**Echo Misiaków**

STYCZEŃ 2023



#### Urodziny Misiaków

Wszystkiego najlepszego

Kochani Solenizanci!

Dużo zdrówka, uśmiechu, miłych kolegów

i niezapomnianych przygód - życzą dzieci i pracownicy przedszkola dla:

**Oliwki, Jagódki i Alanka!!!**



**Szanowni Rodzice…**

 Kochani Rodzice wszystkiego najlepszego w nowym roku, zdrowia, szczęścia, pomyślności, spełnienia najskrytszych marzeń, realizacji planów, sukcesów na polu zawodowym oraz w życiu osobistym. Radości, którą warto się dzielić, przyjaciół, z którymi warto być i nadziei, bez której nie da się żyć. Niech Wam Nowy Rok przyniesie złotych monet całą kieszeń, złota i pieniędzy, by nie było w domu nędzy. Niech bogaty każdy będzie. Niech dostatek gości wszędzie. Niech Nowy Rok pozbawiony będzie przykrości, a składa się jedynie z sukcesów i szczęśliwych chwil.

****

**Kącik dla rodziców**

**<<   Od wkładania bucików do …pisania.   >>**

Czy warto zawracać sobie głowę sznurówkami albo guzikami, skoro istnieją buty na rzepy i bluzy wkładane przez głowę? Co ma mycie zębów do pisania? Podpisując dokumenty czy zaplatając warkoczyki, nie zastanawiamy się, jak wielkiej precyzji wymagają te czynności. Aby się ich nauczyć, trzeba „nakłonić” do posłuszeństwa mięśnie palców
i skoordynować ich działanie. Jak to osiągnąć? Sposób jest jeden: trzeba ćwiczyć, ćwiczyć
i jeszcze raz ćwiczyć. Do pisania, rysowania i innych precyzyjnych czynności przygotowują codzienne zajęcia: ubieranie skarpetek, mycie zębów, zapinanie guzików, zamków błyskawicznych, rysowanie, ciecie nożyczkami, krojenie kotleta itd.

**<<   SAMOSIE I KSIĄŻĄTKA   >>**

Są dzieci, które sprawnie się ubierają, jedzą widelcem i są takie, które robią to godzinami. Są też maluchy, które nawet nie próbują: czekają, aż dorośli założą im buty czy pomogą zjeść. To, jak przedszkolak radzi sobie z „samoobsługą”, zależy od jego wieku, cech wrodzonych, płci, stanu zdrowia. Wiele zależy też od wprawy. Od dziecka, które od małego jest traktowane jak książątko, nie można oczekiwać, że nagle zacznie sobie radzić samo. Po pierwsze miało niewiele okazji do ćwiczeń, po drugie nie widzi powodu, by to robić, skoro dotąd je wyręczano.

**<<   JAK MOŻNA POMÓC   >>**

**Skoro umiejętności manualne są w życiu takie ważne, co zrobić, by maluch szybko je opanował?**

**\* Nie wyręczaj.** Dzięki temu przyzwyczai się, że nie jest obsługiwany. Im dziecko starsze więcej może zrobić samodzielnie.

**\* Pokaż, jak to się robi.** Słowa nie wystarczą, by nauczyć dziecko zapinania guzików czy wiązania sznurowadeł. Pokaż mu, jak wykonać każdą czynność. Najlepiej stań albo usiądź za nim, tak by zyskał dodatkową parę rąk. Weź jego rękę w swoją dłoń i ją poprowadź: pokaż, jak łapie się guzik, trzyma nożyczki itd.

**\* Bądź cierpliwa i chwal za postępy.** Nie popędzaj, nie krytykuj, nie wyśmiewaj ani nie porównuj. Często dziecko, które dobrze sobie radzi z ubieraniem, rysowaniem itd., jest chwalone, wiec robi to chętnie. Dzięki ćwiczeniom staje się coraz sprawniejsze. Natomiast dziecko, które ma trudności, jest poganiane, krytykowane efekcie przestaje wierzyć w swoje siły i unika czynności, z którymi sobie nie radzi.

