

# PROMYCZKOWE

# WIEŚCI

Wydanie nr 25, Styczeń/Luty 2024



A teraz poczytajcie nasi mili rodzice o tym, co ciekawego robiliśmy, kogo poznaliśmy i co ciekawego wydarzyło się w naszych grupach w czasie zimy od stycznia do lutego!

## Bal karnawałowy

8 stycznia w naszym przedszkolu odbył się bal karnawałowy. Dzieci przyszły do przedszkola przebrane w interesujące stroje przygotowane przez rodziców. Było kolorowo i wesoło. Przedszkolaki uczestniczyły w zabawach ruchowych, tańczyły do ulubionych piosenek dziecięcych oraz pięknie zapozowały do zdjęć zrobionych przez pana fotografa. To był udany dzień.

*Opracowała mgr Hanna Filipowska*



## Międzynarodowy Dzień Kubusia Puchatka

18 stycznia dzieci w naszym przedszkolu obchodziły „Dzień Kubusia Puchatka”. Tego niezwykle przyjaznego, ale nieco niezdarnego puchatego misia, kochającego miodek, znają i uwielbiają wszystkie dzieci na całym świecie. W tym szczególnym dniu przedszkolaki z dużym zaangażowaniem brały udział w sportowych, matematycznych oraz plastycznych zabawach. Miały okazję dowiedzieć się, jaka była historia powstania książki o przygodach Puchatka oraz obejrzały prezentację, której celem było przybliżenie dzieciom postaci solenizanta oraz jego przyjaciół. Rozwiązywały także zagadki o mieszkańcach Stumilowego Lasu i śmiało dzieliły się wiedzą na ich temat. Mamy nadzieję, że urodziny misia o małym rozumku wszyscy będziemy wspominać z uśmiechem na twarzy i z niecierpliwością oczekujemy kolejnych w przyszłym roku.

*Opracowała mgr Dominika Grychtoł*



## Dzień Babci i Dziadka

„Moja Babcia i Mój Dziadek, to wspaniali są dziadkowie” – każdy przedszkolak chętnie śpiewa tę piosenkę, bo przecież to najprawdziwsza prawda. Dzieci z niecierpliwością czekają na występ



przygotowany dla swoich Dziadków. Zarówno dla jednych, jak i drugich to bardzo ważne przeżycie. Dzisiejsi dziadkowie łączą pracę z opieką nad wnukami. I choć obraz naszych dziadków na przełomie lat delikatnie się zmienił, to wciąż czuć te samo ciepło, miłość i poczucie bezpieczeństwa. Nasi dziadkowie to pewnego rodzaju spokojna oaza, w którą możemy się wtulić, kiedy jest nam źle. To miejsce do rozpieszczania, a najbardziej wtedy, gdy mama nie widzi. To miejsce, w którym czujemy się kochani pomimo wszystko. Dla każdego dziecka Babcia i Dziadek kojarzą się z ciepłem, dobrem i miłością. Nasze Przedszkolaki przygotowały wyjątkowe przedstawienia dla Naszych Dziadków, upominki i laurki. Chcą w ten sposób wyrazić swoją podziękowanie za poświęcony im czas, wspólne zabawy i spacer, przepyszne obiady oraz słodkości. A nasi Dziadkowie odwzajemniły się wzruszeniem, mocnym przytuleniem i całusem w czołko. W tym szczególnym dniu życzymy Naszym Babciom i Dziadkom dużo miłości, dużo zdrówka.

*Opracowała mgr Izabela Pawliczek*



## Trzynasty Gminny Międzyprzedszkolny Konkurs Regionalny "My som stond 2024" - tańce i przyśpiewki śląskie

Nasze przedszkole było organizatorem XIII Gminnego Międzyprzedszkolnego Konkursu Regionalnego "My som stond 2024" - tańce i przyśpiewki śląskie, którego celem było wprowadzenia dzieci w świat tradycji ludowych, obyczajów i kultury naszych przodków, ukazania piękna sztuki śląskiej (tańca, muzyki, gwary, stroju śląskiego). Do konkursowych zmagani przystąpiło osiem drużyn reprezentujących przedszkola



z terenu Czerwionki-Leszczyn. Najmłodszy wykazali się wiedzą, kreatywnością, umiejętnościami aktorskimi, wokalnymi, znajomością lokalnych tradycji i zwyczajów, a przede wszystkim umiłowanie Śląska - regionu w którym mieszkają. Każdy zespół miał do wykonania 4 zadania. Jurorami konkursu byli: Wojciech Pukowiec - dyrektor Orkiestry Miejskiej Dębieńsko i Sabina Kierpiec z zespołu Trojoki. Jury przyznało wszystkim zespołom maksymalną liczbę punktów. Gratulacje dla wszystkich przedszkolaków!

