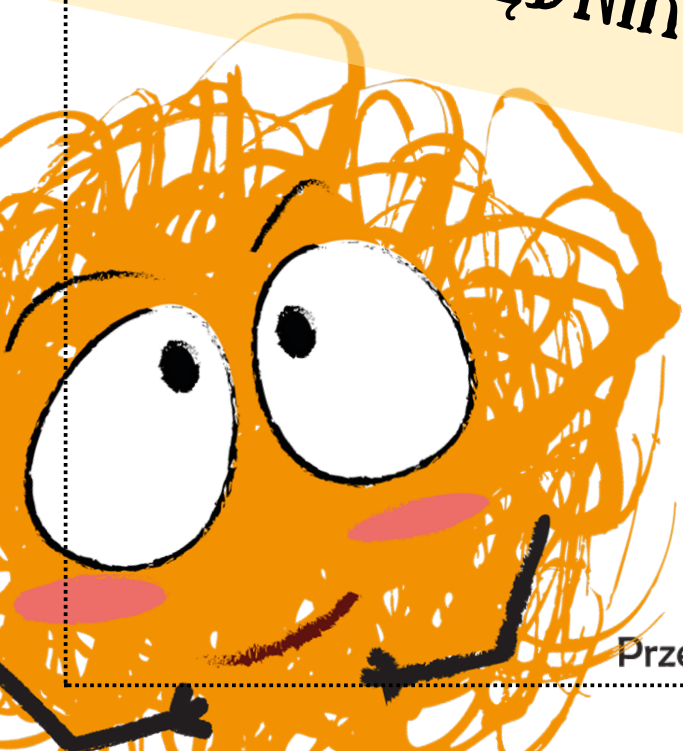


ZABAWY Z BAZGRAPTUSIEM..  
MAŁYM ADAPTUSIEM

# AKCJA ADAPTACJA

czyli kilka porad, wskazówek i pomysłów

MINI NIEZBĘDNIK DLA NAUCZYCIELA



# WSTĘP

Pierwszy dzień nowych dzieci w przedszkolu jest kolejnym, bardzo ważnym etapem jaki rozpoczynają w swoim życiu. Na sukces tego okresu ma niewątpliwie wpływ udana adaptacja, niestety przystosowanie się do nowego środowiska jakim jest przedszkole nie zawsze przebiega szybko i bez problemów.

Adaptacja jest czasem, który w równym stopniu dotyka dzieci, rodziców oraz nauczycieli. Każda z wymienionych osób w różny sposób przechodzi przez ten trudny czas. Co możemy zatem zrobić by ten okres trwał jak najkrócej? Jak przygotować dziecko na przyście do przedszkola? Jak sobie poradzić z dziećmi, dla których pierwsze dni są naprawdę trudne? Jak pomóc dziecku zaaklimatyzować się w przedszkolnej grupie? Co powiedzieć rodzicom? Takie pytania zadaje sobie niejeden rodzic czy wychowawca, który nowy rok szkolny rozpoczyna właśnie w grupie dzieci, które we wrześniu przedszkolny próg przekroczą pierwszy raz. Na pewno musimy się do tego dobrze przygotować! Zarówno dzieci, rodzice jak i my NAUCZYCIELE.

Niestety nie ma „złotego środka” na to, jak to wszystko zrobić i zorganizować by pierwsze, wrześniowe dni obyły się bez płaczu zarówno u dzieci jak i u niektórych mam...Ale poniżej znajdziecie kilka rad, wskazówek oraz pomysłów na zabawy i nie tylko, które mogą okazać się pomocne dla dzieci, rodziców i nauczycieli, a tym samym ułatwią trudny proces adaptacji.

## ZEBRANIE Z RODZICAMI

czyli kilka wskazówek na przeprowadzenie pierwszego spotkania z rodzicami  
nowych przedszkolaków

Pierwsze spotkanie z „nowymi rodzicami” nie należy do najłatwiejszych... ale jak się dobrze do niego przygotujecie to zebranie powinno przebiec sprawnie, a Wy będziecie spokojne, że przekazałyście wszystkie informacje. Poniżej znajdziecie kilka rad dotyczących pierwszego spotkania z rodzicami nowych przedszkolaków.

- **PRZYGOTOWANIE:** przed zebraniem dokładnie przeanalizuj indywidualne karty dzieci, podczas zebrania poproś rodziców o uzupełnienie brakujących informacji.
- **BĄDŹ SOBĄ:** nie buduj bariery pt. "Ja tu jestem nauczycielem! Wiem wszystko najlepiej!", bądź otwarta na propozycje rodziców, ale jeżeli coś jest nierealne,

to po prostu o tym powiedz. Jeżeli nie umiesz odpowiedzieć w tym momencie na zadawane pytania powiedz otwarcie, że to sprawdzisz i przekażesz informacje.

