

Nowy Dwór Mazowiecki

Październik 2024

Witamy w „W Słonecznej Krainie”



„Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz, jeśli nie wie –
wytłumacz, jeśli nie może – pomóż.” J. Korczak

Witamy w drugim numerze naszej przedszkolnej gazetki, zachęcamy do czytania i śledzenia poczynąń z poszczególnych grup. Za nami październik który jest wyjątkowym miesiącem.

Rozpoczyna się prawdziwa polska jesień, spadające żółte, czerwone czy brązowe liście, kasztany, czasem mamy piękne, błękitne niebo, czasem deszcz. Pogoda jest bardzo zmienna tak samo jak sytuacja z naszym zdrowiem. W tym okresie pojawia się najwięcej przeziębień i wirusów które dotyka zarówno dzieci jak i dorosłych, dlatego zachęcamy do zdrowego odżywiania i bacznej obserwacji swojego organizmu bo bardzo często przed pojawieniem się choroby daje nam znać, o swoich potrzebach np. chwili zatrzymania się i odpoczynku lub kulinarnych zdrowych nowości. Zapraszamy do lektury!

CIEKAWOSTKI DLA RODZICÓW

Jakie produkty warto wybierać jesienią?

Deszczowa aura za oknem, coraz chłodniejsze dni oraz pojawienie się sezonowych warzyw, skłaniają nas do zmian w codziennej diecie. Październik to miesiąc, kiedy warto jeść warzywa korzeniowe: marchew, buraki, seler, pietruszkę, pasternak, brukiew, rzepę, ziemniaki. Wartościowe są również wszelkie warzywa z rodziny kapustnych, takie jak: kapusta biała, czerwona, pekińska, włoska (ta jest królową wartości odżywczych), brukselka oraz król jesieni, czyli jarmuż. Warto sięgać także po cebulę, por, czosnek. No i oczywiście dynię. Z rodzimych owoców warto sięgnąć po bombę witaminową, jaką jest świeża żurawina. Liczne wartości odżywcze mają również gruszki, jabłka i suszone śliwki.

Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?

Zgodnie z piramidą zdrowego żywienia rekomendowaną przez Instytut Żywności i Żywienia, warzywa powinny być nieodłącznym elementem prawidłowo zbilansowanej diety każdego człowieka. Zajmują drugie miejsce zaraz po produktach zbożowych. Są one, bowiem skarbnicą składników odżywczych, dzięki którym zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, chronią przed nowotworami i wzmacniają odporność. Świeże warzywa i owoce są źródłem wielu witamin, które trudno dostarczyć organizmowi w inny sposób. Dają nam energię, są źródłem witamin, a także błonnika, który wspomaga procesy trawienia. Równocześnie warzywa są niskokaloryczne oraz zawierają małe ilości cukrów prostych. Zalecana ilość warzyw w ciągu dnia to 4 porcje. Jest to równoznaczne ze spożyciem, co najmniej 400 g warzyw dziennie. Powinny być dodawane do każdego posiłku, inaczej trudno będzie spożyć taką ilość jednorazowo. Ważne jest, by spożywać warzywa różnorodne i jak najmniej przetworzone, a najlepiej świeże. Często zdarza się, iż warzywa nie są akceptowane przez dzieci. Istotne jest, by niechęć dziecka do warzyw nie zniechęcała rodziców do dalszych „warzywnych eksperymentów” w kuchni. Jeśli dziecko przekona się do warzyw od najmłodszych lat życia, o wiele bardziej prawdopodobne jest, iż jego dieta w wieku dorosłym będzie bogata w tę grupę pokarmów. Z dużą dozą prawdopodobieństwa można powiedzieć, że jeśli się to uda, dziecko jedzące warzywa będzie po prostu zdrowsze – zmniejszy się u niego ryzyko wystąpienia nadwagi, cukrzycy, próchnicy zębów i miażdżycy

w dorosłym życiu.

- 1. Daj dziecku wybór** – kiedy damy dziecku wybór warzyw (np. 3 różne surówki - dodatki do kanapek), wtedy chętniej zdecyduje się na cokolwiek, poczuje, że jest wartościowym i samodzielnym członkiem rodziny, który podejmuje „dorosłe” decyzje. Różnorodność wzmacnia ciekawość i zwiększa szansę, że dziecko wybierze, chociaż jeden rodzaj warzyw.
- 2. Bądź dobrym przykładem** – pamiętajmy, że dzieci doskonale zapamiętują i naśladują zachowanie rodziców, sięganie przez nas po warzywa do każdego posiłku, utrwali w pamięci dziecka dobry przykład.
- 3. Gotujcie wspólnie** – znajdźcie czas na zabawę w kuchni! To nie tylko wspaniała okazja do miłego spędzenia czasu, ale również „wkroczenie” w rolę dorosłego i nauka samodzielności. Pamiętajmy, że dziecko zje chętniej samodzielnie wykonaną sałatkę niż tę, zrobioną przez mamę.
- 4. Przygotujcie zabawy z warzywami** – zezwolenie dziecku na zabawę warzywem – dotykanie, wąchanie, wycinanie, krojenie itp. z pewnością przełamie strach i niechęć do jarzynki oraz zachęci do jej spróbowania.
- 5. Pozwól samodzielnie nakładać** – pozwólmy dziecku zdecydować, ile surówki chce zjeść i samodzielnie taką porcję nałożyć – zapobiegniemy marnowaniu jedzenia oraz sprawimy, że dziecko poczuje się dowartościowane, tak dorosłym zadaniem.
- 6. Zadbaj o estetykę na talerzu** – dziecko również je oczami. Jeżeli podamy coś kolorowego i kontrastowego, na ładnym talerzu, zwiększymy atrakcyjność i zaciekawimy dziecko, które chętniej sięgnie po taką potrawę
- 7. Nie wywieraj presji, nie zmuszaj** – naciskanie, zmuszanie i straszenie na pewno nie pomoże, a pogorszy sprawę – dziecko jeszcze bardziej będzie się buntowało i odmawiało zjedzenia.
- 8. Załóż „mini-ogródek”** na parapecie- balkonie – dzięki temu, dzieci mogą obserwować jak rosną zioła, kiełki i codziennie o nie dbać; chętniej zjedzą coś, co same pielęgnowały.