*Opracowała Maria Gilga*

### Tłusty czwartek

Głównym zwyczajem w tłusty czwartek jest oczywiście zajadanie się słodkościami. Obchody tłustego czwartku według legendy mają przynieść uczestnikom szczęście i pomyślność. Mimo trwających ferii nasze wspaniałe przedszkolaki pamiętały o tym święcie. Odbyły się zabawy muzyczne – ruchowe, sensoryczne, taneczne oraz plastyczne. Była to wspaniała przygoda, uwieczniona pysznym słodkim poczęstunkiem. Słodkie zajęcia w towarzystwie kolegów i koleżanek z grupy to wspaniała zabawa i radość.

**TŁUSTY  
CZWARTEK**



*Opracowała mgr Joanna Kondrak*

### Dzień Pizzy

Pizza to jedna z najpopularniejszych dań na świecie. Lubią ją zarówno dorośli jak i dzieci, dlatego 12 lutego nasze przedszkole świętowało Międzynarodowy Dzień Pizzy. Podczas zajęć dzieci poznały krótką historię pizzy, dowiedziały się, z którego kraju pochodzi i z jakich składników można ją przygotować. W kulminacyjnym punkcie dnia przedszkolaki z każdej z grup miały możliwość zjedzenia kawałka przepysznej pizzy przygotowanej samodzielnie, zamówionej do sal, jak również wycieczki do pobliskiej pizzerii w Leszczynach. To był „smakowity” dzień!

*Opracowała mgr Małgorzata Głodowska*



## Walentynki

W środę 14 lutego obchodziliśmy w naszym przedszkolu "Walentynki". Dzieci i panie wychowawczynie ubrały się tego dnia na czerwono, a salę i gazetkę udekorowano czerwonymi serduszkami oraz waletykami. Przedszkolaki zapoznały się z tradycją Walentynek. Rozmawiały o tym, jak można okazywać szczęście, przyjaźń i miłość bliskim osobom nie tylko od święta. Poznały słowo „kocham” w różnych językach, prawily sobie komplementy i mówiły miłe słowa. Bawiły się przy piosenkach, rozwiązywały zagadki. Nie zabrakło również słodkiego upominku. Dzieci z tego dnia wyniosły bardzo ważny przekaz, mianowicie to, iż kochać należy nie tylko od święta, ale także na co dzień, że nawet małe rzeczy i uczynki mogą sprawić drugiej osobie wiele radości i nie muszą to być wcale rzeczy materialne. Kochać można zawsze i wszędzie bez względu na okoliczności.

Ważne żeby umieć to okazywać każdego dnia.

*Opracowała mgr Adriana Pomykoł*



## Preorientacja zawodowa przedszkolaków

14 lutego, w ramach preorientacji zawodowej w przedszkolu, naszą placówkę odwiedził pan Czesław Żemła. Spotkanie z artystą kabaretowym, autorem tekstów i muzyki, rzeźbiarzem i malarzem było ciekawym wydarzeniem dla małych artystów z Przedszkola nr 1. Dzieci mogły poznać twórczość pana Czesława oraz podziwiać jego wytwory. Dowiedziały się także ciekawych rzeczy na temat różnych technik malarskich.

*Opracowała mgr Justyna Garbacz*

## Dzień dinozaura

Dinozaury to prehistoryczne stworzenia, które od lat fascynują ludzi. Szczególnie dzieci z wielkim zainteresowaniem i pasją poznają losy tych niezwykłych stworzeń. 26 lutego obchodziliśmy dzień dinozaura. Sale w naszym przedszkolu wypełniły się sylwetkami tyranozaurów, diplodoków oraz triceratopsów. Dzieci miały okazję poznać różne gatunki dinozaurów, zabawić się w paleontologów odszukujących ich kości czy nakarmić tyranozaura. Nie zabrakło również ciekawych zabaw ruchowych i plastycznych związanych z tematyką zajęć. Największe zainteresowanie wzbudziły zajęcia badawcze, dzięki którym dzieci mogły poznać działanie wulkanu. Dzień Dinozaura upłynął wszystkim w miłej i radosnej atmosferze.

*Opracowała mgr Aleksandra Krypczyk*



## Gimnastyka w domu



Każdy z nas wie, jak ważny jest ruch w życiu dziecka. Dzięki temu nasz maluch prawidłowo się rozwija. Ćwiczenia gimnastyczne to doskonały pomysł na porcję ruchu oraz sposób na zabawę, gdy pogoda nie pozwala na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Gimnastyka dla dzieci może stać się wspólną aktywnością dla całej rodziny.

Jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej? Dzieci to dobrzy obserwatorzy. Należy dać im dobry przykład, a to właśnie wy rodzice jesteście pierwszymi osobami, które naśladują wasze maluchy. Jeśli pokażesz im, że sport jest ważną częścią życia rodzinnego i sprawia Ci przyjemność, to pociecha naturalnie przejmie zamiłowanie do aktywności w wolnym czasie.