- **DOBRE RADY:** przygotuj mini informatory dla rodziców, w których powinny zostać zawarte najważniejsze informacje dotyczące organizacji przedszkola oraz pracy w grupie, do której dziecko będzie chodziło. Dlaczego? Oczywiście do wydrukowanej notatki rodzice mogą zawsze wrócić w domu lub np. może się z nią zapoznać drugi rodzic, który na zebraniu nie był.
- **PLAN ZEBRANIA:** kilka dni wcześniej przygotuj plan zebrania, pomoże Ci usystematyzować informacje, które powinny zostać przekazane rodzicom, w planie nie powinno zabraknąć takich punktów jak:
  - **POWITANIE RODZICÓW, PRZEDSTAWIENIE NAUCZYCIELI** – podczas pierwszego spotkania powinni zostać przedstawieni wszyscy nauczyciele pracujący w grupie, jak również panie z obsługi (pomoc nauczyciela, woźna, które wspierają pracę nauczyciela podczas codziennej pracy w grupie). Możesz powiedzieć coś o sobie np. wspomnieć o wykształceniu, dodatkowych kursach i kwalifikacjach.
  - **LISTA OBECNOŚCI:** forma takiej listy jest dowolna i zazwyczaj została określona przez dyrektora.
  - **WYBÓR PROTOKOLANTA:** warto przygotować dla protokolanta ramowy plan zebrania, ułatwi mu to pracę.
  - **WYBÓR RODZICÓW DO RADY ODDZIAŁOWEJ ORAZ PRZEDSTAWICIELA DO RADY RODZICÓW:** z tym bywa problem, zazwyczaj brakuje chętnych, więc warto powiedzieć co nie co na ten temat 😊 jaki jest zakres obowiązków, jak wygląda praca itd.
  - **UZUPEŁNIENIE BRAKUJĄCYCH INFORMACJI:** uzyskanie zgód, RODO, uzupełnienie brakujących informacji w indywidualnych kartach itd.
  - **BEZPIECZEŃSTWO:** zwrócenie uwagi na fakt, że dziecko z przedszkola może być odbierane wyłącznie przez osoby upoważnione przez rodziców/ prawnych opiekunów. Zwrócenie uwagi na przestrzeganie statutu oraz procedur obowiązujących na terenie placówki z uwzględnieniem jaki mają wpływ na bezpieczeństwo dzieci.
  - **OBOWIĄZUJĄCA DOKUMENTACJA** (PODSTAWA PROGRAMOWA, PROCEDURY, STATUT): podczas pierwszego spotkania rodzice powinni zostać szczegółowo zapoznani z najważniejszymi dokumentami obowiązującymi w placówce. Jak również powinni zostać poinformowani gdzie znajdują się dokumenty jeżeli chcieliby się z nimi dokładniej zapoznać (np. strona internetowa przedszkola, kącik dla rodziców itd.).
  - **ADAPTACJA:** podczas tego spotkania bardzo ważne jest zwrócenie uwagi rodzicom na trudny okres adaptacji dzieci, przy tej okazji ważne jest udzielenie kilku rad, by adaptacja przebiegała jak najszybciej np. krótkie rozstania z dziećmi, obopólne zaufanie, wiara w dziecko, może jakaś maskotka

do przytulania, która „wesprze” dziecko podczas pierwszych dni itd.

- **RAMOWY ROZKŁAD DNIA:** przedstaw rodzicom ramowy rozkład dnia w waszej grupie, zwróć uwagę na godziny przyprawiania i odbierania dzieci, wspomnij jakie to ważne.
- **ZASADY I REGUŁY W GRUPIE:** warto podczas pierwszego spotkania z rodzicami zaznajomić ich z regułami i zasadami, które będą obowiązywały w danej grupie, jest to również moment gdzie możecie wspólnie ustalić kilka zasad jak np. przynoszenie zabawek. Przy tej okazji należy zwrócić uwagę, że nie odpowiadacie za zabawki, które dzieci przynoszą z domu.
- **CZEGO NIE PRZYNOSIMY DO PRZEDSZKOLA:** warto podczas pierwszego spotkania uświadomić rodzicom, że dzieci nie powinny przynosić: jedzenia, picia, „niebezpiecznych zabawek”, lekarstw, słodyczy, kosmetyków, drobnych przedmiotów (np. monety, mini zabawki, koraliki itd.),
- **WYPRAWKA PRZEDSZKOLA:** czyli co każde dziecko powinno przynieść do przedszkola już pierwszego dnia ( przykładowa lista rzeczy: zapasowe ubrania, piżama, obuwie zamienne z antypoślizgową podeszwą, szczoteczka, kubeczek i pasta do zębów, chusteczki (higieniczne i nawilżane po jednej paczce na semestr), zwrócenie uwagi, że przyniesione rzeczy powinny być podpisane.
- **GRUPOWA WYPRAWKA:** w zależności od placówki podczas spotkania wspólnie z rodzicami należy ustalić kwotę wyprawki lub przedstawić listę potrzebnych rzeczy.
- **ZAJĘCIA DODATKOWE / WARSZTATY:** przedstawienie rodzicom propozycji zajęć dodatkowych (język angielski, religia itd.) odbywających się w ramach podstawy programowej oraz warsztatów (np. warsztaty kulinarne, muzyczne, plastyczne, zajęcia z logopedą itd.), które odbywają się poza godzinami podstawy programowej. Uzyskanie akceptacji rodziców. Jeżeli chodzi o warsztaty możecie przygotować ankietę dzięki której rodzice wybiorą np. dwa warsztaty, które będą realizowane w danej grupie.
- **PAKIET EDUKACYJNY:** jeżeli zdecydujecie się na realizację jakiegoś pakietu edukacyjnego (np. ja nie korzystam w grupie maluszków z takich pakietów), powinniście powiedzieć dlaczego zdecydowaliście się właśnie na ten konkretny pakiet.
- **PLAN WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI I ŚRODOWISKIEM LOKALNYM:** podczas zebrania możecie krótko omówić jak będzie wyglądała taka współpraca np. organizacja zajęć otwartych z udziałem rodziców itd.
- **PROGRAMY, PROJEKTY, KONKURSY:** warto poinformować rodziców do jakich projektów, programów i konkursów

dołączyć. Ważne jest uzyskanie akceptacji rodziców oraz zgód na ich realizację (jeżeli taka jest potrzebna). Jeżeli dane wydarzenie będzie wymagało zaangażowania rodziców, to właśnie na tym pierwszym zebraniu warto zapytać i poszukać pomocy.