Śmiech to zdrowie – artykuł Anna Jankowska

Śmiech to jeden z najbardziej naturalnych i uniwersalnych wyrazów emocji, który towarzyszy nam od najmłodszych lat. Choć często uważany jest za prostą reakcję na humorystyczne sytuacje, jego wpływ na rozwój i zdrowie dzieci jest znacznie głębszy. Dla nauczycieli przedszkolnych i rodziców zrozumienie korzyści płynących ze śmiechu oraz sposobów jego wywoływania może być kluczem do wspierania zdrowego i szczęśliwego rozwoju przedszkolaków.

Śmiech pomaga w naturalny sposób zrelaksować ciało i umysł. Kiedy człowiek się śmieje, jego mięśnie się rozluźniają, a poziom stresu spada. Śmiech redukuje poziom hormonów stresu takich jak kortyzol, i jednocześnie zwiększa poziom endorfin – są naturalnymi substancjami poprawiającymi nastrój. Dzięki temu dzieci, które często się śmieją, są

zazwyczaj bardziej zrelaksowane i szczęśliwe. Śmiech ma tę zaletę, że prowadzi do natychmiastowej poprawy nastroju, co przeciwdziała stresowi, nawet u maluchów. Korzyści zdrowotne wynikające ze śmiechu. Śmiech ma również pozytywny wpływ na układ odpornościowy. Badania wykazują, że zwiększa liczbę przeciwciał i wzmacnia komórki odpornościowe, co pomaga dzieciom radzić sobie z infekcjami i chorobami. Ponadto poprawia krążenie krwi i funkcjonowanie naczyń krwionośnych, co przyczynia się do zdrowia serca. Dla dzieci oznacza to lepsze dotlenienie organizmu i ogólną poprawę zdrowia fizycznego. Warto także zwrócić uwagę na długoterminowe korzyści zdrowotne powodowane przez śmiech. Regularne śmianie może przyczynić się do poprawy zdrowia układu oddechowego, ponieważ głęboki śmiech powoduje intensywne oddychanie, co poprawia wentylację płuc i do tlenienie całego organizmu. U dzieci, które często się śmieją, występuje też mniejsze ryzyko problemów z układem trawiennym, gdyż śmiech stymuluje pracę przepony i mięśni brzucha, co wspomaga procesy trawienne.

Śmiech jako element rozwoju społecznego. Czy warto zmuszać do śmiechu?

Śmiech jest ważnym elementem budowania relacji. Dzieci, które często się śmieją w towarzystwie rówieśników, są bardziej skłonne do nawiązywania i utrzymywania przyjaźni. Wspólne śmiechy tworzą poczucie przynależności i akceptacji w grupie. Pomaga to dzieciom rozwijać umiejętności społeczne i komunikacyjne. Uczą się interpretować emocje innych i odpowiednio reagować na sytuacje społeczne, co jest kluczowe dla ich przyszłego funkcjonowania w społeczeństwie. Śmiech sprzyja także kreatywności i spontaniczności. Dzieci, które czują się swobodnie i potrafią się śmiać, są bardziej otwarte na nowe pomysły i rozwiązania. Śmiech pobudza wyobraźnię i zachęca do twórczego myślenia. Przedszkolaki, które mają możliwość śmiania się i bawienia w radosnej atmosferze, są bardziej skłonne do eksploracji i uczenia się nowych rzeczy, co wspiera ich rozwój intelektualny i emocjonalny.

Dzieci, które często się śmieją, zazwyczaj mają większe poczucie własnej wartości. Śmiech wzmacnia ich pewność siebie i pomaga w budowaniu pozytywnego obrazu siebie. Jest to szczególnie ważne w kontekście interakcji społecznych, gdzie pewność siebie odgrywa kluczową rolę w nawiązywaniu kontaktów i budowaniu relacji. Śmiech, będący naturalnym wyrazem radości, pomaga dzieciom lepiej sobie radzić w sytuacjach stresowych, co jest istotne zarówno w przedszkolu, jak i w późniejszym życiu. Pytanie, czy warto zmuszać siebie lub kogoś do śmiechu, jest ważne z psychologicznego punktu widzenia. Oczywiście, spontaniczny śmiech jest najbardziej korzystny i naturalny. Jednakże nawet wymuszony śmiech może przynieść pozytywne efekty. Hunter „Patch” Adams, lekarz znany z wprowadzenia humoru i śmiechu do medycyny, przeprowadził badania nad wpływem wymuszonego śmiechu. Jego prace wskazują, że śmiech, bez względu na to, czy jest wymuszony, czy spontaniczny, prowadzi do fizjologicznych zmian w organizmie, takich jak obniżenie ciśnienia krwi i zwiększenie odporności.

Techniki takie jak joga śmiechu, które polegają na celowym wywoływaniu śmiechu, wykazują, że wymuszony śmiech może przerodzić się w autentyczny. Ćwiczenia te pomagają ludziom poczuć się lepiej i zredukować stres, co potwierdza korzyści wynikające z nawet niezupełnie naturalnego śmiechu. Niemniej ważne jest, aby nie zmuszać nikogo do

śmiechu, gdy nie ma na to ochoty – zwłaszcza dzieci. Może to prowadzić do negatywnych konsekwencji emocjonalnych i psychologicznych. Dzieci, które są zmuszane do śmiechu, mogą czuć się niezrozumiane i nieszanowane, co może prowadzić do utraty zaufania do dorosłych. Śmiech powinien być spontanicznym i radosnym wyrazem emocji, a nie wymuszonym obowiązkiem. Kluczowe jest, aby stworzyć atmosferę, w której dzieci czują się swobodnie i bezpiecznie, mogąc śmiać się naturalnie, kiedy naprawdę tego chcą.

