



„Na Puszczyka”

Nr 3/2023 JESIEŃ



Kwartalnik



Puszczkowy
Zakątek
PRZEDSZKOLE NR 283
W WARSZAWIE

W numerze:

JESIEN

1. ***Kolorowe liście z drzew spadają! ...*, czyli kilka słów od redakcji.**
2. **Galeria prac przedszkolaków.**
3. **Ciekawe zajęcia w naszym przedszkolu – “Koktajle witaminowe”.**
4. **Zdrowo jem, więcej wiem! Ruch to zdrowie!**
5. **Kącik logopedyczno - psychologiczny.**
6. **Humor na dobry dzień!**
7. **Kącik dziecka.**



„Na Puszczyka”

kwartalnik Przedszkola
nr 283 w Warszawie.

Redaktorzy:

Kinga Kowalik

Aleksandra Rutkowska

Konsultacja i korekta:

Ewa Pęzik

Grażyna Sajnog

Kolorowe liście z drzew spadają..., czyli kilka słów od redakcji.

Witamy po wakacyjnej przerwie w jesiennym numerze kwartalnika „Na Puszczyka”. Lato szybko minęło i już powitaliśmy jesień. Zarówno w naszym ogrodzie przedszkolnym jak i w salach widać oznaki Pani Jesieni. Z drzew spadają kolorowe liście, kasztany, żołędzie, które zbieramy i wykorzystamy do prac plastycznych. W kąciach przyrody pojawiły się jesienne dary, jesienne owoce i rośliny. W szatni na tablicach możecie podziwiać nasze prace plastyczne związane z kolorową, piękną jesienią. Najmłodsze przedszkolaki już zaadoptowały się w przedszkolu. Dzielnie radzą sobie z ubieraniem i rozbieraniem, z używaniem sztućców i ustawianiem się w pary. W naszym przedszkolu uczymy się, bawimy się, ale przede wszystkim spędzamy miło czas z naszymi koleżankami i kolegami. Korzystamy również z pięknej jesiennego pogody i dużo czasu spędzamy w ogrodzie rozwijając motorykę dużą i małą.



Zachęcamy do przeczytania jesiennego numeru kwartalnika, dowiecie się co ciekawego jeszcze u nas słychać?

Przedszkolaki i Pani Kinga

Galeria prac przedszkolaków



Zuzia lat 3



Helenka lat 4



Ania lat 5



Gabrysia lat 4



Andrzej lat 3



Michał lat 4



Amelia lat 6



Liza lat 6



Jakub lat 5



Jagoda lat 4



CIEKAWY ZAJĘCIA W NASZYM PRZEDSZKOLU

„Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem.” Konfucjusz

Człowiek najlepiej uczy się poprzez udział i doświadczanie, poprzez emocje i pytania jakie temu doświadczaniu towarzyszą. Zgodnie z tą teorią, dzieci z grupy Miśków podczas zajęć „Jesień w sadzie” przygotowały wspólnie pyszne i zdrowe koktajle owocowe. W ten sposób uczyły się zasad zdrowego odżywiania, zasad bezpieczeństwa w kuchni, świetnie się bawiły oraz poznały sposób na wspólne spędzanie czasu. Koktajle owocowe to doskonały sposób na zapewnienie dzieciom odpowiednich ilości witamin, minerałów i błonnika. Są one również łatwe do strawienia i smakują dzieciom. Do głównych korzyści picia koktajli owocowych dla dzieci należą:

- Dostarczanie witamin i minerałów. Owoce są bogate w witaminy i minerały, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju i wzrostu dzieci. Koktajle owocowe to łatwy sposób na dostarczenie dzieciom tych cennych składników.
- Zwiększenie spożycia błonnika. Błonnik jest niezbędny dla

prawidłowej pracy układu pokarmowego. Koktajle owocowe są dobrym źródłem błonnika, który pomaga regulować trawienie i zapobiega zaparciom.

