

## Ramowy rozkład dnia:

**06:30 – 08:00** - Schodzenie się dzieci – powitania, rozmowy, zabawy indywidualne, zachęcanie do zabawy z innymi, krótkie zabawy ze śpiewem, naśladowcze, itp.

**08:00 – 08:30** - Zabawa ruchowa; czynności higienicznych przed posiłkiem.

**08:30 – 09:00** - Śniadanie.

**09:00 – 10:00** - Zajęcia edukacyjne rozwijające różnorodną aktywność dziecięcą: plastyczną, muzyczną, ruchową, poznawczą, matematyczną, zabawy przygotowujące do posługiwania się językiem angielskim, rytmika.

**10:00 – 10:30** - Kontynuowanie zabaw dzieci.

**10:30 – 11:30** - Zabawy na placu przedszkolnym, spacer po najbliższym otoczeniu.

**11:30 – 11:40** - Czynności higieniczne.

**11:40 – 12:00** - Obiad.

**12:00 – 14:00** - Odpoczynek dzieci w atmosferze muzyki relaksacyjnej, bajeczek, itp.

**14:00 – 14:15** - Podwieczorek poprzedzony czynnościami higienicznymi oraz zabawą ruchową.

**14:15 – 17:00** - Swobodne zabawy dzieci w sali, włączanie do zabaw organizowanych przez nauczycielkę, praca indywidualna z dziećmi, kontakty z rodzicami. Rozchodzenie się dzieci.

Dziecko widząc, że rodzic rozmawia z nauczycielem, czuje się bezpieczne.



### NASZE PRZEDSZKOLA:

Przedszkole Samorządowe Nr 39  
Zespołu Przedszkoli Nr 1 w Białymstoku  
ul. Wincentego Witosa 22  
15-660 Białystok  
tel. 85 661 00 11, tel./fax 85 661 02 55

Przedszkole Samorządowe Nr 50  
Zespołu Przedszkoli Nr 1 w Białymstoku  
ul. Upalna 74  
tel. 85 661 52 08  
Budynek przy ul. Upalnej 26  
tel. 515 157 817  
zp1@um.bialystok.pl  
www.zp1.bialystok.pl  
Godziny pracy placówki: 6:30 – 17:00

## **Mamo! Tato! Właśnie zostałem przedszkolakiem!**

*„Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć,  
nauczyłem się w przedszkolu – o tym jak żyć,  
co robić, jak postępować, współżyć z innymi,  
patrzeć, myśleć, marzyć i wyobrażać sobie  
lepszy świat”*

**R. Fulghum**

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to przełomowy moment w życiu każdego dziecka. Dla wielu z nich to pierwszy kontakt z grupą społeczną, który wiąże się z całkowitą zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń i sposobu życia, co bywa trudne zarówno dla niego samego, jak i rodziców. Każde dziecko jest inne, dlatego proces adaptacji do nowego środowiska może przebiegać różnie. Ułatwić go mogą wspierający rodzice oraz posiadanie przez dziecko opanowanych umiejętności w zakresie prostych czynności samoobsługowych. Współcześnie, coraz częściej zabiegani i zapracowani rodzice zbyt często wyręczają dzieci w najprostszych czynnościach, tłumacząc ten fakt tym, że dziecko jest jeszcze małe i nie potrafi ich wykonać. To nie prawda!

### **Dziecko 3-letnie jest zdolne do:**

- właściwego zachowania się w ubikacji (samodzielne korzystanie z toalety, mycie rąk),
- samodzielnego rozbierania i ubierania się,
- rozpoznawania swoich rzeczy i dbania o nie,
- samodzielnego jedzenia łyżką,
- znajomości swojego imienia i nazwiska.

Pomóż swojemu dziecku opanować proste czynności samoobsługowe:

- Motywuj, zachęcaj, podpowiadaj kolejne czynności, które powinno wykonać.
- Bądź systematyczny i konsekwentny, ale nadmiernie nie poprawiaj dziecka.
- Okazuj radość, gdy osiągnie cel.
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały – niech dziecko ma wiele okazji do ćwiczeń. To sprawi, że w końcu przekształcą się one w nawyk.

### Jak ułatwić dziecku start w przedszkolu?



Ogromne znaczenie w okresie adaptacji do przedszkola mają rodzice, którzy swoim nastawieniem i zachowaniem w istotny sposób mogą ułatwić dziecku wejście w jego „nowy świat” – w świat przedszkola. Trudności związane z tym procesem można zauważyć już po pierwszych dniach (płaczliwość, brak apetytu, trudności z zasypianiem, moczenie nocne). Aby zmniejszyć do minimum negatywne emocje wynikające z nowej sytuacji oraz złagodzić dyskomfort rozstania z rodzicem, przygotowaliśmy kilka rad ułatwiających proces adaptacji dzieci w przedszkolu.

### RADY DLA RODZICÓW:

- 1) **Ciesz się z dzieckiem**, że następnego dnia idzie do przedszkola, w czasie drogi bądź pogodny, odprężony, spokojny.
- 2) **Nie przeciągaj pożegnania w szatni**. Niech będzie ono krótkie: uśmiech, buziak i pa-pa.
- 3) **Okazuj spokój i poczucie bezpieczeństwa**. Jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, postarajcie się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata.
- 4) **Nie okazuj negatywnych emocji**: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że twoja pociecha płacze. Takie zachowania u dziecka jest zupełnie normalne! Kiedy dziecko zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie, pozostawiając go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- 5) **Nie obiecuj** – „jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz”. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu małą prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Niech codzienną nagrodą za „grzeczne” pożegnanie będzie wspólna zabawa z dzieckiem.
- 6) **Cząstka domu** – Pozwól dziecku zabrać do przedszkola część domu – np. przytulankę.
- 7) **Bądź punktualny. Dotrzymuj słowa**. Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko, w miarę dokładnie. Nie mów więc: „Przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzic kończy pracę. Lepiej powiedzieć: „Odbiorę Cię z przedszkola po obiedzie/ po podwieczorku”.
- 8) **Rozwijaj samoobsługę dziecka**. Pozwól mu samemu załatwić potrzeby fizjologiczne, myć ręce i ubierać się. NIE WYRĘCZAJ dziecka nawet gdyby wykonywało określone czynności niezdarnie.

- 9) **Przygotuj dla dziecka wygodny strój** do samodzielnego ubierania (spodnie/spódniczki na gumkę; ubieranie na „cebulkę”, kapcie na gumowej podeszwie, łatwe do założenia).
- 10) **Pozostaw w szatni dodatkowe ubrania**. Uprzedź dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się w czyste. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie nie miej do niego pretensji i staraj się nie krytykować dziecka.
- 11) **Odbieraj dziecko wcześniej** (w miarę swoich możliwości). Małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi.
- 12) **Nie wymuszaj na dziecku**, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres. Daj dziecku i sobie czas na przyzwyczajenie się do nowej sytuacji. Kiedy odpocznie porozmawiaj z nim o przedszkolu, ale nie zmuszaj do mówienia.
- 13) **Jasne zasady i konsekwencja**. Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że maluch odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu. Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad.
- 14) **Zaufanie do placówki i personelu**. Buduj w domu pozytywny obraz przedszkola. Nie strasz swojego dziecka przedszkolem, panią, bo będzie się bało.

**Współpraca z wychowawcą**. Postaraj się nawiązać dobry kontakt i stałą współpracę z nauczycielkami danej grupy. Warto dowiadywać się o różne sprawy dotyczące pobytu dziecka w przedszkolu.