- **KALENDARZ UROCZYSTOŚCI PRZEDSZKOLNYCH:** podczas spotkania przedstawcie rodzicom kalendarz obowiązujący w danym roku szkolnym, zwróćcie uwagę na ważne daty np. uroczystości przedszkolnych oraz gdzie rodzice mogą znaleźć kalendarz (np. strona przedszkola, kącik dla rodziców).
  - **GRUPOWE URODZINY:** wspólnie z rodzicami ustalcie czy będą organizowane takie urodziny i w jakiej formie (np. przyniesienie cukierków itd. ).
  - **WYCIEZKI / WYJŚCIA / SPACERY:** warto zwrócić uwagę rodzicom, że planujecie z dziećmi wyjścia poza teren placówki np. spacer po najbliższej okolicy, wyjścia do biblioteki – zaznaczcie, że wyjścia są uzależnione od wielu czynników np. pogody, smogu, oraz tego czy proces adaptacji dzieci jest na takim poziomie, który pozwala na wyjście z dziećmi. Co do wycieczek to wszystko zależy jak to wygląda w waszych placówkach (u mnie nie jeździmy z maluszkami na wycieczki), jeżeli planujecie wspólną wycieczkę przedstawcie swoje propozycje, aby uzyskać akceptację rodziców (można przeprowadzić ankietę z kilkoma propozycjami, a rodzice większością głosów zdecydują gdzie pojedą dzieci).
  - **FORMY KONTAKTU Z WYCHOWAWCĄ / DYREKTOREM:** zwrócenie uwagi, że dyrektor przedszkola jest do dyspozycji rodziców w godzinach otwarcia kancelarii, oraz wspólne ustalenie formy kontaktu z wychowawcą np. kontakt e-mailowy, ustalenie dni do konsultacji itd.
  - **PYTANIA RODZICÓW:** to również ważny punkt, gdzie rodzice mogą prosić o dodatkowe wyjaśnienia niektórych spraw lub zapytać o organizację itd.
  - **PODSUMOWANIE SPOTKANIA / PODZIĘKOWANIE ZA PRZYBYCIE:** ponowne zwrócenie uwagi na najistotniejsze informacje, rozdanie mini informatorów itd.,
  - **ZEBRANIE PODPISANYCH DOKUMENTÓW:** bardzo ważne, aby zebrać komplet podpisanych dokumentów.
  - **ROZMOWY INDYWIDUALNE:** na koniec zebrania możecie poinformować rodziców, że jesteście jeszcze do ich dyspozycji jeżeli mają jakieś pytania, a nie chcieli poruszać ich na forum, jest to również czas gdy możecie poprosić rodziców (niektórych) z którymi chcielibyście porozmawiać w „cztery oczy” np. na temat alergii dzieci jeżeli taka informacja pojawiła się w kartach itd.
- **CO WARTO PRZYGOTOWAĆ NA ZEBRANIE?** O to moja lista niezbędnych:
- zestaw długopisów,

- kartki do notowania lub na głosowanie,
- ankiety (jeżeli potrzebujecie np. ankiety dotyczące częstotliwości zabierania pościeli i piżamek do prania, ankiety dotyczące proponowanych warsztatów lub ankiety dotyczące wsparcia, jakiego mogą udzielić rodzice w ciągu roku, mam tu na myśli ich pomoc i zaangażowanie przy organizacji uroczystościach przedszkolnych/grupowych, pieczenie ciast, naprawa sprzętu elektronicznego itd.),
- listę obecności,
- dokumentacja obowiązująca w przedszkolu (wydrukowany statut, reguły, procedury, program itd.),
- wzór protokołu (możecie go wręczyć protokolantowi, na pewno ułatwi mu pisanie 😊),

## DNI ADAPTACYJNE

Zapraszamy rodziców i dzieci  
do zapoznania się z przedszkolem

Chyba większość placówek organizuje takie dni adaptacyjne, na które zapraszani są rodzice wraz z nowo przyjętymi dziećmi. Jak można zorganizować takie dni i co przygotować? Poniżej kilka inspiracji:

- **DZIEŃ NIESPODZIANEK:** w mojej placówce organizujemy tzw. DZIEŃ NIESPODZIANEK, a jak wygląda taki dzień? Jest to dzień, w którym nowo przyjęte dzieci oraz rodzice biorą udział w przygotowanych przez przedszkolaki krótkich programach artystycznych (może to być taniec, wierszyk itd.). W tym dniu dzieci biorą również udział w zabawach integracyjnych, a na pożegnanie otrzymują niespodziankę (np. papierowy wiatraczek, naklejki, medal itd.)
- **SPOTKANIE Z PANIĄ** są to zabawy w sali ze swoją Panią (czyli nauczycielem, który od września będzie prowadził tą grupę). Jak mogą wyglądać takie spotkania? Mogą to być „mini zajęcia” oraz inne aktywności, które zobrazują dzieciom, jak wygląda dzień w przedszkolu. Podczas takich spotkań dzieci mogą zwiedzać przedszkole, poznać się i miło spędzić czas podczas wspólnych zabaw. Ważne jest by podczas takich spotkań stopniowo ograniczać aktywność rodziców. Co mam na myśli? Na przykład podczas pierwszych zabaw dzieci mogą wspólnie z rodzicami wykonywać różne czynności, a z biegiem czasu możemy poprosić by rodzice powoli odchodzili od wspólnych zabaw, tak by dzieci mogły samodzielnie (oczywiście pod okiem rodziców) wykonywać zadania itd.  
Jest to również czas gdy możemy porozmawiać z rodzicami odpowiedzieć na zadawane przez nich pytania np. podczas swobodnej zabawy dzieci. Na koniec takich spotkań możemy wręczyć dzieciom niespodziankę np. medal.
- **UDZIAŁ W PRZEDSZKOLNYCH PIKNIKACH, FESTYNACH:** przedszkolne imprezy zawsze są dobrze przygotowane i niezwykle atrakcyjne dla dzieci. Dlatego warto przyjść na takie spotkania z dziećmi, które od września rozpoczynają naukę i zabawę w danym przedszkolu.