- Poprawa odporności. Owoce zawierają antyoksydanty, które pomagają chronić organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Koktajle owocowe mogą więc pomóc wzmocnić odporność dzieci i zmniejszyć ryzyko chorób.
- Poprawa apetytu. Owoce są słodkie i smaczne, co może pomóc dzieciom w spożywaniu zdrowych posiłków.

Koktajle

Koktajl owocowy



Koktajl warzywny



Koktajl warzywno - owocowy

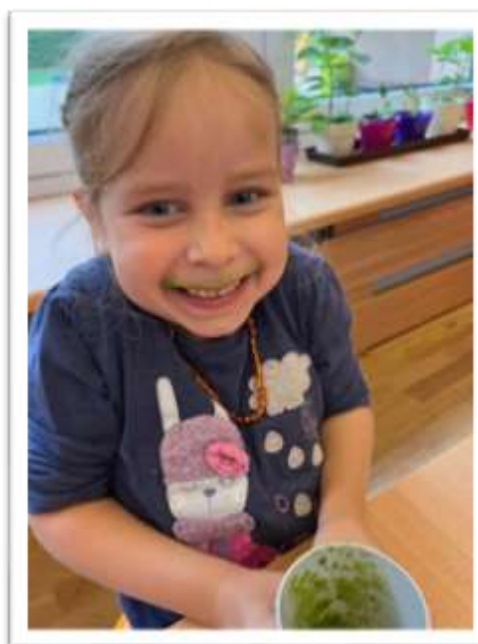


Kiedy i jak podawać dzieciom koktajle owocowe? Koktajle owocowe można podawać dzieciom o każdej porze dnia. Najlepiej jednak spożywać je między posiłkami, aby nie zaburzały procesu trawienia. Koktajle owocowe mogą być również dodatkiem do śniadania lub deseru. Przygotowując koktajle owocowe, warto wybierać słodkie owoce, które są bardziej atrakcyjne dla dzieci. Można również dodawać do nich jogurt, mleko lub warzywne puree, aby wzbogacić ich smak i wartość odżywczą. Kilka wskazówek, jak przygotować koktajle owocowe dla dzieci:

- Wybieraj owoce, które są sezonowe i dostępne.
- Myj owoce dokładnie przed ich użyciem.
- Do koktajli możesz dodać jogurt, mleko lub warzywne puree, aby wzbogacić ich smak i wartość odżywczą.

Przygotowanie z dziećmi koktajli owocowych, to świetny sposób na spędzenie wspólnie czasu, poznanie zasad bezpieczeństwa w kuchni, dobra zabawa a przede wszystkim wprowadzenie dzieci do świata zdrowego odżywiania. Poniżej kilka zdjęć ze wspólnego przygotowania zielonego koktajlu przez grupę Misiów.

Pani Ada





ZDROWO JEM – WIĘCEJ WIEM! RUCH TO ZDROWIE!

Jak kształtować odporność u dzieci?

Dla każdego rodzica najważniejsze jest zdrowie dziecka. Problem przeziębień wśród dzieci jest szczególnie aktualny w okresie jesienno – zimowym, kiedy maluchy częściej niż w innych porach roku narażone są na różnego rodzaju infekcje. Przeciętnie dziecko w wieku przedszkolnym choruje 6-7 razy w roku na choroby przeziębieniowe. Jest to prawie nie do uniknięcia. Ważne jest zadbanie, aby występowały u niego w tym okresie witaminy, minerały i podstawowe składniki odżywcze, bo to gwarantuje porażenie sobie z chorobą. Dieta dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość białka, kalorii, odpowiednich tłuszczów, w których rozpuszczają się niektóre witaminy oraz błonnika. Bardzo ważne dla wzmacniania odporności dziecka jest, poza dbaniem o dietę i hartowanie go, leczenie każdej infekcji oraz możliwość przeprowadzenia rekonwalescencji. Podobnie w fazie pojawienia się pierwszych objawów przeziębienia bardzo ważna jest możliwość pozostawienia dziecka w domu, w cieple. Tym bardziej, że w początkowej fazie

