

BRZECHWOLANDIA
PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 2
IM. JANA BRZECHWY W TORUNIU
Jesień 2024





Od redakcji....

Tegoroczny wrzesień przyniósł nam ekstremalne zjawiska pogodowe- upał, wichury i ulewy. Po raz kolejny za pośrednictwem mediów byliśmy świadkami niszczycielskiej siły żywiołu na południu Polski. W naszym przedszkolu, a także we wszystkich innych placówkach w Polsce organizowane były zbiórki dla powodzian, którzy stracili dorobek całego swojego życia. Dziękujemy za dary, które przynieśliście do przedszkola. To ważne, aby Wasze pociechy brały czynny udział w tego typu akcjach, wpłynie to na ukształtowanie w nich empatii i chęci niesienia pomocy potrzebującym.

Miejmy nadzieję, że przed nami już tylko dobre wiadomości...

Tymczasem jesień w pełni, dlatego ten numer gazetki w dużej części poświęciliśmy właśnie tej porze roku.

Zapraszamy do lektury



W numerze...

- ✓ *Artykuł „Aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym”*
- ✓ *Jesienna zgaduj- zgadula*
- ✓ *Kącik relaksu*
- ✓ *Kącik języka angielskiego*
- ✓ *Kącik kulinarny*
- ✓ *Co słuchać w naszym przedszkolu?*
- ✓ *Wiersz dla dzieci „Jesienne liście”*
- ✓ *Nasze przedszkolaki w obiektywie*
- ✓ *Galeria Przedszkolaka „Kolorowa jesień”*

Aktywność ruchowa u dzieci w wieku przedszkolnym

Tegoroczny temat kierunku pracy wychowawczo - dydaktyczno - opiekuńczej w naszym przedszkolu dotyczy rozwijania sprawności fizycznej oraz kompetencji prozdrowotnych i emocjonalno - społecznych. Z tego powodu chciałabym krótko opisać, dlaczego aktywność ruchowa jest tak ważnym aspektem profilaktyki zdrowotnej.

WHO podaje, że siedzący tryb życia jest czwartą przyczyną zgonów na świecie. Istnieją bardzo mocne dowody na to, że regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę również we wczesnym dzieciństwie, gdyż wówczas dzieci intensywniej poznają świat poprzez ruch, eksplorację i interakcję z otoczeniem.

Jakie korzyści przynosi aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym?

Rozwój motoryczny

Regularna aktywność fizyczna w przedszkolu przyczynia się do rozwijania motoryki u dzieci. Poprzez różnorodne formy ruchu, dzieci rozwijają sprawność fizyczną, koordynację ruchową oraz umiejętność kontroli nad własnym ciałem.

Zdrowie fizyczne

Regularna aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia mięśnie i kości, ale także poprawia funkcjonowanie układu sercowo - naczyniowego. Poprzez regularne ruchy, serce i układ krążenia są bardziej wydolne, co wpływa pozytywnie na ogólną kondycję fizyczną dzieci. Aktywność fizyczna w przedszkolu sprzyja także utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Regularne ruchy pomagają spalać kalorie, co przeciwdziała nadwadze i otyłości, które są coraz częstszym problemem wśród dzieci.

Zdrowie psychiczne

Ruch ma również istotny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w redukcji stresu oraz poprawiają samopoczucie i nastrój dziecka. Podczas ruchu organizm uwalnia endorfiny, zwane hormonami szczęścia, co przyczynia się do lepszego samopoczucia i redukcji napięcia psychicznego. Dodatkowo, aktywność fizyczna sprzyja lepszemu snu.

Kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia

Aktywność fizyczna wprowadzona we wczesnym dzieciństwie stanowi fundament zdrowego stylu życia na przyszłość. Poprzez zachęcanie dzieci do regularnej aktywności fizycznej w przedszkolu, kształtujemy u nich pozytywne nawyki, które mogą towarzyszyć im przez całe życie. Dzieci, które od najmłodszych lat uczą się cieszyć ruchem, mają większe szanse na utrzymanie aktywnego i zdrowego trybu życia również w dalszych jego etapach.