**\* Angażuj dziecko w czynności wymagające precyzji.** Trening pod hasłem „Dziś uczymy się zapinać guziki” szybko stanie się nudny. Dziecko może robić mnóstwo innych rzeczy, które także mu pomogą: nawlekać koraliki na drucik, sztywną żyłkę, a potem na nitkę, kroić plastikowym nożem, przelewać sok z kubka do kubka, lepić kluski itd.

**\* Nie zapominaj o zabawie.** Zanim zaczniesz dziecko uczyć sznurowania butów, pobaw się
z nim w cumowanie łódki do kranu albo poproś, by pomógł ci zawiązać wstążkę. Budowanie z klocków, rzucanie kostką, oddzielanie zielonych koralików od czerwonych, ubieranie lalki to też ćwiczenia.

**\* Zachęcaj dziecko do ruchu.** Sprawność palców jest pochodną sprawności całego ciała,
a zwłaszcza ramion i pasa barkowego. „Taczki”, zabawy na drabinkach, jazda na rowerze także pomagają w rozwoju manualnym.

**\* Skorzystaj z pomocy fachowca.** Zdarza się, że problemy z samoobsługą zwiastują dysgrafię albo zaburzenia lateralizacji ( dziecko nie może się zdecydować, czy robić wszystko prawą, czy lewą ręką).Jeśli dziecko wyraźnie odstaje od rówieśników, wybierz się z nim do psychologa.

**Jak wzmocnić odporność dziecka?**

**DRODZY RODZICE**

**Jesień- Zima** to czas, kiedy jesteśmy bardziej podatni na choroby i infekcje niż
w pozostałe pory roku. A skoro my częściej chorujemy, to nasze dzieci także. Jak trudno jest uporać się z dokuczliwym kaszlem, katarem czy przeziębieniem, wie każda matka. A więc lepiej jest zapobiegać niż leczyć, tylko łatwo to powiedzieć a trudniej wykonać. Nawet podczas krótkiego niedzielnego spaceru dziecko może się przeziębić, a przecież nie może spędzać całych dni, nie opuszczając ciepłego domu.

**Dieta**

Ważne jest **zwiększenie ilości gotowanych posiłków w ciągu dnia**, co pomoże nam zachować ciepło na pierwszą część dnia. Może to być na przykład gotowana owsianka
z bakaliami czy kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem. Tradycyjne kanapki z wędliną lub serem nie tylko nie rozgrzeją organizmu, ale dodatkowo powodują zwiększenie wydzielania śluzu, np. w postaci kataru. Do silnie śluzo twórczych produktów zalicza się nabiał w dużej ilości, produkty z białej mąki i produkty z białym cukrem. Cukier jest największym “zjadaczem” witamin i mikroelementów w naszym organizmie, które są niezbędne do aktywności układu immunologicznego. Nie tylko śniadanie powinno być ciepłe: warto zdecydowaną większość posiłków przygotować przez  dłuższe gotowanie, pieczenie, duszenie. Zupy gotujemy ze świeżych warzyw sezonowych, unikając mrożonek, wzbogacając je kaszami. **Potrawy doprawiamy ziołami i  przyprawami, np. tymiankiem, oregano, kminkiem, kozieradką, kurkumą, imbirem, cynamonem.** Stosowanie przypraw poprawia strawność pokarmu i wzmacnia odporność. Jeżeli chodzi o **zboża  bogate m.in. w minerały regulujące odporność cynk, żelazo, magnez,** najbardziej odpowiedni na jesień jest jęczmień: w postaci płatków, pęczaku czy drobnej kaszy. Dla osób z wzmożonym wydzielaniem śluzu (np. zmagających się z katarem), polecana jest szczególnie kasza jaglana, która osusza i rozgrzewa, jak i ryż brązowy, ale z dodatkiem cynamonu lub kurkumy. Silnie rozgrzewające właściwości ma kasza gryczana. W porze jesienno- zimowej zalecana jest też **większa ilość kwasów tłuszczowych omega 3**; zawiera je np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia czy nieoczyszczony olej lniany, nasiona (pestki dyni, słonecznik, sezam) orzechy
i migdały, które dodatkowo są bogatym źródłem mikro- i makroelementów. Chroniąc swój organizm przed zmarznięciem, należy w potrawach uwzględniać takie **warzywa jak dynia, rzepa, kalarepka, seler, cebula, por, czosnek, warzywa strączkowe**. W okresie jesienno-zimowym ograniczamy spożycie surowych owoców i warzyw! Szczególnie należy unikać cytrusów, – mimo, że zawierają witaminę C, nie są korzystne w naszej sferze klimatycznej ze względu na silne działanie wychładzające. **Cytrusy warto zamienić na sezonowe owoce** (lub ich przetwory) z naszej strefy klimatycznej, **takie jak: żurawina, owoc z dzikiej róży, jabłka, gruszki oraz nasiona i orzechy suszone.** Podczas zimnych dni wskazane jest **dostarczanie energii z ryb, mięsa pieczonego lub duszonego w ziołach**. Jednak należy pamiętać, że niekorzystnie wpływają na nasz organizm wędliny, ze względu na dużą zawartość soli i substancji chemicznych.

