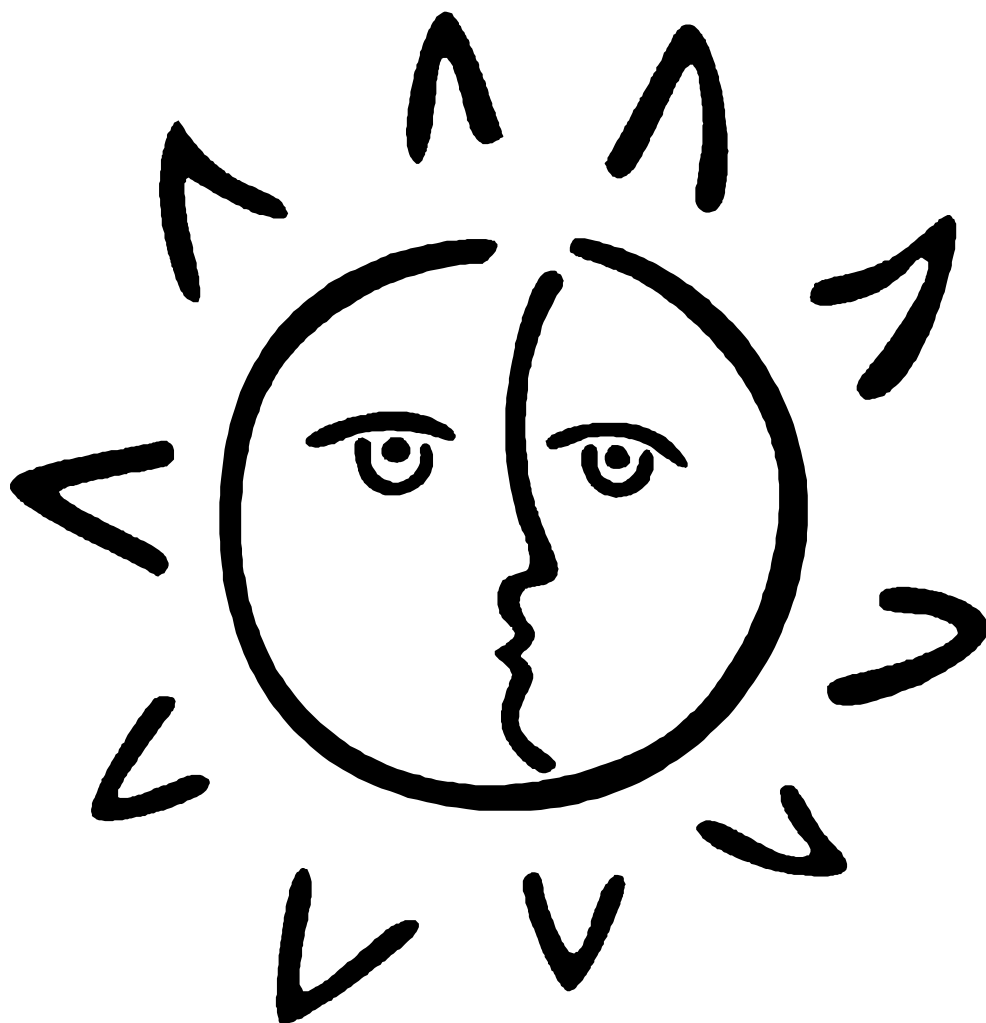


SŁONECZKO



NR 44

PAŹDZIERNIK 2022

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI

PRZEDSZKOLE NR 2 W SKIERNIEWICACH

Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek

Kaczor Donald, Myszka Miki, Smerfy, Kubuś Puchatek, Bolek i Lolek i wiele innych postaci – to jest ich święto. Dzięki nim poznajemy świat, śmiejemy się i wzruszamy. W Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek warto sobie o nich przypomnieć, choćby poprzez wspólny bajkowy seans z własnymi dziećmi.

Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek (International Day of Fairy Tales Characters) to święto, które przypada 5 listopada, w rocznicę urodzin Walta Disney'a. Jest to wspaniała inicjatywa zarówno dla dzieci, jak i dorosłych – bajki, bowiem są świetnym pomostem do wspólnej zabawy między pokoleniami.

Święto niesie za sobą nie tylko chęć docenienia bajek i ich twórców, ale i wartości edukacyjne. To dobra okazja, by zachęcić do czytania bajek, a co za tym idzie rozwijania wyobraźni, pamięci, zdobywania wiedzy na różne tematy, poznawania nowych słów czy kształtowania właściwych postaw moralnych. Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek pomaga wzmocnić więzi rodzinne. Rodzice w ramach święta (oczywiście także każdego innego dnia) powinni przeczytać swoim pociechom bajki, sięgnąć po tytuły ze swojego dzieciństwa czy nawet opowiedzieć własną historię. Na zachętę warto przytoczyć cytaty Alberta Einsteina: „Jeżeli chcesz aby twoje dzieci były inteligentne, czytaj im bajki. Jeżeli chcesz, aby były bardziej inteligentne, czytaj im więcej bajek”.

Historia bajek

Historia bajek z pewnością jest dłuższa niż wskazują na to pierwsze publikacje i odkrycia. Prawdopodobnie ludzie opowiadali sobie magiczne opowieści już w epoce brązu, przekazując je w formie ustnej kolejnym pokoleniom. „Oficjalny” początek gatunku datuje się na VI w. p. n.e, kiedy grecki niewolnik Ezop spisał pierwszy zbiór bajek o zwierzętach. Kilkaset lat później, w 1697 roku pojawiły się bajki Charlesa Perraulta, w tym „Śpiąca królewna”, „Czerwony Kapturek”, czy „Kot w butach”. W 1779 roku wydano zbiór bajek Ignacego Krasickiego, które są ważnym elementem literatury polskiej i światowej. W 1812 roku zadebiutowały baśnie innych słynnych bajkopisarzy, czyli braci Grimm. Dziś dzieła Perraulta i braci stanowią klasykę gatunku, choć trzeba przyznać, że wiele współczesnych opowieści zostało pozbawionych najbardziej drastycznych wydarzeń, które w starych bajkach były powszechne.

XX wiek to dominacja bajek Walta Disneya, patrona Międzynarodowego Dnia Postaci z Bajek. Produkcje te znacznie różniły się od klasycznych dzieł, pozbawione były trudnych tematów, okraszonych brutalnymi scenami. Warto wspomnieć tu takie tytuły jak Myszka Miki czy Kaczor Donald. W Polsce idolami dzieciaków były z kolei takie postacie z bajek, jak Reksio, Bolek i Lolek czy Miś Uszatek. Dziś najmłodsi mają praktycznie nieograniczony dostęp do bajek, choćby w telewizji na dedykowanych kanałach czy w Internecie. Przybywa też nowych bohaterów, którzy powoli zyskują popularność jak postacie z Króla Lwa, Żółwie Ninja, Tom i Jerry czy Królik Bugs.



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 Złota 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 głaszały. 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. Oddzielały 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.

„Jakie produkty warto wybierać jesienią?”

Deszczowa aura za oknem, coraz chłodniejsze dni oraz pojawienie się sezonowych warzyw, skłaniają nas do zmian w codziennej diecie.

Listopad 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 wspólna 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. **Załącz „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.

Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka

20 listopada obchodzimy Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka. To ważne wydarzenie ma nam przypominać i zwracać uwagę na dzieci, w kontekście praw im przysługujących. Każde dziecko powinno być tak samo traktowane przez wszystkich bez jakiegokolwiek dyskryminacji.

Najważniejszym aktem prawnym, który określa prawa dziecka jest Konwencja o prawach dziecka. Potocznie nazywa się ją światową konstytucją praw dziecka. Została uchwalona 20

listopada 1989 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych. Wszystkie 192 kraje, które zdecydowały się ratyfikować ten dokument, zobowiązały się do respektowania i realizowania jego zapisów. Polska uczyniła to w 1991 roku.

