

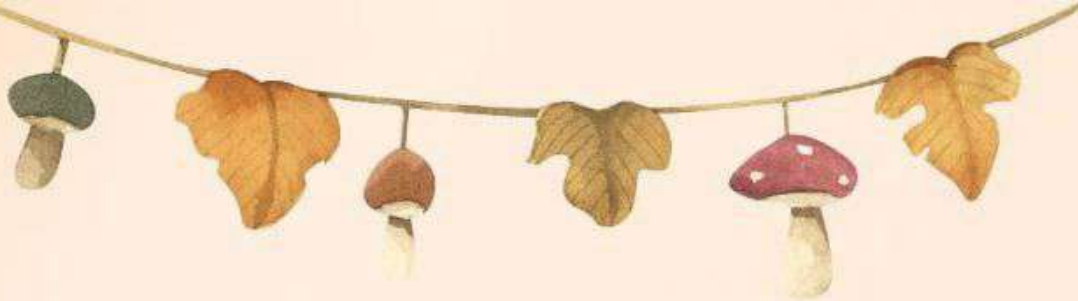


**Samorządowe Przedszkole nr 41
im. Zbigniewa Wodeckiego w Krakowie**

**"Kącik mądrej główki"
PAŹDZIERNIK 2025**

KOLOROWA JESIEŃ

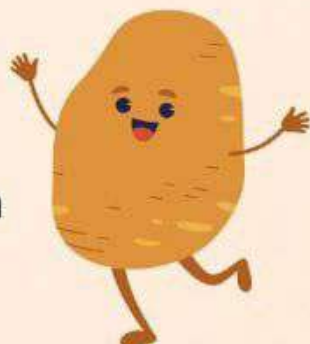




KARTKA Z KALENDARZA

PAŹDZIERNIK

**10.10 (piątek) -
Dzień Ziemniaka**



**11 października (sobota)-
Dzień Dziewczynek**



**14.10 (wtorek) -
Dzień Nauczyciela**

**31.10 (piątek) -
Święto Dyni**





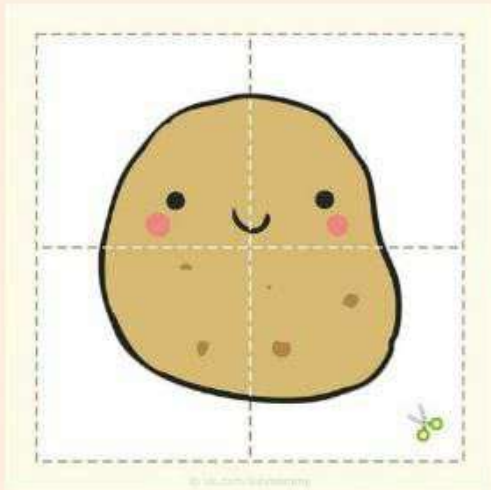
WYLICZANKA O LIŚCIU

**Jeden liść-szu!
Drugi liść- hu!
Trzeci liść - płask!
Czwarty liść trzask!
Piąty liść-wiuuuuu!
I na głowę spada - buu!**





