstawić ruchem . Wychowuje , ponieważ pozwala dziecku zrozumieć świat wartości społeczno – moralnych. Wspomaga rozwój emocjonalny , gdyż dziecko dzięki muzyce może wyrazić swoje pragnienia , wyobrażenia i radości . Ponadto muzyka wpływa na ogólny stan naszych podopiecznych .



W czasie zabaw muzyczno – ruchowych następuje rozwój mięśni , poprawa postawy dzieci , koordynacja ruchów , poprawa pracy serca , wzmocnienie układu nerwowego, dzieci uczą się płynnego i elastycznego ruchu . Najczęstszą formą muzyki jest piosenka. Ale warto sięgnąć po bardziej skomplikowane formy muzyczne . Ciekawymi zabawami , wywołującymi dużo radości , śmiechu i rozluźnienia są :

- zagadki muzyczne: rozpoznawanie odgłosów , poznawanie instrumentów muzycznych niekonwencjonalnych , gra na instrumentach , odgadywanie po melodii znanych piosenek .
- zabawa w echo – powtarzanie za nauczycielką słów : głośno , cicho , szeptem
- zabawy wyliczankami np. „Pałka , zapałka – dwa kije , kto się nie schowa , ten kryje”
- zabawy inscenizowane
- recytacja rytmizowanego tekstu z wyklaskiwaniem
- naśladowanie np. jesiennej aury ( szumu wiatru , szelestu liści...)
- zabawy taneczne
- akompaniowanie do piosenek
- wygrywanie rytmów związanych z tekstem
- zabawy naśladowcze
- malowanie muzyki lub utworów literackich
- zapoznanie z muzyką poważną

- słuchanie muzyki relaksacyjnej itp.

Warto pokusić się o wykonanie instrumentów niekonwencjonalnych z dziećmi lub z pomocą rodziców :

- puszki z kaszą , ryżem , piaskiem , grochem lub kamykami
- pocięty w paski woreczek foliowy ( np. wiatr )
- muzyka to również przelewanie wody w pojemnikach

Ktoś kiedyś powiedział : „Dzień bez muzyki , to dzień stracony”. Ja w pełni zgadzam się z tym .



## *Dział VII „Informacje, publikacje”*



### **WITAMINKI, WITAMINKI DLA CHŁOPCZYKA I DZIEWCZYNKI ...**

Najlepsze witaminy oraz największą ich ilość zawierają w sobie owoce i warzywa. Na podniesienie odporności organizmu wpływ mają przede wszystkim witaminy z grupy A, B, C, D oraz mikro i makroelementy (cynk, żelazo, selen, magnez). Szukając ich w jedzeniu, pamiętajmy o tym, że bardzo ważna jest odpowiednia obróbka warzyw i owoców:

- ❖ witaminy A i D rozpuszczają się w tłuszczu, dlatego przygotowując sałatkę czy surówkę dodaj łyżkę oliwy, śmietany czy innego tłuszczu
- ❖ najczęściej witamin tkwi pod skórką, więc zamiast obierania lepiej wyszoruj marchewkę szczoteczką. Jeśli musisz jednak owoc czy warzywo obrać, zrób to jak najcieniej. Nigdy nie używaj zardzewiałego noża; to zabija witaminę C
- ❖ nie mocz jarzyn w wodzie; to powoduje wypłukanie witamin; lepiej szybko opłucz je pod kranem. Jeśli tylko możesz – nie gotuj lecz podaj surowe. Jeśli musisz ugotować, gotuj jak najkrócej (na parze lub wrzucając do wrzątku)
- ❖ przygotuj surówki tuż przed podaniem; nie przechowuj zbyt długo
- ❖ wykorzystuj wodę, w której gotowały się warzywa; w niej też są witaminy.

**Gdzie szukać witamin i mikroelementów?**

**Witamina A** występuje w warzywach i owocach o intensywnym żółtym lub pomarańczowym zabarwieniu lub ciemnozielonych liściach: szczaw, marchew, dynia, pietruszka, szpinak, brokuł, groszek zielony, morela, brzoskwinia, melon, mango, ale także jagody, wiśnie, porzeczki, ryby morskie, tran, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, węgorz, żółtko jaj, masło, oleje roślinne.

**Witamina B1:** ekstrakt drożdżowy, zarodki pszenne, orzechy, otręby, mąka sojowa, proso, mąka owsiana, płatki owsiane, mąka pszenno – razowa, mąka żytnia, pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, groch, fasola, chude mięso, podroby, jaja, mleko, mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, wątroba cielęca.

