

# BIULETYN PRZEDSZKOLNY

## MUCHOMOREK



Pod redakcją: Agata Bakalarska, Marta Bizoń, Agata Morek, Agnieszka Pacut,  
Joanna Ścibor, Anna Wołczy.

### MIESIĘCZNIK NR 1/12/2021

**W numerze:**

- ❖ **Kalendarz Świąt Nietypowych.**
- ❖ **Wierszyk dla dzieci.**
- ❖ **Wierszyki – masażyki.**
- ❖ **Zabawy paluszkowe.**
- ❖ **Kącik plastyczny.**
- ❖ **Kącik językowy.**
- ❖ **Kącik psychologiczny.**
- ❖ **Kącik fizjoterapeuty.**
- ❖ **Kącik terapeuty SI.**
- ❖ **Kącik logopedy.**



# KALENDARZ ŚWIAT NIETYPOWYCH

## GRUDZIEŃ



		1 	2	3 DZIEŃ OSOB Z NIEPEŁNOSPRA WNOŚCIAMI	4 DZIEŃ GÓRNIKA	5
6 MIKOŁAJKI 	7	8	9	10 DZIEŃ PRAW CZŁOWIEKA	11 DZIEŃ GÓR	12 DZIEŃ GUZIKA 
13	14  DZIEŃ MAŁPY	15 DZIEŃ HERBATY 	16	17	18	19
20 DZIEŃ RYBY 	21  PIERWSZY DZIEŃ ZIMY	22	23	24 WIGILIA 	25 BOŻE NARODZINIE 	26 BOŻE NARODZINIE
27 	28	29	30	31 SYLWESTER 		

# WIERSZYK DLA DZIECI

## Prezenty od Mikołaja

Raz do roku pewien Święty  
Przynosi wspaniałe prezenty  
Małej Ania da laleczkę,  
Bartusiowi poduszczkę.  
Mama dostanie rękawiczki,  
Tatuś sweter na guziczki.  
Babcia otrzyma nowe okulary,  
Dziadzio zaś zegarek szary.  
Piesek Ciapek nową miseczkę,  
Kotek Mruczek niebieską kuleczkę.  
Czy wiesz co to za święty,  
Który rozdaje wszystkim prezenty?  
Tak to Mikołaj! - On wszystko wie,  
Dlatego każdy dostanie taki upominek jaki chce !



**Wymień jakie prezenty otrzymali domownicy od Świętego Mikołaja. A może spróbuj ich nazwy podzielić na sylaby albo głoski ? 😊**

Źródło: <https://logopatka.pl/prezenty-od-sw-mikolaja/>

# WIERSZYKI MASAŻYKI

## MAKOWIEC

Asia ciasto wymyślała, (można zastąpić imieniem dziecka/ mama)

Na wigilię szykowała, (drobimy paluszkami)

A, że bardzo lubi mak, (robimy drobne kropki)

To robiła właśnie tak! (lekką przyciskamy całą dłońią)

Najpierw mąka wpada siup! (obie dłonie lekko uderzają)

Potem mleko do niej chlup! (składamy dłoń w miseczkę i dotykamy pleców)

Łyżka drożdży, cukru troszkę, (kciukiem i wskazującym drobimy)

Szczypta soli, no i proszę! (kciukiem i wskazującym drobimy)

Ładnie wszystko wymieszamy, (pięścią kręcimy kółka)

I następnie ugniatamy, (ugniamy ramiona)

A gdy ciasto jest już znośne, (ugniamy ramiona)

To czekamy, aż wyrośnie. (wędrujemy palcami górę pleców)

Teraz przyrządzamy mak, (robimy drobne kropki)

Z cukru lukier, słodki tak! (smarujemy dłońią)

Potem ciasto rozplaszczamy, (dociskamy obydwie dłonie)

Na 2 placki rozkładamy. (rozsuwamy dłonie na boki)

Najpierw ciasto wałkujemy, (imitujemy ruch wałka)

