

JEDYNECZKA

GAZETKA DLA DZIECI I RODZICÓW



Drodzy Rodzice, Kochane Przedszkolaki!

**Serdecznie zapraszamy do lektury kolejnego wydania
gazetki „Jedyneczka”.**

Nowa Dęba, 2022/2023

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA...

Wioska indiańska TUSCARORA

Wioska indiańska TUSCARORA to miejsce w Nowej Dębie, gdzie grupy najstarsze zapoznały się z codziennym życiem rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej, zwanych najczęściej Indianami oraz z ich kulturą i sztuką. Na terenie wioski znajdują się indiańskie namioty tipi.

Podczas warsztatów czekało nas wiele atrakcji między innymi:

- Strzelanie z łuku
- Rzuty włócznią
- Indiański tor przeszkód
- Wyścigi jaszczurek
- Indiański połów rybek
- Mała wystawa rękodzieła indiańskiego.



Dziękujemy Panu Arturowi Licak za aktywnie spędzone popołudnie.



Ogólnopolski dzień głośnego czytania

W tym roku Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania przypada na **29 września** (czwartek). Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania to jedno z tych wydarzeń w kalendarzu świąt nietypowych, które są zarówno przyjemne jak i pożyteczne. Inicjatywa powstała w Polskiej Izbie Książki w 2001 roku. Patronką wybrano Joannę Porazińską, wybitną pisarkę która wiele swoich książek napisała z myślą o dzieciach. Data 29 września to dzień urodzin zasłużonej Polki. Celem święta jest propagowanie czytelnictwa wśród najmłodszych. W naszym przedszkolu czytała dziś dzieciom nasza Pani Dyrektor Jolanta Orłowska. Książki to jedno z najlepszych źródeł wiedzy dla dzieci, do tego rozwijają wyobraźnię, pamięć poszerzają słownictwo i znajomość gramatyki oraz przede wszystkim pozwalają przeżywać wspaniałe emocje. Głośne czytanie, co jest motywem przewodnim święta, jest z kolei dobrą okazją do budowania więzi i wspólnego spędzenia czasu dziecka z dziadkami, rodzicami, rodzeństwem czy kolegami. Święto więc warto obchodzić każdego dnia, a jeśli każdy poświęci na nie choćby 30 minut, będzie to duży sukces.





IV edycja akcji #SprzątamyDlaPolski

4 października 2022 roku w całej Polsce odbyła się akcja sprzątania lasów i pobliskich terenów zielonych, organizowana przez Stowarzyszenie "Dla Polski"! Nasze Przedszkole także włączyło się do akcji. Wydarzenie zostało objęte m.in. honorowym patronatem Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego, Ministra Edukacji i Nauki prof. Przemysława Czarnka i Generalnej Dyrekcji Lasów Państwowych. Zgodnie z intencją organizatorów wierzymy, że poprzez takie wydarzenia doprowadzimy do sytuacji, w której już niedługo każdy będzie wyrzucał odpady tam, gdzie powinien. To również symbol troski o naszą Ojczyznę. Każda okazja jest dobra, aby dbać o nasze środowisko. Pierwsze lata życia to czas, gdy bardzo szybko przyswajamy nowe umiejętności i kształtujemy wzorce. Wiedza, którą zdobywają nasze dzieci, rzutuje na później podejmowane decyzje i całe dorosłe życie. Warto uczyć dzieci już od najmłodszych lat ekologii i troski o środowisko. Jeśli chcemy nauczyć dzieci ekologicznego stylu życia, musimy sami pielęgnować dobre zwyczaje pod tym względem. Maluchy są baczniymi obserwatorami. Gdy zauważą, że rodzic dba o planetę, z pewnością same też będą chciały to robić.

„Gramy zmysłami”

"Gramy zmysłami" to Ogólnopolski Projekt Edukacyjny, którego celem jest innowacyjne i kreatywne podejście do tematyki rozwijania zmysłów u dzieci. Tworzenie przez nauczycieli odpowiednich warunków do poznawania świata wieloma zmysłami oraz budowania wiedzy na temat integracji sensorycznej. W naszym przedszkolu projekt realizują nauczycielki grupy III i V. Korzystając z pięknej, jesiennej pogody zrealizowaliśmy pierwsze projektowe zadanie "Sensoryczny spacer".