10 PAŹDZIERNIKA DZIEŃ ZIEMNIAKA





W PAŹDZIERNIKU



spędź wieczór
z planszówkami



poszukaj kasztanów
i żołądzi



przygotuj
potrawę z dyni



pozwól sobie na
długie wieczory
pod kocem



spaceruj wśród
szeleszczących
liści

spędzaj czas
z tymi, którzy
wywołują Twój
uśmiech



zadbaj
o zdrowy sen



rozpocznij sezon
na zimowe
herbatki



zjedz domowe
ciasto



spaceruj
w deszczu



zorganizuj
wycieczkę
na farmę
dyniową



spełnij swoje
marzenie



wypij kakao
z piankami

Psycholog
in travel



WYSZUKIWANIA - JESIEŃ





14 października

Dzień Edukacji Narodowej

**"Dzieci rodzą się ze skrzydłami.
Nauczyciele pomagają im je rozwinąć."**

Janusz Korczak





WYKLEJANKI JESIENNE





JESIENNE KARTY RUCHOWE



TURLAJ SIĘ, JAK
KASZTAŃ SPADAJĄCY
NA ZIEMIĘ



SCHYLAJ SIĘ I
ZBIERAJ ŻOŁĘDZIE



ZAKRĘĆ SIĘ, JAK
TORNADO



PRZESKAKUJ
KAŁUŻE



UDAWAJ, ŻE
DŹWIGASZ I TURLASZ
DYNIE



SKACZ JAK
WIEWIÓRKA



SIĘGAJ WYSOKO
I ZRYWAJ
JARZĘBINĘ



KUCNIJ
NIERUCHOMO, JAK
MUCHOMOREK



JESIENNA HERBATA



cynamon



kardamon



miód

pomarańcza



goździki



czarna herbata





ŚCIEŻKA RUCHOWA



**PODSKOCZ 3
RAZY**



**STAŃ NA PRAWEJ
NODZE**



**SKRZYŻUJ
NOGI**



**KRĘĆ SIĘ
WKOŁO**



JESIENNA MATEMATYKA

Counting practice:

Counting and choosing the correct number:

 5 3 6	 7 6 9
 5 3 6	 9 4 3

Counting and addition practice:

Counting:

Addition:

	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	





JESIENNE ZADANIA LOGOPEDYCZNE



Szumieć z
drzewami
SZSZSZSZ....



Naśladować
spadające
krople deszczu
kap kap kap

Zjeść
jabłko



Gulgać z indykiem
gul gul gul



Zdmuchnąć
świeczkę

Zrobić "burzę" w
szklance wody



Dmuchać
liście





11 PAŹDZIERNIKA

DZIEŃ DZIEWCZYNEK



Przepis na szczęście*



Składniki:

szklanka dobrego humoru



kilka kropel uśmiechu

mała torebka przyjaźni

garść dobrych słów



szczypta nadziei

łyżeczka radości

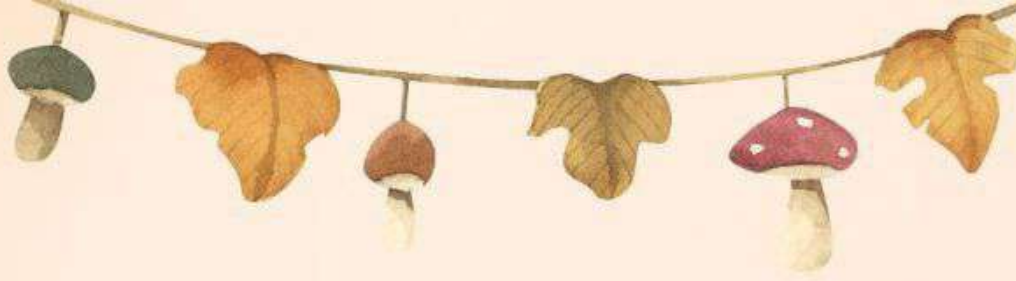
spryskać optymizmem



*serwować codziennie

w obfitych porcjach





JESIENNE DOOBLE





Jadwiga Daniek-Salawa

Bajka o spóźnionej Jesieni

Dzień był szary i ponury. Od rana siąpił deszcz, wiał wiatr i mgła snuta się za oknem, przypominając o tym, że jest prawdziwa słotna jesień. Dobrze, że w pokoju było ciepło i przytulnie. Zuzia z Wiktorkiem układali puzzle, a babcia Janinka siedziała w bujanym fotelu i dziergała dla Zuzi szalik na zbliżające się nieubłagane mroźne dni.

- Babciu, opowiedz nam bajkę - poprosiła w pewnym momencie Zuzia, której znudziło się układanie kolejnego pudetka puzzli.

- Tak, prosimy cię, babciu, opowiedz dodał Wiktorek.

- Dobrze - zgodziła się babcia. - Opowiem wam bajkę o spóźnionej Jesieni. Chodźcie bliżej do mnie. Układankę skończycie później.

- Działo się to bardzo, bardzo dawno temu... Lato było upalne tamtego roku i wszyscy z wielkim utęsknieniem oczekiwali nadejścia Jesieni. Rolnicy chcieli zbierać z pól ziemniaki i buraki, sadownicy czekali na jesienne dni, aby obierać z drzew owoce, a ogrodnicy - by gromadzić warzywa. Jednak Jesień nie nadchodziła. Minął wrzesień, a dni wciąż były bardzo upalne i długie. Nawet zwierzęta w lesie zaczęły się niepokoić, gdyż niektóre robiły się senne i wciąż ziewały. Ale jak utożyć się do zimowego odpoczynku, gdy noc ciągle jest krótka, a w dzień panuje straszny upał? Poza tym liście są wciąż zielone i nie mają zamiaru spadać! Grzybów nie ma prawie wcale, a szyszki i żołędzie nadal wiszą na drzewach! Ponieważ było bardzo gorąco, inne zwierzęta nie miały w dzień siły na gromadzenie zapasów na zimę ani ochoty do szycia sobie nowych zimowych futerek. Zarówno ludzie, jak i zwierzęta chodzili rozdrażnieni, zmęczeni i zdenerwowani. Nikt nie wiedział, co się stało, że Jesień tak bardzo zwleka z nadejściem. A Jesieni jak nie było, tak nie było.

- Czy przyszła od razu Zima? - zainteresował się Wiktorek.

- To byłaby katastrofa zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt, bo ani jedni, ani drudzy w ogóle nie byli do niej przygotowani - odpowiedziała babcia Janinka, poprawiając się w fotelu.

- Więc jak skończyła się ta bajka? - dopytywał niecierpliwie Wiktor.





- W połowie listopada wszyscy byli już tak rozdrażnieni, że zaczęli krzyczeć na siebie i się kłócić. Także wśród zwierząt atmosfera była nie do wytrzymania. Wtedy dwoje małych dzieci, Jaś i Marysia, postanowili powędrować w świat szukać domu, w którym mieszkają cztery siostry - pory roku, żeby dowiedzieć się, dlaczego Jesień się spóźnia. Wędrowali bardzo długo i byli już zmęczeni, ale wreszcie odnaleźli dom, w którym tata Rok mieszkał ze swoimi córkami: Wiosną, Latem, Jesienią i Zimą.

- Co was do mnie sprowadza, drogie dzieci? - zapytał tata Rok Jasia i Marysię, którzy bardzo zmęczeni zastukali do drzwi jego domu.

- Twoja córka Jesień w ogóle do nas nie przyszła - powiedział chłopiec.

- Mamy listopad, a wciąż jest upalnie i zarówno ludzie, jak i zwierzęta są bardzo zmęczeni dodała Marysia.

Tata Rok wybiegł szybko na podwórko, a gdy wrócił po chwili, powiedział:

- Bardzo was wszystkich przepraszam, ale moja córka Jesień jest strasznie zapominalska i roztrzepana. Zapomniała, że powinna już dawno zmienić swoją siostrę Lato i w najlepsze bawiła się z Zimą. Wracajcie szczęśliwie do domu, a ja obiecuję wam, że dopóki wszyscy nie przygotują się do nadejścia mojej trzeciej córki Zimy, na ziemi pozostanie Jesień.

-Jaś z Marysią w drodze powrotnej do domu zauważyli, że Jesień rzeczywiście nadeszła, chociaż była mocno spóźniona - kontynuowała opowieść babcia Janinka.

- Liście na drzewach, jak co roku jesienną porą, zrudziały i zbrązowiały, a zwierzęta leśne w najlepsze przygotowywały się do nadejścia Zimy: gromadziły zapasy, przymierzały nowe futerka i ocieplały swoje domki. Ludzie zwozili płony ziem z pól, zbierali dary sadów i ogrodów również przygotowując się do zbliżającej się wielkimi krokami zimy. Wszystko wróciło do normy.

- Ciekawa ta bajka, babciu - powiedziała Zuzia.

- Mnie też się podobała - oznajmił Wiktorek.

- Nasza Jesień króluje w najlepsze i wcale nie jest spóźniona - zauważyła babcia, zerkając w stronę okna.



MAMO! TATO!
PRZECZYTAJCIE MI BAJKĘ!