# WRZEŚNIOWY NIEZBĘDNIK

czyli co może nam ułatwić pracę  
w pierwszych dniach września

Co należy przygotować na pierwsze dni nowych dzieci w przedszkolu? O to moja lista „niezbędników”:

- **NAKLEJKI Z IMIONAMI DZIECI**, nie ma co tu kryć w „pięć minut” nie nauczymy się wszystkich imion nowych przedszkolaków, dlatego pomocne mogą okazać się naklejki z imionami dzieci (ja wykorzystuję je w ciągu pierwszych dwóch dni, po tym czasie już wiem jak nazywają się wszystkie dzieci 😊), taka mała uwaga, może zdarzyć się tak, że niektóre dzieci nie chcą dać sobie przykleić takiej naklejki, wówczas dyskretnie przyklejcie ją na plecach dziecka,
- **GRUPOWA MASKOTKA, ZABAWKA, PACYNKA**, która wprowadzi dzieci do przedszkolnego świata oraz wesprze dzieci podczas pierwszych dni,
- **CHUSTECZKI (!)**, koniecznie w dużych ilościach, na pewno przydadzą się suche chusteczki i nawilżane,
- **UBRANIE NA PRZEBRANIE**, nie jest to konieczne, ale zdarza się, że w tych pierwszych dniach maluszkom przytrafią się nieoczekiwane „niespodzianki”, ja jeszcze nie miałam takiej przygody, ale moim koleżankom zdarzały... dlatego warto mieć coś przygotowanego,
- **PŁYTY Z RÓŻNYMI PIOSENKAMI** dla dzieci, w tych pierwszych dniach na pewno sprawdzą się piosenki z pokazywaniem,
- **DZWONECZEK** – Po co? U mnie w przedszkolu po prostu sprawdza się pomysł z dzwoneczkiem, kiedy chcę coś powiedzieć najpierw dzwonię dzwoneczkiem, w tym momencie zwracam uwagę wszystkich dzieci i nie muszę ich przekrzykiwać.
- **BAJKI** przygotuj kilka bajek (np. terapeutycznych), które wprowadzą dzieci w przedszkolny świat.
- **ROZPLANOWANIE DZIECI PRZY STOLIKACH** przygotuj sobie szkic z rozplanowanymi stolikami i krzesłkami w sali, przyporządkuj dzieci do miejsc przy stolikach, a dla ułatwienia na szkicu rozpisz jak są przyporządkowane dzieci, dodatkowo możesz nakleić na krzesłku indywidualny znaczek każdego dziecka. Po kilku dniach przedszkolaki bez problemu będą zajmować swoje miejsca.
- **KOLOROWANKI**, mogą się przydać, ja zawyczaj przygotowuję zestaw z kolorowankami, które są „ta topie” np. z postaciami z bajek.

## GRUNT DO DOBRE NASTAWIENIE

czyli jak się przygotować  
na pierwsze dni... kilka rad...

- Uzbrój się w cierpliwość, spokój i uśmiech na twarzy!
- Zaufaj swojej intuicji!

- Konsekwencja i rytm dnia... już od pierwszych chwil nowych dzieci w przedszkolu wprowadzaj ich w rytm dnia!
- UWIERZ W SIEBIE! Na pewno dasz sobie radę, z każdym nowym wyzwaniem jakie postawią przed tobą nowe przedszkolaki.
- Skorzystaj z pomocy nauczycieli pracujących z Tobą w grupie, nieocenione jest również wsparcie i pomoc personelu pomocniczego.

## RYTM DNIA

wprowadzamy już od pierwszych dni...

Niezależnie od wszystkiego co dzieje się w sali już od pierwszych dni pobytu nowych dzieci w przedszkolu musimy pamiętać o wprowadzaniu JASNYCH I SPÓJNYCH ZASAD, które będą obowiązywać w grupie oraz o wprowadzaniu RYTMU DNIA! To właśnie dzięki RUTYNIE zapewnimy dzieciom poczucie bezpieczeństwa. W sali możemy przygotować „rysunkowy rytm dnia” by zobrazować nowym przedszkolakom na jakie etapy podzielony jest przedszkolny dzień.

### PRZYKŁADOWY, RAMOWY ROZKŁAD DNIA W GRUPIE „MALUSZKÓW”

- |               |  |
|---------------|--|
| 7:30 – 8:15   | <p><b>SCHODZENIE SIĘ DZIECI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zabawy dowolne wg zainteresowań dzieci, zabawy konstrukcyjne, tematyczne, dydaktyczne, ruchowe, samodzielne lub przy niewielkim udziale nauczyciela, działalność plastyczna, zabawy integracyjne.</li> <li>➤ Praca indywidualna z dzieckiem dostosowana do jego możliwości.</li> </ul>  |
| 8:15 – 8:30   | <p><b>PRZYGOTOWANIE DO ŚNIADANIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wyrabianie u dzieci nawyków porządkowych i higienicznych.</li> </ul>   |
| 8:30 – 8:50   | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doskonalenie umiejętności samodzielnego i estetycznego spożywania posiłków.</li> <li>➤ Zachęcanie do próbowania nowych potraw.</li> </ul>   |
| 8:50 – 9:15   | <p><b>ZABIEGI HIGIENICZNE I PORZĄDKOWE PO ŚNIADANIU</b></p>  |
| 9:15 – 11.15  | <p><b>UCZESTNICZENIE W ZABAWACH I SYTUACJACH EDUKACYJNYCH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zintegrowana działalność edukacyjna z różnych obszarów w oparciu o podstawę programową.</li> <li>➤ Zabawy ruchowe, zabawy i zajęcia na świeżym powietrzu, zabawy i gry sportowe, spacer, wycieczki, obserwacje przyrodnicze,</li> <li>➤ Zajęcia dodatkowe religia, zabawy z językiem angielskim itd.</li> <li>➤ Zabawy dowolne z inicjatywy dzieci</li> </ul> |
| 11:15 – 11:30 | <p><b>PRZYGOTOWANIE DO OBIADU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wyrabianie u dzieci nawyków porządkowych i higienicznych</li> </ul>   |

### WSKAZÓWKA

#### •RYTM DNIA•

Jest szczególnie ważne by od pierwszych chwil dzieci w przedszkolu wprowadzać ich w rytm dnia. O czym musimy pamiętać? Z doświadczenia wiem, że przed każdą zmianą w ciągu dnia (np. przygotowanie do posiłków, czynności porządkowe, przygotowanie do leżakowania itd.) powinniśmy poinformować dzieci co będziemy robić i dlaczego, oraz zwrócić uwagę na sprawy dotyczące bezpieczeństwa np. podczas wyjścia do toalety itd.