**Witamina B2:** migdały, zarodki pszenne, płatki owsiane, całe ziarno pszenicy, pieczarki, proso, otręby, mąka sojowa, pietruszka, mlecz, mąka żytnia, brokuły, mleko, sery, jajka, wątroba, mięso, ryby.

**Witamina B3 (inaczej PP):** drożdże, otręby, orzeszki ziemne, zarodki pszenne, mąka pszenna razowa, brzoskwinie suszone, pieczarki, chleb pszenny razowy, morele suszone, jabłka, bób, proso, mąka sojowa, daktyle, kapusta, pomarańcze, ziemniaki, wątroba wieprzowa, wątroba cielęca, mięso wołowe, mięso wieprzowe.

**Witamina B6:** otręby, drożdże, zarodki pszenne, orzechy, mąka sojowa, banany, mąka pszenna razowa, awokado, mąka żytnia, rodzynki, brukselka, śliwki suszone, kalafior, mięso wołowe, mięso wieprzowe, ryby.

**Witamina B12:** drożdże, mleko sojowe, kielki pszenicy, kielki ciecierzycy, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, śledź, makrela, łosoś, pstrąg, flądra, dorsz, żółtko jaja kurzego, sery żółte.

**Witamina C:** owoce róży, czerwona papryka, czarne porzeczki, natka pietruszki, szczaw, cytryny, rzeżucha wodna, truskawki, pomarańcze, grejpfruty, brokuły, rzodkiewki, maliny, szpinak, wszelkie odmiany kapusty, rabarbar, bób, kalafior, szczypior, pory, cebula, groszek zielony, ziemniaki, pomidory, rzepa, jarmuż, chrzan, brukselka.

**Witamina D:** ryby, wątroba, mleko, sery, jajka, tran, masło i duuuuuużo słońca ;-)

**Żelazo:** otręby, zarodki pszenne, pietruszka, mąka sojowa, brzoskwinie suszone, proso, drożdże, orzechy, mleko, warzywa strączkowe, brokuły, szpinak, figi suszone, mąka owsiana, morele suszone, szpinak, mąka pszenna razowa, mięso, wątroba, ryby, żółtko jaj, twaróg, krewetki.

**Magnez:** otręby, orzechy, zarodki pszenne, migdały, mąka sojowa, proso, mąka pszenna razowa, mąka owsiana, pszenny chleb razowy, kasza jęczmienna, kasza gryczana, groch włoski, czekolada, kakao, pestki dyni, fasola, groch.

**Cynk:** otręby, orzechy, migdały, pszenna mąka razowa, mąka owsiana i żytnia, płatki owsiane, chude mięso, chude mleko, żółtko jaj, żywność pochodzenia morskiego.

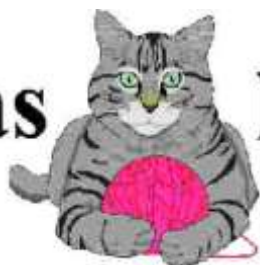
**Selen:** kielki pszenicy, otręby, kukurydza, czosnek, cebula, pomidory, grzyby, żywność pochodzenia morskiego, mięso, warzywa strączkowe.

Pamiętajmy więc na co dzień o urozmaiceniu diety swoich dzieci. Jeśli dziecko jada dużo surowych warzyw i owoców, wtedy mamy większą pewność, że wraz z pożywieniem dostarczyliśmy mu budulca niezbędnego do zdrowego funkcjonowania.



*I NA KONIEC JAK ZAWSZE KILKA REBUSÓW:*

mas ka



let



od





*Do następnego spotkania ... SPORTUŚ*



**Opracowali: Katarzyna Puchalska  
Anna Maleszewska  
Joanna Urbanik  
Marzena Jurczak  
Adam Polak**

**„Znaki wiosny”**

*Wielkie zmiany dziś w ogrodzie*

*Nie zobaczysz ich na co dzień:*

*Młoda trawa już urosła*

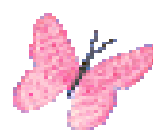
*I w ogrodzie się zieleni*

*Taką tylko rośnie wiosną*

*Odcieniami aż się mieni.*

*Na stodołę w wielkim kole*

*Stoi biały bociek,*





*A skowronek tuż nad boćkiem  
Śpiewa słodko w locie.  
A więc skoro takie zmiany  
Zachodzą na świecie  
To na pewno przyszła Wiosna  
Wiosna przyszła przecież!  
(Iwona Salach)*

### **SERDECZNIE DZIĘKUJEMY**

*wszystkim, którzy zaangażowani są w kserowanie naszego pisemka, czym przyczyniają się do zwiększenia jego nakładu i szerszej dostępności.*