choroby dziecko najbardziej zaraża kolegów. Wiek przedszkolny to okres życia typowy dla chorób zakaźnych. Dlatego należy pamiętać o wzmacnianiu odporności naszych pociech. Należy pamiętać o zdrowej diecie. Przewód pokarmowy to największy organ układu immunologicznego, dlatego zdrowa dieta jest tak ważna dla budowania naturalnej odporności organizmu. Posiłki dziecka powinny być różnorodne. Dietę zdrowego dziecka należy oprzeć na mleku, produktach zbożowych z pełnego przemiału, warzywach i owocach, wzbogacać o chude mięso, jaja i morskie ryby. Wzmacnianiu odporności sprzyja uzupełnienie posiłków w naturalne prebiotyki znajdujące się w cykorii, porach, karczochach, czosnku, szparagach, cebuli i bananach. Trzeba pamiętać również, żeby dziecko jadło regularnie. Podstawą hartowania są codzienne spacerunki. Dziecko powinno spędzać na świeżym powietrzu przynajmniej dwie godziny dziennie. Przeciwwskazaniem do wyjścia z domu dla zdrowych małych dzieci jest tylko temperatura spadająca więcej niż 10 stopni poniżej zera.

Nie można też dzieci przegrzewać, należy przyzwyczajać ich organizmy do różnych warunków panujących w otoczeniu. Jego celem jest stymulowanie organizmu i przyzwyczajanie go do nagłych zmian temperatur i wilgotności. Zahartowany organizm będzie odporniejszy na potencjalne infekcje.

ZASADY SPRZYJAJĄCE HARTOWANIU DZIECKA

1. Spacerujcie codzienne także w chłodniejsze i deszczowe dni.
2. Nie przegrzewajcie się i nie ubierajcie zbyt ciepło.
3. Zażywajcie krótkich kąpeli w chłodnej wodzie.
4. Jedzcie dużo owoców i warzyw, bogatych w witaminy.

Pani Aneta

Przykładowe sposoby hartowania

Hartowanie za pomocą powietrza

Jest to najbardziej rozpowszechniony i najbardziej dostępny sposób hartowania. Kąpiele powietrzne zawsze powinniśmy łączyć z ruchem. Ruch na powietrzu dostatecznie wilgotnym, pozbawionym kurzu, bez ostrych zmiany ciśnienia atmosferycznego i temperatury doskonale hartuje. Innym sposobem jest chodzenie po domu w lekkim ubraniu, chodzenie boso po trawie lub piasku.



Przykładowe sposoby hartowania

Hartowanie za pomocą zabiegów wodnych

Przy stosowaniu zabiegów wodnych należy zachować rozwagę i ostrożność. Nigdy nie należy wchodzić do wody, gdy ciało jest rozgrzane. Najprostszą formą zabiegów wodnych jest nacieranie, tuż po gimnastyce. Następną formę stanowi natrysk. Przy wysokiej temperaturze dobrze jest co pewnie czas udać się pod natrysk, aby uniknąć przegrzania. Kąpiele należy łączyć z pływaniem.



Przykładowe sposoby hartowania

Hartowanie promieniami słonecznymi

Promienie słoneczne działają na nasz organizm w różny sposób. Najlepiej jest korzystać ze słońca 1-1,5 h dziennie. Jeśli na skórze powstaje barwnik ochronny (opalenizna) możemy przedłużyć czas przebywania na słońcu. Najkorzystniejsze warunki do początkowego hartowania promieniami słonecznymi występują na początku wiosny.