Rodzicu, czytaj codziennie swojemu dziecku.
Jest to doskonały sposób na poszerzenie zasobu słownictwa.



Odłącz dziecko od ekranu

zanim będzie za późno

relacje

mowa

obniżona koncentracja

komunikacja

uzależnienie

zachowania agresywne

zaburzenia zdolności motorycznych

pobudzenie psychoruchowe

wady postawy

zaburzenia odżywiania

rozwój

logopestka.pl



Zamiast ekranu

#interaktywNIEelektronicznie

- ✓ ruch
- ✓ rysowanie
- ✓ masy plastyczne
- ✓ gotowanie
- ✓ konstruowanie
- ✓ relaksacja
- ✓ słuchowisko
- ✓ wycinanie
- ✓ eksperymenty
- ✓ zabawy słowne
- ✓ porządkowanie
- ✓ ...czas na nudzenie się



Zamiast ekranu

#interaktywNIEelektronicznie

- ✓ czytanie
- ✓ recytowanie wierszyków
- ✓ śpiewanie
- ✓ zabawy paluszkowe
- ✓ masażyki
- ✓ teatrzyki
- ✓ zabawy tematyczne
- ✓ układanki
- ✓ łamigłówki
- ✓ zagadki
- ✓ opowiadanie historii
- ✓ gry planszowe





Jak rozwijać RELACJE z dzieckiem

ZASKAKUJ

ROZMAWIAJ

BAW SIĘ

ROZMAWIAJ

OKAZUJ UWAGĘ

ZNAJDŹ CZAS NA
WSPÓLNE CHWILE

SŁUCHAJ

KOCHAJ I MÓW, POKAZUJ, DAJ
POCZUĆ, ŻE KOCHASZ

PRZYTULAJ

PYTAJ

BĄDŹ OBECNY





dr Anna Suchon

Psychomotoryka w praktyce

Analizując słowo „psychomotoryka”, można łatwo zauważyć, że składa się ono z dwóch pojęć: „psychika” i „motoryka”, które wzajemnie się uzupełniają. W tym sensie pojęcie „psychomotoryka” obejmuje wzajemne powiązania pomiędzy aktywnością fizyczną a psychiką człowieka. Określenie pojęcia „psychomotoryka” nie jest jednak tak proste, jak mogłoby się wydawać.

Można bowiem pojęcie to traktować jako pogląd na rozwój człowieka, w którym kluczowy i niezbędny jest właśnie ruch. Rozwój człowieka z pominięciem ruchu, bez względu na jego wiek, nie jest możliwy. Należy dodać, że ruch jest niezbędnym środkiem ekspresji dla ludzi. Ruch człowieka może być pojmowany jako pewnego rodzaju jedność pomiędzy doświadczeniem, myśleniem, odczuwaniem i działaniem. Współczesne badania potwierdzają wzajemne powiązania, a także procesy interakcji między nimi (R. Zimmer 2013).

Należy pamiętać, że psychomotoryka według Renate Zimmer to także koncepcja edukacyjno-terapeutyczna, która wykorzystuje ruch do stworzenia pozytywnego związku z dzieckiem, do pozytywnego wpływu na jego stan psychiczny. Istotnym aspektem wsparcia psychomotorycznego u dzieci jest rozwój pozytywnej samooceny i doświadczenie własnej skuteczności. Dzieci doświadczają w ruchu tego, że są przyczyną określonych efektów. Kiedy mają do czynienia z przedmiotami, sytuacjami w grze i zadaniami ruchowymi, wywołują efekt i przypisują go sobie. Łączą efekt z własnym wysiłkiem, własnymi zdolnościami, a to tworzy pierwszą koncepcję własnych umiejętności, swoich możliwości, mocnych stron. Dziecko uczy się, eksperymentując. Świadomość dziecka odnośnie do jego realnych możliwości może mieć kluczowe znaczenie dla odniesienia sukcesu edukacyjnego. Dziecko z wysokim stanem samooceny własnych możliwości ma wysoką motywację do wykonania zadania oraz mniejszy lęk przed niepowodzeniem.