Masą z maku smarujemy, (smarujemy całą dłońią)

**A na koniec zawijamy, (zawijamy dziecko w koc)**

**I roladę przyrządzamy. (zawijamy dalej...)**

**A gdy ciasto upieczemy, (dziecko zawinięte w koc, leży twarzą do nas)**

**Lepkim lukrem smarujemy, (smarujemy cały zawijas)**

**Bakaliami posypujemy, (drobimy palcami)**

**Pokroimy, no i zjemy! (kantem dłoni, kroimy plasterki)**

**Mniam, mniam, mniam! (udajemy, że zjadamy dziecko)**

Źródło: Wierszyk masażyk - Robimy makowca :- ) - Wspieranie Rozwoju Dzieci (charezinska.pl)



<https://vitalia.pl/dla-dzieci/ksiazka-kucharska-dziecka/domowe-wypieki/445-krucho-rozki-jablkowe-po-18-miesiacu.html>

# ZABAWY PALUSZKOWE

## Mikołaj

Dzyń, dzyń, dzyń, dzyń, dzyń, dzyń dzwonią dzwonki sanek,

*(naśladujemy dzwonki)*

zatrzymały się przed domem, ktoś wchodzi na ganek.

*(stukamy otwartymi dłońmi w podłogę)*

Słysząc już tupot nóg, drzwi się otworzyły,

*(robi gest otwierających się drzwi)*

a w nich stanął z wielkim workiem

*(pokazujemy kółko)*

dziadek bardzo miły

*(rękoma pokazujemy brodę Mikołaja)*

To Święty Mikołaj dziś odwiedzi nas,

przywiezie prezenty w ten zimowy czas.

*(ruchy oddające treść)*

<http://zs12.kielce.eu/grudzien-zabawa-paluszkowa-mikolaj>

Źródło: "Pokazywane wierszyki i zabawy paluszkowe" M. Koc

Zdjęcie: Fotolia.com



# KĄCIK PLASTYCZNY

**W świątecznym wydaniu biuletynu, zachęcamy do wykonania kartki świątecznej oraz bardzo prostych ozdób choinkowych, które mogą być również doskonałym prezentem dla bliskich.**

Mikołaj: proponujemy pomysł na stworzenie ciekawej kartki świątecznej. Do jej wykonania potrzebujemy jednie farbę, pędzel, kolorowe pisaki oraz papier kolorowy. Dziecko maluje farbą dłoń i odbija na papierze. Następnie przykleja oczy, nos i różowe policzki. Dorysowujemy brakujące elementy i karta gotowa.



Renifer z rolki po papierze toaletowym: do wykonania pracy będzie potrzebna rolka po papierze toaletowy, brązowa farba, brązowy, czerwony oraz biały papier, czarny pisak, klej.

Rolkę należy pomalować na brązowo, następnie wyciąć z papieru rogi, nosek i oczy. Po wyschnięciu rolki należy przykleić wszystkie elementy, narysować uśmiech i renifer gotowy. Można dokleić

papierową zawieszkę i renifer może być piękną ozdobą na choinkę.

Źródło: <https://edufunkids.com/renifer-praca-plastyczna-z-wykorzystaniem-rolki/>  
<https://domowa.edu.pl/5-pomyslow-na-oryginalne-kartki-swiateczne/>

# KĄCIK JĘZYKOWY

## Zabawy w języku angielskim

Where is Santa? Santa, Santa, where are you?

Santa, Santa, where are you?

Are you under the tree?

Are you in your sleigh?

Are you on the rooftop?

Santa, where are you?

Look. Look. Over there. Look. Look. Over where?

Look. Look. Over there! Santa, is that you?

No, it's Daddy.

Santa, Santa, where are you? Santa, Santa, where are you?

Are you under the tree?

Are you in your sleigh?

Are you on the rooftop?

Santa, where are you? Look. Look. Over there.

Look. Look. Over where? Look. Look. Over there!

Santa, is that you? Santa?