Warto też zauważyć, że śmiech jest silnie związany z emocjonalnym stanem dziecka. Zmuszanie do śmiechu, gdy dziecko przeżywa trudne emocje, może prowadzić do tłumienia prawdziwych uczuć i utrudniać proces zdrowego przetwarzania emocji. Ważne jest, aby dorośli byli wrażliwi na nastroje dzieci i wspierali je w wyrażaniu swoich uczuć w sposób autentyczny. Śmiech ma być naturalnym sposobem na poprawę nastroju, a nie obciążającym emocjonalnie obowiązkiem.

Jak dorośli może wspierać śmiech u dzieci?

Dorośli mogą tworzyć środowisko sprzyjające śmiechowi poprzez wprowadzanie zabawnych elementów do codziennych czynności. To może obejmować śmieszne historie, zabawy słowne, gry ruchowe czy proste wygłupy. Własny przykład jest również niezwykle ważny. Dzieci uczą się przez naśladowanie. Widząc dorosłych, którzy śmieją się i cieszą życiem, będą bardziej skłonne do naśladowania tego zachowania. Dorośli powinni więc nie bać się śmiać przy dzieciach i wchodzić z nimi w interakcje pełne humoru. Angażowanie się w zabawy, które sprawiają radość, jest kluczowe. Nauczyciele i rodzice powinni uczestniczyć w grach i aktywnościach, które rozśmieszają dzieci, i tworzyć wspólne, radosne chwile. Ważne jest także, aby być otwartym na humor dziecięcy. Humor dziecięcy często różni się od humoru dorosłych, dlatego istotne jest, aby dorośli byli otwarci na żarty i sytuacje, które bawią dzieci. Śmiech z dziecięcych żartów buduje pewność siebie najmłodszych i pokazuje, że ich sposób postrzegania świata jest akceptowany. Ponadto dorośli mogą wprowadzać do codziennego życia elementy humorystyczne, które będą zachęcać dzieci do śmiechu. Może to być np. czytanie śmiesznych książek, oglądanie zabawnych filmów czy wspólne śpiewanie wesołych piosenek. Ważne jest, aby dorośli byli aktywnymi uczestnikami tych działań i dzielili się śmiechem z dziećmi, co wzmacnia więzi i tworzy pozytywne wspomnienia.

Psychologiczna wartość śmiechu i radości

Śmiech i radość mają fundamentalne znaczenie dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego dzieci. Pomagają w redukcji trudniejszych emocji, takich jak smutek, lęk czy złość. W momentach stresu śmiech działa jako naturalny mechanizm obronny, który pomaga dzieciom przetrwać trudne chwile. Śmiech pozwala również dzieciom lepiej adaptować się do zmian i nowych sytuacji. Maluchy, które potrafią znaleźć radość w różnych okolicznościach, są bardziej odporne na stres. Regularny śmiech sprzyja rozwijaniu pozytywnego podejścia do życia. Przedszkolaki, które często się śmieją, są bardziej optymistyczne i mają bardziej pozytywne podejście do napotykanых wyzwań.

Śmiech to niezwykle potężne narzędzie wspierające rozwój i zdrowie dzieci. Zarówno nauczyciele przedszkolni, jak i rodzice powinni dążyć do tworzenia atmosfery pełnej radości

i humoru, aby wspierać zdrowy rozwój emocjonalny, fizyczny i społeczny dzieci. Śmiech to zdrowie – i to nie tylko jako powiedzenie, ale jako potwierdzony naukowo fakt, który należy wziąć sobie do serca. Warto więc śmiać się często i zarażać innych swoim uśmiechem, aby wspólnie budować szczęśliwsze i zdrowsze społeczeństwo.

Jak śmiech wpływa na rozwój emocjonalny dziecka

Dzieci, które często się śmieją, są bardziej otwarte i mniej skłonne do izolacji. Śmiech jest również formą komunikacji, która pomaga najmłodszym wyrażać swoje emocje w sposób bezpieczny i akceptowalny. Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie dorosłych. Kiedy widzą, że dorośli się śmieją i cieszą życiem, dostrzegają, że jest to pozytywne zachowanie. Śmiech staje się dla nich naturalnym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. Osoby, które potrafią się śmiać z siebie i z otaczającego świata, są bardziej odporne na stres i lepiej znoszą przeciwności losu.

Korzyści, jakie daje śmiech:

Redukcja stresu, śmiech pomaga obniżyć poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol, i podnosi poziom endorfin, co poprawia nastrój i relaksuje ciało.

Wzmacnianie układu odpornościowego

Wspieranie relacji społecznych

Wspomaganie układu trawiennego

Śmiech pomaga w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji, tworzy poczucie przynależności i akceptacji, a także rozwija umiejętności społeczne i komunikacyjne.

Śmiech stymuluje pracę przepony i mięśni brzucha, co wspiera procesy trawienne i zmniejsza ryzyko pojawienia się problemów z układem trawiennym.

Poprawa zdrowia układu oddechowego

Poprawa krążenia, śmiech poprawia krążenie krwi i funkcjonowanie naczyń krwionośnych, co wpływa korzystnie na pracę serca i dotlenienie organizmu.