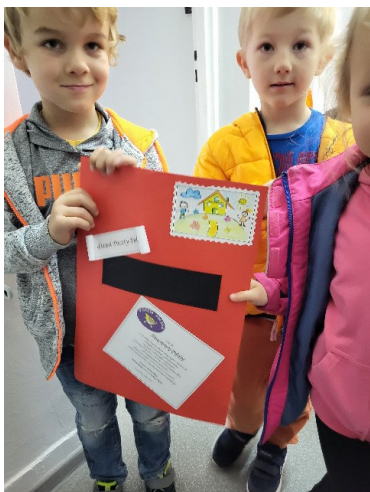


Dzień Edukacji Narodowej

14 października w naszym przedszkolu świętowaliśmy Ogólnopolski Dzień Edukacji Narodowej. Z tej okazji Starszaki z grupy IV skierowały podziękowania i miłe słowa do wszystkich Pracowników naszej placówki.



Dzień Poczty Polskiej



18 października obchodziliśmy Dzień Listonosza i Dzień Poczty Polskiej.

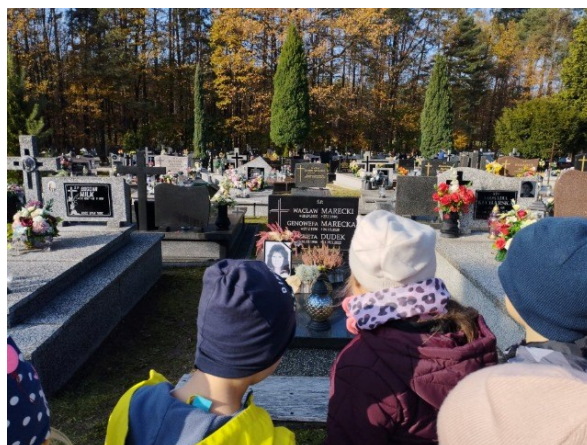
O tych świętach przedszkolaki z Przedszkola Nr 1 pamiętały i życzeniami do Miejskiego Urzędu Pocztowego się udały.

W Urzędzie Pocztowym dzieci miały okazję przyrzeć się z bliska pracy urzędników poczty oraz poznać zakres usług wykonywanych na poczcie, zwiedziły pomieszczenie, w którym znajdują się okienka pocztowe oraz sortownię, w której segreguje się listy. Wielką atrakcją dla dzieci było stemplowanie prawdziwą pieczęcią pocztową. Przedszkolaki „napisały” list w formie obrazków do Pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej w Nowej Dębie, który samodzielnie wysłały (mamy nadzieję, że niespodzianka wywoła uśmiech na twarzach Pensjonariuszy).

#Szkoła Pamięta

Udział grup: III,IV,V w akcji Ministerstwa Edukacji i Nauki. Odbywa się ona w okresie, w którym wspominamy zarówno naszych bliskich, jak i tych, którzy zapisali się w historii – tej ogólnonarodowej i lokalnej. W naszym przedszkolu już od najmłodszych lat przekazujemy ważną wartość, jaką jest pamięć zarówno o naszych bliskich, których już z nami nie ma, jak i tych, którzy zapisali się na

kartach naszej historii. W związku z tym dzieci z naszego przedszkola wzięły udział w różnych inicjatywach pielęgnujących tę wartość. Omówione zostały tradycje związane z Dniem Wszystkich Świętych w Polsce oraz w innych krajach. Pamiętając o zmarłych dzieci z grup: III,IV i V udały się na wycieczkę na cmentarz w celu zapalenia zniczy. Odwiedzając cmentarz nie zapomnieliśmy także o tych, którzy towarzyszyli nam w codziennym przedszkolnym życiu – naszych byłych pracownikach. Dzieci zapaliły również znicze na grobach, których nikt nie odwiedza i o których nikt nie pamięta oraz na grobach swoich bliskich. Udział przedszkolaków w tej akcji to wspaniała lekcja historii, pamięci oraz kulturalnego zachowania się w miejscach publicznych. Pielęgnując rytuały związane z pamięcią o bliskich, którzy odeszli, dajemy dziecku przykład postępowania zgodnie z tradycją, ale i dobrym obyczajem. Wyniesiony z domu, czy z przedszkola wzorzec sprawi, że malec przyjmie takie zachowanie jako własne, czując potrzebę postępowania zgodnie z tym, do czego sami jesteśmy przywiązani.



BAŚNIE ANDERSENA W SOK

W dniu **7 listopada** dzieci z grupy III, IV i V uczestniczyły w Spektaklu pt. "Baśnie Pana Andersena" w wykonaniu aktorów z Katolickiego Teatru Edukacji z Krakowa.