Konwencja jest dokumentem w pewnym sensie rewolucyjnym, bo po raz pierwszy zostały w niej uwzględnione prawa i wolności osobiste dziecka takie jak np. prawo do prywatności, swobody wypowiedzi etc. Konwencja wprowadziła też mechanizm kontroli respektowania praw dziecka przez poszczególne państwa. Są one zobowiązane do składania raportów z wykonywania Konwencji, rozpatrywanych następnie przez specjalnie powołany w tym celu Komitet Praw Dziecka z siedzibą w Genewie. Konwencja zakłada, że dzieci nie są w pełni dojrzałe i na tyle świadome, by same mogły o siebie zadbać, przez co należy im się szczególna opieka i ochrona. Najważniejszymi zasadami, którymi kierowali się twórcy Konwencji są: zasada kierowania się zawsze dobrem dziecka oraz zasada równości wobec prawa wszystkich dzieci niezależnie od pochodzenia, koloru skóry czy wyznania.

Polska była inicjatorem i pomysłodawcą stworzenia Konwencji o prawach dziecka, dlatego też spoczywa na nas szczególna rola, aby prawa dziecka były w Polsce znane i przestrzegane.

Dzieci posiadają szczególne prawa. Aktualizacja ich człowieczeństwa przebiega, bowiem w szczególny sposób. Dziecko nie potrafi samo zadbać o siebie, nie potrafi samodzielnie aktualizować swojej natury. Potrzebuje do tego rodziców, opiekunów, potrzebuje wielu innych ludzi. Dlatego naturalnymi "strażnikami" praw dziecka są jego rodzice i opiekunowie. Ale dziecko potrzebuje też specjalnego zabezpieczenia w prawie stanowionym. Dobre prawo stanowione może i powinno pomagać rodzicom i opiekunom w rozwoju dziecka.

W Polsce Konstytucja RP, Konwencja o Prawach Dziecka oraz Ustawa o Rzeczniku Praw Dziecka stanowi najważniejsze odnoszące się do dziecka stanowione akty prawne.

Światowy Dzień Pluszowego Misia

”Miękki, puchaty i taki z łątką. 25 listopada swoje święto obchodzi najmilsza zabawka, najlepszy przyjaciel dzieci i niezastąpiona przytulanka przy zasypianiu – Pluszowy Miś. Mimo coraz nowocześniejszych i coraz bardziej atrakcyjnych zabawek, moda na misie nie przemija, bo „czy to jutro, czy to dziś, wszystkim jest potrzebny Miś!”

Święto nie ma długiej tradycji, obchodzimy je dopiero od 2002 roku, kiedy maskotka obchodziła swoje setne urodziny. Dlaczego Teddy Bear? W języku angielskim pluszowy miś to **Teddy Bear**. Nazwa wzięła się od prezydenta Stanów Zjednoczonych Theodore'a Roosevelta, który w listopadzie 1902 został bohaterem komiksu w gazecie „Evening Star”.

Garść misiowych faktów

Światowy Dzień Pluszowego Misia ustanowiono dokładnie w setną rocznicę powstania maskotki – w 2002 roku. Wszystko zaczęło się jednak dużo wcześniej. W 1902 roku prezydent Stanów Zjednoczonych Teodor Roosevelt, wybrał się na polowanie. Po kilku godzinach bezskutecznych łowów, jeden z towarzyszy prezydenta postrzelił małego niedźwiadka i zaprowadził go do Roosevelta. Prezydent ujrawszy przerażone zwierzątko, kazał je natychmiast uwolnić. Jeden ze świadków tego zdarzenia uwiecznił historię niedźwiadka na rysunku w waszyngtońskiej gazecie, którą czytał producent zabawek... Od tego momentu zaczęto wykorzystywać zdrobniałe imię prezydenta i sprzedawać maskotki pod nazwą Teddy Bear, która dziś w języku angielskim jest określeniem wszystkich pluszowych misiów. To historia, a jak jest dzisiaj?

Nasze misie, miśki, misiaczki

Chyba nie ma domu, w którym na półce, łóżku lub fotelu nie siedzi miś. Na pewno każdy z Was – małych i dorosłych Czytelników Miasta Dzieci ma swojego ulubionego Pluszowego Misia. Może to być zupełnie mały bury Miś, odrobinę zapomniany, mieszkający w pudle na strychu, albo piękny i kolorowy zamieszkujący dziecinne łóżeczko. Może to być zupełnie malutki Misio, którego nosimy „na szczęście” przy kluczach lub w portfelu. Czy wreszcie – może to być jeden z Wielkich i Sławnych Misiów, o których mówi się wszędzie i o których głośno niemal w każdej części świata (Kubuś Puchatek, Miś Paddington albo Miś Uszatek). Może to być Miś, który posiada piękne, ważne imię ku czci i pamięci zacnych przodków (np. Barnaba), a może to być Miś zupełnie bez imienia. Miś Pluszowy, a szczególnie ten nasz, wyjątkowy i ukochany, nie jest zwykłą, pluszową zabawką. Nie, nie! Taki Miś, po to misiem jest, żeby było kogo tulić, kiedy pada deszcz. Ma duże uszy, żeby mieć coś do targania i kochania. W końcu Miś ma bardzo miękkie łapki, za które możemy trzymać, kiedy tylko chcemy.

Trudno sobie wyobrazić dzisiejszy świat bez Pluszowego Misia. Jest towarzyszem dzieci i dorosłych w świecie beztroskiej zabawy oraz przyjacielem-powiernikiem największych sekretów i tajemnic.

Czy święto Misia jest potrzebne? „Oczywiście, że tak!” – odpowiadają zgodnie dzieci i rodzice.

Nieważne czy świętowanie będzie polegało na ciepłym wspomnieniu ukochanego w dzieciństwie pluszaka, czy na wielkim misiowym przyjęciu, w którym udział wezmą dzieci, rodzice i wszystkie zabawki.

STO LAT MISIU!



11 listopada - Narodowe Święto Niepodległości

**„Jest takie miejsce na mapie świata - Polska!
To moje miejsce, tutaj mocniej bije mi serce!”**

11 listopada 1918 r. to bardzo szczęśliwa data dla wszystkich Polaków. Właśnie tego dnia, po 123 latach niewoli, Polska odzyskała niepodległość. Dlatego też każdego roku 11 listopada obchodzimy nasze święto narodowe – Święto Niepodległości.

W przedszkolu od najmłodszych lat uczymy dzieci patriotyzmu, przywiązania do swojej Ojczyzny, do ziemi rodzinnej, wpajamy szacunek dla polskich symboli.

11 listopada – ciekawostki

Oto kilka ciekawostek związanych z 11 listopada:

- 11 listopada jest datą, która wzbudza pewne kontrowersje. Tak naprawdę proces tworzenia niepodległości był bardzo długi. 11 listopada jako datę symboliczną odzyskania niepodległości wybrano dopiero w latach 30.
- Obchody Święta Niepodległości były zakazane od 1939 do 1989 roku.
- 11 listopada jest dniem ustawowo wolnym od pracy.
- Jako pierwsze miasto niepodległość odzyskał Tarnów.
- Każdego roku 11 listopada przed Grobem Nieznanego Żołnierza w Warszawie odbywa się uroczysta zmiana warty.
- Inicjatorem ogłoszenia niepodległości Polski był Książę Regent Zdzisław Lubomirski

Jak dziś obchodzimy Święto Niepodległości?

Co roku w całej Polsce organizowane są uroczyste obchody Święta Niepodległości. W różnych miastach odbywają się parady z okazji tego święta, a w Warszawie organizowany jest Marsz Niepodległości. Odbywają się także biegi niepodległościowe, patriotyczne koncerty i inne wydarzenia, które sprawiają, że Polacy tłumnie wychodzą z domów, by cieszyć się z niepodległości.

Wiersz patriotyczny dla dzieci

Polska, Ryszard Przymus

Polska - to taka kraina,
która się w sercu zaczyna.
Potem jest w myślach blisko,
w pięknej ziemi nad Wisłą.
Jej ścieżkami chodzimy,
budujemy, bronimy.
Polska – Ojczyzna...
Kraina, która się w sercu zaczyna.



SWIATKOLOROWANEK.PL

Józef Piłsudski

Józef Piłsudski od czasów szkolnych przeciwstawiał się zaborcom,

a w latach późniejszych w **konspiracji** walczył o odzyskanie niepodległości przez Polskę. Był współtwórcą **Legionów**

Polskich - legionistów nazywali go Komen-
danterem. W listopadzie 1918 r. został
Naczelnikiem Państwa.

Legiony Polskie

to oddziały wojska
polskiego
walczące
u boku armii
austriackiej.

Konspiracja
to tajna
walka.

Zadanie: Ulubionym nakryciem
głowy Józefa Piłsudskiego była okrągła
czapka z szarego sukna ze skórzanym
daszkiem. Taka czapka była popularna
również na wsi i wśród biedniejszych
mieszkańców miast. Nosili ją także
żołnierze Legionów Polskich. Rozwiąż
rebus, a dowiesz się, jak nazywano
ten rodzaj czapki.



ra



asto



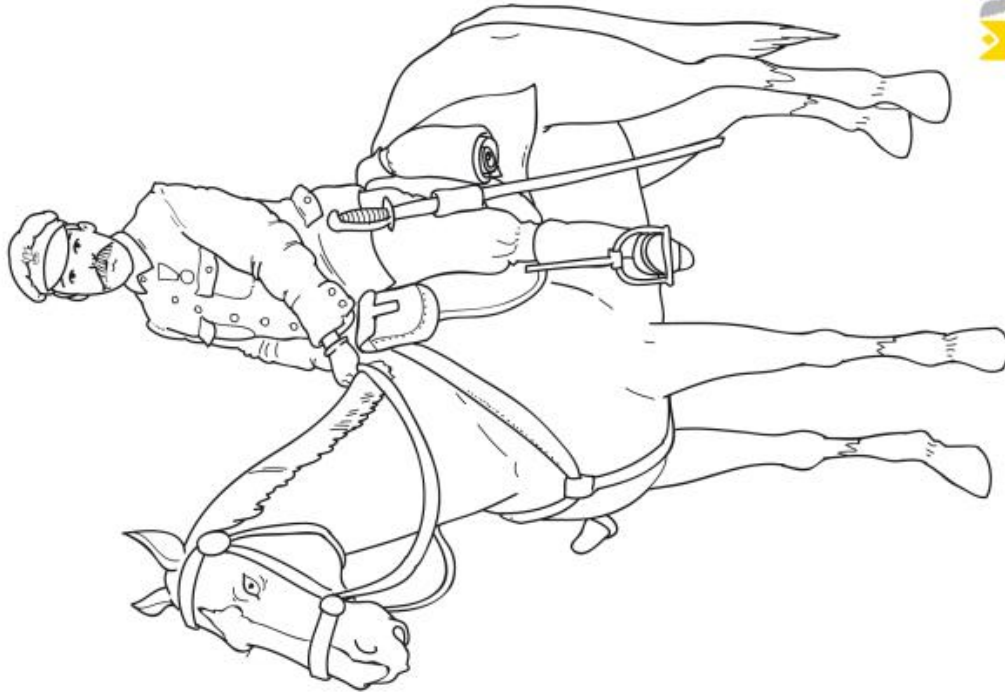
kl



mr



Józef Piłsudski na swoim ulubionym koniu, Kasztance. Pokoloruj obrazek.





ENGLISH CORNER

Can You Make A Happy Face?

From *Super Simple Songs - Halloween*

Can you make a happy face?
Happy face? Happy face?
Can you make a happy face?
Jack-o'-lantern.



happy

Can you make an angry face?
Angry face? Angry face?
Can you make an angry face?
Jack-o'-lantern.



angry

Jack-o'-lantern. Jack-o'-lantern.
Jack-o'-lantern. Jack-o'-lantern.