<https://www.youtube.com/watch?v=CXaOaz3a8Cg>



[https://www.tapeciamia.pl/187309\\_mikolaj\\_renifery\\_prezenty\\_zima\\_grafika](https://www.tapeciamia.pl/187309_mikolaj_renifery_prezenty_zima_grafika)



# KĄCIK PSYCHOLOGICZNY

## Przedszkolak bezpieczny przed ekranem

Coraz młodsze dzieci korzystają z możliwości technologii. Trudno dziwić się temu, ponieważ tak wygląda współczesny świat. Działania profilaktyczne oraz nauka świadomego korzystania z dobrodziejstw technologii, rozpoczętą w wieku przedszkolnym, pomoże ustrzec dzieci przed zagrożeniami płynącymi z nadmiernego korzystania z mediów, ale też pokaże jak odkryć korzyści płynące z tak nieograniczonego dostępu możliwości.

### **Zasady bezpiecznego korzystania z mediów, internetu, telefonu**

#### **1. Ustal zasady korzystania dostosowane do wieku dziecka.**

Przed 2 rokiem życia dziecko nie powinno mieć dostępu do ekranu komputera tableta telefonu. Dziecko 3- 4 letnie przed ekranem maksymalnie może spędzić godzinę dziennie, takie same normy czasowe obowiązują dzieci do 6 roku życia.

Przed ekranem maksymalnie godzina, a co w zamian? Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje, by ten czas zamienić na ruch- minimum 180 min dziennie.

#### **2. Rozmawiaj z dzieckiem o doświadczeniach w sieci, zadbaj o wspólny czas offline: spacer, książka, ROZMOWA.**

#### **3. Daj dobry przykład bądź offline jak najczęściej, używaj mediów gdy to konieczne.**

#### **4. Dziecko nie powinno samodzielnie publikować treści w internecie, naucz je chronić prywatność.**

#### **5. Pokaż dziecku jakie korzyści płyną z używania internetu, innych mediów.**

#### **6. Zwracaj uwagę na gry, seriale, filmy na YT.**

#### **7. Obserwuj zachowanie dziecka- bądź uważny na zmiany, zwłaszcza nagłe.**

#### **8. Profile w mediach dozwolone są od określonego wieku, upewnij się że dziecko korzysta z gier dostosowanych do jego wieku.**

#### **9. Blokady rodzicielskie pomogą zabezpieczyć komputer pamiętaj o aplikacjach.**

#### **10. Bądź uważny na zagrożenia jakie niesie ze sobą nadmierne korzystanie z Internetu.**

Źródło: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/dziecko-przed-ekranem-nowe-wytyczn-e-who/>

# KĄCIK FIZJOTERAPEUTY

## ŚWIĄTECZNA GIMNASTYKA

Losujemy kartę i wykonujemy kilka powtórzeń



Źródło: Dzieckiem bądź (dzieckiembadz.pl)