Jak widać aktywność ruchowa odgrywa niezwykle istotną rolę w zapewnieniu kompleksowego rozwoju dzieci, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Warto zatem dbać o to, aby zapewnić dzieciom regularną aktywność fizyczną, aby mogły czerpać z niej pełnię korzyści dla swojego zdrowia i dobrostanu zarówno w dzieciństwie, jak i w przyszłości.

Formy aktywności fizycznej

Wśród wielu różnych rodzajów aktywności ruchowej, dla przedszkolaków można wymienić następujące: zabawy ruchowe, zajęcia gimnastyczne, zajęcia taneczne, gra w piłkę, zajęcia integracyjne, zabawy z wykorzystaniem sprzętu na placu zabaw, wycieczki i spacer. Wszystkie te formy aktywności ruchowej mają istotne znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dzieci, wpływając pozytywnie na ich zdrowie fizyczne, umiejętności społeczne oraz rozwój emocjonalny.

Zalecenia dotyczące aktywności dla dzieci i młodzieży

Zgodnie z rekomendacjami WHO z 2020 roku dzieci i młodzież powinny wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przeciętnie 60 minut dziennie przez cały tydzień, zaś intensywne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej 3 dni w tygodniu. Trening wzmacniający kości np. skakanie jest niezwykle ważny w wieku dziecięcym. Bardzo ważne jest, aby zachęcać dzieci i młodzież do aktywności fizycznej odpowiedniej dla ich wieku, dającej im jak najwięcej radości oraz różnorodności. Nie zapominajmy też o tym, że przedszkolaki nie powinny spędzać przed ekranem dłużej niż godzinę dziennie i o odpowiedniej ilości snu. Przedszkolak potrzebuje od 10 do 13 godzin snu łącznie z drzemkami. Spacer jest bardzo ważny, można przy okazji pozwiedzać okolicę i porozmawiać o otoczeniu. Dobrym rozwiązaniem są również zajęcia dodatkowe organizowane dla dzieci pomagające rozwijać umiejętności fizyczne i społeczne, a także wspólne ćwiczenia wykonywane w domu.

Środki ostrożności

Należy oczywiście pamiętać o środkach ostrożności związanych z oceną stanu zdrowia dziecka. Dzieci narażone na poważne, niepożądane zdarzenia to przede wszystkim dzieci, o których wiadomo, że cierpią na choroby przewlekłe o potencjalnym zagrożeniu dla zdrowia podczas aktywności fizycznej - *padaczka, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, młodzieńcze zapalenie stawów, astma i wiele chorób serca*. Choroby te mogą niekorzystnie wpływać na stan zdrowia podczas uprawiania sportu, jeżeli nie jest właściwie kontrolowany. Dzieci z takimi schorzeniami mimo wszystko należy zachęcać do prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia, monitorując ich stan zdrowia. Należy dopasować rodzaj aktywności fizycznej do choroby dziecka unikając np. sportów kontaktowych, sportu wyczynowego czy modyfikując dawki leków np. w cukrzycy czy astmie.

Iwona M., źródła:

<https://kidsview.pl/aktywnosc-ruchowa-w-przedszkolu/>

<https://www.medicover.pl/zdrowie/aktywnosc-fizyczna/rekomendacje-who/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy.pdf>





Jesienna „Zgaduj – zgadula”

Gdy świeci słońce, stawiasz go w kącie.
Kiedy deszcz rosi, nad głową go nosisz.



Spadają z drzewa żółte, czerwone.
Wiatr je niesie w tę i tamtą stronę.



W lesie go spotkasz i dziwisz się srodze:
bo on ma kapelusz, ale gdzie? Na nodze!



Jakie obuwie, do tego służy,
żeby nóg nie moczył nawet w kałuży.



