

Vitamínek

2. MŠ Velké Opatovice



Ročník: IX.
Školní rok: 2009/10
Číslo: 2.
Prosinec 2009



Milí čtenáři, vítáme vás u druhého čísla našeho školního časopisu. Opět přinášíme zajímavé informace pro dospělé i děti. Jistě přivítáte informace z oblasti vývoje řeči (na které zanecháváme odkaz na naše internetové stránky) nebo jiné o předpokladech a významu zdravého vývoje páteře. Věříme, že časopis zaujme i děti. Připravená je pro ně hádanková hra – už se těšíme na obrázky ☺.

Náš kalendář akcí ...

Prosinec

- 4. 12. 09 pá - Přijde k nám čert s Mikulášem...
- Mikulášská nadílka v Coopu
- 7. 12. 09 po - Zdobíme vánoční stromečky
- 7.12. 09 po - Divadlo – Čertův švagr, vst. 35,- Kč
- 11. 12. 09 pá - Divadlo Máša a medvěd...,
U Oříšků – vst. 30,- Kč
- 14. 12. 09 do pondělí - vybíráme úplatu (školné) za listopad ,
prosinec 2009
- 15. 12. 09 út - Country - tančíme pro ÚSP, 14. 30
Sokolovna
- vychází další - 2. číslo Vitamínu
- 16. 12. 09 st - tvořivá odpoledne - Vánočníček - 14. 45
Oříšci, Borůvky - zveme všechny, komu je s námi dobře
- 17. 12. 09 čt - Vánočníček 14. 45 – Jablíčka, Jahůdky -
tvořivá odpoledne
- 18. 12. 09 pá - Setkání s dětmi z prvních tříd ZŠ
- 22. 12. 09 út - Vánoční koncert – koledování ZUŠ
- 23. 12. 09 st – MŠ uzavřena – VÁNOČNÍ SVÁTKY
Sejdeme se v novém roce - v pondělí 4. 1. 2010.

Co připravujeme ???

Leden

- **Den otevřené třídy** – návštěva ZŠ – práce s gymnastickými míči
 - **Beseda rodičů ke školní zralosti** - 27. 1. 2010
 - **Veselá středa** - 13. 1. 2010
 - **Na návštěvě ve školní družině** -14. 1. 2010
 - **Cvičení rodičů s dětmi na gymnastických míčích** – opět s paní Sládkovou
 - **Zahájení Edukativně stimulačních skupin** pro předškoláky (Skupinky)
 - **Hrajeme si a zpíváme** – dopoledne se ZUŠ
- ❖ **V únoru** nás čeká **tradiční masopustní karneval** – masky si vyrobíme s dětmi sami, masky z domu rádi využijeme na 2. karnevalu, který pořádáme k MDD.
- ❖ Na čtená přání máme předběžně domluvené velké 18x25 cm **fotografie dětí** - kolekce bude obsahovat velkou barevnou fotografii dítěte, 3 x foto postavy 13 x 18 cm, součástí bude rovněž foto celé třídy ke konci školního roku – v celkové ceně 190,- Kč, foto **třídy** bude samostatně prodejné za 40,- Kč. Fotografování plánujeme **na polovinu května**.
- ❖ Bližší upřesňující informace o akcích v daném měsíci, budou včas zveřejňovány v šatnách, také na www stránkách školy.

Info úplata

V prosinci se bude vybírat úplata za listopad i prosinec. Za měsíc leden vybíráme až v únoru.

Mikuláš v MŠ



Co myslíte, odnesl si letos čert někoho do pekla?

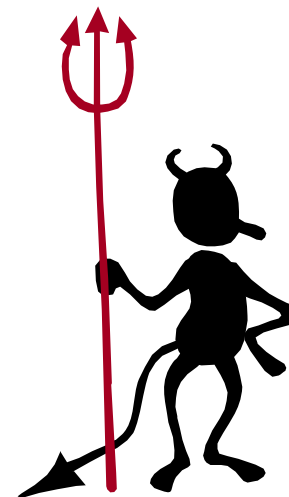
Do naší MŠ přišel 4. prosince Mikuláš, andělé a ne jeden, ale dokonce dva čerti, jeden strašlivější než druhý. To víte na tolik dětí jsou potřeba pořádné pekelné posily. Mikuláš si v každé třídě vytáhl z řad dětí ty největší výtečníky, které měl zaznamenané v knize. Jen si nemyslete, všechno na ně věděl a co nevěděl, čert mu ještě pověděl.