Istotne w tym miejscu będzie krótkie odniesienie do pilotażowego projektu przeprowadzonego przez zespół pod kierownictwem prof. Renaty Zimmer w Osnabrück¹ w Niemczech. Do jego udziału zostało zakwalifikowanych 14 dzieci w wieku przedszkolnym, które objęto zajęciami wspierającymi psychoruchowy rozwój. Po roku pracy u dzieci można było zauważyć (zostało to również poparte badaniami) zmniejszenie poziomu strachu, zwiększenie pewności siebie, poprawę sprawności fizycznej oraz wzrost samooceny.

Dlaczego psychomotoryka jest tak ważna dla dziecka?

Ograniczenie procesu uczenia się do przekazu werbalnego powoduje, że w mózgu aktywne są jedynie wybrane struktury odpowiedzialne za przetwarzanie bodźców słuchowych. To poważny błąd, bo efektywna nauka możliwa jest tylko wtedy, gdy na lekcjach aktywizowane są różne struktury mózgowe, w tym te odpowiadające za pracę rąk i ruch całego ciała.





Dzisiejszy system edukacyjny w większości szkół funkcjonuje tak, że to nauczyciel określa, czego mają się nauczyć uczniowie. Jednak wyniki badań prowadzonych przez neurobiologów nie pozostawiają wątpliwości: efektywna nauka wymaga motywacji wewnętrznej i przekonania, że omawiany materiał jest dla uczącej się jednostki z jakiegoś powodu ciekawy, potrzebny lub intrygujący.

Dlatego właśnie dziecko zaintrygowane, zainteresowane ciekawą przygodą (a nie nauką) chętnie wykona zadania, które w konsekwencji wyposażą je w wiedzę. Emocje, współpraca w grupie, reagowanie na innych – to wszystko dzieje się na zajęciach psychomotorycznych, a stanowi punkt wyjścia do budowania konkretnej postawy i percepcji otaczającego dziecko świata.

Wiele wskazuje na to, że najefektywniejszą formą nauki jest dla kilkulatek to, co wszystkie dzieci robią intuicyjnie, czyli zabawa. „Tym poligonem przygotowującym do realnego świata jest dziecięca zabawa. Jej olbrzymie znaczenie wynika z tego, że dziecko tu i tylko tu może opanować i przećwiczyć nieskończoną ilość sekwencji działań i interakcji” (Bauer, 2008, s. 50)².

Na zakończenie warto podkreślić, że nie tylko dzieci korzystają z dobroczynnych właściwości ruchu. Z roku na rok przybywa dowodów na to, że ruch wpływa pozytywnie na plastyczność mózgu i utrzymanie funkcji poznawczych u osób w każdym wieku. Sporym zaskoczeniem było dla wielu badaczy odkrycie, że ćwiczenia fizyczne pobudzają mózg do wytwarzania nowych komórek nerwowych. Organizm nieaktywny z czasem może doświadczyć zjawiska zaniku tkanki mózgowej. Podobne zjawisko zaobserwowano w naczyniach krwionośnych. Skoro nie ma potrzeby zaopatrywania mięśni i mózgu w tlen, redukcji ulega system drugorzędnych naczyń krwionośnych, co prowadzi do licznych chorób.

W myśl przysłowia *Czym skorupka za młodu nasiąknie...* staramy się, jako psychomotorycy, uwrażliwić zarówno rodziców, jak i nauczycieli pracujących z dziećmi i młodzieżą, aby w jak największym stopniu szanowali i podtrzymywali naturalną dla dziecka potrzebę ruchu. Zachęcamy, aby dzieci poprzez ruch doświadczały swoich możliwości, ale też ograniczeń. Dorosli powinni stwarzać wychowankom warunki do poznawania świata w ruchu, a dzięki temu wspierać ich rozwój intelektualny i fizyczny. ■

² Bauer, J. (2008). *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bibliografia