Na jakim drzewie jesienią
koraliki się czerwienią?
Jak się nazywa ta pora roku,

co ścieli liściasty dywan wokół?



Co jesienią w szyby dzwoni,
gdy chmurka łyż mokre roni?



Jesienią na jabłoni dużo jabłek będzie.
A co będzie na dębie? Wy wiecie! Będą...



Latem w ogródku wyrósł zielony,
jesienią w słoiku czeka ukiszony.



Ma króciutkie nóżki i maleńki ryjek,
Chociaż igły nosi, nigdy nic nie szyje.



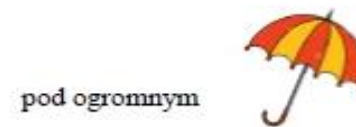
Poczytajmy z mamą i tatą
(rodzic – słowo, ja – obrazek)



dokąd z nimi jechać będzie?



a na półce, wśród bagaży, leży sobie bukiet z jarzyn.



O, zatrzymał się na chwilę!



i potoczył w naszą stronę



Dorota Gellner

Anna Z., źródła:

https://www.przedszkola-zlotow.pl/zps1_files_33/jesienne_zagadki.pdf

<https://miastodzieci.pl/zagadki/zagadki-dla-dzieci-o-jesieni/>

Kącik relaksu

A .Charezińska „Dyńia”– wierszyk -masażyk z pokazywaniem

Rośnie w polu wieceelka dyńia! *(rysujemy dwoma rękami w powietrzu wielki okrąg)*
Wciąż policzki swe nadyma, *(napelniamy policzki powietrzem)*
Rośnie ciężka i pękata, *(udajemy, że trzymamy coś ciężkiego)*
Już przerosła siostrę, brata. *(podskakujemy)*
Jej figura nie ma końca, *(przykładamy rękę do czoła i rozglądamy się)*
Chce wyrosnąć aż do słońca! *(stajemy na palcach i wyciągamy ręce jak najwyżej)*
Gdy radośnie dyńia rośnie, *(kucamy i powoli rośniemy – wstajemy i się rozprostowujemy/ rozciągamy)*
Wtedy nic jej nie przerośnie! *(pokazujemy palcem i głową znak „nie”)*
To warzywo niesłychane, *(udajemy, że trzymamy coś w dłoni)*
Zjemy dzisiaj na śniadanie! *(udajemy, że zjadamy)*
Ale zanim dynię zjemy, to się nią pomasujemy.
(siadamy i przechodzimy do masowania – dłońmi lub przy pomocy rekwizytu, czyli małej dyni)
Dociskamy, rolujemy, jej fakturę poznajemy. *(dociskamy, rolujemy)*
Palce, ręce i ramiona, *(dotykamy dynię palce, ręce, ramiona)*
Ciężka dyńia przetoczona. *(przetaczamy dynię po plecach)*
Plecki oraz, co tam chcemy, *(stemplujemy/dociskamy dynię miejscowo)*
Bo po wszystkim dynię zjemy! *(udajemy, że zjadamy)*

Renata K., źródło:

<https://www.charezinska.pl/dyńia-wierszyk-masażyk/>

Kącik języka angielskiego

Jesienny wiersz „Autumn leaf”

Vocabulary (słówka):

Autumn – jesień

a leaf – liść

ground – ziemia

wind – wiatr

blow – dmuchać

wear - nosić

I'm an autumn leaf
falling from a tree
lying on the ground
as quiet as can be
when the wind blows
I love to spin around
I „wear” different colours,
orange, red or brown.