Śmiech w kontekście relacji rodzinnych

Śmiech jest również ważnym elementem budowania relacji rodzinnych. Wspólne chwile śmiechu zbliżają rodziny i pomagają w tworzeniu silnych więzi emocjonalnych. Rodziny, które często się śmieją, są zazwyczaj bardziej zjednoczone i lepiej sobie radzą z trudnościami. Śmiech pomaga w rozładowaniu napięć i stresów, co jest szczególnie ważne w dzisiejszym zabieganym świecie. Zwiększanie poczucia własnej wartości. Dzieci, które często się śmieją, mają wyższe poczucie własnej wartości i są bardziej pewne siebie, co pomaga im w interakcjach społecznych.

Śmiech zwiększa liczbę przeciwciał i wzmacnia komórki odpornościowe, dzięki czemu pomaga dzieciom lepiej radzić sobie z infekcjami i chorobami.

Głęboki śmiech poprawia wentylację płuc i dotlenienie całego organizmu, a zatem wspomaga zdrowie układu oddechowego.

Pobudzanie kreatywności i spontaniczności

Śmiech wspomaga wyobraźnię i zachęca do twórczego myślenia, co przyczynia się do rozwoju intelektualnego i emocjonalnego dzieci.

KOTKI



W tym miesiącu nauczyliśmy się jak należy zachować się w parku i lesie. Poznaliśmy wygląd, zwyczaje, upodobania wiewiórki, jeża oraz sowy.

Z paniami zdobywaliśmy wiadomości na temat jesiennej pogody . Dowiedzieliśmy się jakimi symbolami oznaczane są różne rodzaje pogody. Poznaliśmy nowe zabawy bardzo przydatne w deszczowe dni.

W dalszej części miesiąca dowiedzieliśmy się co należy robić gdy jesteśmy przeziębieni. Jak trzeba o siebie dbać aby nie doszło do zachorowania. Panie podpowiadały także co należy jeść aby być zdrowym. Poznaliśmy nazwy i smak wybranych warzyw i owoców.

Poznając z paniami bajkowe stwory mówiliśmy o tym, że każdy czasem się boi. Dowiedzieliśmy się co możemy zrobić żeby nasz strach zrobił się bardzo mały i zniknął.

Jednak najważniejszym wydarzeniem było nasze pasowanie na przedszkolaka. Był to nasz debiut na scenie. Cała uroczystość na długo pozostanie w naszej pamięci.



MISIE



Październik dla Misiów był miesiącem pełnym emocji.

W pierwszym tygodniu dzieci poznały jakie zwierzęta żyją w lesie oraz dowiedziały się jak powinny się zachowywać w zwierzęcym środowisku.

Drugi tydzień był poświęcony sposobom na nudę. Dzieci wzbogaciły swoją wiedzę na temat zjawisk atmosferycznych, kształtowały rozpoznawanie figury geometrycznej – koło oraz uczestniczyły w pierwszych zajęciach z karate.

W kolejnym tygodniu Misie poznały zasady zdrowego odżywiania, utrwaliły nazwy wybranych owoców i warzyw. Po raz pierwszy korzystały z interaktywnej pomocy dydaktycznej Magiczny dywan – było mnóstwo zabawy i uśmiechu.

Czwarty tydzień był najważniejszym w życiu małych przedszkolaków. 25 października odbyło się Pasowanie na Przedszkolaka. Dla Misiów był to pierwszy publiczny występ na scenie. Program artystyczny oglądali rodzice oraz Pani Dyrektor. Dzieci wystąpiły jak prawdziwi aktorzy, zaprezentowały piosenki i wiersze, których uczyły się w ostatnim czasie. Uwieńczeniem uroczystości było ślubowanie i pasowanie przez Panią Dyrektor każdego dziecka na przedszkolaka. Po występach na dzieci i ich rodziców czekał słodki poczęstunek. Ten dzień pozostanie w pamięci na bardzo długo.

Październik pożegnaliśmy kolorowo i jesiennie. Dzieci wzięły udział w muzyczno – rytmicznej zabawie z farbami „My klepiemy do rytmu rękami”, stworzyły piękne prace plastyczne „Czerwone muchomorki” oraz bawiły się w dyniowe Kodowanie na dywanie.





SÓWKI



Dzieci z grupy „Sowy” październik, rozpoczęły obchodami Dnia Jabłka – to wyjątkowe święto poświęcone jednemu z najzdrowszych owoców. Przedszkolaki wybrały się na spacer na pobliski bazar i zakupiły jabłka. Podczas zajęć dowiedziały się, dlaczego jedzenie jabłek jest ważne dla zdrowia i jak wiele witamin zawartych jest w tych owocach, poznały budowę jabłka oraz wykorzystały je do zadań matematycznych. Dzieci przygotowały również ciasto z jabłkami, które bardzo smakowało małym kucharzom.



4 października Przedszkolaki obchodziły Dzień Zwierząt. Z tej okazji naszą grupę odwiedzili niecodzienni goście – pies ratownik z OSP, kot oraz pająki. Wyrazy wdzięczności kierujemy do Pani Kamili – mamy Laury G., do Pana z Ochotniczej Straży Pożarnej, do Pani Joanny – mamy Laury G. oraz do Pana Adriana – taty Aurory za poświęcony czas i wizytę z pupilami. Przedszkolaki były zachwycone nietypowym spotkaniem ze zwierzętami i chętnie

opowiadały o swoich przeżyciach oraz nowych doświadczeniach.



W październiku obchodziliśmy również Dzień Poczty Polskiej oraz Dzień Listonosza. Z tej okazji wybraliśmy się na wycieczkę na pocztę. Dzieci dowiedziały się, jak wygląda sortowanie listów i paczek, a także jak wygląda praca listonosza oraz pani pracującej na okienku „od kuchni”. Każdy przedszkolak samodzielnie nakleił znaczek na kopertę i wrzucił list do skrzynki.



31 października obchodziliśmy Dzień Dyni. Każde dziecko przyniosło swoją dynię, którą ozdabialiśmy, malując farbami. Przedszkolaki poznały ciekawostki na temat dyni – dowiedziały się, jakie są rodzaje dyni oraz jak można je wykorzystać w kuchni. Dynie posłużyły nam również do zabaw ruchowych oraz matematycznych.