Czytanie książek dzieciom niesie ze sobą wiele korzyści rozwojowych poczynając od wpływu na rozwój mowy, poprzez rozwój emocjonalny, intelektualny oraz społeczny, a kończąc na rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych i pamięci. Jeżeli czytanie książek w jakikolwiek sposób wpisane jest w codzienność zarówno w formie wieczornego czytania, czy też w sytuacji, gdy dziecko widzi, że rodzice czytają książki – czytanie staje się dla dziecka czymś zwyczajnym i naturalnym. Dlatego tak bardzo ważne jest to, aby niezależnie od formy – książki były obecne w życiu małego człowieka. Istnieje wtedy duże prawdopodobieństwo, że gdy dorośnie będzie nie tylko czytało książki, ale także promowało czytelnictwo.

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Dnia **10 listopada** odbyła się w przedszkolu uroczysta akademicka z okazji 104 rocznicy odzyskania Niepodległości przez Polskę, którą przygotowała P. Halina Mokrzycka - Cioch wraz z dziećmi z gr. IV. Część artystyczna wprowadziła całą społeczność przedszkolną w atmosferę wydarzeń z **11 listopada 1918 r.** Poprzez wiersze, piosenki, tańce, dzieci przybliżyły sytuację polityczną kraju, jaka miała miejsce przed odzyskaniem przez Polskę Niepodległości. Utwory poetyckie podkreślały nastrój lat walki i zmagania z zaborcami a utwory muzyczne stanowiły ich uzupełnienie. O symbolicznej godzinie 11:11 wszyscy stanęliśmy do odśpiewania Hymnu Polski „Mazurka Dąbrowskiego”, włączając się w ten sposób we wspólne świętowanie kolejnej rocznicy w ramach akcji MEiN „Szkoła do hymnu”.

Mali Artyści zebrali zasłużone brawa i gratulacje od Pani Dyrektor. Dzień ten był dla nas lekcją patriotyzmu i historii.



Kilka dni później **18 listopada** 2022 roku dzieci zaprezentowały ten sam program artystyczny przed publicznością DPS w Nowej Dębie. Występ wzbudził wśród podopiecznych wiele wspomnień i łzy wzruszenia. Dzieci od publiczności otrzymały gorące oklaski, a od Pani Dyrektor Domu Pomocy Społecznej podziękowania i słodki upominek.

Uczestnicząc corocznie w obchodach Święta Niepodległości dajemy wyraz pamięci o tych wszystkich, dzięki którym żyjemy dzisiaj w wolnej Polsce.



IV edycja "Podkarpackiego Niebieskiego Marszu" pod Patronatem Honorowym Podkarpackiego Kuratora Oświaty

Nasze Przedszkole 21 listopada o godzinie 10.00 wzięło udział w światowych obchodach Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka na znak solidarności z wszystkimi dziećmi świata, których prawa są łamane. Dzieci z wszystkich grup wiekowych wraz z opiekunami maszerowały w okolicach terenu placu mjr Gryczmana z transparentem i niebieskimi balonikami. Po powrocie oglądnięty prezentację dotyczącą praw dziecka. W 1989 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych przyjęła uniwersalny dokument, gwarantujący wszystkim dzieciom na świecie ich prawa. Chronią one dzieci, ale wspierają je w prawidłowym rozwoju. Znajomość praw pozwala najmłodszym uchronić się przed różnymi niebezpieczeństwami. Z drugiej strony daje im możliwość aktywnego uczestniczenia w procesach podejmowania decyzji, które ich dotyczą. Niestety na całym świecie wciąż dochodzi do ich łamania. Bardzo istotne jest zatem, aby od najmłodszych lat edukować w tej kwestii, poznawać te prawa by mieć ich pełną świadomość i potrafić reagować, gdy dochodzi do ich nieprzestrzegania i naruszania.

Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka
**Podkarpacki
Niebieski Marsz**
IV edycja
21 listopada 2022
godzina 10.00

To właśnie w przedszkolu po raz pierwszy dzieci poznają swoje prawa i obowiązki. Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka to dzień, w którym uświadamiamy dzieciom, że tak samo jak dorośli mają swoje prawa.

Zaprasza

Patronat Honorowy: Podkarpackie Centrum Oświaty, Kuratorium Oświaty w Rzeszowie, Urząd Miasta Rzeszów, Urząd Powiatowy w Rzeszowie

Patronat medialny: TVP 3 Rzeszów, Radio Via, LUX

Sponsorzy: multiFarb, KRUSZGEO



ANDRZEJKI W GRUPIE III, IV, V



W dobie globalizacji jesteśmy zalewani falą świąt, które nie są w żaden sposób związane z naszą rodzimą tradycją, a często polegają tylko na napędzaniu i tak rozbuchanych potrzeb zakupowych. Tymczasem w polskim kalendarzu istnieje wiele kart, które zdecydowanie warto odkurzyć, chociażby po to, aby pokazać naszym dzieciom zwyczajnie kultywowane przez ich dziadków i pradiadków. Jednym z takich świąt są Andrzejki.