**Temperatura**

**Uwaga!** Lekarze mówią, że dzieci najszybciej łapią infekcje w wyniku przegrzewania. Dlatego wiele osób rozgrzewa swoje mieszkania, chcąc uchronić dziecko przed chorobą. Tymczasem jest właśnie odwrotnie. Jeżeli w mieszkaniu stale panuje temperatura powyżej 22 stopni, dziecko traci odporność i gdy wychodzi na dwór zderza się z o wiele stopni niższą temperaturą i choruje. A zatem utrzymujmy w domu optymalną temperaturę, czyli 20-22 stopni w dzień   i 18 stopni w nocy. W mieszkaniu musi panować odpowiednia wilgotność, więc jeśli jest za sucho, rozwieszajmy na grzejnikach wilgotne ubranie.
Pomieszczenia, w których przebywamy, należy także kilka razy dziennie wietrzyć.

**Chłodne kąpiele hartują** - dlatego nie zabraniajmy dziecku pluskania się w wodzie, nawet, gdy temperatura wody spadnie. Możemy też przemywać stopy malca zimną wodą po kąpieli, a potem osuszać je ciepłym ręczniczkiem i nałożyć na noc ciepłe skarpetki.

Zarówno w domu, jak i na zewnątrz ważne jest ubranie. Dziecku nie może być ani za ciepło, ani za gorąco. Do przedszkola warto je ubrać dziecko „na cebulkę”, tak żeby mogło zdjąć lub założyć ubranie, jeśli będzie mu za ciepło lub za zimno.

**Ruch**

Z medycznego punktu widzenia ćwiczenia fizyczne powodują zwiększenie aktywności limfocytów, które są nazywane Natural Killers. Stanowią one podstawę naszej odporności. Ważne są codzienne spacery na świeżym powietrzu, które hartują organizm dziecka. Nie warto z nich rezygnować, nawet, jeśli na dworze jest niesprzyjająca pogoda. Spacerujmy z dala od ruchliwych ulic, najlepiej na placach zabaw. Zachęcajmy dziecko do aktywnych zabaw. Ale zrezygnujmy ze spaceru, jeśli jest ulewa, ostry mróz, silny wiatr czy mocny śnieg.

**Sen**

Układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, przekazywane bodźce,  neuronalno - hormonalne kształtują naszą odporność. Wszystkie  te trzy układy harmonijnie współgrają w trakcie snu.Dochodzi wtedy do ich regeneracji, a tym samym – do wzmocnienia odporności. Sen musi trwać, co najmniej osiem godzin, bez względu na porę roku. Powinno  się spać w wywietrzonym pokoju lub, o ile nie jest zbyt zimno, przy otwartym lub lekko uchylonym oknie.