W tym miesiącu swoje 4-te urodziny obchodziły Hania oraz Aurora. Życzymy, aby każdy Wasz dzień był pełen radości, zabawy i dostarczał Wam nowych doświadczeń. Pozostańcie sobą i spełniajcie swoje marzenia!

WRÓBELKI



Październik rozpoczęliśmy od tematu „Jesień w sadzie i ogrodzie”. Poznaliśmy dary jesieni z tych dwóch środowisk. Wykorzystaliśmy wszystkie nasze zmysły do badania owoców i warzyw. Robiliśmy sałatkę owocową, poznaliśmy sposoby przechowywania owoców i warzyw, tak abyśmy mogli spożywać je też w okresie zimy tj; mrożenie, suszenie, wekowanie czy robienie soków. Nie zabrakło oczywiście wiersza J. Brzechwy „Na straganie”, który przedstawiliśmy w formie teatryku kukiełkowego.

Następnym środowiskiem, które poznaliśmy wraz z panią Jesienią był park i las. 7 października obchodziliśmy Dzień Zwierząt. Osluchaliśmy się z nazwami przeróżnych zwierząt zamieszkujących naszą planetę, następnie próbowaliśmy podzielić te zwierzęta, na określone środowiska, najbliższe nam. Wykonaliśmy wspólnie piękny album zwierząt: leśnych, domowych, wodnych, egzotycznych....

Podczas „ wyprawy” do lasu, poznaliśmy różne rodzaje grzybów oraz zwierzęta tam zamieszkujących. Poznaliśmy ich wygląd, ich domy. Dowiedzieliśmy się, które zwierzęta zasypiają na zimę a które nie. W parku poznaliśmy drzewa i ich owoce i liście. Tworzyliśmy cudaki z darów jesieni: kasztanów, żołądźi, jarzębiny oraz liści.

W trzecim tygodniu rozmawialiśmy o zwierzętach domowych. Wiemy jak opiekować się nimi. Poznaliśmy prace weterynarza. Robiliśmy eksperymenty z wykorzystaniem mleka.

Na zakończenie listopada rozmawialiśmy o naszych rodzinach, naszych bliskich i naszych domach. W ostatnim dniu 31 października obchodziliśmy Dzień Dyni. Poznaliśmy jej wygląd, potrawy jakie można z niej zrobić. Wykonaliśmy wspólnie lampion oraz prace plastyczną z wykorzystaniem pestek.

I tak minął nam październik.

Małgorzata Grabowska



TYGRYSKI



Październikowe Przygody Tygrysków!

W październiku nasze dzielne Tygryski miały wiele ciekawych przygód, które dostarczyły im nie tylko radości, ale również nowych doświadczeń i wiedzy o otaczającym nas świecie!

Wizyta w Bibliotece Miejskiej

Na początku miesiąca grupa wybrała się na zajęcia edukacyjne do Biblioteki Miejskiej. Dzieci miały okazję poznać różnorodne książki, dowiedzieć się, jak działa biblioteka i jak można z niej korzystać. Panie bibliotekarki przygotowały dla przedszkolaków specjalne jesienne warsztaty, na których Tygryski odkrywały piękno literatury dziecięcej, jesienne krajobrazy i dowiedziały się, że czytanie może być wspaniałą przygodą. Wykonały również, piękną pracę plastyczną.

Spacer po Parku i Żłota Polska Jesień

Kolejną październikową wyprawą był spacer do parku, gdzie Tygryski mogły obserwować zmiany zachodzące w przyrodzie wraz z nadejściem jesieni. Dzieci zachwyciły się kolorowymi liśćmi, zbierały kasztany, żołędzie i szyszki, poznając bogactwo jesiennej natury. Spacer był też okazją do rozmowy o pogodzie, zwierzętach przygotowujących się do zimy i znaczeniu ochrony przyrody. Każdy mógł poczuć, jak cudowna i różnorodna jest nasza polska jesień!

Wyprawa do Teatru w Legionowie na "Kota w Butach"

Pod koniec miesiąca Tygryski udały się do Teatru w Legionowie na spektakl pt. „*Kot w Butach*”. Dzieci były zachwycone przygodami sprytnego kota, który za sprawą pomysłowości i odwagi pomógł swojemu panu. To niezapomniane spotkanie z teatrem dostarczyło dzieciom nie tylko zabawy, ale także lekcji o przyjaźni, lojalności i znaczeniu wyobraźni. Emocje były tak wielkie, że po powrocie do przedszkola Tygryski z entuzjazmem opowiadały o swoich ulubionych scenach i bohaterach.

Październik był pełen przygód, które rozwinęły dziecięcą ciekawość świata, kreatywność oraz wzbogaciły ich wiedzę. Czekamy na kolejne ciekawe wyprawy i aktywności, które będą inspiracją dla naszych dzielnych Tygrysków!



MOTYLKI

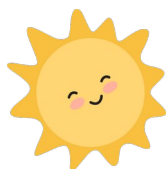


W październiku na dobre powitaliśmy Panią Jesień, często obserwowaliśmy zmieniającą się pogodę i roślinność. Dużo rozmawialiśmy o warzywach i owocach w które obfituje ta pora roku oraz o tym dlaczego warto je jeść. Stworzyliśmy piękny kącik przyrodniczy w którym umieściliśmy jesienne dary – owoce, warzywa, kasztany, żołędzie oraz piękne kolorowe liście. W październiku zaczęliśmy też nowe zajęcia w naszym przedszkolu, zajęcia karate, ten sport uczy nie tylko pokonywania napastników ale również rozwija charakter, refleks i precyzję ruchów. To kolejna okazja do radości, mile spędzonego czasu oraz akrobacji gimnastycznych. W tym miesiącu wprowadziliśmy też kilka głosek, drogą zabawy zapoznaliśmy się z literami i cyframi, drukowanymi – małymi i wielkimi, doskonalimy umiejętność wyznaczania głoski w nagłosie i wygłosie oraz umiejętność analizy i syntezy sylabowej, uczymy się odnajdować rytmy itp. Jednak najbardziej wyczekiwany przez nas momentem był wyjazd na wycieczkę do Teatru na spektakl pt. „Kot w butach”. Oglądając spektakl dzieci mogły dowiedzieć się, że przyjaźń i wierność cenniejsze są niż całe złoto świata, uczciwość zostaje wynagrodzona a dobro zawsze odnosi zwycięstwo nad złem. To był bardzo miły dzień





