GAZETKA PRZEDSZKOLNA

Wydanie III

Grudzień 2020

Junior Academy
Przedszkole Językowe

MOTORYKA MAŁA

ZABAWY USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ MAŁĄ

NIEWŁAŚCIWY TOR ODDECHOWY

ZABAWY Z JĘZYKIEM ANGIELSKIM

KĄCIK PRZEDSZKOLAKA

Motoryka mała

Rozwój grafomotoryczny, od czego zależy?

Grafomotoryka wyznacza motoryczne warunki do późniejszego pisania, a motoryka pisania to procesy motoryczne płynnego pisania. A zatem, co wyznacza prawidłowy proces grafomotoryki?

Po pierwsze należy zacząć od postawy ciała dziecka, w jaki sposób utrzymuje ono pozycję stojącą, głowę, barki, łopatki, miednicę, nogi oraz stopy. Mówiąc o prawidłowym procesie grafotomotorycznym dziecka, mamy na myśli to, że jego głowa znajduje się w osi ciała, jego barki są na jednej wysokości, łopatki są ściągnięte, miednica i nogi ustawione symetrycznie, a także równomiernie ułożone stopy.

To jednak nie wszystkie czynniki odpowiadające za sprawność manipulacyjną dziecka, każdy układ sensoryczny ma wpływ na rozwój grafomotoryki:

- układ przedsionkowy (ruch) – zapewnia poczucie położenia ciała w przestrzeni,

- układ dotykowy – pomaga w prawidłowym utrzymaniu narzędzia pisarskiego, rozróżnia kształty, faktury,

- układ proprioceptywny – umożliwia dostosowanie siły nacisku na kredkę.

Dodatkowo na rozwój grafomotoryczny rąk wpływa także kolejność opanowania ruchów ciała przez dziecko w jego pierwszym roku życia. Aby doszło do prawidłowego i końcowego rozwoju motoryki małej, najpierw musi dokonać się integracja zmysłów w ośrodkowym układzie nerwowym, a dopiero na jej podstawie następuje rozwój motoryki dużej i procesów poznawczych.

Opracowała Paulina Kamińska - terapeuta integracji sensorycznej

Zabawy usprawniające motorykę małą

Motoryka mała określa zespół wszelkich czynności, które są wykonywane przy pomocy rąk. Motoryka mała nie jest cechą wrodzoną, którą dziecko posiada już po urodzeniu. Każdy człowiek musi wykształcać i doskonalić motorykę małą. Aby proces kształcenia i doskonalenia był jak najbardziej skuteczny, powinien zacząć się w możliwie najwcześniejszym etapie życia. Początkowo dziecko uczy się chwytania zabawki, następnie układania klocków, trzymania sztućców, kolorowania aż do nabywania umiejętności pisania czy zawiązywania sznurowadeł. Motoryka mała jest wykształcana poprzez swobodny ruch i codziennie czynności, ale także w trakcie konkretnie ustalonych i wymyślonych w tym celu zabaw. Jej rozwój to jak najlepsze przygotowanie ręki do nauki pisania i ogólnej sprawności małych rączek. Dlatego warto o tym pamiętać już od samego początku, zaczynając z dzieckiem wszystkie zabawy, które mają za zadanie pobudzić rozwój dziecięcej dłoni. Poniżej przedstawiam kilka zabaw usprawniających motorykę małą, które są możliwe do wykonania w domu:

1. Malowanie rączkami – za pomocą farby na większym arkuszu papieru. Zamalowywanie większych powierzchni. Malowanie paluszkami np. w kaszy, mące, soli wysypanej na talerzyk
2. Kolorowanie i zamalowywanie obrazków - miękkie kredki, kredki ołówkowe, ołówki, flamastry, od tego warto zaczynać. Zamalowanie gotowych wzorów, postaci, kształtów pozwala dziecku wyćwiczyć dłoń
3. Odrysowywanie szablonów, rysowanie po śladzie szlaczków, kalkowanie obrazków
4. Cięcie nożyczkami – wycinanie po śladzie linii prostych, łamanych, falistych oraz wycinanie np. figur geometrycznych
5. Lepienie,ugniatanie, wałkowanie, formowanie kształtów z różnych mas plastycznych np. ciastolina, plastelina, modelina, masa solna, glina
6. Ćwiczenie samodzielności – w szczególności próby nałożenia skarpetek, zapinanie zamka lub guzików. Wykonywanie czynności samoobsługowych : mycie rąk, mycie zębów, wycieranie, czesanie się, nabieranie jedzenia na łyżkę, widelec
7. Zabawy ze spinaczami do prania – np. przyczepianie na sznurek ubranek dla lalek, kartek papieru z wykonanymi obrazkami, losowanie kostką i przyczepianie tyle klamerek ile wskazuje liczba oczek na kostce
8. Zgniatanie kulek ze zużytych gazet lub niepotrzebnych kartek papieru i rozprostowywanie ich, rwanie na kawałki kartek, gazet. Rwanie i tworzenie mniejszych kulek z bibuły– próby zgniatania kartek/gazet obiema rękoma oraz raz prawą a raz lewą ręką
9. Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory
10. Gniecenie gąbki lub piłeczki piankowej, wyciskanie wody z nasączonej gąbki
11. Stukanie palcami w podłogę, ławkę „pada drobny deszczyk", „jest ulewa", naśladowanie gry na pianinie, flecie, trąbce

Opracowała Agnieszka Piotrowicz

Niewłaściwy tor oddechowy - czyli kilka słów o "otwartej buzi" u dziecka

Oddychanie to naturalna czynność niezbędna do życia. Na co dzień nie zwracamy większej uwagi na to czy i jak oddychamy. Dopiero w momencie kataru i zatkanego nosa uświadamiamy sobie jak ważny jest drożny nos oraz możliwość zaczerpnięcia swobodnie oddechu. Dlatego też warto wiedzieć, że najwłaściwszy sposób oddychania, to pobieranie powietrza przez nos. Rodzicu jeżeli zauważasz u swojego dziecka stale otwartą buzię powinno Cię to zaniepokoić.

Prawidłowe oddychanie:

Dziecko zarówno w dzień jak i w nocy powinno oddychać przez nos. Istotne jest, aby zwracać uwagę na to czy dziecko w ciągu dnia (podczas drzemki) i/lub w nocy ma zamkniętą buzię. Pomimo, że w niektórych przypadkach oddychamy także częściowo przez usta – mowa tutaj o sytuacjach, w których nasz organizm potrzebuje więcej tlenu np. podczas wysiłku fizycznego, mówienia – właściwy oddech to ten, który odbywa się przez drogę nosową. Jest on warunkiem koniecznym dla prawidłowego rozwoju mowy.

Przyczyny występowania niewłaściwego toru oddechowego u dzieci:

- przerost trzeciego migdałka,
- skrzywienie przegrody nosowej,
- ukształtowanie się nawyku oddychania przez usta na skutek długotrwałej niedrożności nosa,
- występowanie alergii.

Wszystkie te dolegliwości powinny być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem: pediatrą, laryngologiem czy alergologiem. Warto wiedzieć, że oddychanie przez usta bardzo szybko się utrwala, a nawyk ten trudno później jest wyeliminować.