**Zasady postępowania w okresie wzmożonych zachorowań na grypę:**

* ***Unikaj zatłoczonych miejsc.***
* ***Unikaj wizyt u znajomych, gdy ich dziecko leży w łóżku z gorączką. Zasada działa
w obie strony - gdy twoje dziecko ma katar i podwyższoną temperaturę, nie zapraszaj znajomych.***
* ***Dziecka chorego nie posyłaj do przedszkola. Wychowawczyni i tak odeśle dziecko do domu, gdy zauważy objawy grypopodobne takie jak katar, gorączka, ból głowy, czy dreszcze.***
* ***Pozostaw dziecko zakatarzone i przeziębione w domu 2 – 3 dni. Możesz wówczas je uchronić przed rozwojem infekcji, a dzieci z grupy przedszkolnej unikną zarażenia wirusem.***
* ***Jeśli gorączka u dziecka utrzymuje się dłużej niż przez dwa dni, a domowe sposoby nie pomagają, udaj się z dzieckiem do lekarza.***
* ***Myj często ręce i wdrażaj do częstego mycia rąk swoje dziecko. W czasie choroby należy myć ręce jeszcze częściej - po kichaniu, kasłaniu.***
* ***Używaj tylko jednorazowych chusteczek.***
* ***Nie dotykaj ust i oczu.***
* ***Unikaj podawania ręki chorym.***
* ***Gdy kichasz czy kaszlesz zachowaj odległość 1 – 2 metrów od innych osób – ucz takiego zachowania swoje dziecko.***

**Mimo, że boimy się zarazić grypą w pracy i obawiamy się, że nasze dziecko złapie infekcję w przedszkolu to jednak najłatwiej zarazić się grypą w domu. Gdy jeden
 z domowników zachoruje należy:**

* ***Wietrzyć mieszkanie, pościel – wirusy nie lubią powietrza.***
* ***Unikać kontaktu z chorym, w miarę możliwości odizolować chorego.***
* ***Dbać o higienę osobistą, czystość odzieży.***
* ***Dbać o higienę podczas przyrządzania posiłków.***
* ***Używać jednorazowych ręczników.***
* ***Przemywać regularnie (z użyciem środków do dezynfekcji) zabawki, klamki, piloty, aparaty telefoniczne, przełączniki, powierzchnie.***
* ***Częściej myć i dezynfekować przedmioty i urządzenia, których używa się wspólnie
 w kuchni, w łazience i toalecie.***

**Kilka domowych sposobów na grypę:**

Podawajmy dziecku dużą ilość płynów. Stosujmy sok malinowy najlepiej domowy do każdej herbatki, cytryna również ma działanie lecznicze ze względu na dużą ilość witaminy C.

Gdy dziecko kaszlemożemy zrobić domowy **syrop z cebuli** – cebulę drobno posiekaną zasypujemy cukrem i odstawiamy na dwie godziny. Podajemy dziecku rano i dwie godziny przed snem. Uwaga należy stosować ostrożnie, gdyż może podrażniać wątrobę dziecka**.**

**Czosnek** ma również działanie antybakteryjne. Jednak nie jest łatwo skłonić dziecko do jego schrupania. Można podać ząbek czosnku w kanapce. Warto też zastosować terapię wziewną. Rozgniatamy czosnek na talerzyku i kładziemy obok łóżka śpiącego dziecka.

Domowe sposoby na przeziębienienie mogą zastąpić leczenia farmakologicznego, ale mogą je wspomóc, a czasem – być może – sprawić, że "obejdzie się" bez antybiotyków. Jeśli tylko przy ich stosowaniu weźmiemy pod uwagę wiek dziecka i zachowamy zdrowy rozsądek, nie zaszkodzą, a mogą pomóc.

**W tych dniach, dla Babci i Dziadka, nie może zabraknąć kwiatka!**



# 22 stycznia 21 stycznia

Styczeń to miesiąc, w którym świętują nasze ukochane Babcie i Dziadkowie. Kochają nas bezinteresownie, zawsze mają dla nas czas, służą radą, pomocą, nie skąpią miłości
i czułości wnuczętom.

