



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. Warszawska 19 C

Rok 2020/2021 NR 3
Numer 3

styczeń/luty

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17 ADMINISTRACJA
E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

W tym numerze:

Bal karnawałowy
Dokarmianie
ptaków

1

Ruch to zdrowie

2

Ruch to zdrowie cd.
Rozmowa z
dzieckiem

3

Rozmowa z
dzieckiem cd.

4

Coś dla przedszkolaka

5

Bal Karnawałowy w Przedszkolu

Karnawał to czas radosnych zabaw i balów. Zgodnie z tą tradycją jak co roku w naszym przedszkolu odbył się kolejny bal karnawałowy, na który dzieci od dawna z radością czekały. Na

czas zabawy, dziewczynki zamieniły się w księżniczki, damy dworu, wróżki, motylki, kotki, pieski itp., a chłopcy w królewiczów, rycerzy, budowniczych, supermenów i wiele innych postaci bajko-



wego świata. Przedszkolaki w pięknych i pomysłowych strojach z ogromnym przejęciem poruszały się po sali balowej. Dzieci były tak szczęśliwe i radosne, że jeszcze długo po zakończonej zabawie z ekscytacją opowiadały o swoich wrażeniach. Zabawa karnawałowa, to taka forma aktywności, która zawsze dostarcza dzieciom wiele radości, przyjemności i niezapomnianych chwil, które na długo pozostają w ich pamięci.

Pamiętajmy o ptakach

Zima jest dla ptaków bardzo ciężkim okresem, ze względu na niską temperaturę i trudne warunki pogodowe. W związku z tym ptaki mogą mieć problemy ze znalezieniem odpowiedniej ilości pokarmu. Dlatego też przedszkolaki dbają o to, żeby w karmniku nie zabrakło pożywienia dla ptaków. I pamiętają o uzupełnieniu braków w ptasiej stołówce.



Ruch to zdrowie

"Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu."

-W.Oczko-

Aktywność jest ważnym elementem, który wpływa na prawidłowy rozwój młodego człowieka. Jednym z ważniejszych składników zdrowego stylu życia jest uczestnictwo dziecka w reakcjach fizyczno-ruchowych. Mózg małego człowieka jest bardzo plastyczny, szczególnie w okresie przedszkolnym jest to najlepszy czas na doświadczenia oraz próby zainteresowania dziecko różnymi dodatkowymi atrakcjami w postaci zajęć typowo ruchowych, treningów, zajęć tanecznych przez, które wpaja się mu dodatkowe zainteresowania. Oczywiście na miarę możliwości i chęci dziecka. Aktywność fizyczna niesie za sobą wiele korzyści dla rozwoju i zdrowia dziecka w takich obszarach jak:

obszar somatyczny – harmonia wzrastania i dojrzewania oraz stymulacja mięśni i zapotrzebowania tlenu,

obszar intelektualny – umożliwia poznanie najbliższego środowiska oraz różnych przedmio-

tów i w nich występujących, **obszar psychiczny** – wyzwala sytuację do pokonywania różnych trudności, radzenia sobie ze stresem, sukcesami i porażką oraz kontrolowaniem własnych zachowań i emocji,

obszar społeczny – kształtuje relacje z rówieśnikami i dorosłymi uczy samokontroli zasad współżycia grupowego pozwala nabyć poczucie własnej wartości stwarza możliwości adaptacyjne do różnych bodźców i zmian środowiska fizycznego i psychicznego.

Przyjmuje się, że minimum aktywności ruchowej dla dziecka w wieku przedszkolnym wynosi 5 godzin dziennie. Wydawała by się, że to bardzo dużo, jest to czas konieczny do prawidłowego rozwoju, oprócz zajęć w przedszkolu dziecko powinno brać udział w podobnych czynnościach ze swoimi rówieśnikami poza placówką. Ruch to element w rozwoju umysłowym i fizycznym. Brak ruchu może powodować ograniczenia różnych procesów rozwojowych. Dbłość o to, aby dzieci zażywały tego ruchu jest konieczna w świadomości i korzyściach z nich wynikających. W dobie dzisiejszych wydarzeń jest to trudne,

ale możliwe. Zbyt mała aktywność fizyczna dzieci powoduje choroby, grozi zaburzeniom ruchowym, wadami postaw co prowadzi do wad kręgosłupa oraz wad wzroku. Dzieci, które prawidłowo się rozwijają nabywają pewne umiejętności tj; jazda rowerem, jazda na nartach czy łyżwach, szybko uczy się grać w gry i brać udział w różnych zabawach ruchowych. Czas, w którym dziecko odbywa edukację przedszkolną jest niezwykle dynamicznym okresem rozwoju fizycznego i motorycznego dziecka. Zajęcia i zabawy odbywające się w przedszkolu, są nieodłącznym elementem w ramowym rozkładzie dnia dziecka.

W pracy przedszkola rozwijanie sprawności ruchowej następuje głównie poprzez:

- zabawy organizacyjno-porządkowe, zabawy z elementami równowagi, czworakowymi, biegu, rzutu, celowania, toczenia, podskoku i skoku; gry i zabawy na powietrzu oraz zabawy w terenie i na śniegu
- organizację zabaw porannych dla dzieci
- organizację ćwiczeń gimnastycznych: dla dzieci młodszych w formie opowieści ruchowych po 10-20 minut; dla dzieci star-



W jaki sposób pomóc dzieciom, które unikają ruchu?