Mowa i zgryz a oddychanie:

Oddychanie przez usta ma niekorzystne konsekwencje w poprawnym kształtowaniu się mowy u dziecka. Niedomknięta buzia powoduje, że język przyjmuje nieprawidłową pozycję w jamie ustnej. Wówczas zajmuje on niską pozycję na dnie jamy ustnej zamiast spoczywać na podniebieniu. Utrudnia on zatem pionizację języka, czyli umiejętność unoszenia szerokiego języka ku podniebieniu i utrzymaniu jego czubka na wałku dziąsłowym. Jest to niezbędne do realizacji takich głosek jak: „l, sz, ż, cz, dż, r". Ponadto leżący na dnie jamy ustnej język często wchodzi między zęby, co doprowadza do wady międzyzębowej. Innym negatywnym zjawiskiem jest powstawanie różnych wad zgryzu – łuki zębowe są węższe, a wyrzynające zęby nie mieszczą się w nich. Skutkiem tego jest stłoczenie się zębów. Niska pionizacja języka przyczynia się także do nieprawidłowego rozwijania podniebienia. Jest ono wąskie i wysoko wysklepione. Otwarta buzia i leżący język zaburzają pracę mięśni twarzy: ulegają zmianie proporcje twarzy – twarz staje się wąska i pociągła, a szczęka się cofa. W przyszłości może to doprowadzić do częściowej blokady dróg oddechowych oraz do problemów z chrapaniem, bezdechem sennym. Niezwykle istotna jest także umiejętność prawidłowego gospodarowania powietrzem w momencie wytwarzania mowy – nabieranie tyle powietrza ile jest potrzebne do wypowiedzenia wyrazu czy zdania. Jeżeli dziecko ma spłycony wdech i skróconą fazę wydechu, można u niego zaobserwować wiele trudności podczas mówienia. Fonacja jest cicha, monotonna, mało zrozumiała, dziecko może ją przerywać w niespodziewanych momentach. Dobre gospodarowanie powietrzem to dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi, aby móc ją dokończyć. Dodatkowo można zauważyć u dzieci, które oddychają nieprawidłowym torem oddechowym, iż są blade mniejsze, szczuplejsze od rówieśników. Dzieje się to za sprawą dostarczania do organizmu mniejszej ilości tlenu. Ma to późniejsze konsekwencje w niespokojnym śnie, braku energii, niechęcią do zabawy, czy zaburzeniami przemiany materii.

Jak zapobiegać?

Najważniejsze jest, aby ustalić przyczynę oddychania przez usta oraz czym prędzej ją usunąć. Po infekcjach dróg oddechowych należy sprawdzać czy dziecko wróciło do prawidłowego toru oddechowego. Szczególnie, gdy infekcje te są częste i nawracają.

Jak wspomagać – ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe warto wplatać w zabawy i codzienne czynności. W ten sposób pomagamy kształtować u dziecka właściwy tor oddechowy – wdech następuje przez nos, a wydech przez usta.

Przystępując do ćwiczeń oddechowych warto pamiętać o kilku zasadach. Przede wszystkim powinny one być robione systematycznie – najlepiej codziennie (dwa, trzy razy w ciągu dnia przez ok. 2-3 minuty). Pomieszczenie powinno być przewietrzone, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę tlenu. Ćwiczeń oddechowych nie proponujemy podczas infekcji dróg oddechowych. Należy zadbać, aby dziecko w trakcie ćwiczeń nie opróżniało płuc z tzw. powietrza zapasowego oraz aby wykonywać te ćwiczenia przed jedzeniem lub 2-3 h po posiłku. Po każdym ćwiczeniu warto robić krótkie przerwy, aby nie dopuścić do osłabienia czy zawrotów głowy.

Rodzaje ćwiczeń oddechowych:

1. **Ćwiczenia oddechowe, w których strumień wydychanego powietrza wprawia w ruch lekkie przedmioty:**

o elementy piankowe, papierowe, watę, gąbkę, bańki mydlane, piłeczki pingpongowe.