Każdy człowiek w swoim życiu pełni rozmaite role społeczne. Najważniejsze
 z nich realizuje w rodzinie. Jedną z nich, którą przyjdzie każdemu z nas kiedyś pełnić jest rola babci lub dziadka.

Maria Tyszkowa wyróżniła pięć charakterystycznych stylów odgrywania społecznej roli babci i dziadka w rodzinie:

**1**. Babcia i dziadek w roli rodziców, przejmujący wszystkie obowiązki związane
z opieką i wychowaniem dziecka. W takim modelu rodziny rodzice mają
z konieczności lub z wyboru niewielki wpływ na wychowanie i rozwój swojego dziecka.

**2**. Babcia i dziadek, jako osoby wspierające rodziców, dyskretnie i ze zrozumieniem uzupełniający proces wychowywania dziecka.

**3**. Babcia i dziadek, jako osoby stwarzające problem dla rodziny, której członkowie skupieni są na realizacji własnych celów. W takich rodzinach osoby starsze są postrzegane, jako swoiste obciążenie (czasami ze względu na chorobę lub ograniczona sprawność wynikającą
z wieku)

**4.** Babcia i dziadek izolujący się od rodzin swoich dzieci. Tacy dziadkowie nie dążą do częstych kontaktów, żyją własnym życiem i własnymi sprawami. Nie nadają roli babci
 i dziadka większego znaczenia.

**5.**Babcia i dziadek „wakacyjni”. Tacy dziadkowie najczęściej mieszkają daleko od swoich dzieci i w związku z tym ich kontakty z wnukami są sporadyczne.

Bycie dziadkiem lub babcią to spełnianie kolejnej roli rodzinnej i społecznej, niezwykle ważnej i wymagającej, ale również niosącej pozytywne emocje i wyjątkowe doświadczenia. Trzeba umieć się w tej roli odnaleźć, przyjąć określoną postawę względem siebie samego i wnuków, nauczyć funkcjonować w rodzinie i społeczeństwie, jako babcia czy dziadek i dostrzegać w tej sytuacji pozytywne strony. Dziadkowie są rodzicami rodziców i ta relacja jest najważniejsza po rodzicielskiej. Dziecko poprzez obserwację zachowania  swoich rodziców względem ich rodziców uczy się szacunku wobec ojca i matki, sposobów okazywania uczuć starszym od siebie, pomagania i wspierania, poznaje rodzinne tradycje, sposoby obchodzenia rodzinnych uroczystości. Dziadkowie są źródłem wsparcia dla rodziców, osobami, którym z pełnym zaufaniem mogą powierzyć swoje dziecko, bez obaw
o jego bezpieczeństwo.  Dla wnuków są często wspaniałymi towarzyszami zabaw, cierpliwymi słuchaczami, powiernikami tajemnic, pocieszycielami, wzorami do naśladowania. Relacja z wnukami jest wyjątkowa, dziadkowie, dzięki zebranym w ciągu życia doświadczeniom, służą dzieciom nie tylko opieką, ale przede wszystkim są źródłem mądrości, przekazicielami tradycji. Powinni, zatem wspierać rodziców w wychowaniu dziecka, towarzyszyć, służyć radą, ale nie wyręczać. To, jaki będzie charakter kontaktów dziadkowie – wnuki zależy w głównej mierze od dziadków, od tego jak będą chcieli je kształtować, jak pojmują swoją rolę w rodzinie i jak będą chcieli ją pełnić.  Dużo zależy jednak także od ich dzieci, czy pozwolą na kontakty dziecka z dziadkami i czy będą potrafili widzieć w nich pozytywne aspekty. Zarówno dziadkowie jak i ich dzieci powinni odpowiedzieć sobie na pytanie, jak w ich rodzinie wygląda relacja dziadkowie – wnuki. Czy jest to związek bliski, oparty na pozytywnych, ciepłych emocjach, gdzie dziadkowie, świadomi swojej roli, nie starają się zastępować czy wyręczać rodziców
w ich obowiązkach, ale są dla nich oparciem i służą im swoim doświadczeniem, wtedy, kiedy o to proszą. Tylko w takim wypadku relacje wewnątrzrodzinne będę układać się prawidłowo,
a dziecko będzie się prawidłowo rozwijać, zwłaszcza w sferach emocjonalnej i społecznej.