- przede wszystkim należy stworzyć okazję do ruchu
- trzeba szukać takich form aktywności, które stworzą dziecku zadowolenie i radość
- podczas zabawy należy motywować dziecko, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie dziecka za najdrobniejszy sukces
- nigdy nie wolno zmuszać dziecka do aktywności fizycznej,
- zawsze chwalić za podejmowane próby ruchu

Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnych słabości.

Wskazówki dla rodziców:

- bądź przykładem dla dziecka sam/sama podejmując ruch
- planuj i organizuj aktywności ruchowe wspólnie z dzieckiem
- stwórz warunki do podejmowania aktywności ruchowych
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności
- rozmawiaj z dzieckiem na temat uprawiania sportu

- chwal dziecko za podjętą aktywność
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do dowolnych aktywności
- zawsze bądź czujny i panujący nad tym co dziecko rozumie i chce wyrazić poprzez ruch
- energia dziecka, która nie może być wyrażona poprzez ruch będzie zawsze uaktywniona w innych zachowaniach
- dziecko zmęczone dziecko szczęśliwe
- dziecko mające wypełniony plan dnia nigdy się nie nudzi
- nawet spacer ze swoim milusińskim (np. psem), to też forma ruchu



Najbardziej inspirującym dla dziecka jest wspólne działanie z rodzicami. Dzięki takim wspólnym aktywnościom dochodzi do zaszczepienia w dziecku różnych form reakcji ruchowych, a co za tym idzie spędzania więcej czasu z dzieckiem i rodziną. Ważne jest, aby dorośli dawali przykład dzieciom uczyli prawidłowych nawyków i wzorców zachowań. To pomoże im poznać tajemnicę skryte w ich małych umysłach.

Dorota Plebanowicz

Rozmowa z dzieckiem

Komunikacja z dzieckiem – rozmowa, która nie zawsze jest prosta. Metoda przekazania informacji dla nas oczywistej, ale dla dziecka często niezrozumiałej. Schemat rozmowy, który został nam „wkodowany” przez naszych rodziców. W końcu – błędy w formie przekazu i emocje mu towarzyszące. Wszystko to składa się na sposób w jaki objaśniamy naszym dzieciom zasady, dobro i zło, cały otaczający nas świat. Jak sprawić, aby komunikacja stała się pozytywna?

*„Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz.
Jeśli nie wie – wytłumacz. Jeśli nie może – pomóż”*

Janusz Korczak

Rozmowa z dzieckiem cd.

Podstawą są nasze emocje - złość, irytacja, zniecierpliwienie powodują, że idąc drogą „na skróty” nadużywamy słowa „nie”, które często łączymy dodatkowo z podniesionym głosem. „Nie krzycz!” „Nie biegaj!” „Nie stukaj widelcem!”. Tego typu komunikaty powtarzane często sprawiają, że dzieci zaczynają ignorować słowo „nie”. **Drogi Czytelniku, chciałabym Cię prosić abyś absolutnie w tej chwili nie pomyślał o latającym różowym słoniu.** Magia słowa „nie” polega na tym, że w efekcie w naszych myślach pojawił się obraz latającego różowego słonia. Jak zastąpić

słowo „nie”? Wy tłumaczmy dziecku co powinno zrobić, np. : „Mów do mnie ci-szej”, „Chodź wolniej”, „Odlóż widelce na stół”. Dziecko

każdym swoim działaniem poznaje siebie i świat, zabraniając mu tego budzimy w nim złość i frustracje.

Jak rozmawiać z dzieckiem w momencie konfliktu? W jaki sposób rozwiązać problem? Wypróbuj metodę rozwiązywania problemów w pięciu krokach :

PROBLEM: Dziecko nie chce trzymać rodzica za rękę na parkingu

KROK 1: zaakceptuj uczucia dziecka.

„Widzę, że nie lubisz jak cię trzymam za rękę na parkingu, bo masz wtedy ściśnięte palce”

KROK 2: opisz pro-

blem.

„Problem w tym, że martwię się, że dzieci na parkingu mogą wpaść pod samochód”

KROK 3: poproś o pomysły.

„Musimy coś wymyślić, żebyśmy mogli bezpiecznie wejść do sklepu i zrobić zakupy. Co możemy zrobić?”

KROK 4: wybierzcie pomysły, które podobają się obu stronom.

„Czyli podoba ci się pomysł, żeby trzymać mnie za rękaw i prowadzić przez parking do sklepu. Zakreślmy ten punkt !”

KROK 5: wypróbuj rozwiązania w praktyce.

„Jesteśmy na parkingu. Złap mnie za rękaw i pokaż którędy mam iść”



Spójrz na świat oczami dziecka i zamień poważną i nudną rozmowę w zabawę ! Dziecko chętniej będzie z nami współpracowało, gdy zejdziemy do jego poziomu poznawczego. Zamiast ciągłego pouczania zamień się w czarodzieja, który magicznym zaklęciem zamieni marudę w wesołka – „Czary - mary, hokus - pokus sprawię, że już niedługo światło zmieni się z czerwonego na zielone, tylko policzę do trzech. Jeden ... dwa... dwa i pół... i już prawie ... już za chwilę... hmmm.. co było po dwa? Tak ! To już teraz – trzy!”. Bałagan w pokoju? Wezwijmy straż porządkowa! Albo nie, lepiej roboty – „Muszę ... powrzucać ... klocki ... do... pudełka... naładowałem... baterie... na... wielkie... sprzątanie”. A może sprawdzi się forma rywalizacji ? „Kto pierwszy nałoży buty? O nie, znowu byłeś szybszy”.

Ewelina Łukaszuk

COŚ DLA PRZEDSZKOLAKA

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

**Redaktor:
Agata Żuk
Honorata Marjaniuk**



Policz śnieżynki:

