

# HARMONIJNY ROZWÓJ DZIECKA

PRZEDSZKOLE NR 9, GDYNIA

23RD FEB, 2025

## ODŁĄCZ DZIECKO OD EKРАНU ZANIM BĘDZIE ZA PÓŹNO!



### WADY OGLĄDANIA TELEWIZJI

- obniżona koncentracja
- zaburzenia zdolności motorycznych
- wady postawy
- zachowania agresywne
- pobudzenie psychoruchowe
- zaburzenia odżywiania
- osłabienie relacji społecznych
- zaburzenia rozwoju mowy

### 20 MINUT DLA ZDROWIA

Dzieci w wieku przedszkolnym powinny mieć przynajmniej 20 minut zajęć ruchowych dziennie. Jeśli nie zaprowadzasz swojego dziecka do przedszkola, pamiętaj aby zapewnić mu codzienną dawkę ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu.

I TY RODZICU MOŻESZ POMÓC DZIECKU PRAWIDŁOWO SIĘ ROZWIJAĆ!

# HARMONIJNY ROZWÓJ DZIECKA

PRZEDSZKOLE NR 9, GDYNIA

23RD FEB, 2025

Wiek przedszkolny cechuje duża intensywność rozwoju fizycznego, szybki wzrost kośćca i powiększenie masy mięśniowej ciała dziecka, które wykazuje ogromną potrzebę ruchu. Odpowiednimi formami aktywności dla dzieci w tym okresie życia są ćwiczenia z różnorodnymi wariantami chodu, biegu, pełzania, rzutu jak i ćwiczenia równoważne. Aktywność ruchowa w najmłodszych latach dziecka jest niezbędna do prawidłowego przebiegu rozwoju. Warto pamiętać także, że nic nie zastąpi dziecku wspólnie i aktywnie spędzonego czasu z rodzicami. Nie należy więc polegać jedynie na instytucjach oferujących wszelkiego rodzaju usługi w opisywanym obszarze. Wspólna aktywność fizyczna dzieci i rodziców sprzyja wzmocnieniu więzi emocjonalnej pomiędzy członkami rodziny.



## CO WARTO OGLĄDAĆ

- Rodzina Pytalskich
- Magiczny autobus
- Było sobie życie
- Miś Uszatek
- Dzielny Lew, Eryk
- Marta mówi!
- Bing
- Uki
- Myszka w paski
- Bluey

Dzieci oglądające telewizję od wczesnych lat a nawet miesięcy życia mogą doświadczyć zaburzeń rytmu snu, negatywnie wpływa to na ich funkcjonowanie w ciągu dnia. Są rozdrażnione, mają trudności w skupieniu się na prostych czynnościach, wykazują niechęć do podejmowania zabaw. Ponadto brak odpowiedniej aktywności fizycznej na skutek częstego oglądania telewizji przez dzieci, sprzyja pojawieniu się otyłości a w późniejszych latach życia cukrzycy. Dzieci przebywające znaczną ilość czasu przed telewizorem mają ograniczoną liczbę interakcji społecznych, może to wpłynąć na ich umiejętności komunikacyjne oraz emocjonalne a także przyczynić się do opóźnień w rozwoju mowy.

POŚWIĘĆ CZAS DZIECKU, TAK NIEWIELE POTRZEBA MU DO SZCZĘŚCIA!

# HARMONIJNY ROZWÓJ DZIECKA

PRZEDSZKOLE NR 9, GDYNIA

23RD FEB, 2025

Jeśli zależy nam na prawidłowym rozwoju oraz funkcjonowaniu dziecka, musimy ograniczyć mu dostęp do telewizji i zacząć aktywnie wspólnie spędzać z nim czas. Ekspozycja na szybko zmieniające się obrazy i dźwięki może prowadzić do przeciążenia sensorycznego, zaburza to naturalny rytm i harmonię rozwoju dziecka. Aby tego uniknąć skorzystaj z kilku wskazówek co do formy spędzania czasu wolnego twojego dziecka.