W dalszej kolejności są rodzice a dziadkowie...na samym końcu. A przecież to oni stanowią fundament rodziny. Tylko oni mogą dzielić się z wnukami swoim doświadczeniem, życiową mądrością, wspomnieniami i obrazami świata, którego młodzi rodzice nie pamiętają a wnuki nie znają. Babcia i dziadek to inny wymiar bliskości i porozumienia niezależnego od różnicy wieku. Ich obecność w życiu rodziny zapewnia nie tylko poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i miłości, ale stanowi dopełnienie obrazu rodziny, w której buduje się osobowość dziecka. Oni są osobami, które najlepiej w rodzinie rozumieją znaczenie upływu czasu, mają całe mnóstwo cierpliwości i gotowych, sprawdzonych sposobów na radzenie sobie z trudnościami. Dlatego tak ważne jest, aby współcześni, młodzi rodzice o tym nie zapominali. W pędzie, w troskach dnia codziennego, w nieustannym zabieganiu, choć na chwilę pomyśleli o swoich rodzicach, jak o osobach, których rola w rodzinie jest nie do przecenienia. Z babcią i dziadkiem dzieciństwo naszych dzieci jest pełniejsze, bogatsze, wypełnione wspólnymi spacerami, czytaniem bajek, pieczeniem szarlotki, majsterkowaniem, a przede wszystkim bezwarunkową akceptacją naszego dziecka takim, jakie jest.

**„Baśń dla babci i dziadka”**

Snuj, się snuj bajeczko, a było to niedaleczko.
W ogródku u dziadków brykało raz dziecko.
Brykało, skakało, od grządki do grządki
Robiło swoje dziecięce porządki
Ogródek zielony, bujny i obfity
kwiatów, owoców, warzyw wyśmienitych

W samym środku chateńka, stała sobie maleńka
A przed chatką na ławce dziadziuś sobie siadywał
Co myślał i co czuł, sam w duszy zgadywał

Przepełniała go duma z zadumą pospołu, kiedy patrzył na grządki
I na warzyw porządki, tak starannie zasiane i cierpliwie podlane.
Dobrze wypielone, zielone, czerwone, czasem malinowe.

Prężą się pod liśćmi zielone ogórki,
Pod liśćmi przykryciem miło płynie życie.
Dziadziuś zaś z konewką często je odwiedzał
Widać było, że myśli ogórków wyprzedzał
Rosły sobie spokojnie, aż dziadek
Z zapałem i z koszykiem w ręce
uznał, że je trzeba zerwać jak najprędzej.
Odpowiednio zielone, chrupiące, soczyste
Były chlubą dziadziusia i przekąską dla wnusia,
A i babcia z zachwytem ogórki sprawiała,
Do słojów wraz z czosnkiem, koprem je wkładała
Liść porzeczki czarnej, soli spora ilość
Tak z ogórków czerpali dziadkowie swą miłość

Babcia z radością się w ogródku krzątała
Pyszne, białe porzeczki chętnie doglądała
Pieliła, kwiatów mnóstwo sadziła,
Dynie ulubione rosły zawsze gdzie indziej,
Bo babcia je przed dziadkiem
Sadziła ukradkiem
A dziadek je znajdywał przypadkiem
Wzdychał, czoło marszczył, brwi ściągał
Dziwnie przy tym wyglądał
Babcia się uśmiechała i do niego machała
Chusteczką na zgodę i tym łatwym sposobem
Zapraszała pogodę na obliczu dziadziusia