- 11:30 – 11:50     **OBIAD**
- Doskonalenie umiejętności samodzielnego i estetycznego spożywania posiłków
  - Doskonalenie umiejętności prawidłowego posługiwania się łyżką i widelcem.
  - Zachowanie prawidłowej postawy ciała podczas spożywania posiłków.
- 11:50 – 12:15     **ZABIEGI HIGIENICZNE PO OBIEDZIE**
- 12:15 – 12:30     ➤ Rozchodzenie się dzieci zapisanych na podstawie programową
- Przygotowanie do leżakowania, usprawnianie samoobsługi w zakresie ubierania się i rozbierania.
- 12:15 – 13:40     **ODPOCZYNEK**
- Poobiedni relaks, słuchanie literatury dziecięcej czytanej przez nauczyciela lub z płyty CD, słuchanie muzyki relaksacyjnej, kołysanek.
- 13:40 – 14:15     **PRZYGOTOWANIE DO PODWIECZORKU, PODWIECZOREK**
- Wyrabianie u dzieci nawyków porządkowych i higienicznych,
  - Doskonalenie umiejętności samodzielnego i estetycznego spożywania posiłków.
  - Zabiegi higieniczne po podwieczorku.
- 14:15 – 15:30     **ROZCHODZENIE SIĘ DZIECI, WSPÓLNA ZABAWA, UDZIAŁ W WARSZTATACH**
- Udział dzieci w warsztatach, zajęć dodatkowych: warsztaty kulinarne, warsztaty taneczno – muzyczno – ruchowe (zgodnie z harmonogramem).
  - Zabawy i gry dydaktyczne, stolikowe, ćwiczenia słownikowe, zabawy dowolne wg zainteresowań dzieci, rozmowy indywidualne z dziećmi na bliskie im tematy.
  - Zabawy integrujące dzieci.
  - Wspólne czytanie bajek.
  - Rozchodzenie się dzieci do domu, spokojne oczekiwanie.

## LEŻAKOWANIE

kilka rad dotyczących  
poobiedniego czasu odpoczynku i relaksu

Przygotowanie do leżakowania stanowi kolejny krytyczny moment w ciągu pierwszych dni pobytu nowych dzieci w przedszkolu. Wiem, że w niektórych placówkach nie ma wspólnego odpoczynku na leżakach (stosuje się tam inne formy odpoczynku), ale jednak znaczna część placówek właśnie w ten sposób organizuje dzieciom poobiedni odpoczynek. Jak się do tego przygotować? Co można zrobić by w tym czasie nie „wybuchł” jeszcze większy płacz? Poniżej znajdzie kilka rad.

- **PRZED PIERWSZYMI LEŻAKAMI:** zwróćcie się z prośbą do rodziców, aby przygotowali dzieciom piżamkę (dzieci wspólnie z rodzicami mogą wybrać taką, która im się najbardziej podoba), jeżeli Wasze przedszkola nie zapewnia pościeli, to również rodzice muszą zapewnić poduszkę oraz kocyk, który również

mogą wybrać z dziećmi. Warto również zwrócić rodzicom na zebraniu uwagę, by porozmawiali z dziećmi na temat leżaków.

- **UNIKAJ SŁOWA „SPĄĆ”:** słowo „spać” zamień na „odpoczynek”, spanie kojarzy się dzieciom z domem. Często zdarza się, że dzieci od razu krzyczą „ja nie chcę spać”, w tym momencie mówię: *że jak nie chce, to nie musi, teraz będzie czas na odpoczynek...*
- **ROZMOWA:** przed przygotowaniem sali do leżakowania (czyli wniesieniem leżaków), porozmawiaj z dziećmi, że po obiedzie przyjdzie moment kiedy będzie czas na odpoczynek, dla każdego zostanie przygotowany leżaczek, na którym dzieci będą mogły się położyć i odpocząć. Podczas takiej rozmowy możecie wnieść do sali jeden leżaczek.
- **PIŻAMA:** u mnie w przedszkolu w pierwszym tygodniu września nie przebieramy dzieci w piżamki, chyba, że tego chcą. Uważam, że jest to dobry pomysł, dzieci i tak już są narażone na stres, a leżaczki dodatkowo potęgują poczucie lęku, gdyż niektóre dzieci obawiają się, że idą spać i nie wrócą do domu. Dlatego warto w tych pierwszych dniach pozwolić im, aby położyły się w ubraniach.
- **KOŁYSANKI / MUZYKA RELAKSACYJNA / BAJKI GRATKI:** przygotuj płyty z nagraniami kołysanek, muzyki relaksacyjnej lub bajkami, które będziesz mogła włączyć w czasie leżaków.
- **GDY DZIECKO NIE ŚPI:** często zdarza się, że wśród maluszków są takie dzieci, które już nie potrzebują popołudniowej drzemki. Co w takim przypadku zrobić? W zasadzie to zależy od Was, ja daję takim dzieciom po chwili odpoczynku i gdy większość maluszków już usnęła książeczki do oglądania lub maskotki do manipulowania (w grupie mam pluszowe lalki – dziewczynka i chłopiec – które mają guziki do zapisania, suwaki, sznurówki itd.), dodatkowo włączam bajki do słuchania.