*Zwracamy tutaj uwagę, czy dziecko robi wdech nosem i wydech ustami, a także na siłę wydychanego powietrza, tj. silny lub słaby strumień powietrza

2. **Ćwiczenia oddechowe, podczas których wykorzystujemy plastikową słomkę:**

o Przeciąganie różnych przedmiotów na wdechu różnych lekkich przedmiotów np. elementów papierowych, piankowych, które przenosimy na planszę: „Przenieś rybki do akwarium/grzybki do koszyczka/kwiatki na łąkę" itp.

o Dmuchanie przez rurkę na lekkie przedmioty np. elementy: papierowe, piankowe, watę, gąbkę piórka, dmuchanie przez słomkę w wodzie. *Ćwiczenia z rurką mają dodatkową zaletę – wzmacniają mięśnie okrężne ust oraz wymuszają ułożenie języka za dolnymi zębami, co jest ważne w korygowaniu wady międzyzębowej.

3. **Ćwiczenia oddechowe połączone z fonacją.**

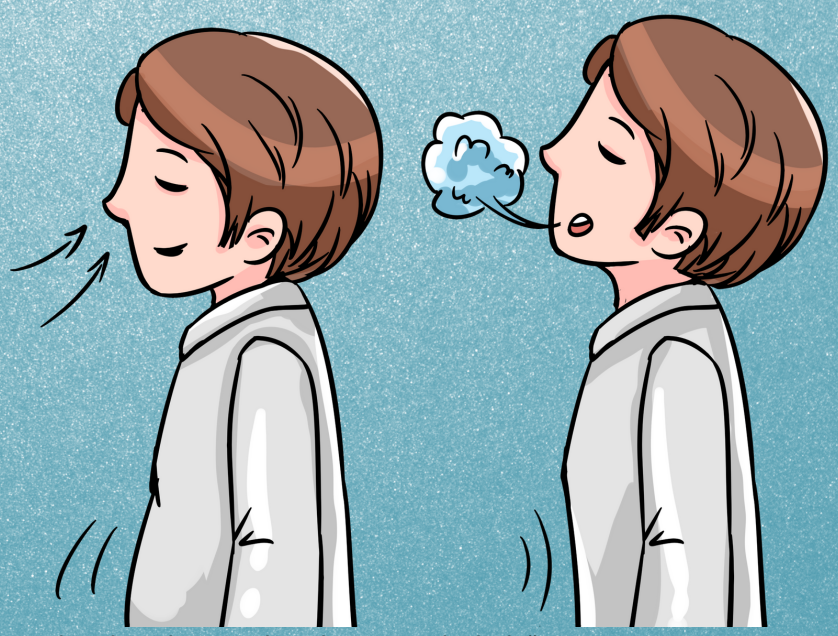
Polegają one na wypowiadaniu: głosek, wyrazów, zdań, w taki sposób aby wydłużać fazę wydechową i uczyć racjonalnego gospodarowania powietrzem np.:

o Jak najdłuższe wypowiadanie samogłosek: „a, u, i" itd.

o Łączenie samogłosek w coraz dłuższe zestawienia: „auuu", „aaaoouuu" itd.

o Naśladowanie różnych odgłosów: szumu wiatru lub morza „szszsz", uciekającego balonika „ciii", chuchania na zmarznięte ręce „chuuu-chuu", syczenia węża „sss", wypuiszczanie przez lokomotywę pary „psss".

o Wyliczanie na jednym wydechu np. wierszyka „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...".