Śmieszką była ich wnusia
Bardzo ich kochała, po ogródku biegała
Kwiaty cudne wąchała, biały bez i jaśmin
Pąk peoni, co zakwitł, róże, malwy, nasturcje
Fiołki, macierzankę i szałwię
Miętę i inne zioło zrywała wesoło
Bukiety cudne robiła i dziadkom je przynosiła
Dziadek i babcia je przyjmowali i z zachwytem je podziwiali.
Miło jest coś dostać od serca i o drugim człowieku pamiętać.
Wnuczki o dziadkach o wnuczkach dziadki
Częste są to w życiu wypadki.
Pamiętaj, zatem o swoich dziadkach, mają dla ciebie niejeden skarb, bo tyś jest dla nich tak wiele wart.

 **Tego się uczymy**

**Choinka zielona – wiersz**

Przyszła do przedszkola

choinka zielona,

Powiedziała dzieciom

- chcę być wystrojona

Dzieci się zebrały

pracę podzieliły

i piękne ubranka

choince zrobiły

Świątecznie ubrana,

jasnym blaskiem świeci.

choinka została

w przedszkolu, u dzieci

****

**Pół godzinki dla rodzinki…, czyli zimowe zajęcia na popołudnie.**

 **ZIMOWE ZAGADKI**

* Co to za postać ze śniegowych kuli? Jeden z nich ma na imię Bouli.
* Tych desek nie dogonisz w biegu. Tak prędko mkną po śniegu?
* Jakie białe piórka rozsypała chmurka?
* Jak nazwiesz to miejsce gdzie jest bardzo ślisko? Jeździsz tu na łyżwach, bo to……
* Pod górę je wciągamy, potem na nich zjeżdżamy?

**ZABAWY Z RĘKAWICZKĄ**

**1.Berek z rękawiczką**

Zabawa polega na gonitwie z rękawiczką na głowie. Dla wyrównania szans dzieci
i dorosłych, dzieci kładą rękawiczkę na głowie płasko, natomiast dorośli muszą zwinąć ją jak piłeczkę. W ten sposób dorosłym będzie się o wiele trudniej biegło. Berkiem jest osoba, która złapała jednego z uciekających lub uczestnik, który upuścił rękawiczkę na ziemi.

**2.Wyścig skokami**

Dzieci trzymają rękawiczki na wyciągniętych do przodu rękach, a dorośli piłeczki rękawiczek przytrzymują między kolanami. Wszyscy stają na wspólnej linii startu. Na sygnał podany przez najmłodszego uczestnika wyścigu, wszyscy skokami obunóż poruszają się do wcześniej wyznaczonej mety. Wygrywa zawodnik, który pierwszy przebiegł linię mety o nie zgubił rękawiczki.

**3.Rzuty do kosza**

Ojciec staje przed pozostałymi uczestnikami konkursu. Z wyciągniętych przed siebie rąk tworzy koło- „kosz”. Każdy zawodnik ma po jednym rzucie do tak utworzonego „kosza”. Po pierwszej kolejce następuje zmiana „kosza”. Robi go mama, a potem dzieci. Konkurs wygrywa ten, kto ma więcej trafień.

**4.Na pamięć**

Jedno z rodziców zakrywa oczy dziecku, drugie podaje mu do rąk różne rękawiczki. Dziecko musi odgadnąć, która jest czyja. To samo zadanie wykonują dorośli, ale z utrudnieniem. Można im podać inne części garderoby- rękawiczkę, czapkę, szalik. Muszą podać, co to jest, do kogo należy oraz przypomnieć sobie, jakiego koloru jest ta rzecz.

**WIEM! ROZUMIEM! DZIAŁAM! UMIEM!**

**CZYLI POMYSŁY Z GŁOWY MĄDREJ SOWY**

**1.Pokoloruj kwiatki** – różę dla Babci, a goździk dla Dziadka. Zastanów się, w jakich kolorach spotykamy te kwiaty najczęściej.



Wych. Ewa Staszak

Wych. Ewa Staszak