

Kwiatuszek nr 27/11/2013

GAZETKA PRZEDSZKOLA NR 5 W SOKÓLCE

Pod redakcją Agnieszki Olechno



ARTYKUŁ MIESIĄCA: „GOTOWI NA ZIMĘ”- CZYLI JAK ZADBAĆ O ODPORNOŚĆ DZIECKA

Jesień i zima to okres licznych przeziębień i chorób. Niesprzyjające warunki atmosferyczne niekorzystnie wpływają na organizm dorosłego człowieka, a co z dziećmi? Gdy odpowiednio zadbamy o nasze pociechy uchronimy je przed często pojawiającymi się w tym okresie przeziębieniami. Jest kilka sposobów, które pomogą wzmocnić odporność naszego dziecka. Poniżej przedstawiam kilka z nich:



- ❖ Podstawowe znaczenie ma dieta. Pamiętajmy by była ona zawsze urozmaicona i bogata w witaminy. Prawidłowo skomponowany jadłospis korzystnie wpłynie na kondycję systemu immunologicznego przedszkolaka. Na szczególną uwagę zasługują wszelkiego rodzaju owoce, warzywa, ryby morskie oraz produkty zbożowe w tym pełnowartościowe kasze, które dzięki zawartemu w nich błonnikowi, witaminom, minerałom są energetycznymi "dopalaczami" dla organizmu.
- ❖ Nie ograniczamy kontaktów dziecka w okresie zimowym z rówieśnikami. Także styczność z bakteriami i wirusami hartuje naszego przedszkolaka, a gdy jest dobrze ubrany i odżywiony, nie grozi mu choroba.
- ❖ Nie przegrzewajmy dziecka. Rodzice często zbyt ciepło ubierają malucha. Idąc na spacer, bawiąc się i biegając poci się, a to już prosta droga do przeziębienia. Ubierajmy pociechę stosownie do panujących warunków atmosferycznych. Pamiętajmy o czapce, szaliczku i rękawiczkach najlepiej wodoodpornych. Zakładajmy dziecku buty wodoszczelne, z bardzo solidną podeszwą. Kurtka powinna być lekka, najlepiej wiatro- i wodoszczelna, mieć kaptur (przypinany na napy, nie przyszyty – w przypadku zahaczenia lub przytrzaśnięcia kaptur sam się odepnie, a dziecko będzie bezpieczne). Nie powinna być za duża ani za mała, bo będzie krępowała ruchy dziecka.
- ❖ Istotną sprawą jest odpoczynek. Pamiętajmy, aby przedszkolak dobrze się wysypiał. 9 godzin mocnego, spokojnego snu to podstawa do zachowania zdrowia przez wasze dziecko. Organizm niedospany i zmęczony jest szczególnie narażony na atak wirusów i bakterii.
- ❖ Bardzo dobrym mechanizmem stymulującym układ immunologiczny jest wysiłek fizyczny. Ruch powoduje wydzielanie mnóstwa hormonów, tzw. mediatorów. Udowodniono, że aktywność fizyczna dziecka podejmowana dwa razy w tygodniu przez co najmniej godzinę zmniejsza częstość infekcji. Również poddawanie organizmu działaniu skrajnych temperatur (naczynia krwionośne najpierw rozszerzają się, zaraz potem zwężają) - to również dość istotny bodziec dla naszej wrodzonej odporności. Spacerujmy więc jak najwięcej z dzieckiem, bawmy się z nimi zabierajmy je na wycieczki, gdyż nic tak nie hartuje przedszkolaka, jak czas spędzony na świeżym powietrzu.

Ruch i zdrowa dieta to podstawa odporności waszego malucha, pamiętaj więc – zamykanie go w domu w czasie zimy nic nie da. Wyspany i zdrowo odżywiony przedszkolak poradzi sobie z zimą i wirusami.

Anna Klim





NASZE PRACE...



NADCHODZĄCE WYDARZENIA...



13.XI - Wizyta stomatologa



15.XI - Pasowanie na Przedszkolaka



26. XI - Teatrzyk „Gucio Chusteczka”



29. XI – Andrzejki w każdej z grup



03.XII- Teatrzyk „Koni Garbusek”



od 9. XII do wyczerpania zapasów
- kiermasz bożonarodzeniowy



12.12 - Audycja muzyczna



20. XII – Jasełka – spotkanie wigilijne



styczeń – wydanie kolejnego numeru
gazetki przedszkolnej Kwiatuszek



Ogłoszenie do Rodziców:

Przypominamy: dzieci ubieramy wygodnie (tak aby ułatwić im czynności samoobsługowe) i odpowiednio do panujących warunków atmosferycznych. Odpowiedni strój ułatwi nam korzystanie ze spacerów i zabaw na placu przedszkolnym.