SŁONECZKA



Grupa „Słoneczka” miała niezwykle pracowity miesiąc. Znamy i przestrzegamy już zasady panujące w naszej sali. Każdego dnia z uśmiechem przychodzimy do przedszkola i podejmujemy się nowych wyzwań. A w tym miesiącu mieliśmy ich sporo. Już na początku października nauczyliśmy się robić zdrową sałatkę owocową...



Z wielkim zainteresowaniem obserwujemy zmieniający się krajobraz jesienią . A mieliśmy szanse dokładnie go zobaczyć bo wybraliśmy się na pierwszy spacer w okolicach naszego przedszkola.

Poznaliśmy również dużo zabaw jesiennych, które umilają nam czas w przedszkolu. Zaprosiliśmy do naszej grupy „Panią Jesień” i ubrani w jesienne barwy razem z „Żabkami” poznaliśmy charakteryzujące oznaki tej pory roku. Przedstawiliśmy jej poznane wcześniej piosenki o tematyce jesiennej. Wykorzystaliśmy jej skarby do zabaw matematycznych, które wykorzystujemy też do zabaw sensorycznych.



W październiku swoje 3 urodziny obchodzili nasi koledzy z grupy i z tej okazji mieliśmy okazję do świętowania w naszej grupie.



Na koniec miesiąca obchodziliśmy „Dzień Dyni” w tym dniu przedszkolaki przyszły ubrane na pomarańczowo i wokół tego koloru i zabaw dyniowych upłynął nam dzień.



ŻABKI



Jem owoce i jarzyny,

W nich mieszkają witaminy

Po nich zdrowie, siłę mam

To jest pyszne, mówię wam!!

Jak co roku 20 października obchodzimy Światowy Dzień Owoców i Warzyw. Od początku października głównym celem zajęć było zachęcenie dzieci do spożywania warzyw i owoców. Przeprowadziłam dużo zajęć mających na celu poznanie darów jesieni. Byliśmy na wycieczce w starym sadzie gdzie dzieci z bliska miały okazję poznać drzewa owocowe. Zbieraliśmy jabłka z których zrobiliśmy sok. Przez cały czas w sali pachniało owocami i warzywami przyniesionymi przez dzieci z domu. Przedszkolaki zajęły się przygotowaniem owocowo-warzywnych pyszności. Każdy dzień przynosił różne aktywności. Dzieci skupiały robieniu i degustacji witaminowych dobroci, były również zabawy muzyczno-ruchowe, prace plastyczne, układanki związane z wydarzeniem. Przygotowałam wspólnie z

dziećmi inscenizację utworu J.Brzechwy " Na straganie", którą zaprezentowaliśmy dzieciom z grupy I "Słoneczka" Zaangażowanie dzieci pokazało, że warzywa i owoce staną się nieodzownym elementem ich codziennej diety. Jestem pewna, iż po tak atrakcyjnie obchodzonym dniu "Warzyw i owoców" nie trzeba będzie dłużej nikogo przekonywać, że owoce i warzywa są podstawą zdrowego odżywiania i należy je spożywać codziennie. Współtwórcami tego wydarzenia byli także rodzice, którzy zaopatrzyli swoje pociechy w warzywa i owoce.

Kolorowa jesień

Piękna kolorowa jesień to również czas na jesienne zabawy, zbieranie liści, szyszek, nawlekanie jarzębinowych koralików, tworzenie kasztanowych ludzików. Nasz kącik przyrody wzbogacił się o dary jesieni i tworzyły warsztat do wielozmysłowego poznawania i wzbogacania wiedzy o jesieni. Przyroda odgrywa ogromną rolę w kształtowaniu twórczej ekspresji dziecka działając na jego zmysły oraz strefę emocjonalną. Podczas jesiennych spacerów szukaliśmy odpowiedzi na pytania: dlaczego drzewa tracą liście, co sprawia, że jesienią zmieniają kolor. Na zajęciach plastycznych tworzyliśmy z całą "Jesienne drzewo" i " Dywan pani jesieni". Dzieci wykonywały również prace indywidualne wzbogacając doświadczenia plastyczne. Zajęcia praktyczne w których dzieci miały bezpośredni kontakt z materiałem przyrodniczym są dobrą metodą na kształtowanie świadomości ekologicznej, a także uwalniania na piękno. Każde dziecko poczuło się twórcą.

Dzień dyni w naszym przedszkolu

W ostatnim tygodniu października w naszym przedszkolu dzieciaki poznawały walory warzyw z rodziny dyniowatych. Wspólnie przecinaliśmy dynie na pół by zobaczyć jak wygląda ona w środku. Przedszkolaki mogły oglądać, dotykać różnej wielkości i różnego ubarwienia dynie. Poznały także warunki w których dynia wyrasta. Ten tydzień był przepełniony zajęciami plastycznymi, filmikami, wierszykami, a ostatniego dnia tygodnia wspólnie ze Słoneczkami zorganizowaliśmy 'Dzień dyni' wypełniony różnymi zabawami, konkursami i tańcami. W tym dniu obowiązywał kolor pomarańczowy na naszych ubraniach. zrobiliśmy wystawę wszystkich prac. Było na co patrzeć, dynie z masy solnej, dynie wydzieranki z bibuły, dynie malowane farbami. Prace wyeksponowaliśmy w szatni, zachwycali rodziców efektami i pomysłowością.