## PRZEDSZKOLNE POSIŁKI

kilka rad dotyczących  
wspólnych posiłków

Pierwsze dni w przedszkolu wywołują u dzieci lęk oraz wielki stres. W związku z tym zdarza się, że dzieci nic nie chcą jeść lub jedzą niewiele. Pomijam już kwestię typowych „niejadków”. Jak sobie z tym poradzić? Kilka rad:

- **NIE ZMUSZAJ – ZACHĘCAJ:** jestem daleko od tego, aby zmuszać dzieci do jedzenia, raczej zachęcam i proszę, aby chociaż dziecko spróbowało, jeżeli nie będzie mu smakowało to zostawi.
- **NAPOJE:** uważam, że w pierwszych dniach, jak już dziecko kompletnie nie chce jeść z różnych powodów (najczęściej jest to płacz, stres) to ważne jest, aby chociaż piło.
- **NIELAJDKI:** bywa również tak, że będziemy mieli do czynienia z prawdziwymi „niejadkami” (mam nawet takiego w domu). Co teraz? Jak sobie z tym poradzić? Bardzo często jest tak, że rodzice zgłaszają nam już ten problem zaraz na pierwszym zebraniu i czasami sądzą, że jak dziecko będzie w przedszkolu to się nauczy. Czy tak do końca jest? Tego nie wiem, ale ja wychodzę z założenia,

że jak dziecko nie je w domu nic - poza suchym chlebem, ziemniakami, rosółem i jabłkiem to cudów też nie sprawię w ciągu pierwszych dni pobytu tego dziecka w przedszkolu i zawsze proszę by w kuchni przygotowali mi kilka suchych kromek. Niestety jak dziecko nic nie je, to ważne jest by chociaż ten suchy chleb zjadło, niż było głodne... a na rozszerzenie diety tego dziecka przyjdzie jeszcze czas...

## PROPOZYCJE ZABAW

czyli pomysły na zabawy adaptacyjne, które można przeprowadzić w pierwszych dniach września

Podczas pierwszych dni w przedszkolu, przeprowadzenie zajęcia bywa naprawdę nie możliwe. Jest to czas, gdzie głównie nasze działania skupiają się na zapewnieniu dzieciom poczucia bezpieczeństwa, pocieszaniu ich, ocieraniu łez... Jednak mimo tego dobrze byłoby zorganizować wspólną zabawę na dywanie. Uważam, że dzięki temu w niewielkim stopniu zapanujemy nad chaosem, który panuje w sali. W czasie trwania tego „mini zajęcia” dzieci może chociaż przez chwilę, uspokoją się, zapomną o smutku i na chwilę umilkną płacze.

Co się najlepiej sprawdzi w tym czasie? Moim zdaniem na początek na pewno powinniśmy wykorzystać różne zabawy integracyjne, zabawy ze śpiewem i pokazywaniem, wierszyki z pokazywaniem, a nawet krótkie wierszyki i bajki terapeutyczne, których celem jest pomóc dziecku w przełamywaniu strachu przed czymś nowym, nieznanym.

Podczas pierwszych dni możemy wykorzystać różne zabawki, misie itd., których zadaniem będzie wprowadzenie nowych przedszkolaków w przedszkolną rzeczywistość. Ja poniżej przedstawię kilka pomysłów na zabawy z wykorzystaniem Bazgraptusia – małego Adaptusia, który jest nowym bazgrołkiem z przedszkolankowego świata.

### PORPOZYCJA WSPÓLNYCH ZABAW

**BLOK TEMATYCZNY:** WITAMY W PRZEDSZKOLU! Zabawy z Bazgraptusiem – małym Adaptusiem!

#### CELE:

- niwelowanie lęku u dzieci związanego z nowym otoczeniem,
- oswojenie dzieci z wychowawcami i personelem przedszkola,
- wprowadzenie miłej i przyjaznej atmosfery, pełnej radości i zaufania,
- poznawanie dzieci w zabawie dowolnej oraz inicjowanej przez nauczyciela,

### WSKAZÓWKA

#### PIERWSZE ZAJĘCIA

Pierwsze zajęcia bywają nie możliwe do przeprowadzenia, a zamiast typowych zajęć w pierwszych dniach możesz zorganizować:

- zabawy integracyjne, mające na celu poznawanie imion dzieci,
- zabawy ze śpiewem i pokazywaniem,
- wierszyki, rymowanki z pokazywaniem,
- czytanie krótkich bajeczek (np. terapeutycznych),
- możecie wprowadzić „grupową maskotkę”, która będzie wspierać dzieci podczas pobytu w przedszkolu,

## DZIEŃ 1: POZNAJMY SIĘ! CZY PAMIĘTACIE SWÓJ ZNACZEK?

Pierwszy dzień na pewno warto poświęcić na poznanie nowych dzieci, jak również na częściowe wprowadzenie ich w RYTM DNIA. Jak to zrobić? Poniżej znajdziecie kilka pomysłów na takie „mini zajęcia”. Ciekawym pomysłem jest wprowadzenie „grupowej maskotki”, która wspólnie z dziećmi będzie się bawić i pomoże im podczas adaptacji. Moją propozycją dotyczy nowego bazgrołka – BAZGRAPTUSIA czyli małego Adatusia. Poniżej znajdziecie kilka propozycji zabaw integracyjnych i nie tylko.

### SWOBODNE ZABAWY DZIECI:

Zabawa stanowi główną sferę aktywności dzieci, to dzięki niej dzieci uczą się, zdobywają nowe doświadczenia i umiejętności. Podczas pierwszych dni swobodne zabawy dzieci będą stanowiły większą część ich aktywności w przedszkolu, oczywiście pod czujnym okiem osób dorosłych.

### ZABAWA 1: POWITANIE...

Wspólna zabawa przy muzyce. Podczas zabawy możemy wykorzystać takie utwory muzyczne jak: *Wszyscy są, witam Was...*, *Wesoło witamy wszystkich Was* (piosenka *Całuski*).