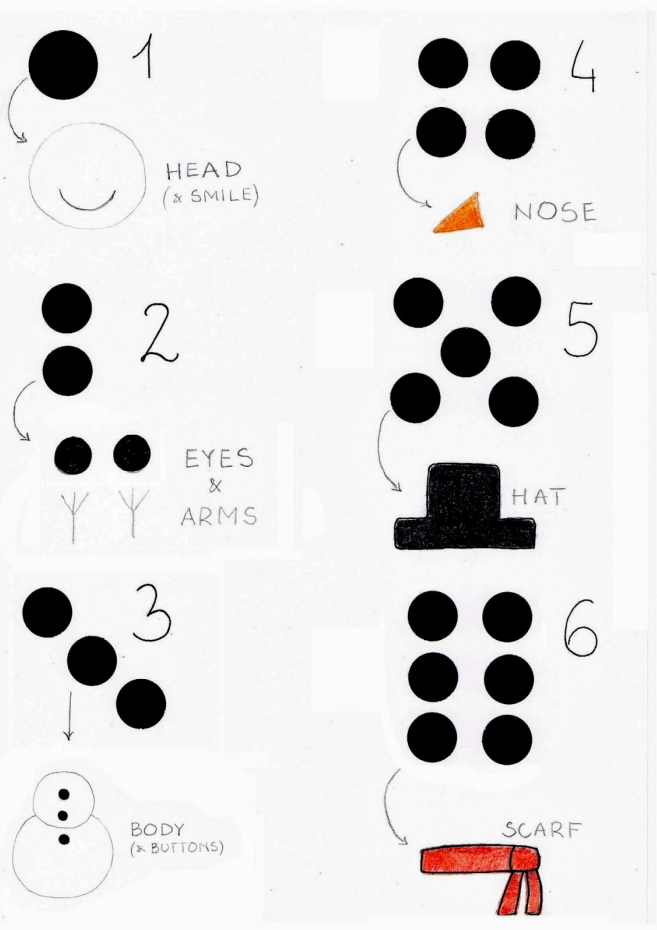
Opracowała Paulina Paluch

Literatura: K. Socha, Oddychanie przez usta dlaczego to bardzo zły nawyk, „Bliżej przedszkola" 2020, nr 9, s.21-23.

Zabawy z językiem angielskim

Snowman ROLL AND BUILD A SNOWMAN

Do tej zabawy potrzebna będzie kostka oraz wcześniej przygotowane części bałwana :). Dzieci mają za zadanie zbudować go zgodnie z podaną instrukcją.