W naszym przedszkolu co roku podtrzymujemy tradycje związane z „Andrzejkami”. Temu wydarzeniu towarzyszyły konkursy, zabawy i wróżby andrzejkowe. Wszystko to odbywało się w rytm tańców i śpiewów. Nie zabrakło również tradycyjnego ustawiania „bucików”, „lania wosku”, „losowania rekwizytów” i innych wróżb związanych z tym świętem. Przedszkolaki z uśmiechem na twarzy chętnie brały udział w magicznym rytuale andrzejkowym.

Pasowanie 3-latków



Pasowanie na przedszkolaka to bardzo ważne wydarzenie dla trzylatków. Po uroczystości

stają się już oficjalnie przedszkolakami, powoli wchodzą w świat nauki. To duży krok na ich drodze do samodzielności.

Pasowanie na przedszkolaka jest zwykle pierwszą okazją do publicznego wystąpienia dziecka w nowej roli, to jego pierwszy występ na przedszkolnej scenie, dzieci recytowały wierszyki, śpiewały piosenki był pokaz taneczny. Następnie złożyły uroczystą przysięgę oraz zdały egzamin. Pani dyrektor po przemowie z okazji pasowania na przedszkolaka, kładła ogromny ołówek na ramieniu dziecka na znak włączenia go do grona przedszkolaków - to oficjalne pasowanie każdego dziecka na przedszkolaka, Na koniec zostały rozdawane drobne upominki. Rodzice, dzieci i nauczyciele integrowali się przy herbatce i pysznych ciastach upieczonych przez rodziców.

MIKOŁAJKI W PRZEDSZKOLU

6 grudnia do dzieci zawitał Święty Mikołaj. Wszystkie przedszkolaki już od rana z niecierpliwością czekały na jego przybycie. Kiedy wszedł do sal naszych milusińskich, pojawił się bardzo szeroki uśmiech na ich twarzach. Dzieci zaprosiły Mikołaja do wspólnej zabawy, były piosenki, tańce i grupowe zdjęcia. Spotkania minęły w bardzo miłej atmosferze i przyniosły dzieciom wiele radości. Wszystkie przedszkolaki otrzymały prezenty. Cieszymy się, że Święty Mikołaj o nas pamiętał i czekamy na jego wizytę w przyszłym roku.



PRZEDŚWIĄTECZNE SPOTKANIE Z ABSOLWENTKĄ NASZEGO PRZEDSZKOLA

W dniu 20.12.2022 r. gościliśmy w Przedszkolu naszą wychowankę i absolwentkę - Kaję Pokorę. Kaja jest obecnie uczennicą III klasy Zespołu Placówek Oświatowych w Nowej Dębie. Jej skrzypcowy koncert oraz śpiewane kolędy i pastorałki wprawiły wszystkich w świąteczny nastrój. Dzieci brały czynny udział w koncercie, rozpoznawały melodię granych kolęd i śpiewały wraz z Kają. Z zaciekawieniem wysłuchały również czytanego przez Kają wigilijnego opowiadania. Na zakończenie wspólnie zaśpiewaliśmy piękną kolędę „Przybieżeli do Betlejem”, a wspólne kolędowanie wprowadziło świąteczny nastrój nie tylko wśród przedszkolaków.



WYCIEZKA DO WIOSKI ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA W BAŁTOWIE

10 stycznia 2023 roku dzieci z grupy III i IV odwiedziły Wioskę Świętego Mikołaja w Bałtowie. W bajkowym, rozświetlonym lampionami Bałtowie, dzieci przeżyły wspaniałą zimową przygodę. Czekają tam na nich wiele atrakcji—dzieci odwiedziły dinozaury w JuraParku, gdzie zimową porą zwierzęta z epoki lodowcowej wyglądają zupełnie inaczej. Kolejno odwiedziły szopkę ze zwierzętami, gdzie spacerując dolną częścią zwierzynca, spotkały się z wolno brykającymi mieszkańcami. Następnie wzięły udział w

warsztatach szkoły elfów, gdzie wykonały świąteczne świeczki. Odwiedziły również bajkową krainę lodu, gdzie we wnętrzu ogromnego igła, miło spędziły czas na wspólnej zabawie z Elzą i Olafem. Miały też okazję odwiedzić zimowe kino, gdzie obejrzały film w wersji 3D—Przygody Olafa. Ostatnim przystankiem wycieczki była Chata Świętego Mikołaja, najwspanialsza atrakcja dla dzieci, w której to czekał na nich Święty Mikołaj wraz ze swoją Żoną. Przygotowali dla dzieci ciekawe atrakcje. Dzieci wróciły z wyprawy z upominkami, zdjęciem z Mikołajem