WIERŚZE I PIOSENKI: LISTOPAD, GRUDZIEŃ

Fiolki i Rumianki

wiersze

„Rączki klaszczą”

Rączki klaszczą klap, klap, klap,
nóżki tupią tup, tup, tup.
Tutaj swoją głowę mam.
a na brzuszku bam, bam, bam.
Oczki patrzą tu i tam,
tutaj swoje uszka mam.
Buzia robi am, am, am
a na nosku gram pip.

„Poruszamy”

Poruszamy rączkami
poruszamy paluszkami,
poruszamy nóżkami
i poruszamy brzuszkiem.
Teraz się zmęczyłem,
niczym nie poruszę,
siedzę na podłodze,
bo odpocząć muszę.

piosenki

„Mam chusteczkę”

Mam chusteczkę haftowaną.
co ma cztery rogi,
kogo kocham, kogo lubię,
rzucę mu pod nogi.
Tej nie kocham, tej nie lubię,
tej nie pocałuje
a chusteczkę haftowaną tobie
podaruję.

„Pingwin”

O jak przyjemnie i jak wesoło
w pingwina bawić się, się, się.
Raz nóżką lewa
raz nóżką prawa.
Do przodu do tyłu
i raz, dwa, trzy.
O jak przyjemnie i jak wesoło
w pingwina bawić się, się, się.
Raz rączką lewa,
raz rączką prawa.
Do przodu do tyłu
i raz, dwa, trzy.

STOKROTKI

wiersze

„Poranek”

Minęła nocka, minął cień,
słoneczko moje, dobry dzień!
Słoneczko moje kochane,
w porannych zorzach rumiane.
Minęła nocka, minął cień,
niech się wylega w łóżku leń,
a ja raniutko wstanę,
zobaczę słonko rumiane.

„Prezent dla Mikołaja”

A ja się bardzo postaram
i zrobię prezent dla Mikołaja.
Zrobię mu szalik, piękny i nowy,
żeby go nosił w nocie zimowe,
i żeby nie zmarł w szyje i uszy,
gdy z burej chmury
śnieg zacznie prószyć.
Niech się ucieszy Mikołaj Święty
– tak rzadko ktoś mu daje
prezenty.

piosenki

„Nie bój się deszczu”

Mokra buzia, mokre drzewa,
mokry wiatr piosenkę śpiewa:
Ref: Kalosze ciap, ciap, ciap,
kałuże chlap, chlap, chlap,
nie bój się deszczu,
kropelki łap, łap, łap!
Mokry chłopiec i dziewczynka,
mokra twoja pelerynka...
Ref: Kalosze ciap, ciap, ciap,
kałuże chlap, chlap, chlap,
nie bój się deszczu,
kropelki łap, łap, łap!

„Kolęda na niebie”

1. Aniołek maleńki jak wróbelek.
Przyfrunął do szopy do Betlejem
Zapalił na niebie wielką gwiazdę
Aż noc się zrobiła jak dzień jasna !
Ref. Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi, kolęda.

Kolęda na niebie

Kolęda na ziemi dla Ciebie
kolędujemy.

2. Zaśpiewał głosikiem jak
dzwoneczek
Że w szopie na sianie leży dziecko
Kto widział te cuda nad cudami
Że Bóg choć maleńki będzie z
nami

Ref. Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi, kolęda.

Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi dla Ciebie
kolędujemy.

3. Przybiegli pasterze i zwierzęta
Królowie przynieśli już prezenty
I Ciebie zaprasza do Betlejem
Aniołek maleńki jak wróbelek
Ref. Kolęda na niebie...

„Mikołaj i grzeczne dzieci”

Siwa broda, nos czerwony,
Ośnieżone czoło.
Kto tu idzie? Niesie worek i
radośnie woła:
Ref: To Mikołaj, ho, ho, ho!
Czy tu grzeczne dzieci są?
A gdy wreszcie do mnie przyjdzie,
spytam go o zdrowie.
Powiem wierszyk i zaśpiewam,
i tak mu odpowiem:
Ref: To Mikołaj, ho, ho, ho!
Czy tu grzeczne dzieci są?

BRATKI

wiersze

„Jeż”

Krótkie nóżki, długi ryjek.
Ostre kolce ciało kryją.
Ach! Cóż to za groźny zwierz?
To jest jeż, malutki jeż.
Węszy noskiem w lewo, w prawo,
to pod listkiem, to pod trawą.
Gdzie się kryje dobry łup,
drepcze mały jeż-tup, tup.



Drepcze poprzez lasu gąszcze,
łapie myszy, węże, chrząszcze...
Gdy zimowe przyjdą dni,
zagrzebany w liściach śpi.