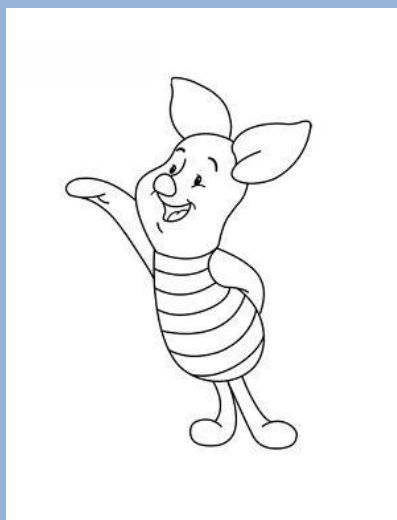
# KĄCIK TERAPEUTY SI

## Profile sensoryczne – ciąg dalszy:

### Typ 2 - Obronność sensoryczna - niski próg pobudzenia, aktywność – unikanie.

Osoby prezentujące obronność sensoryczną, wskutek niskiego progu pobudzenia silnie reagują na bodziec, ale aktywnie go unikają np. wycofują się z aktywności. Jest to swoisty mechanizm obronny organizmu, żeby chronić układ nerwowy przed przeciążeniem. Można je śmiało porównać do bojaźliwego i wycofującego się PROSIACZKA z bajki. PROSIACZEK preferuje powtarzalne sytuacje, nie lubi zmian, nowości i boi się wielu rzeczy. A do tego aktywnie unika bodźców – zasłania oczy, uszy, zatyka nos, chowa się w kącie lub pod stołem. Aktywnie się broni, co można dość łatwo i szybko zaobserwować. Młodsze dzieci potrafią nawet odciąć się od większej ilości bodźców poprzez chwilowe tzw. „zawieszki” lub nawet ucieczkę w sen. Trzeba pamiętać, żeby w przypadku występowania „zawieszek” - najpierw wykluczyć u dziecka dziecięcą padaczkę nieświadomości. Jest to rodzaj padaczki, w której wyładowania elektryczne powodują chwilową utratę świadomości, jakby dziecko traciło kontakt z otoczeniem. A po chwili wraca do swoich aktywności. W tym celu należy zgłosić się do neurologa dziecięcego.

Jest to jeden z dwóch najczęściej i najłatwiej rozpoznawanych profili sensorycznych u dzieci. W każdej grupie żłobkowej czy przedszkolnej znajdziemy kilku "prosiaczków". Dzięki charakterystycznym zachowaniom unikającym, łatwo je zauważyć... ale im są starsze tym trudniej, gdyż prosiaczki są dobrymi obserwatorami i dość szybko zaczynają się maskować oraz tłumaczyć swoje zachowanie - wyjaśniając, że dana aktywność jest głupia lub nudna.



**Prosiaczek (unikacz bodźców - instrukcja obsługi)**

## **Jak mnie rozpoznać?**

- Jestem bardzo wrażliwy na bodźce;
- Lubię wybrane i bezpieczne aktywności oraz miejsca;
- Preferuję rutynę i powtarzalny schemat;
- Jestem ciągle czujny;
- Aktywnie unikam nadmiernych bodźców i wrażeń np. zasłanianiem oczu, uszy, zatykam nos;
- Mam bardzo silną i szybką reakcję na bodźce;
- Stosuję mechanizmy obronne;
- Bardzo często sam sygnalizuję lub pokazuję swoim zachowaniem, że coś mi się nie podoba np. poprzez wycofywanie się, chowanie się, wciskanie się w kąty;
- Długo potrzebuję drugiej osoby do regulacji;
- Czasem odcinam się od zbyt dużej ilości bodźców np. poprzez ucieczkę w sen, „zawieszki”;
- Ze względu na moją wysoką wrażliwość – mogę reagować w różnych sytuacjach płaczem, strachem, lękiem;
- Bardzo źle znoszę zmiany, długo się adaptuje w nowych sytuacjach;
- W nowych miejscach, najpierw zwykle obserwuję, a dopiero potem idę się bawić.

## **Co lubię?**

- przewidywalność, powtarzalność,
- rutynę i rytuały,
- poczucie kontroli,
- towarzystwo znajomych mi osób,
- znane miejsca,
- opanowany, spokojny ton rodzica, opiekuna nawet gdy coś przeszkobię,
- ciszę i spokój,
- wycieczki na łono natury,
- kontakt ze zwierzętami,
- spotkania towarzyskie 1 na 1 lub w mniejszej grupie,
- wsparcie w regulacji bliskiej mi osoby: mamy, taty, babci, ulubionej opiekunki.

## **Czego nie lubię/ lub mi nie służy?**

- tłoku, tłumy, chaosu,
- jasnych, migających świateł,
- nadmiaru hałasu: krzyku, płaczu innych,
- wysokich lub niskich temperatur,
- mocnych przypraw,
- silnie aromatycznego jedzenia,
- intensywnych smaków,
- ubierania butów, czapki, rękawiczek i innych części garderoby,
- czesania, obcinania włosów, paznokci,
- dotyku obcych osób,
- długiego czasu przed ekranami,
- zmuszanie do aktywności sensorycznych.