Christmas tree DECORATE THE TREE

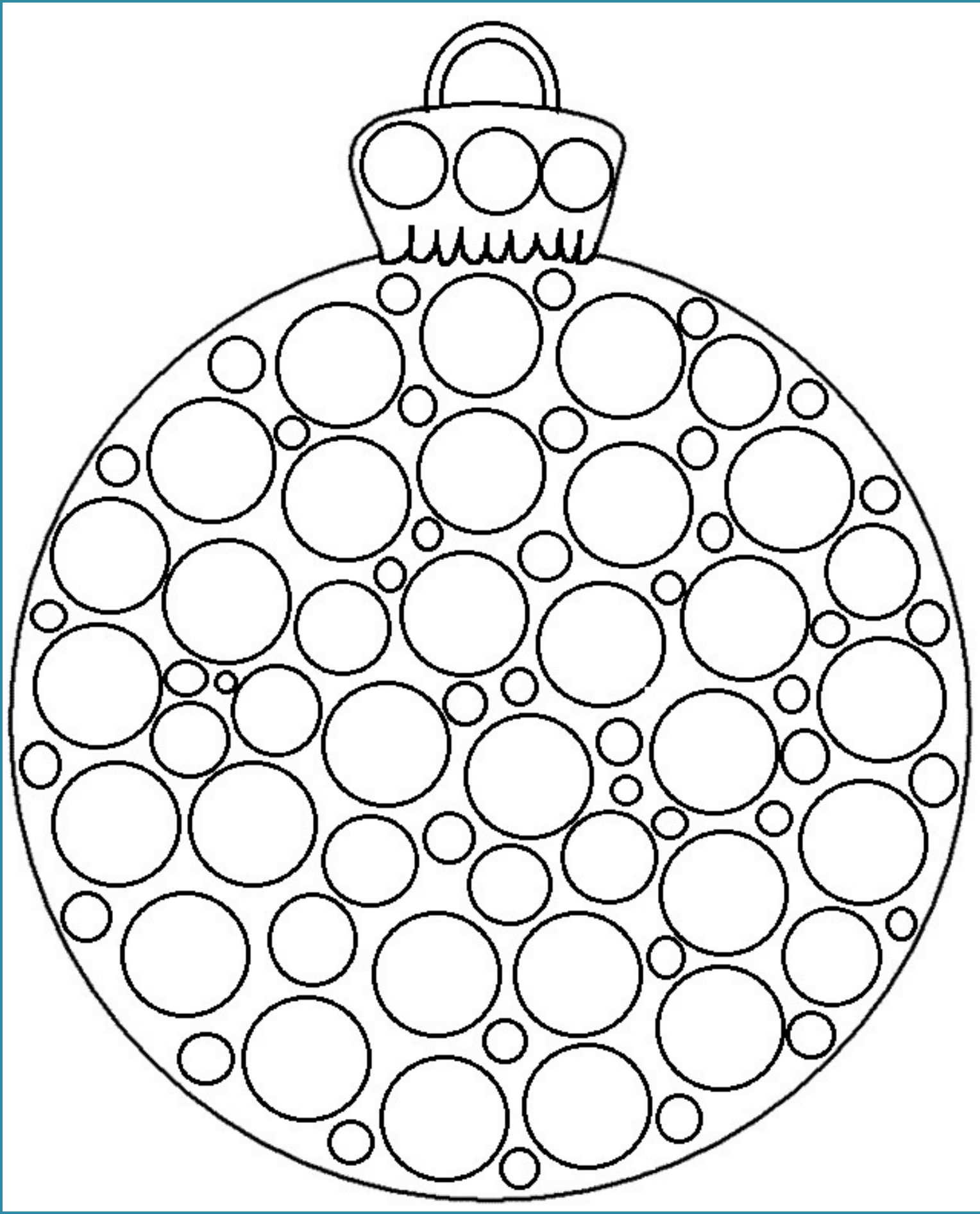
Zadanie polega na udekorowaniu choinki – może to być choinka wycięta z papieru lub narysowana. Co najważniejsze do jej dekoracji użyjemy kolorowych kształtów, prosząc dziecko po angielsku by odnalazło np. yellow star, lub dosłownie ubierzcie choinkę. Kształty trzeba wcześniej przygotować, dziecko po odnalezieniu odpowiedniego kształtu przykleja go na choinkę. Uwaga! Nie musimy ubierać choinki tylko w kształty. Mogą to być każde obrazki z poznanego akurat materiału w języku angielskim np. ubrania, zwierzęta, itp.

Reindeer TOUCH SOMETHING RED / MAKE A CHRISTMAS-REINDEER ORNAMENT

Na podłodze rozkładamy rózne karty z utrwalanym akurat materiałem. Karty są odwrócone tak, aby nie było widać co na nich się znajduje. Wśród kart znajduje się także kilka kart z wizerunkiem renifera. Dzieci odkrywają po kolei karty rozłożone na podłodze, gdy trafią na renifera, muszą szybko złapać coś w kolorze czerwonym.

Opracowała
Magdalena Nowakowska

Wyklej bombkę plasteliną



Odczytaj kod i zapisz hasło.

HASŁO

Wytnij i ułóz puzzle

Puzzle

Wydrukuj w dwóch egzemplarzach, wytnij i zagraj w memory

Karty memo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Radosnych Świąt
Narodzenia Pańskiego,
pomyślnego Nowego Roku,
a także wielu miłych chwil
spędzonych w gronie najbliższych.

życzy Dyrekcja i Kadra
Przedszkola Junior Academy

Opracowanie gazetki
Magdalena Nowakowska

KUPONY NA ŚWIĘTA

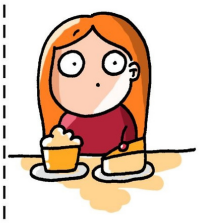
wielkie przytulanie

śniadanie w piżamie

porządne kolędowanie

chwila zadumy

przerwa od diety



czas na relaks

zapomnienie o kłopotach

dawka radości