Jasełka dla Rodziców dzieci z gr. IV oraz Dzień Babć i Dziadków

12 stycznia dzieci z grupy IV przedstawiły Jasełka dla swoich Rodziców. Przedstawienie było wyjątkowe. Mali aktorzy, we wspaniałych strojach prezentowali się doskonale. Dzieci przebrane w kostiumy postaci z Jasełek recytowały teksty i interpretowały w sposób aktorski swoje role. Całej tej uroczystości towarzyszyła przepiękna gama kolęd i pastorałek.



Babcia i Dziadek to słowa, które każdemu dziecku kojarzą się z ciepłem, miłością i wszystkim co dobre. Dlatego dzieci z naszego przedszkola gościły Swoje Babcie oraz Dziadków na uroczystości z tej okazji. Każda grupa przedszkola świętowała w inny dzień. Babcie i Dziadkowie mieli okazję podziwiać swoje wnuczka w specjalnie dla nich przygotowanych programach artystycznych. Dzieci pod czujnym okiem swoich wychowaczy zaprezentowały wiersze, piosenki oraz tańce, starszaki przedstawili Jasełka, a następnie zaprosili gości na słodki poczęstunek przygotowany przez rodziców, aby w szczególny sposób okazać swoim bliskim szacunek i podziękować za miłość, cierpliwość i wyrozumiałość. To były naprawdę wyjątkowe uroczystości, pełne radości i dumy.



ARTYKUŁ DLA RODZICÓW

„ Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym”

Wprowadzenie

Aktywność ruchowa uważana jest za jeden z najważniejszych warunków zdrowia. W literaturze przedmiotu definiowana jest jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”

[Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej].

Aktywnością ruchową będą zatem wszystkie formy aktywności fizycznej, m.in. rekreacyjna aktywność fizyczna, zawodowe uprawianie sportu, codzienna aktywność fizyczna w domu oraz aktywność fizyczna związana z transportem. Aktywność fizyczna obejmuje różne zajęcia związane z wykonywaniem ruchów przez mięśnie szkieletowe, które powodują wydatek energetyczny, wyższy niż w spoczynku. W niniejszym artykule te dwa pojęcia traktowane są jak synonimy. Należy jednak mieć świadomość, że w literaturze przedmiotu podkreśla się, że aktywność fizyczna, w odróżnieniu od aktywności ruchowej (w której czynności mogą być mechaniczne, automatyczne), jest celowo ukierunkowana. Ludzki organizm przystosował się w toku ewolucji do dużej aktywności ruchowej. Dynamiczny rozwój cywilizacji i technologii spowodował jednak jej znaczące ograniczenie, które wciąż postępuje.

Dominujący obecnie siedzący i „przekarmiony” styl życia uznawany jest coraz częściej za największe niebezpieczeństwo dla zdrowia, a nawet życia człowieka, ponieważ jest on przyczyną powstawania i rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, przyspiesza również proces starzenia. Bez wątplenia aktywność fizyczna jest główną potrzebą człowieka na każdym etapie rozwoju i jednym z najważniejszych składników, popularnego dzisiaj, zdrowego stylu życia. Jej intensywność warunkowana jest okresem życia, w którym człowiek się znajduje.