Kącik kulinarny!

Muffinki marchewkowe

Muffinki marchewkowe – kiedy je pieczemy, co chwilę sprawdzamy piekarnik, bo nie możemy się ich doczekać. Aromat wanilii wypełni całą kuchnię. Zamiast mąki pszennej można dodać orkiszową a zamiast oleju słonecznikowego, można dodać kokosowy. Doskonale sprawdzą się na drugie śniadanie albo podwieczorek.

Składniki

- 170 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej gładkiej
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki miodu
- 70 ml oleju kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 100 ml mleka
- 2× jajko
- 120 g marchewki (utrzyj)

Sposób przygotowania

- Rozgrzej piekarnik do 170°C.
- Mąkę przesiej przez sitko, dodaj cynamon i proszek do pieczenia. Wymieszaj.
- W drugim naczyniu ubij miód, olej, ekstrakt waniliowy, mleko i jajka.
- Połącz suche i mokre składniki, dodaj utartą marchewkę i dokładnie wymieszaj.
- Rozdziel ciasto do sześciu foremek na muffinki. Wystaw do piekarnika. Piecz przez 20–25 minut.

Autor przepisu

Zespół Jemy zdrowo



Poczytaj mi mamo, poczytaj mi tato!

Jesień – bajka relaksacyjna

Wszystkie listki kołysały się na wietrze. Lekko wyginały do słońca. Prężyły całą powierzchnią jak kot na zapiecku, a potem opadały w dół. Część z nich była już trochę żółta i delikatnie czerwona. Inne pozostawały prawie całe zielone. Czasem złocił im się czubek, niekiedy fragment przy łodydze. Póki co trzymały się mocno drzewa i ani myślały o spadaniu.

Piękna jesienna pogoda rozpieszczała tego roku rośliny. Prawdziwa Żłota Polska Jesień.

Rześkie powietrze: trochę owocowe, trochę kwiatowe. Pachniało pełnią i słońcem, dojrzałą ziemią i suchą trawą, skoszonym zbożem.

Ranek budził rześkim świtem, południe opalało dojrzałe buzie czerwonych jabłek, perłowych gruszek i pękających złotych dyń. Nawet zielone kabaczki i kapusta trochę się złociły. Wieczór przynosił spokojny i głęboki sen.

– Ech, ech, a niech tak zostanie na zawsze – wzdychały napęczniałe winogrona.

– O cho cho, o cho cho – to mi raj, to mi kraj – mruczał wiatr i przeganiał złe, ciemne chmury z nieba.

- Chodźcie tu obłoczki, chodźcie tu, malutkie – zapraszał.

Słońce świeciło jasno i wesoło, ale spokojniej niż latem. Jego promienie nie przekłuwały na wylot, tylko dotykały i głaskały. Grzały przyjemnym ciepłem. Kula słoneczna przetaczała się po niebie od wschodu do zachodu, od rana do wieczora, aż po zmrok. Jak wesoła piłka wolno turlała się, omijając roztrzepane obłoczki albo głaszcząc je po główkach i pleckach. Te spały lub goniły się po błękitnym niebie, bawiły w berka, jedne chowały za drugimi. Lubiły się

przebierać. Udawały jakieś postacie. Dorabiały sobie kulfoniaste nosy, brody i wąsy. Poprawiały włosy, zaplatały w końskie ogony i koczki. Robiły loczki. Nakładały binokle albo okulary.

– Ot zabawa, wesołe maluchy – mruczało uśmiechnięte słońce i przeglądało się w stawie, sprawdzając, czy psotne chmurki nie dorobiły mu czegoś za plecami.

– Ładnie, ładnie – kołysało się zadowolone.

Srebrzysta woda falowała powoli. Od czasu do czasu wyskoczyła z niej jakaś rybka, przepłynęła żabka albo wodny owad. Przybrzeżne trawy szumiały odważnie. Wysokie i barczyste strzegły stawu. Oddziaływały od łąki, lasu i pola. Szeleszcząc i trzeszcząc omiatały brzegi. W lesie zwierzęta przygotowywały się do zimy. Wiewiórki ukrywały w norkach orzechy, ptaki ścieliły ciepłym puchem gniazdka. Misie ziewały sennie, dziki i sarny szukały bezpiecznego schronienia i pełnej spiżarni. Wszyscy uwijali się przy swoich domkach, dziuplach i kryjówkach.