## CO ZAMIAST EKRANU?

- **ruch na świeżym powietrzu**
- rysowanie
- **masy plastyczne**
- wspólne gotowanie
- **zabawy konstrukcyjne**
- relaksacja
- **eksperymenty**
- zabawy słowne
- **zabawy paluszkowe**
- taniec
- **wycinanie**
- układanie puzzli
- **zabawy tematyczne**
- gry planszowe
- **oglądanie i czytanie książek**
- pływanie
- **zabawy ze zwierzętami**
- lepienie z plasteliny, gliny
- **śpiew**
- rozwiązywanie zagadek

PRZESTAŃ SZUKAĆ WYMÓWEK, ZACZNIJ SZUKAĆ SPOSOBÓW!

# HARMONIJNY ROZWÓJ DZIECKA

PRZEDSZKOLE NR 9, GDYNIA

23RD FEB, 2025

## EKSPERYMENT Z CYTRYNĄ

### Potrzebne materiały:

- kartki papieru
- sok z cytryny
- patyczki higieniczne
- żelazko



Zaproponuj swojemu dziecku, by za pomocą nasączonego sokiem z cytryny patyczka higienicznego napisało (lub narysowało, jeśli jeszcze nie pisze) sekretną wiadomość. 5 minut później, gdy sok wyschnie, wystarczy podgrzewać kartkę żelazkiem przez około minutę – wtedy list stanie się widoczny. Dlaczego tak się dzieje? Wszystko za sprawą cukru, którego cytryna, mimo że kwaśna, zawiera całkiem sporo! W wysokiej temperaturze cukier karmelizuje się i brązowieje.

**UDANEJ ZABAWY!!!**

PRZESTAŃ SZUKAĆ WYMÓWEK, ZACZNIJ SZUKAĆ SPOSOBÓW!

# HARMONIJNY ROZWÓJ DZIECKA

PRZEDSZKOLE NR 9, GDYNIA

23RD FEB, 2025

## ZAGADKI DLA DZIECI

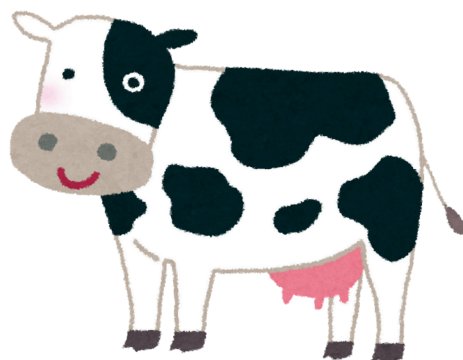
Gdy zobaczę pana mojego,  
Macham ogonem do niego.  
Za obcymi nie przepadam,  
Na ich widok wciąż ujadam.  
Czym jestem?

**Odpowiedź: pies**



Jadam na polu, sypiam w oborze  
Muczę praktycznie o każdej porze.  
I nie poznałam jeszcze człowieka,  
Co by nie lubił mojego mleka!  
Czym jestem?

**Odpowiedź: krowa**



W błocie się pluskam i się nie myję,  
Jedzonko wywącham wilgotnym ryjem.  
Czym jestem?

**Odpowiedź: świnka**



Gdy ktoś usiądzie na moim grzbiecie,  
Ruszę galopem najszybciej na świecie.  
Wdzięcznie stukają moje kopyta,  
O drogę nikogo nie muszę pytać.  
Czym jestem?

**Odpowiedź: koń**



**POWODZENIA W ZGADYWANIU!!!**

**PRZESTAŃ SZUKAĆ WYMÓWEK, ZACZNIJ SZUKAĆ SPOSOBÓW!**

# HARMONIJNY ROZWÓJ DZIECKA

---

PRZEDSZKOLE NR 9, GDYNIA

23RD FEB, 2025

---

## *MASY PLASTYCZNE: JAK ZROBIĆ SZTUCZNY ŚNIEG?*

WYPEŁNIENIE PIELUCHY + WODA

PIANKA DO GOLENIA + SODA OCZYSZCZONA

MYDŁO W PŁYNIĘ + MĄKA ZIEMNIACZANA

PIANKA DO GOLENIA + MĄKA ZIEMNIACZANA

MĄKA ZIEMNIACZANA + OLEJ KOKOSOWY

MĄKA ZIEMNIACZANA + JOGURT NATURALNY

MĄKA ZIEMNIACZANA + OLEJ SŁONECZNIKOWY

MĄKA ZIEMNIACZANA + WODA



*PRZYJEMNEGO LEPIENIA!!!*

---

PRZESTAŃ SZUKAĆ WYMÓWEK, ZACZNIJ SZUKAĆ SPOSOBÓW!

---