### ZABAWA 2: MAM NA IMIĘ...

Celem zabawy jest poznanie imion dzieci z grupy, jest to również moment, w którym i my przedstawiamy się dzieciom. Przed zabawą możemy wprowadzić „grupową maskotkę” oraz przeczytać krótki wierszyk.

Witajcie maluszki, jestem Bazgrptuś – mały Adaptuś!  
Razem będziemy spędzać w przedszkolu czas!  
Wiem, że początki trudne są, niektórzy z Was bardzo smutni są!  
Jednak obiecuję Wam, że tu miło bawić będziemy się!  
Płaczów nie będzie i smutki odejdą lada dzień.

### ZABAWA 3: ZABAWA Z BAZGRAPTUSIEM!

Do zabawy należy przygotować: maskotkę Bazgraptusia oraz płytę z nagraniem *La Rapsa*. Zadaniem dzieci jest podawanie sobie maskotki w rytm melodii ze słowami: *Baz-groł-ka mam To- bie dam!* Pozostałe dzieci mogą klaskać. Gdy zmienia się melodia, dzieci mogą wystukiwać rytm uderzając dłońmi o podłogę itd.

### ZABAWA 4: PRZEDSZKOLNY DZIEŃ

Nie jest to zabawa, a raczej krótka pogadanka z dziećmi, podczas której możemy wspólnie omówić poszczególne etapy przedszkolnego dnia. Możemy, a raczej dobrze by było wykorzystać ilustracje przedstawiające

poszczególne aktywności (np. przyście do przedszkola, zabawy, zabiegi higieniczne, posiłki, leżaczki, zajęcia, spacer/ zabawy na ogrodzie, dodatkowe zajęcia itd.). Możemy przy tej okazji poruszyć również tematy dotyczące zasad np. do toalety chodzimy z osobą dorosłą, bez pytania nie wychodzimy z sali itd.

#### ZABAWA 4: MÓJ ZNACZEK!

Celem zabawy jest odszukanie indywidualnych znaczków przez dzieci. Co należy przygotować: wydrukowane znaczki, które zostały przydzielone dzieciom. Zadaniem dzieci jest odszukanie sojego znaczka spośród znaczków rozłożonych na dywanie.

#### CHWILA Z BAJKĄ...

Podczas pobytu dzieci w przedszkolu warto ustalić jedną porę na wspólne czytanie bajek. Może być to czas po podwieczorku, przed śniadaniem itd. Moment, który na to przeznaczycie zależy od Was. W tym wybranym przez Was czasie możecie czytać bajeczki z przedszkolnej półeczki, książeczki przyniesione przez dzieci z domu itd.

W pierwszych dniach możecie skupić się na bajkach terapeutycznych, których celem jest pomoc dzieciom w przełamywaniu strachu przed czymś nowym, nieznanym. Możecie również sięgnąć po bajeczki adaptacyjne, w których poruszane są sprawy, które dotyczą bezpośrednio dzieci i sytuacji, w której się znalazły. Zawarte są w tych książeczkach treści, dotyczące adaptacji, jak wygląda pobyt w przedszkolu...

### DZIEŃ 2: NASZA PRZEDSZKOLNA SALA... POZNAJEMY PRZEDSZKOLNE ZASADY!

Drugi dzień czasami bywa gorszy od pierwszego dnia... dzieci wiedzą już gdzie przyszy i jak długo tu będą... więc liczba płaczących maluszków może być większa... Jednak nie zawsze tak jest 😊 Drugi dzień możemy poświęcić na bliższe poznanie sali, kącików zainteresowań i powoli wprowadzać kolejne zasady takie jak np. odkładanie zabawek na swoje miejsce, nie oddalanie się od nauczyciela, zgłaszanie różnych potrzeb... Część zasad na pewno wprowadziliście już pierwszego dnia podczas różnych sytuacji... W dalszym ciągu mile widziane są zabawy integrujące grupę oraz te, które mają na celu utrwalić imiona dzieci.

#### SWOBODNE ZABAWY DZIECI:

Podczas pierwszych dni swobodne zabawy dzieci będą stanowiły większą część ich aktywności w przedszkolu, oczywiście pod czujnym okiem osób dorosłych. Podczas zabaw dzieci poznają salę (zabawki, kąckiki itd.).

### DOBRA RADA

#### •LISTA KSIĄŻEK•

Poniżej znajdziecie listę książeczek, które można zaproponować również rodzicom:

- W przedszkolu. Obrazki dla maluchów, Emilie Beaumont i Nathalie Belineau.
- Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola, Anna Casalis .
- Kubuś idzie do przedszkola, V. Costetti i M. Rinaldi .
- W przedszkolu, Wandre y Guido.
- Kamyczek. Przedszkole, Christine LHeureux.
- Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki, czyli ważne sprawy małych ludzi, Beata Ostrowicka .
- Zuzia idzie do przedszkola, Liane Schneider i Eva Wenzel-Bürger.
- Pora do przedszkola, Anna Sójka.
- Wkrótce będę przedszkolakiem, Karolina Turek.

## ZABAWA 1: POWITANIE

Zabawa z wykorzystaniem melodii piosenki „Panie Janie”, tym razem Bazgraptuś wita wszystkie dzieci słowami:

Witaj (imię dziecka), witaj (imię dziecka).

Jak się masz? Jak się masz?

Wszyscy Cię witamy, rączką Ci machamy.

Bądź wśród nas, bądź wśród nas.

Dodatkowo zabawę możemy uatrakcyjnić wprowadzając „ruch”, np. na słowa „rączką Ci machamy” dzieci machają, a na słowa „bądź wśród nas” dzieci obiema rączkami wskazują środek koła.