Zabawa ruchowa „Hedgehog”

Vocabulary:

hedgehog – jeż

trick – sztuczka

There is a hedgehog
around us
We will do
What he does
Hedgehog hedgehog
please be quick
Show us a new trick

Zagadka „The riddle”

Vocabulary:

lie – leżeć

quiet – cicho

What am I?
I can lie on the ground
as quiet as can be
I love to spin around
falling from the tree (leaf)

Anna O., źródło:

<https://www.novakid.pl/blog/zagadki-o-zwierzetach-po-angielsku/>

Kącik kulinarny

Jesień to doskonały czas na przygotowanie dań z dynią, która urozmaici Twoje codzienne obiady i ciepłe kolacje. Dynia świetnie smakuje jako gęsta zupa krem, a także z makaronem i kurczakiem. Jeśli pójdiesz w stronę aromatycznych ziół, curry i kurkumy, stworzysz pyszne rozgrzewające potrawy.

Dzisiejsza propozycja to:

Zupa dyniowa

Składniki (4 porcje)

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
 - 250 g ziemniaków
 - 25 g masła
 - 1 cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - 1 łyżeczka kurkumy w proszku
 - 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
 - 1 i 1/2 szklanki bulionu
 - 1 szklanka mleka



Przygotowanie

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
- Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.
- Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Wskazówki

Można podać z pestkami dyni: obrane pestki dyni lekko uprażyć na suchej patelni, wsypać do miseczki i wymieszać z oliwą (np. dyniową, extra vergine lub zwykłą).

Andzelika K.

Co słychać w przedszkolu?

Rozpoczął się nowy rok szkolny 2024/2025. Przywitaliśmy już maluszki, które niebawem wezmą udział w uroczystości „Pasowania na przedszkolaka”. W tym roku mamy następujące grupy: 3- latki „Kaczuszki”, 4- latki „Mrówki”, 4, 5- latki „Biedronki”, 5- latki „Wiewiórki”, 4, 5, 6- latki „Misie” oraz dwie grupy 6- latków „Tygryski” i „Pantery”.

W wakacje została wymieniona podłoga w najmłodszej grupie oraz zamontowana klimatyzacja w dwóch salach. Poza tym 20 września świętowaliśmy „Dzień przedszkolaka”. Tego dnia z samego rana przedszkolaków witał wielki pluszowy miś za którego przebrany był jeden z rodziców dzieci z naszego przedszkola. Następnie miś odwiedził każdą grupę biorąc udział we wspólnych zabawach muzyczno- ruchowych oraz konkursach. Natomiast na dziewczynki z grupy „Pantery” czekało nie lada wyzwanie, bowiem wzięły udział w koncercie, który został objęty honorowym patronatem przez kujawsko - pomorskiego kuratora oświaty i prezydenta miasta Torunia. W auli CKU wystąpiły dzieci z 10 toruńskich przedszkoli.

„Panterki” na wielkiej scenie dumnie reprezentowały nasze przedszkole (co widać na zdjęciu obok), a następnie po zakończonym koncercie wzięły udział w przemarszu pod pomnik M. Kopernika, gdzie zostały złożone kwiaty ku czci wielkiego astronoma.

23 września w naszym przedszkolu wspólnie powitaliśmy nową porę roku, a na koniec każda z grup inną techniką plastyczną wykonała piękny jesienny szal dla Pani jesieni.

Przed nami kolejne ciekawe i pracowite miesiące z których również zdamy krótką relację w naszym kwartalniku ☺



Iwona M.

Jesienne liście

Świeci słońeczko, wietrzyk powiewa,
czasami pięknie ptaszek zaśpiewa.

Liście obficie z drzewa spadają,
w barwne kobierce się układają.

Z czerwonym cieniem, rdzawe, brązowe,
złoczone, bardziej lub mniej kolorowe.
Spadają z drzewa, lekko wirują,
kształty i barwy swe pokazują.

Te najpiękniejsze my pozbieramy
i do albumu wnet powklejamy.
Potem dokładnie je opisujemy,
chętnie każdemu je pokażemy.

Autor: Bożena Forma

Nasze przedszkolaki w obiektywie



„Kaczuszki”



„Jeżyki”



„Jeży

„Biedronki”



„Mrówki”





„Wiewiórki”



„Misie”



„Pantery”



„Tygryski”

Galeria przedszkolaka „Kolorowa jesień”