Rola aktywności ruchowej dziecka w wieku przedszkolnym

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Okres ten obejmuje dzieci będące w wieku 3-7 lat i cechuje się intensywnym rozwojem fizycznym. Jest on najbardziej intensywny najpierw między 2.-3. rokiem życia, a następnie właśnie między 5.-6. W 5. roku życia dziecko podwaja swój wzrost i pięciokrotnie zwiększa wagę w stosunku do tych parametrów przy urodzeniu. Wówczas wydłużają się kończyny, zwiększa się powierzchnia twarzy w stosunku do czaszki, zwiększa się obwód klatki piersiowej, ma również miejsce szybki wzrost kośćca i muskulatury ciała. W pierwszym etapie okresu przedszkolnego kościec dziecka jest wrażliwy i giętki, a krzywizny kręgosłupa jeszcze nieustalone, co powoduje, że dość łatwo może się wytworzyć wadliwa postawa ciała, jeśli rozkład ruchu i spoczynku jest nierównomierny. W związku ze słabością tych układów i niedojrzałością mięśni dziecko w wieku przedszkolnym nie jest wytrzymałe na długotrwały i jednostajny fizyczny wysiłek. Rodzice i nauczyciele powinni więc dawkować aktywność fizyczną, przestrzegać zmienności pozycji ciała, a nade wszystko stwarzać możliwości swobodnego, dowolnie przez samych przedszkolaków zmienianego i regularnego rytmu i tempa ruchów. Dziecko powinno stać się uczestnikiem rekreacji fizycznej jak najwcześniej. Wiek przedszkolny jest najbardziej odpowiedni na różnorodne oddziaływania wychowawcze, ponieważ jest bardzo plastyczny i stanowi najlepszy czas na wpajanie nawyków i zainteresowań.

Należy bowiem pamiętać, że aktywność fizyczna niesie ogromne korzyści dla wszystkich obszarów rozwoju i zdrowia dzieci. Dla okresu wczesnego dzieciństwa (do 5-6 roku życia) charakterystyczne jest bardzo intensywne tempo rozwoju motorycznego. Jest ono źródłem silnej potrzeby ruchu („głód ruchu”) i występowania tzw. „przyruchów”, które towarzyszą ruchowi zasadniczemu (np. ruchy mięśni twarzy przy ruchach dłoni). Tak duża eskalacja ruchowa wynika z niezakończonych mielinizacji układu nerwowego. Spontaniczną hiperaktywność ruchową dziecka w tym okresie rozwoju traktuje się jako naturalny mechanizm stymulacji rozwoju motorycznego i zaopatrzenia tlenowego. Konieczne jest więc zapewnienie mu odpowiednich warunków do naturalnej ekspresji ruchowej, czyli czasu, przestrzeni, zabawek, sprzętu do zabaw ruchowych oraz rozbudzanie zainteresowania ruchem. Hipoaktywność w okresie przedszkolnym jest uznawana za odchylenie od normy i sygnał zaburzeń w rozwoju. Przyjmuje się, że minimum aktywności ruchowej dla dziecka w wieku przedszkolnym wynosi: dla chłopców – 6 godzin, dla dziewcząt – 5 godzin i 15 minut. Jest to „porcja” konieczna do prawidłowego funkcjonowania, dlatego oprócz zajęć ruchowych w przedszkolu dziecko powinno brać udział w podobnych czynnościach ze swoimi rówieśnikami poza placówką. Ruch jest nieodzownym elementem prawidłowego rozwoju umysłowego i fizycznego na tym etapie rozwoju. Dzieci są wówczas nadmiernie pobudliwe, w związku z czym aktywność ruchowa powinna zostać ukierunkowana na kształtowanie ich zdolności manualnych, koordynacji ruchowej, reakcji na sygnały akustyczne i optyczne. Brak zalecanej ilości ruchu może przyczynić się do ograniczenia różnych procesów zachodzących w rozwoju, może też hamować rozwój świadomości i aktywności ruchowej w kolejnych etapach życia. Dbłość o to, by dziecko w okresie przedszkolnym miało wystarczającą ilość ruchu chroni młode pokolenie przed biernym spędzaniem czasu wolnego, jest również bodźcem do podejmowania aktywności ruchowej, buduje w świadomości podstawę korzyści płynących z aktywnego spędzania czasu i skłania do podejmowania takich zachowań. Zbyt mała aktywność fizyczna dzieci stanowi ogromne zagrożenie dla ich zdrowia zarówno aktualnego, jak i przyszłego. Przede wszystkim grozi zaburzeniami ruchu i wadami postawy, ale również problemami z kręgosłupem oraz wadami wzroku. Bardzo częstym następstwem braku ruchu jest nadwaga i otyłość. Według najnowszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) liczba dzieci z nadwagą i otyłych w wieku poniżej 5 systematycznie rośnie. Na całym świecie jest już 41 mln przedszkolaków z nadmierną masą ciała. W 1990 r. takich dzieci było 31 mln, ich liczba wzrosła więc o 10 mln.

Kształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym

Wykształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym należy do obowiązków rodziców i przedszkola. W tym celu zarówno jedno, jak i drugie środowisko powinno przede wszystkim uszanować typowy dla tego okresu „głód ruchu”. Jak najwcześniej należy wytworzyć u dziecka motywację do znajdowania przyjemności w podejmowaniu aktywności fizycznej. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele dzieci w wieku przedszkolnym powinni więc tak organizować czas, by dziecko mogło każdego dnia podjąć odpowiednią dla zdrowia dawkę ruchu. Zwykle dziecko w wieku 3-7 lat bez problemu opanowuje naukę jazdy na rowerze, nartach czy łyżwach, szybko uczy się grać w różne gry i poznaje różne zabawy ruchowe. Jest to jednak możliwe tylko, jeśli zostaną stworzone okazje do ruchowej aktywności i dziecko będzie mogło samodzielnie wypróbować możliwości ruchowe i spontaniczną aktywność. Skuteczne wychowanie dziecka do rekreacji fizycznej jest możliwe do osiągnięcia, jeśli rodzice znajdą czas w ciągu dnia, by razem z nim aktywnie wypoczywać.

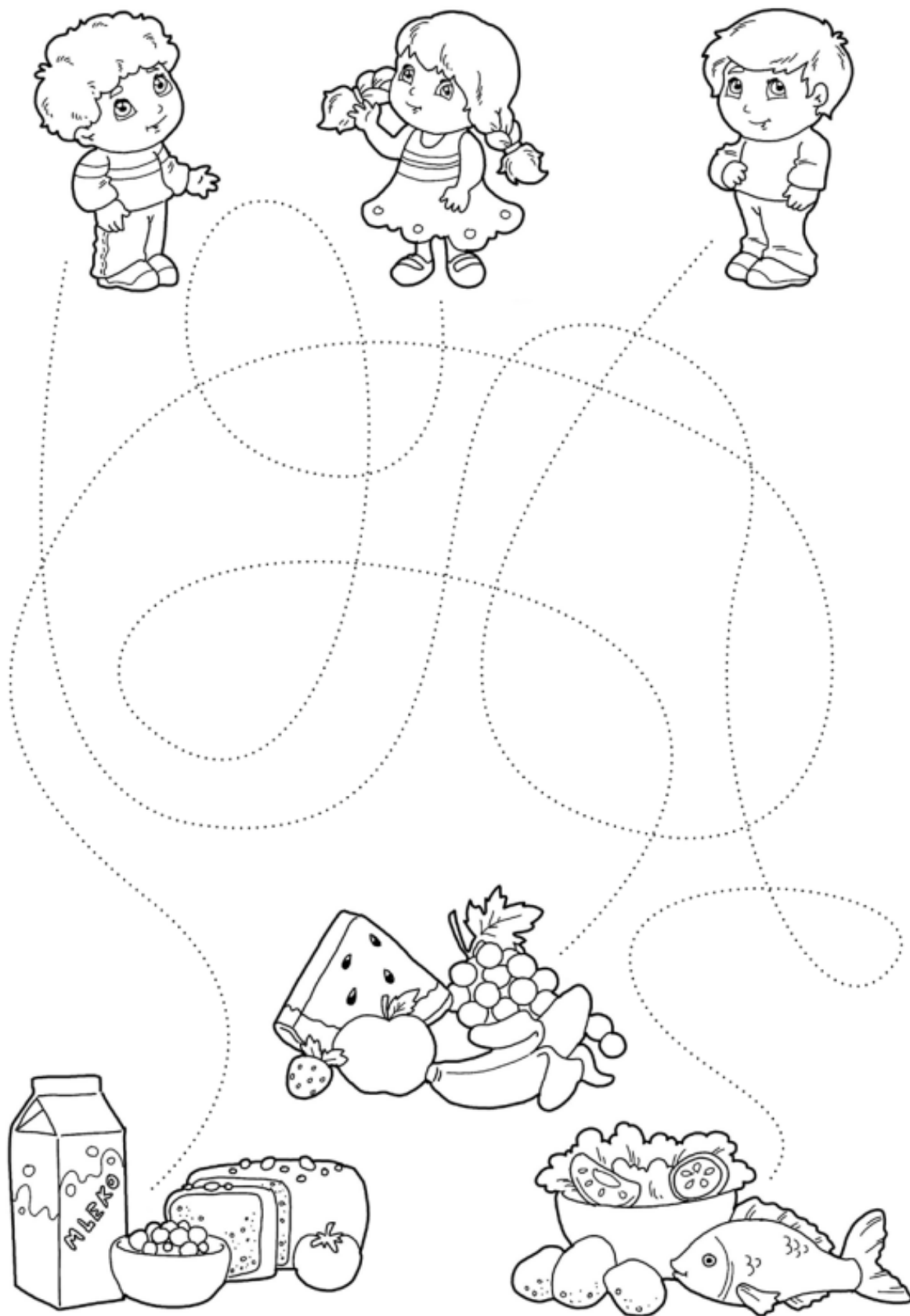
Uwaga, którą poświęcają w tym czasie dziecku, stanowi niejednokrotnie wystarczającą zachętę do bycia w ruchu. Ponadto zadaniem rodziców jest odpowiednie ukierunkowanie samodzielnej aktywności dziecka, by było ono zdolne do realizacji zadań formułowanych przez nauczycieli. Ważną kwestią budowania motywacji do aktywności fizycznej jest zapewnienie dziecku swobody wyboru własnych, odpowiadających mu form ruchowych, co przyczynia się do rozwoju jego zainteresowań. Tylko aktywność, która daje radość, będzie przez dziecko podejmowana chętnie i często. Wdrażanie zdrowego stylu życia już od wczesnego dzieciństwa powoduje, że zwykle jest on kontynuowany również w dorosłym życiu. I odwrotnie – brak aktywności fizycznej, brak jej nawyku skutkuje brakiem potrzeby ruchu w dorosłości, co przekłada się następnie na wiele problemów zdrowotnych. Czas, w którym dziecko odbywa edukację przedszkolną, jest niezwykle dynamicznym okresem rozwoju fizycznego i motorycznego. Rodzice i nauczyciele dostrzegają nieustanną potrzebę ruchu u dzieci na tym etapie rozwoju, którym bardzo trudno usiedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Podczas zajęć w przedszkolu (ale również w domu) ten „głód ruchu” należy zaspokajać poprzez prowadzenie różnorodnych zabaw ruchowych – indywidualnych i