### PROPOZYCJA ZABAW RUCHOWYCH W DOMU:

1. Ćwiczenia równoważne - kontrola stabilności dziecka. Przyklej linie z taśmy papierowej (proste, krzywe) i zachęć dziecko do wspólnej zabawy chodzenia po liniach. Spróbuj wraz z dzieckiem stanąć na jednej nodze, a drugą kreślić w powietrzu różne wzory: cyfry, litery, abstrakcyjne esy-floresy.
2. Ćwiczenia w pozycjach niskich - chodzenie na czworaka, raczki, wielbłądy, kotki. Naśladowanie różnych zwierząt.
3. Zabawy przy muzyce - zachęcam do korzystania z kont na youtube: W PODSKOKACH, ŚPIEWAJĄCE BRZDĄCE, LULITULISIE, WIGIBASY TV.
4. Tworzenie torów przeszkód - tutaj można wykazać się kreatywnością i wyobraźnią, dzieci starsze już same stworzą dla siebie tory, należy kontrolować, aby były bezpieczne.
5. Rzuty do celu - stworzenie koszy, pudełek, które posłużą, jako cel.

Redaktor naczelny: Justyna Garbacz, v-ce redaktor Wioleta Boroń

# KĄCIK SPECJALISTÓW

## PLASKOSTOPIE POPRZECZNE

Czym jest płaskostopie poprzeczne?

Jest to dosyć powszechna deformacja stopy (cierpi na nią ok. 65% ludności świata), polegająca na zaburzonem rozkładzie nacisków. Prawidłowo ułożona stopa powinna opierać się o podłoże tylko I i V głową kości śródstopia oraz piętą. Płaskostopie poprzeczne to deformacja, w której stopy w przedniej części dotykają podłoża całą powierzchnią, a nie jedynie I oraz V głową kości śródstopia.

Płaskostopie poprzeczne związane jest z rozejściem się kości śródstopia i może doprowadzić w konsekwencji do rozwoju:

- palucha koślawego czy palców „młotkowatych”,
- obrzęku stóp,
- dolegliwości bólowych stóp, kostek, łydek – wszystko zależy od stopnia zaawansowania deformacji.

Skąd bierze się płaskostopie poprzeczne u ludzi?

- **płaskostopie wrodzone,**
- **płaskostopie poprzeczne nabyte** – powstaje poprzez chodzenie w źle dobranym obuwiu,
- **płaskostopie poprzeczne nabyte** – powstaje poprzez stałe obciążenie stóp, np. podczas pracy w pozycji stojącej,
- **płaskostopie poprzeczne nabyte** – powstaje poprzez uszkodzenia lub osłabienia więzadeł, stawów i mięśni stopy,
- **płaskostopie poprzeczne nabyte** – powstaje wskutek znacznej nadwagi, która sprawia, że nacisk na stopy jest stosunkowo większy od tego, jaki powinien być.

Jak leczyć płaskostopie?





1. **Ćwiczenia na płaskostopie poprzeczne** – jest to skuteczna metoda pozbycia się tej deformacji u małych dzieci (w okresie szybkiego wzrostu). Z wiekiem wpływ ćwiczeń na deformację maleje, ale stanowi doskonałe uzupełnienie innych metod. Ćwiczenia na płaskostopie poprzeczne polegają na:
  - podnoszeniu z ziemi palcami stóp małego woreczka (z piaskiem lub ryżem);
  - podnoszeniu palcami stóp kredek, ołówków lub długopisów; w leczeniu przetaczanie stopą z naciskiem piłki do tenisa – od palców do pięty i z powrotem;
  - chodzeniu na zewnętrznych krawędziach stóp;
  - chodzenie boso, najlepiej po piasku, po trawie (wtedy mięśnie stóp pracują najlepiej – ich wzmocnienie jest głównym celem ćwiczeń na płaskostopie poprzeczne).

Do ćwiczeń na płaskostopie poprzeczne zdecydowanie warto dołączyć również indywidualne wkładki ortopedyczne, które wykonuje się w oparciu o badanie komputerowe stóp.

2. **Wkładki ortopedyczne** to rozwiązanie dla młodzieży i osób dorosłych. Dla małych dzieci (od 4 roku życia wkładki jako uzupełnienie ćwiczeń, co może prowadzić do całkowitego wyleczenia tej dolegliwości).
3. **Operacja** – w stanach zaawansowanych wymagana jest interwencja chirurgiczna.

*Opracowała mgr Dorota Korzusznik*

Przyjrzyj się i uzupełnij.

	2	3	4	5
				
				
				
				

Rysuj po śladzie i pokoloruj obrazek.

