

# BEZ TYTUŁU

Kwartalnik Zespołu Szkolno-Przedszkolnego  
Przedszkola Samorządowego z Oddziałami Integracyjnymi  
w Zabierzowie

Nr 3

Grudzień 2019

e-wydanie



***Drodzy Państwo!***

*Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój i radość.  
Niech każda chwila Świąt Bożego Narodzenia żyje własnym pięknem,  
a Nowy Rok obdaruje Was pomyslnością i szczęściem.*

***Wesołych Świąt Bożego Narodzenia!***

*życzy Redakcja*

Zachęcamy do śledzenia strony internetowej  
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zabierzowie  
(Przedszkola Samorządowego):  
**przedszkole.zspzabierzow.pl**

Zapraszamy Państwa do udziału  
**w kiermaszu ozdób bożonarodzeniowych  
w dniach 2-20 grudnia br.**

Zachęcamy do wykonania wspólnie z dziećmi ozdoby  
świętecznej z przeznaczeniem na kiermasz lub  
dokonanie zakupu gotowych egzemplarzy.  
Dochód z kiermaszu będzie przeznaczony  
na wsparcie leczenia Kacperka Ryło.

### **OGŁOSZENIA:**

#### **Wizyta Mikołaja w Przedszkolu:**

5 grudnia br. od godz. 9.00 – grupy I-V  
6 grudnia br. od godz. 9.00 – oddziały „o”

W trakcie spotkań będą wykonywane  
pamiątkowe zdjęcia.

Zapraszamy Rodziny,  
grupy przedszkolne oraz solistów  
do udziału

#### **w KONKURSIE KOŁĘD I PASTORAŁEK,**

który odbędzie się w dniach:

8 stycznia 2020r. o godz. 14.30 w budynku Przedszkola  
(sala gimnastyczna)

9 stycznia 2020r. o godz. 14.30 w budynku Szkoły  
(świetlica)

Regulamin konkursu oraz karta zgłoszenia  
uczestnika/ów znajduje się do pobrania na stronie  
internetowej przedszkola,  
w grupach oraz na tablicy ogłoszeń.



#### **STOPKA REDAKCYJNA:**

Zespół redakcyjny: Kinga Kurczek  
(red.nacz.), Paulina Rozmus  
Skład i redakcja merytoryczna: Kinga  
Kurczek  
adres: ul. Sportowa 15, 32-080 Zabierzów  
tel.: (12) 397-22-40  
e-mail: przedszkole\_zabierzow@interia.pl

## Ruch w rozwoju dziecka

Jednym z ważniejszych czynników determinujących rozwój każdej istoty jest ruch. Aktywność fizyczna wzmacnia nasz organizm, kształtuje i usprawnia układ ruchowy, nerwowy, wegetatywny, doskonali budowę i wzmacnia funkcję narządów. Jest stymulatorem życia psychicznego i ważnym środkiem wychowania moralnego, estetycznego i społecznego. Od najmłodszych lat człowiek eksploruje najbliższe otoczenie poruszając się, manipulując różnymi przedmiotami, doskonali swoją sprawność motoryczną, zdobywa doświadczenie. W trakcie działania nabywa różne umiejętności, przez co rozwija swój umysł. Jednak sfera ruchowa została ostatnimi czasy trochę zaniedbana. W dobie rozwiniętej techniki multimedialnej zmuszamy swe ciało do bezruchu. W pracy, w domu, podczas odpoczynku siedzimy. Przemierzamy się środkami komunikacji miejskiej lub własnym samochodem. Doskonalimy i rozwijamy tylko umysł, nie dbając o ciało. Tych złych wzorców uczymy także nasze dzieci. Ograniczamy ich aktywność ruchową na rzecz i działalności konstrukcyjnej, manipulacyjnej, plastycznej, dydaktycznej, która odbywa się na siedząco i angażuje tylko umysł dziecka. Organizmu ludzkiego nie da się jednak oszukać. Do prawidłowego rozwoju potrzebuje on nie tylko stymulacji umysłu, ale przede wszystkim sporej dawki ruchu. Niezaspokojenie „głodu ruchowego”, który u dzieci w wieku przedszkolnym wynosi ok. 6 godzin dziennie (!) prowadzi do obniżenia poziomu rozwoju fizycznego, przyczynia się do spadku odporności i wywołuje szereg negatywnych skutków. Stąd coraz częściej wśród małych dzieci występują wady postawy, nadpobudliwość psychoruchowa. Zajęcia ruchowe, spacer, wycieczki, kontakt z naturą to znakomity środek łagodzący szkodliwe dla zdrowia zjawiska. Dzięki wysiłkowi fizycznemu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, wszystkie narządy są lepiej ukrwione, dotlenione, sprawniej funkcjonują i szybciej się rozwijają. Najbardziej lubianą przez dzieci formą aktywności ruchowej są gry i zabawy ruchowe, zaspakajają one najlepiej „głód ruchu”, gdyż angażują do ruchu wszystkie części ciała, kształtują je i wzmacniają. Rozwijają koordynację, zręczność i zwinność, prawidłową postawę ciała, pozytywnie wpływają na rozwój i kondycję umysłową dziecka, doskonali koncentrację, uwagę, pamięć, orientację w przestrzeni, wyobraźnię twórczą, uczy spostrzegawczości, logicznego myślenia. W wyniku aktywności fizycznej zostaje dostarczona organizmowi spora dawka bodźców będących naturalnymi stymulatorami rozwoju, niosąc coraz to nowe wrażenia i wiadomości o otoczeniu. Dziecko, które zaspokoilo swoją dzienną dawkę ruchu, jest wesołe, spokojne, jego organy, a zwłaszcza mózg, są dotlenione i prawidłowo odżywione, chętniej i łatwiej uczy się i pokonuje pojawiające się trudności. Poprzez działanie w grupie, współzawodnictwo i współdziałanie z partnerem zmniejsza się egocentryzm dziecka, rozwija duch koleżeństwa, kształtuje silną wolę i poczucie sprawiedliwości. Dziecko uczy się podporządkowywać własne cele i ambicje dobru ogólnemu. W ten sposób kształtuje się jego postawa społeczna. Starajmy się więc, aby w naszym „byciu” z dzieckiem znalazło się jak najwięcej zabaw i gier ruchowych, tym bardziej, że można je połączyć np. z nauką czy doskonaleniem umiejętności czytania, liczenia, dodawania itp. Zaowocuje to ukształtowaniem człowieka potrafiącego przystosować się do zmieniających się warunków życia, pracy, do środowiska społecznego, do pokonywania wszelkich trudności jakie przynosi życie.

### Literatura:

W. Gniewkowski, K. Właźnik, Wychowanie fizyczne, Warszawa 1985.

W. Gniewkowski, K. Właźnik, Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych, Warszawa 1991.

M. Kwiatkowska, Podstawy Pedagogiki Przedszkolnej, Warszawa 1985.

ST. Owczarek, Gimnastyka Przedszkolaka, Warszawa 2001.

## Pozytywna dyscyplina – co to takiego?

To metoda wychowawcza rozpowszechniana na całym świecie od kilkudziesięciu lat. Jej źródła należy szukać w podstawach psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera.

Uważał on, że wszyscy ludzie mają jedną podstawową potrzebę: poczucia, że są ważni i przynależą.

Metoda ta jest oparta na wzajemnym szacunku i miłości. Pomaga rodzicom:

- zrozumieć własne dzieci;
- wspierać ich indywidualność i naturalny potencjał;
- wychowywać je na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych;
- skutecznie radzić sobie z codziennymi trudnościami tj. ubieranie się, sprzątanie, mycie zębów, wychodzenie z domu itp.

Pozytywna dyscyplina opiera się na pięciu fundamentalnych zasadach:

1. Pomaga dzieciom poczuć łączność i przynależność, pomaga im poczuć, że są ważne w rodzinie i społeczeństwie.
2. Jest jednocześnie pełna szacunku i wymagająca -> twarda dla problemu i miękka dla osoby.
3. Jej skuteczność jest długofalowa: bierze pod uwagę to, co dziecko czuje, myśli, czego się uczy i jakie podejmuje decyzje o sobie samym i o swoim świecie, jak decyduje się postępować w przyszłości, aby przetrwać i odnosić sukcesy.
4. Uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych: szacunku, empatii, rozwiązywania problemów, współpracy oraz umiejętności wnoszenia własnego wkładu i bycia użytecznym w domu, przedszkolu i większej społeczności.
5. Zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne i kompetentne. Zachęca je do konstruktywnego używania osobistej siły i autonomii.

Dzieci od chwili narodzin są „zaprogramowane” na dążenie do innych, szukanie z nimi łączności. Dzieci, które czują więź ze swoją społecznością, rodziną, przedszkolem wykazują mniej skłonności do nieadekwatnych zachowań. Aby odnosić sukcesy, będąc członkiem pewnej społeczności, dzieci powinny nauczyć się niezbędnych umiejętności społecznych i życiowych.

Pozytywna dyscyplina posługuje się kilkoma koncepcjami, przedstawiając jednocześnie narzędzia służące ich realizacji:

- Wzajemny szacunek. *Dorośli modelują szacunek do swoich potrzeb, będąc wymagającymi wobec dziecka, jednocześnie pozostając życzliwymi i pełnymi szacunku wobec jego potrzeb.*
- Identyfikacja przekonań stojących za zachowaniami. *Za każdym zachowaniem dziecka kryje się pewne przekonanie, często błędne wynikające z niewielkiego doświadczenia życiowego. Skuteczna reakcja na niewłaściwe zachowanie dziecka jest możliwa dzięki zrozumieniu powodów, dla których dzieci robią to, co robią. Próba zmiany samego zachowania bez zmiany przekonań jest z góry skazana na niepowodzenie.*
- Efektywna komunikacja i umiejętności rozwiązywania problemów.
- Dyscyplina, która uczy i jest wyważona między pobłażaniem a karą.
- Koncentracja na poszukiwaniu rozwiązań, a nie na wyciąganiu konsekwencji.
- Stosowanie zachęcania (zamiast pochwały). *W odróżnieniu od pochwały, która jest formą nagrody za sam sukces, zachęcanie podkreśla wysiłek włożony w działanie i osiąganie postępów, w konsekwencji buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości u dziecka.*

*Informacje o metodzie zaczerpnięto z zasobów Internetu: [pozytywnadyscyplina.pl](http://pozytywnadyscyplina.pl).*

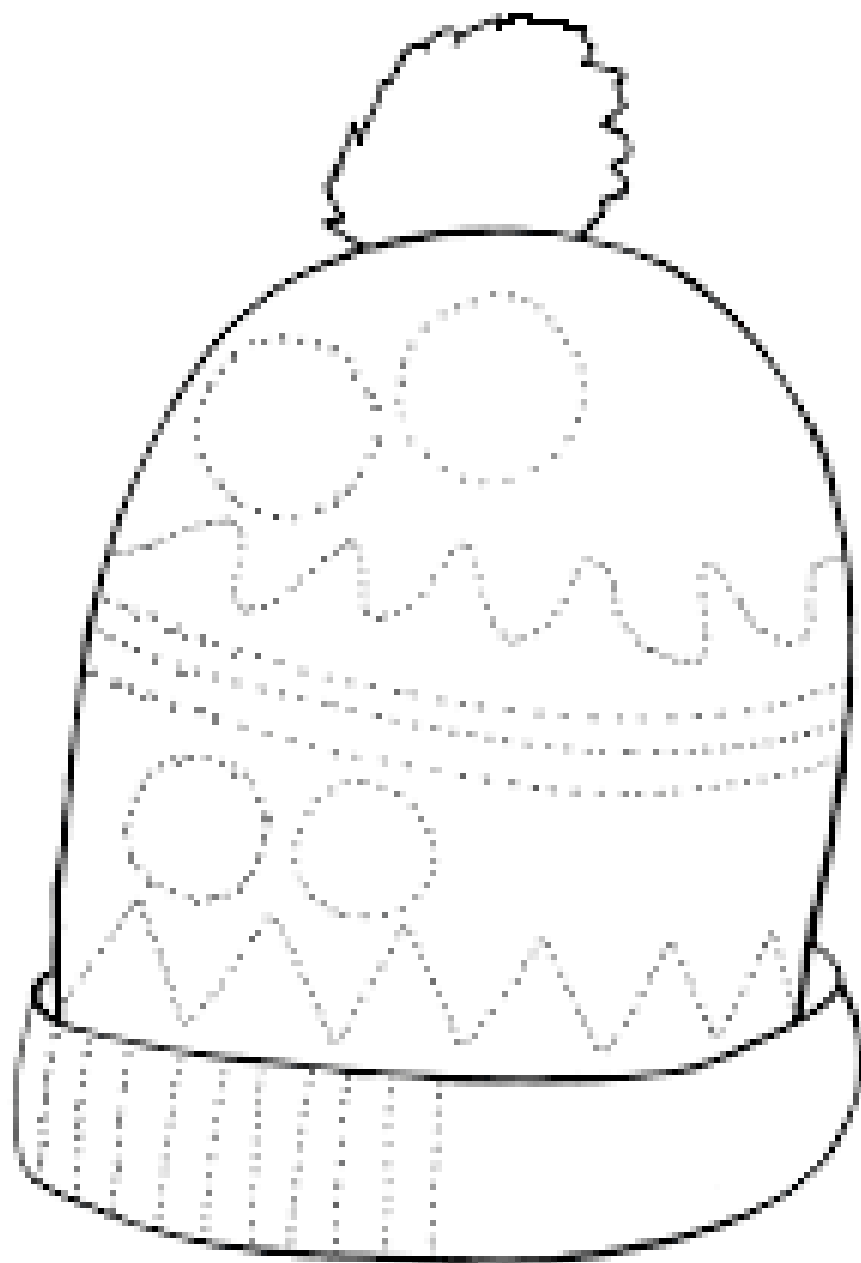
**Polecamy książkę pt. „Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen i in.**

## STREFA MALUCHA

*Gdy połączysz kropki, powstaną ciekawe wzory na zimowej czapce.*

*Do wykonania zadania możesz użyć kolorowych kredek.*

*Narysuj swoją głowę w tej wzorzystej czapce. Jeśli nie potrafisz, Rodzice na pewno ci pomogą 😊*



Wytnij ilustrację ze strony, a następnie poprzecinaj ją nożyczkami wzdłuż przerywanych linii.  
Ułóż wspólnie z Rodzicami kwadraciki w odpowiedniej kolejności tak, aby tworzyły zimową historyjkę.  
Opowiedz wspólnie z bratem lub siostrą treść historyjki, a następnie pokolorujcie razem obrazki.