S andílkem pak odměnili všechny

hodné děti a jak už to tak bývá, zzelelo se jim i těch, které slibovaly a žadonily, že už se polepší.

Foto na <http://www.2msvelkeopatovice.cz>



Hádanky

Uhodneš, co která hádanka skrývá? Jestli se ti to podaří namaluj odpověď ve formě obrázku **a do 15. 12.** přines do MŠ. **Uděláme si výstavu** a v předvánoční čas máš **velkou**, opravdu velkou šanci, že tvoje malířské umění bude oceněno☺. **Tak hodně štěstí, už se těšíme na obrázky** 😊.

Hádanka 1

*Tichounce stojím,
zářím a voním.
Na sobě ozdoby, zářivé svíčky,
čekám až přistoupíš, tak jako vždycky.
Dárečky hlídávám na Štědrý den,
jestlipak uhodneš, kdopak já jsem?*

Hádanka 2

*Někdo mě vyrobil, někdo si mě přál,
zatím tu sedím, koukám na regál ☹.
Ať už jsou Vánoce. Já se tak těším ☺!
Do světa vyrazím – Beroun či Vlašim.
Pevně však doufám, ze všeho nejvíc,
že tentokrát dorazím do Velkých Opatovic.
Tam si mě rozbalíš na Štědrý den.
No tak už hádej! Kdopak já jsem?*

Hádanka 3

*Když si mě zapálíš, uvidíš světlo,
a když se přiblížíš, ucítíš teplo.
Vesele hořím si na stolku v kuchyni,
přispívám k pohodě celé tvé rodiny.*

Hádanka 4

*Na misce ve chvoji pokojně čekám,
až si mě rozkrojí, vystaví někam.
Pak světu prozradím, co v sobě mám,
zářivou hvězdičku ukážu vám.*

Dárek pro zdraví

Stejně jako v minulém ročníku i v tom letošním chceme vyzvednout význam **gymnastických míčů**. Nejen, že slouží dětem jako hračka, ale pomáhá jim zároveň při správném vývoji páteře.



Gymnastický míč je velká balanční plocha, a pokud na něm dítě sedí, je nuceno neustále vyrovnávat polohu svého těla – balancovat. Při balancování dochází k **aktivaci velkého množství svalů**, a to především hlubokých zádočných svalů, které jsou při běžném způsobu života i při provádění většiny klasických cviků aktivovány jen málo. Tyto svaly, uložené v bezprostředním okolí páteře, jsou přímo zodpovědné za správné držení těla.

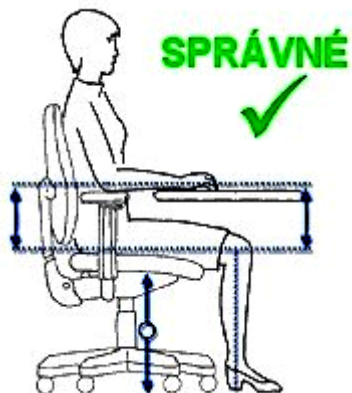


Pokud dítě většinu času tráví statickým sezením na židli, příslušné svaly se nezapojují a dochází k jejich ochabování. To má za následek **špatné držení těla**, se kterým se často setkáváme již u dětí předškolního věku. Jeho nejčastějšími projevy bývají ochablé a vyklenuté břicho, kulatá záda a vystouplé lopatky.

Gymnastický míč tedy promění sezení v malé **nenáročné cvičení**, umožňuje změnit podmínky statického zatěžování páteře ve prospěch pohybu. Aby byl efekt sezení a cvičení na míči co nejlepší, je nutné děti správnému sezení a cvičení na míči postupně naučit.

Jaké je tedy správné sezení?