KĄCIK LOGOPEDYCZNO - PSYCHOLOGICZNY

Dzisiaj prawie w każdym przedszkolu jest logopeda i całe szczęście. Rozwój mowy to proces połączony z całym rozwojem dziecka. W pierwszych latach życia malucha mówimy wręcz o rozwoju psychomotorycznym – funkcje psychiczne rozwijają się i warunkują jednocześnie z pozostałymi. To nie przypadek, że dziecko zaczyna gaworzyć w momencie, kiedy siada – jego tułów pionizuje się wraz ze wszystkimi narządami. Dzięki temu też zmienia się jego wzorzec oddychania – obniża się krtań, a oddech piersiowy zostaje skoordynowany z oddechem brzuszny. Jedna umiejętność wpływa na drugą i wzajemnie się warunkują. Skoro wszystko się warunkuje, a mowa jest jedną z wypadkowych tych działań, nie możemy uważać jej za byt, który rozwija się samodzielnie i samoistnie. Nawet jeśli maluch jeszcze nie mówi (rozwojowo lub z powodu różnych opóźnień), przecież je, oddycha, pije, porusza się, komunikuje na wiele innych sposobów. Te wszystkie elementy będą mieć znaczenie dla jego rozwoju mowy. Mowa nie rozwija się od momentu wypowiedzania pierwszych słów. Rozwój mowy zaczyna się już w życiu płodowym! Od połowy ciąży

u dziecka zaczyna rozwijać się narząd słuchu, od około 7 miesiąca życia płodowego dziecko zaczyna różnicować głosy mamy i taty. W 2-3 miesiącu życia pojawia się odpowiedź uśmiechem na uśmiech. Czy to nie pierwsze próby komunikacji? Przecież mowa jest komunikacją. Mózg dziecka jest plastyczny – oznacza to nie tylko, że w przypadku uszkodzeń potrafi użyć innych swoich części do realizacji funkcji z uszkodzonych obszarów, ale też bardzo szybko naprawić nieprawidłowe wzorce i zaburzenia u dziecka. Ważne dla nas jest to, że największa plastyczność mózgu ma miejsce do około 3 roku życia. Im szybciej więc zauważymy jakiegokolwiek nieprawidłowości czy opóźnienia w rozwoju dziecka, możemy szybko je usunąć. Zasada – *poczekaj, samo przejdzie* – wedle tych faktów nie tylko nie musi być gwarantem, ale może zaszkodzić.



Po co mam czekać, skoro dziecko nie mówi, im szybciej zadziałam, tym szybciej zobaczę efekty? Kiedy więc logopeda pojawia się na sali w żłobku czy przedszkolu, patrzy na to, co już może budzić niepokój i źle rokować w rozwoju mowy dziecka:

- Jak dziecko oddycha – torem nosowym czy ustnym? Jeśli buzia cały czas jest uchylona, osłabia się napięcie mięśni kompleksu ustno – twarzowego, język biernie leży na dnie jamy ustnej, dziecko często nie radzi sobie z nadmierną saliwacją (ślinieniem), podniebienie twarde nie jest stymulowane przez uniesiony język – to tylko niektóre z konsekwencji, ale wszystkie będą stały na przeszkodzie w rozwoju mowy dziecka.

- Jak dziecko pije – czy spionizowany maluszek radzi sobie już z kubkiem otwartym? Czy może cały czas popija z butelki? Jedno jest pewne – picie z kubka niekapka, długie picie z butelki, brak umiejętności picia z kubeczka już powoduje pewne nieprawidłowe wzorce dla pracy języka.

- Jak dziecko je? Czy próbuje chociaż samo trafiać widelczykiem do ust, czy może ma już skończone 2 latka dawno, a nadal jest karmione? Czym jest karmione i w jaki sposób? Czy jego wargę górną, język pracują prawidłowo? Czy gryzie, żuje i odgryza samodzielnie? Czy nie ma problemów z połykaniem?

- Jak pracuje i układa się jego język? Czy cały czas jest między zębami? Czy jest tam także podczas mówienia? Czy nie ma skróconego wędzidełka?

- A co ze zgryzem? Wady zgryzu często obserwowane są już na etapie przedszkolnym i mogą mieć ogromny wpływ na sposób oddychania, połykania i artykulacji. Często już na tym etapie konieczna jest konsultacja ortodontyczna.

- Stan uzębienia też będzie mnie interesował – to nie jest prawda, że jeśli dziecko traci zęby przedwcześnie, jest już skazane na wadę wymowy.