„Mikołaj”

Pod czerwona peleryną
Ciepłe futro ma baranie.
Jego konik z płową grzywą
Kolorowe ciągnie sanie.
Długie wąsy ma i brodę
-dawno nie był u fryzjera-
Ale nie dba o urodę,
Bo ma dużo pracy teraz
Wiezie paczki i prezent
Dla Maciusia, dla Agatki.
Każdy pięknie zawinięty
W kolorowy papier gładki.(...)
Potem wskoczy do sań w pędzie.
Zniknie jego biała broda.
Przez rok cały go nie będzie.
Jaka szkoda... jaka szkoda...

piosenki

„Polska, nasz dom”

Są w Polsce piękne domy,
Przedszkola i ulice,
Za oknem park zielony,
huśtawki, piaskownice.
Ref. To Polska, to nasz dom.
Tu nikt się nie zagubi.
To Polska, to nasz dom.
Po Polsku tu się mówi.
Są w Polsce piękne góry
I morze z muszelkami.
Nad rzeką płyną chmury,
Las pachnie jagodami.

„List do Świętego Mikołaja”

Drogi Mikołaju
Piszę list do Ciebie,
Wyślę go szybciotko-
Zaraz będzie w niebie.
Ref.: Czy bardzo jesteś zajęty?
Bo już czas na piękne prezent! (bis)
Drogi Mikołaju ,
Daj mamusi słońce,
Tacie gwiazdkę z nieba,
Cioci bzy pachnące.
Ref.: Czy bardzo jesteś zajęty?

Bo już czas na piękne prezent! (bis)
Drogi Mikołaju
Dzieci tu czekają
cieszą się choinką
tańczą i śpiewają.

Ref.: Czy bardzo jesteś zajęty?

„Jest taka zebra”

Jest taka zebra, choć nieprawdziwa,
Leży i wcale nie rusza się...
Na skrzyżowaniu ulic, leniwa,
Patrzy na światła nocą i w dzień.

Ref. Czerwone – Stop!

Zielone – Hop!

Zawsze uważaj, rozejrzyj się!

Czerwone – Stop!

Zielone – Hop!

Bezpiecznie przechodzi, kto o tym
wie.

Zebra na dzieci zwłaszcza ma oko,
Trzeba pozwolić im tutaj przejść!
Światła mrugają równo, wysoko –
Mówią, czy można na pasy wejść.

MACZKI

wiersze

„Tańcowała igła z nitką”

Tańcowała igła z nitką,
Igła – pięknie, nitka – brzydko.
Igła cała jak z igielki,
Nitce płaczą się supełki.
Igła naprzód – nitka za nią:
„Ach, jak cudnie tańczyć z panią!”
Igła biegnie drobnym ściegiem,
A za igłą – nitka biegiem.
Igła górą, nitka bokiem.
Igła zerka jednym okiem,
Sunie zwinna, zręczna, śmigła.
Nitka szepce: „Co za igła!”
Tak ze sobą tańcowały,
Aż uszyły fartuch cały!

„Cień”

Ten mój cień,
Śmieszny cień,
Chodzi za mną cały dzień.
Robi wszystko to co ja:
Ja gram w piłkę,
On też gra,
Ja na schody,

On na schody,
Ja jem lody,
On je lody,
Ja przez płot,
On przez płot,
Gotów jest do różnych psot.
piosenki

„Pan Listopad”

Pan Listopad gra na basie:
dylu, dylu, bum!
Na jesiennym graniu zna się,
trawką dotknął strun.
Ref.: Wesoło gra muzyka,
pada deszcz,
Świerszcz za kominem cyka,
tańcz, gdy chcesz!

Pan Listopad gra na bębnie:
bara, bara, bam!
Z deszczem puka równo, pięknie,
koncert daje nam.

Ref.: Wesoło gra muzyka...

Pan Listopad gra na flecie:
fiju, fiju, fiu!

Z liści złotych ma berecik,
a kubraczek z nut.

Ref.: Wesoło gra muzyka...

„Mój przyjaciel”

Mój przyjaciel ma cztery łapy
i najmilszy na świecie jest!
Taki mały kundelek łaciaty,
najpiękniejszy ze wszystkich pies!

Ref.: Ja mam psa,

pies ma mnie,
gonić piłkę
w parku chce.

Ja mam psa,
pies ma mnie,
z przyjacielem
nie jest źle.

Mój przyjaciel jest zawsze ze mną,
wszystkie moje marzenia zna.

I to jeszcze wie dobrze na pewno,
że dla niego piosenka ta!

Ref.: Ja mam psa...

UWAGA!!!

Drodzy Rodzice pamiętajcie Gazetka Przedszkolna „Kwiatuszek” ukazuje się co 2 miesiące.

Następne wydanie już w styczniu. Serdecznie zapraszamy.

Wszelkich informacji udzielamy pod numerem telefonu: **85 - 711 - 25 - 39**