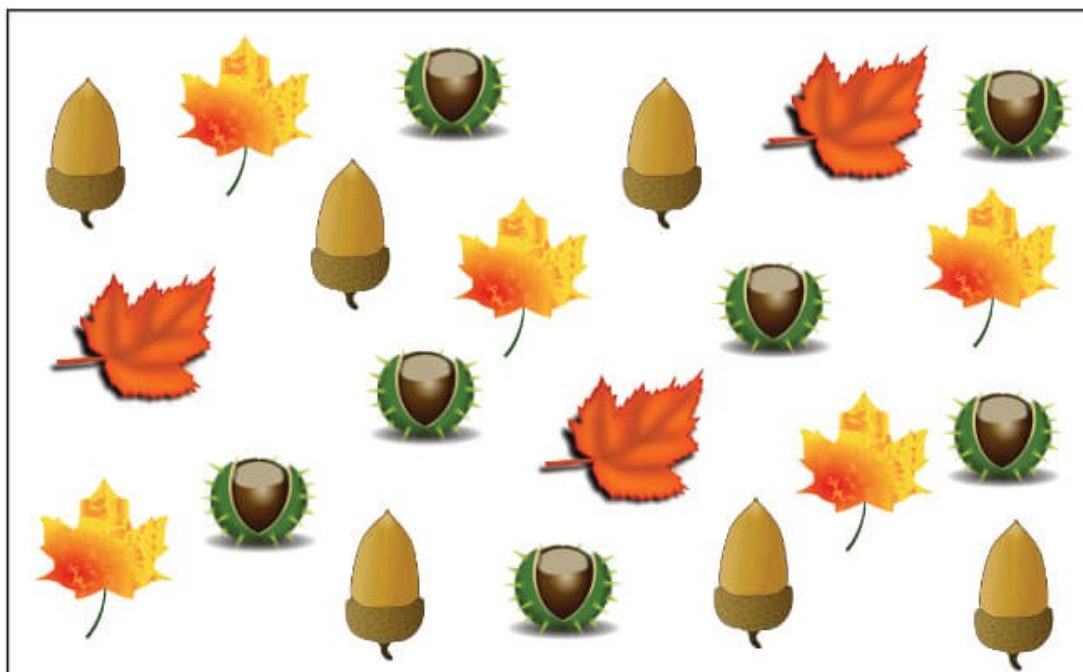
Prawdziwa Złota Polska Jesień.

Autorem bajki jest
Celina Zubrycka

Połącz pary.

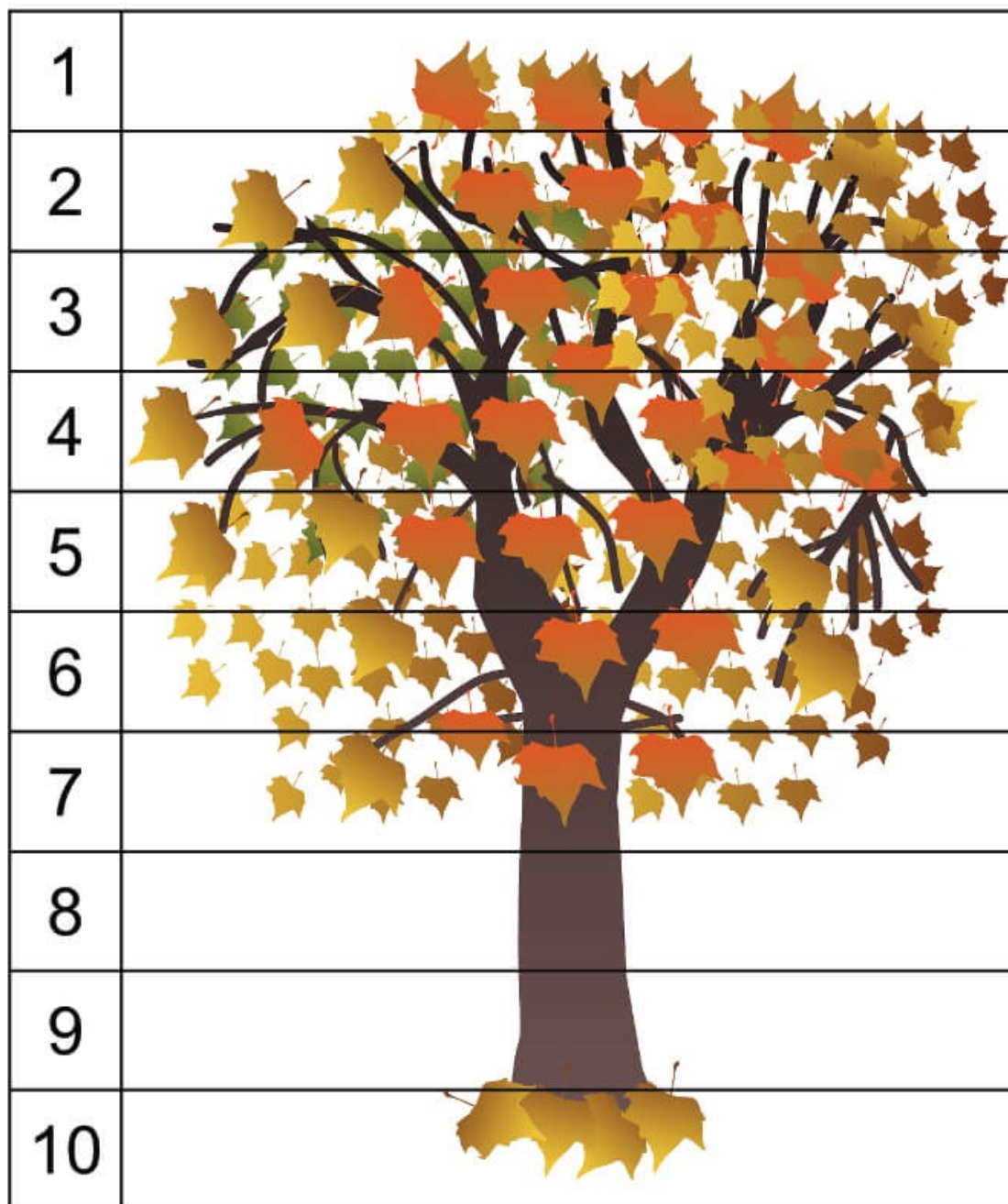


Policz i pokoloruj odpowiednią liczbę kwadratów.



Wytnij i ułóż puzzle.



Wykorzystano grafikę i materiały z następujących stron:

<https://miastodzieci.pl/bajki/jesien-bajka-relaksacyjna/>

<https://kolorowanki.info/>

<https://jemyzdrowo.pl/przepisy/wedlug-kategorii/zdrowe-smakolyki/muffinki-marchewkowe-1095/>

<https://blizejprzedszkola.pl/przekierowanie,2,12661.html#pobierz-doladowanie>

„Śmiech to zdrowie” [Anna Jankowska](#) artykuł z Bliżej Przedszkola [Wrzesień 2024](#)