Pro správné sezení **na židli** doporučují odborníci mít kolena i lokty **v pravém úhlu**, opěradlo by mělo umožňovat pohyb dopředu a dozadu a přitom by mělo záda stále podírat.



Na rozdíl od sezení na židli je **u míče nutné**, aby kolena byla ohnuta v tupém úhlu – tedy **více než 90°**. Tím je zajištěna dobrá stabilita.

Sezení na míči sice neposkytuje oporu zad při relaxaci a běžném sezení, tak jako židle, ale je **skvělé pro uvolnění, posílení a protažení svalů**. Pro děti, u kterých je páteř zatím ve vývoji, je tedy velmi dobrou prevencí vad páteře.

Pro koho není gymnastický míč vhodný?

Slyšeli jste, že gymnastický míč není vhodný? My také, ale to se týká osob, u kterých již nějaká vada páteře vznikla, zde je pak nutné na míči sedět v určité poloze, kterou člověk není schopen dlouho udržet, jinak se vada páteře ještě více prohlubuje. Pro tyto osoby je vhodné využívat míč jen k protažení, procvičení, nebo k rehabilitaci.

Jak vybrat velikost gymnastického míče?

Výslednou výšku, ve které na gymnastickém míči budete sedět můžete regulovat tím, jak moc gymnastický míč nafouknete. Vhodnější je však zvolit si míč přímo na míru (viz tabulka)

Optimální průměr míče vzhledem k vaší výšce	
Vaše výška v cm	Ø míče v cm
80 - 110	30
110 - 135	45
135 - 160	55
160 - 180	65
180 a více	75

Logopedická beseda

Ke konci měsíce listopadu, proběhla logopedická beseda. Věnovali jsme se rodičům a dětem, kteří chtěli **zkonzultovat úroveň řečových schopností**, svých dětí. Považujeme tím logopedické konzultace u mladších dětí za uzavřené.

Další informace týkající se **vývoje řeči** dítěte od narození do 6. - 7. roku, s uvedením činností, které jsou pro **rozvoj řeči** v daném věku nejvhodnější, **jsou vyvěšeny na stránkách MŠ** - <http://www.2msvelkeopatovice.cz/> v rubrice **Co nás zajímá**.

Dozvíte se zde i jakým způsobem rozvíjet **fonematický sluch a motoriku mluvidel**, které jsou důležité pro rozvoj výslovnosti, **jakou hlásku by dítě mělo umět** v daném věku nebo, co všechno má vliv na nesprávný vývoj řeči.

Jistě vás zaujme i téma **dudlík a malé děti**, nebo **vliv masmédií**, kde se mimo jiné dozvíte, jak k nim přistupovat, a jak s nimi dál pracovat, aby dítě jen slepě nepřijímalo informace, ale také se něco naučilo.

Léčíme se s babičkou ...aneb osvědčené a zapomenuté ...

Čaj na odkašlávání ...

Potřebujeme:

1 menší cibuli i se slupkou
špetku majoránky
1 lžičku medu
šťávu z půlky citronu

Cibuli dobře omyjeme, i se slupkou vložíme do 1/4 l vody, přidáme špetku majoránky a přivedeme k varu. Vaříme tak dlouho, až je cibule měkká. Vývar přecedíme, osladíme medem a přidáme šťávu z citronu.

Osvěžení po nachlazení ...

Potřebujeme:

2 jablka
1 lžičku medu
šťávu z citronu
¼ l horké vody

Omytá jablka nakrájíme na čtvrtky a zalijeme vroucí vodou. Necháme několik hodin vyluhovat, pak procedíme, osladíme medem a přidáme trochu citrónové šťávy.

Vánočně – novoroční přání!



*Přejeme vám od
srdíček,
chvilu klidu v záři svíček,
Pohodu a úsměv v tváři,
ať se v novém roce daří.*



**Vše dobré vám přejí děti a
zaměstnanci 2. MŠ ☺.**

Hledej změny

Pořádně si prohlédni oba obrázky. Co myslíš, podaří se ti najít na druhém obrázku 7 rozdílů?