- W jaki sposób komunikuje się, jeśli jeszcze nie mówi? Czy mam z nim kontakt wzrokowy? Czy pokazuje palcem o co mu chodzi? Czy wchodzi w interakcję ze mną?

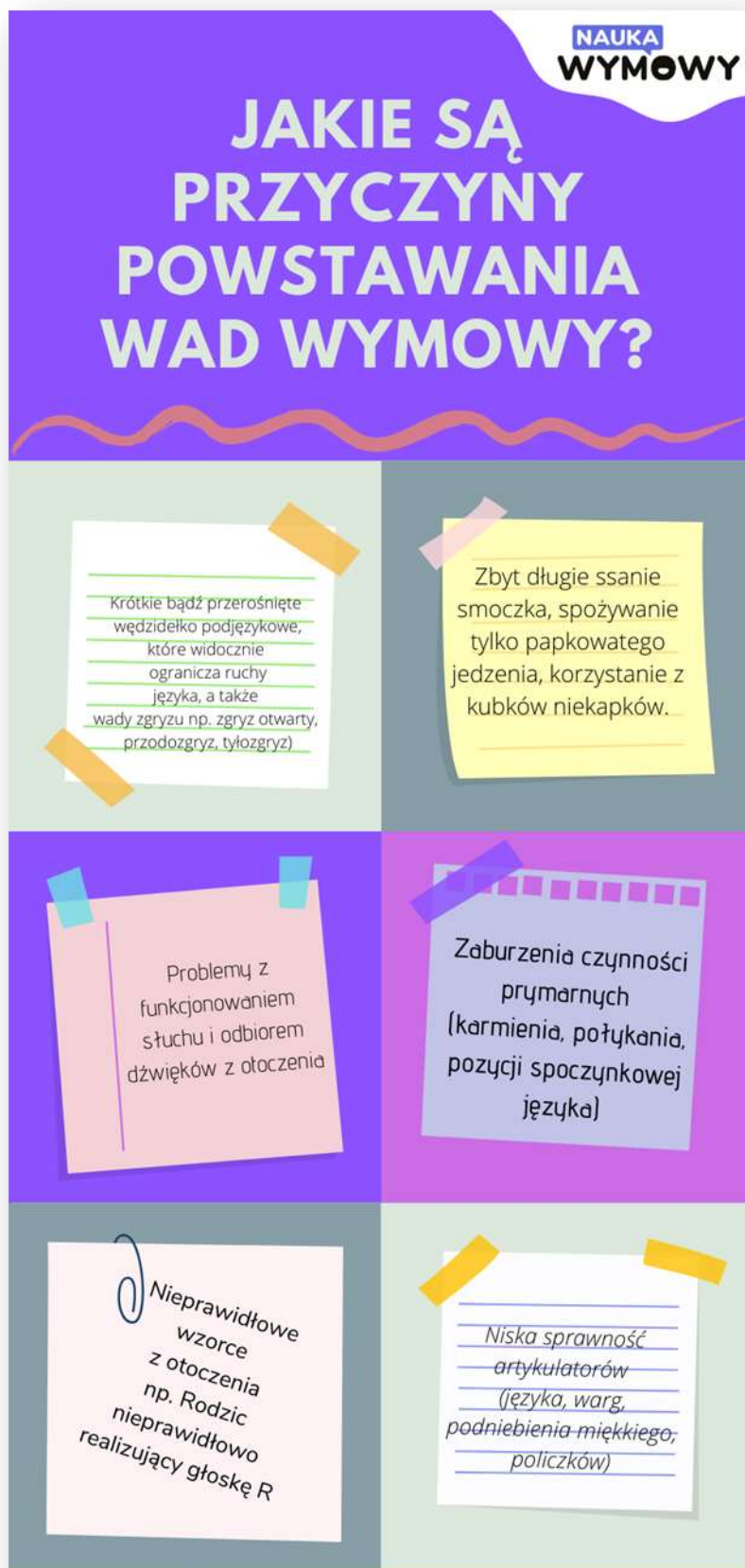
- Jeśli mówi – to, ile? Może tych słów jest zbyt mało? Może powinny być już słyszane pierwsze zdania?