grupowych. Jak najczęściej powinny one odbywać się na świeżym powietrzu, w parku lub w ogrodzie, jeśli placówka takim dysponuje. Wszelkie zabawy o charakterze ruchowym oprócz tego, że dostarczają koniecznej porcji ruchu, pełnią też funkcje prozdrowotne i edukacyjne. Podczas zajęć w ogrodzie przedszkolnym dzieci mogą m.in. pokonywać ścieżki zdrowia, różnorodne tory przeszkód, grać w gry zespołowe. W okresach jesienno-zimowych aktywność fizyczna dzieci przedszkolnych częściej odbywa się na sali gimnastycznej lub specjalnych salach zabawach. Pomieszczenia te powinny być wyposażone we wszelki sprzęt i przybory pomocne w wykonywaniu różnorodnych ćwiczeń fizycznych. Warto zadbać o to, by były kolorowe i po prostu atrakcyjne dla dzieci, co dodatkowo zachęci je do wykonywania ćwiczeń. Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci. Należą do nich m.in.: **wszelkie metody odtwórcze** – naśladowcze, zabawowo-naśladowcze, zadaniowe, **metoda opowieści ruchowej**, **metoda gimnastyki twórczej R. Labana** (improvizacja ruchu) , **metoda pracy K. Orffa**, **metoda gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów** –rodzaj gimnastyki utanecznionej, **metoda stacyjna (obwodowa)** - 6-12 stanowisk, na których ćwiczą dzieci w 2- 3 osobowych grupach, **metoda ścieżek zdrowia i torów przeszkód** - ciągi ćwiczeń i przeszkód sztucznych i naturalnych, które dziecko musi pokonać w jak najkrótszym czasie, **aerobik**, **medytacja**, **jogging**, **stretching** .

Podsumowanie

Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby, a ich sylwetka jest smukła i wysportowana. Jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. To do nich bowiem należy obowiązek kształtowania u dziecka określonych umiejętności i nawyków ruchowych, które zwykle mają decydujący wpływ na dalszy rozwój zainteresowań w tym kierunku. Dzięki wspólnej aktywności dochodzi do zaszczepienia w dziecku chęci do podejmowania różnorodnych form rekreacji ruchowej. Stwarzając dziecku w wieku przedszkolnym warunki do zabaw i zajęć ruchowych, przyczyniamy się do ich wszechstronnego rozwoju.

Łamigówki i Kolorowanki - zadania dla małych i większych przedszkolaków.

Jaś, Karolinka i Michał opowiadają o tym, co należy jeść, by odżywiać się zdrowo. Poprowadź linie po śladzie, by sprawdzić, jakie produkty wymieniło każde z dzieci.



Lamigłówki dla dzieci
- WARZYWA I OWOCE

Pomóż Filipowi dostać się do owoców, które znajdują się na końcu labiryntu.