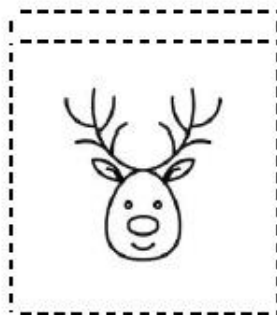
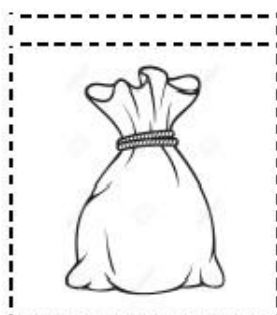
## **Dobrze czuję się we wnętrzu, które:**

- jest oszczędne w bodźce wzrokowe: jednolite podłogi, ściany, dywany. Jak najmniej kolorów, deseni i drobnych elementów. Zabawki w szufladach, koszach, pojemnikach.
- ma ciepłe światło, które wycisza i przynosi ukojenie dla układu nerwowego. Lepsze będzie kilka punktów świetlnych niż jedno rozproszone na całe pomieszczenie.
- ma rolety zaciemniające, zasłony wyciszające dźwięki z zewnątrz.
- nie jest położone w pobliżu zapachów kuchennych, toaletowych. dominują w nim kolory natury, jest dużo zieleni.
- ma kącik wyciszenia - kącik, namiot, baza - w którym można odpocząć i odciąć się od bodźców.
- ma hamak lub huśtawkę kokon do wolnego bujania, z możliwością schowania się i odcięcia od bodźców.
- mogę w nim być 100% sobą i bawić się oraz odpoczywać - jak lubię najbardziej.
- mam dostęp do ulubionych książeczek, układanek, płyt, kredek, farb, zabawek, którymi zabawa mnie relaksuje.

Opracowanie w oparciu o e-book A.Charęzińskiej „Profile sensoryczne – Jak rozkodować zachowanie dziecka?”

# KĄCIK LOGOPEDYCZNY

Wytnij obrazki i przyklej na następnej stronie. Wykonaj ćwiczenia!



Ćwiczenia artykulacyjne z Mikołajem

\* Czubkiem języka pomaluj podniebienie na czerwono a zęby na biało. Na środku postaw kropkę, jak pompon na czapce Mikołaja.

\* Policz czubkiem języka górne zęby, tak jak Mikołaj liczy prezenty w swoim worku.

\* Ślizg jak na sankach - przesuń językiem po podniebieniu: od górnych zębów aż do końca podniebienia.

\* Głośno klaskaj językiem jak galopujące renifery w zaprzęgu Mikołaja.

\* Dotknij czubkiem języka miejsca tuż za górnymi zębami, tyle razy ile chciałbyś dostać prezentów.

\* W podziękowaniu za otrzymany prezent, prześlij Mikołajowi 3 głośne całuski.

Źródło: <https://domologo.pl/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-artykulacyjne/mikolaj-cwiczenia-artykulacyjne/?fbclid=IwAR3xY1ma3pfenQmGwv92KQim7jB093GMhw6L4i5CyxPzBtSMqjeCT9abUZo>

# Jak przygotowujesz się do Świąt Bożego Narodzenia????

**Udokumentuj i wyślij zdjęcia na adres  
mailowy:**

**Muchomorek.biuletyn@op.pl**

**Spokojnych, zdrowych,  
radosnych świąt Bożego  
Narodzenia spędzonych  
w gronie rodzinnym oraz  
wszelkiej pomyślności  
w Nowym Roku**

**Życzy redakcja biuletynu  
Muchomorek**



[https://hdmax.pl/tapeta/boze\\_narodzenie/1/4481/55](https://hdmax.pl/tapeta/boze_narodzenie/1/4481/55)