A może to wszystko jest i tylko zaznaczam, że wszystko idzie w dobrą stronę? To także jest istotne. Monitoruję przebieg rozwoju mowy Twojego dziecka.

- Jak mówi? Być może już widzimy nieprawidłowe realizacje, które z czegoś wynikają. Szukam więc przyczyny i staram się w porę ją usunąć. To tylko przykłady. Podałam je po to, żeby pokazać jak wiele pracy ma logopeda w żłobku i przedszkolu. Cały czas mamy w głowie jedno – nieprawidłowe wzorce i zaburzenia będą się utrzymywać i wpływać na kolejne etapy rozwoju mowy. Podam przykład. Wyobraź sobie maluszka w żłobku, który ma w znacznym stopniu skrócone wędzidełko. Pech chciał, że nikt wcześniej tego nie zauważył. Język leży na dnie, buzia się otwiera. Jest w żłobku. Idzie do przedszkola, kończy 3 latka, a w jego wymowie powinna być już obecna głoska L. Jednak zamiast LODY mówi JODY, zamiast LALA – JAJA. Być może to skrócone wędzidełko. Jeśli nie ma pionizacji języka, nie możemy wymagać, by pojawiły się później głoski cz, dż, sz, rz, a na końcowym etapie rozwoju mowy głoska r. Tak więc szczególnie jakim jest ankyloglosja (skrócenie wędzidełka języka) dostrzeżony na etapie żłobka, ma znaczący wpływ na cały rozwój mowy, sposobu jedzenia, picia i oddychania malucha.

Pani Kinga



UŚMIECH TO TAKA
KRZYWA, KTÓRA
WSZYSTKO PROSTUJE



HUMOR NA DOBRY DZIEŃ!



Jesień

można sobie niedźle nagrabić!



Co ma tyżka
wspólnego z jesienią?
JE SIĘ NIA.

xdpedia.pl

Kiedy przyszła jesień i mama
każe ci nosić czapkę z
Biedronki:



IDZIE JESIEŃ

TADEUSZ ŚLIWIAK

Idzie łąką, idzie polem
Pod złocistym parasolem.
Gdy go zamknie – słońce świeci.
Gdy otworzy - pada deszcz.
Kto to taki? Czy już wiecie?
Tak! To właśnie jesień jest!



KĄCIK DZIECKA

Deszczowy liść

Jesienią często wykorzystujemy parasol, który pomaga nam uchronić się przed deszczem. Kolejną jesienną pracą jest deszczowy liść.

Będziemy potrzebować:

- białej kartki;
- kolorowych kartek;
- liści klonu;
- 2 niewielkich kólek origami;
- niebieskiego i czarnego markera;
- nożyczek;
- kleju;
- cekinów.

Pracę zaczynamy od wycięcia z kolorowej kartki kaloszy, a z niebieskiej kartki chmurek i kałuży. Na białej kartce przyklejamy liść oraz wcześniej wycięte elementy. Z kólek origami tworzymy parasol. Wszystkie brakujące elementy dorysowujemy markerem (ręce, nogi, krople deszczu, rączka). Na dole kartki przyklejamy cekiny.

Pani Agnieszka





Jakie zwierzątka ukryły się za liśćmi? Połącz nazwy zwierząt z odpowiednim obrazkiem.



SARNA

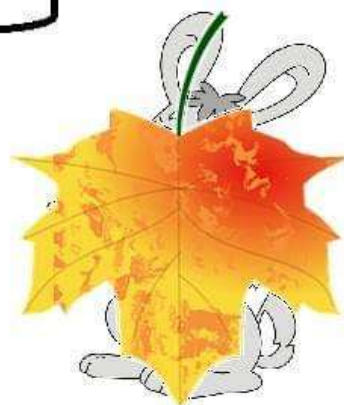
ZAJĄC

LIS

SOWA

JEŻ

WIEWIÓRKA





Połącz ze sobą liście i cienie.