Can you make a scared face?
Scared face? Scared face?
Can you make a scared face?
Jack-o'-lantern.



scared

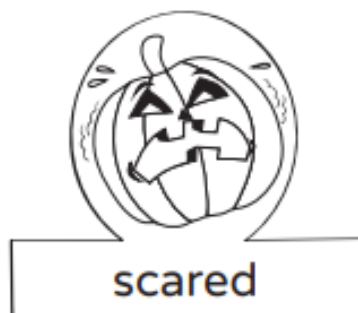
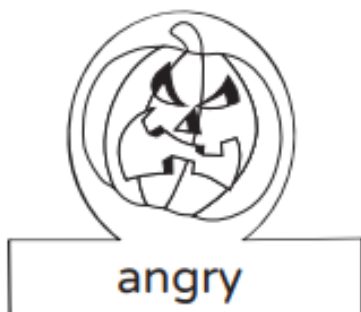
Can you make a sad face?
Sad face? Sad face?
Can you make a sad face?
Jack-o'-lantern.



sad

Can you make a happy face?
Happy face? Happy face?
Can you make a happy face?
Jack-ooooooooooooooooo'-lantern.

Ćwicz podstawowe emocje z tymi marionetkami palcowymi jack-o'-lantern. Wytnij każdą marionetkę i przyklej ją taśmą. Teraz odegraj piosenkę "[Can You Make A Happy Face?](#)" ze swoimi latarniami jack-ooo Klejenie pacynek palcem w celu dopasowania małych palców może wymagać dodatkowej pracy dla nauczyciela, więc najlepiej nadają się do małych klas lub do aktywności w domu.



Rodziców dzieci 6-letnich zapraszamy do kanału Super Heroes na youtube.com

LEADER100 SPORT

Nasze przedszkole już drugi rok uczestniczy w programie województwa łódzkiego Leader100 Sport. Podstawowym celem programu jest kształtowanie postaw społecznych poprzez wykorzystanie odpowiednich programów aktywności ruchowej dzieci w wieku 6-9 lat (ostatni rok przedszkolny – zerówka oraz klasy I-III szkoły podstawowej) oraz zwiększenie kwalifikacji zawodowych nauczycieli, wychowawców i trenerów (nauczycieli WF). Przy realizacji projektu planowane jest także wykorzystanie i wzmocnienie ogromnego potencjału wychowawczego rodziców poprzez rozwój kluczowych kompetencji społecznych we współpracy z placówkami oświatowymi.

Więcej informacji: www.leader100sport.pl

Przedstawiamy przykładowy zestaw ćwiczeń na jesienną pogodę.

W okresie jesienno-zimowym nasze dzieci mają mniejsze szanse na aktywność fizyczną. Brakuje jej zarówno w ich spontanicznej zabawie, ale również w zabawach proponowanych przez nas ruchu jest zdecydowanie mniej. To nie wróży niczego dobrego. Skutki mogą być poważne. Brak systematycznej aktywności fizycznej może spowodować częstsze kontuzje, zachwiania odporności organizmu naszych dzieci, a nawet może prowadzić do poważniejszych wad postawy.

Poniżej przedstawiamy **zestaw ćwiczeń dla dzieci** po 5 ćwiczeń, sumaryczny czas treningu to około 30 minut.

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

Szanowni Państwo,

Cieszymy się, że możemy Was powitać w nowym roku szkolnym i zaprosić. Rozpoczyna się kolejny rok edukacji poprzez zabawę. Będzie on pełen ciekawych doświadczeń- nowych umiejętności, przyjaźni, radości ze wspólnej zabawy!

Wydawnictwo:

Przedszkole nr 2

ul. Szarych Szeregów 6

96-100 Skierniewice

tel./fax. 46 833-56-55



<http://www.p2skierniewice.wikom.pl/>

e-mail: p2sloneczko@wikom.pl

IODO: iodo@spotcase.pl

Redaktor numeru: Sandra Broniarek

Andżelika Chmielewska

Katarzyna Kłoda

Dorota Kowalska

Monika Zagawa