Bauer, J. (2008). *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

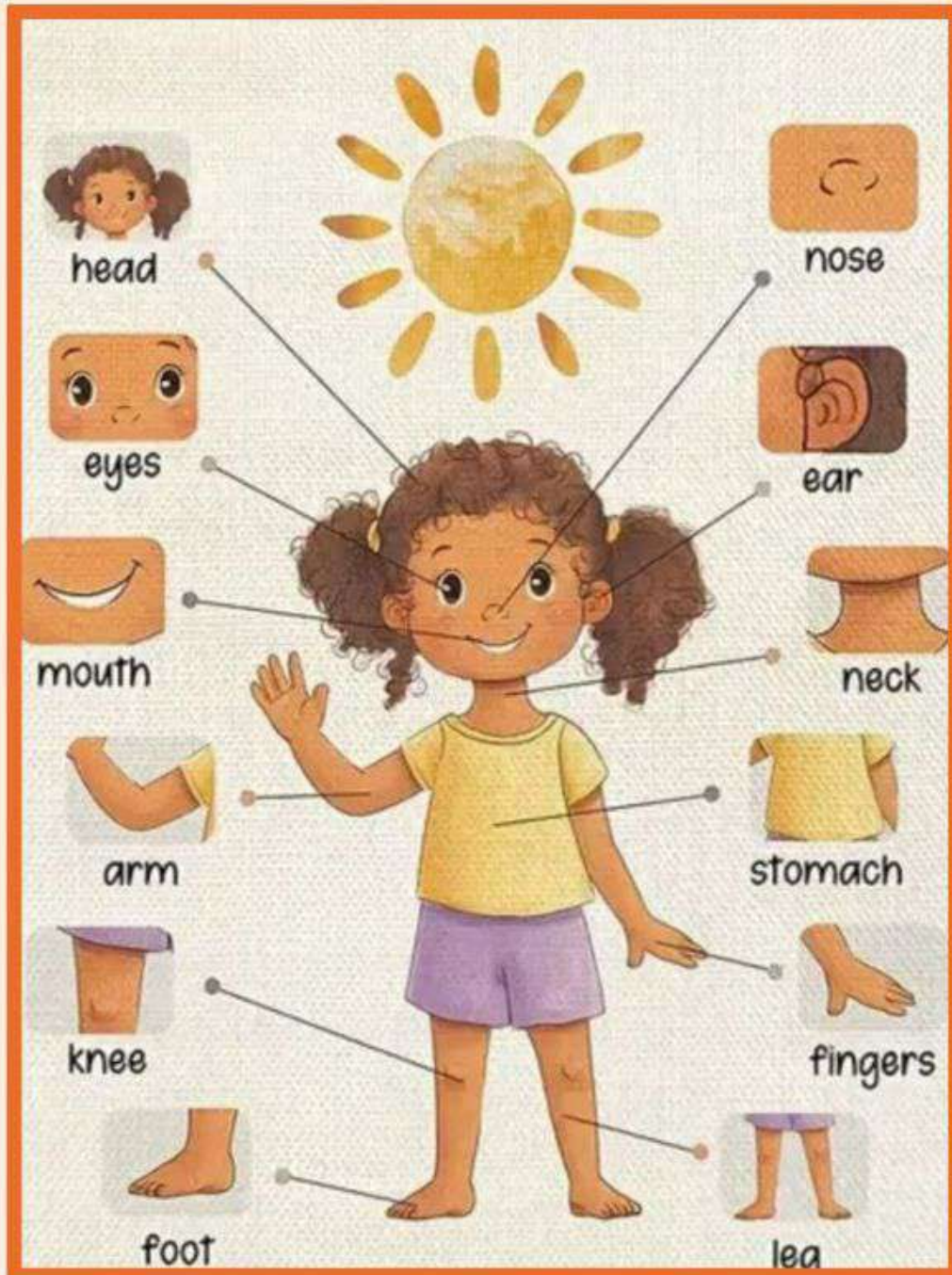
Zimmer, R. (2013). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung*. Freiburg: Herder.



Dr Anna Suchon – swoją przygodę z psychomotoryką rozpoczęła w niemieckiej Akademii Psychomotoryki. Założycielka Polskiego Stowarzyszenia Psychomotoryki. Adiunkt w Instytucie Badań nad Edukacją i Komunikacją Politechniki Śląskiej. Autorka publikacji krajowych i zagranicznych. Pedagog specjalny, posiada długoletnie doświadczenie w pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną.



BODY PARTS



TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