## ZABAWA 2: NASZE IMIONA

Celem zabawy jest utwalenie imion dzieci z grupy. Zdaniem dzieci jest podawanie sobie z rąk do rąk maskotki Bazgraptusia z równoczesnym wypowiedzeniem swojego imienia, zabawę oczywiście rozpoczyna Bazgraptuś... następnie nauczyciel i kolejno dzieci...

## ZABAWA 3: RĄCZKI ROBIĄ KLAP, KLAP, KLAP...

Jest to zabawa ruchowa ze śpiewem. Zadaniem dzieci jest odtworzenie ruchów, o których mówią słowa piosenki.

Rączki robią klap, klap, klap /klaszczymy/

Nóżki robią tup, tup, tup /tupiemy/

Tutaj swoja głowę mam /pokazujemy głowę/

A na brzuchu bam, bam, bam /gramy rękoma na brzuchu/

Buzia robi am, am, am /pokazujemy buzię/

Uszy słyszą tu i tam /pokazujemy uszy/

Tutaj swoja brodę mam / pokazujemy brodę/

A na nosie sobie gram /gramy palcami na nosie/

## ZABAWA 4: PRZEDSZKOLNE ZASADY

Omówienie z dziećmi obrazkowego KODEKSU PRZEDSZKOLAKA. Zwrócenie uwagi na sprawy dotyczące bezpieczeństwa itd. Podczas omawiania zasad może pomóc Wam Bazgraptuś. Na koniec dzieci mogą odbić rączkę zanurzoną w farbie na przygotowanym plakacie.

## ZABAWA 5: PRZEDSZKOLNE BAZGROŁKI

Wspólne rysowanie kolorowych bazgrołków, możemy wykonać grupowy plakat lub dzieci na indywidualnych kartkach rysują własne bazgrołki wykorzystując do tego różne rodzaje kredek.

## DOBRA RADA

### •ZASADY•

Przedszkole zasady to nic innego jak KODEKS GRUPY, temat ten będziecie powtarzać i przypominać dzieciom większą część roku, na pewno pomocne okażą się ilustracje.

Nawet jeżeli nie wprowadzicie dzieci w świat przedszkolnych zasad podczas typowego zajęcia to i tak w ciągu dnia przekazujecie im pewne reguły np. podczas wyjścia do toalety uprzedzacie dzieci by się od Was nie oddalały, czekały a swoją kolej, nie biegały bo ślisko itd.,



## CHWILA Z BAJKĄ...

Drugiego dnia możemy poprosić, aby jedno z dzieci wybrało bajkę z przedszkolnej biblioteczki, którą wspólnie przeczytają z Nauczycielem.

## DZIEŃ 3: ZWIEDZAMY PRZEDSZKOLE!

Jeżeli grupa jest już na tyle gotowa by wspólnie „spacerować po przedszkolu” to warto jeden z pierwszych dni zarezerwować właśnie na zwiedzanie przedszkola. Część miejsc dzieci już na pewno poznały np. szatnię, toalety. Ale wspólny przemarsz na pewno nie zaszkodzi, a Wy w tym czasie będzie mogli omówić kilka zasad np. że do szatni dzieci mogą iść z osobą dorosłą, że nie wolno biegać po korytarzu oraz zwrócić uwagę, że w przedszkolu są takie miejsca gdzie dzieciom wchodzić nie wolno itd. Taki wspólny spacer to też okazja na to, by maluszki zobaczyły, że są jeszcze inne sale, w których bawią się i uczą starsze przedszkolaki (np. starszaki, które już nie płaczą 😊).

## SWOBODNE ZABAWY:

Zabawy w kącikach tematycznych, zabawy przy stolikach itd.

## ZABAWA 1: POWITANIE

Wykorzystanie fragmentu piosenki „Rączki”.

Jedna ręka /pokazanie jednej ręki/  
druga ręka /pokazywanie drugiej ręki/  
ręce dwie /3x klaśnięcie/  
Jedna ręka /pokazanie jednej ręki/  
druga ręka /pokazywanie drugiej ręki/  
witają się /machanie do siebie lub podawanie sobie ręki/  
Skrzyżowane /krzyżujemy ręce na ramionach/  
I do przodu /wyciągamy ręce do przodu/  
W górę, w dół /unosimy ręce do góry i opuszczamy w dół/  
Jedna rączka /pokazanie jednej ręki/  
druga rączka /pokazywanie drugiej ręki/  
zakręcimy bączka /kręcimy rączkami/

## ZABAWA 2: CHODZĄ PARAMI, LALKI Z MISIAMI...

Zabawa przy piosence. Przygotowanie dzieci do wspólnego „spaceru po przedszkolu”.

## ZABAWA 3: POGADANKA

Rozmowa z dziećmi na temat wspólnego zwiedzania przedszkola. Zwrócenie uwagi na zasady.

#### ZABAWA 4: ZWIEDZAMY PRZEDSZKOLE

Wspólny spacer po przedszkolu.

#### ZABAWA 5: SWOBONE ZABAWY

Swobodne zabawy dzieci w kącikach zainteresowań.

#### CHWILA Z BAJKĄ

Tym razem możecie przeczytać bajkę przyniesioną przez dzieci (jeżeli któryś maluszek przyniósł do przedszkola swoją książeczkę).

#### **DZIEŃ 4: DZIEŃ ZABAW INTEGRACYJNYCH!**

Zabawy integracyjne dla przedszkolaków mają zazwyczaj charakter ruchowy. Dzieci biegają, skaczą, co ułatwia kontakt między nimi i sprzyja integracji grupy. Kiedy najlepiej wprowadzić takie zabawy? W zasadzie kiedy macie na to ochotę, ale z zabaw integracyjnych można skorzystać zawsze wtedy, gdy grupa wykazuje objawy znudzenia, zmęczenia czy braku energii lub gdy relacje między dziećmi uległy pogorszeniu.

#### SWOBODNE ZABAWY:

Swobodne zabawy w kącikach zainteresowań i przy stolikach.

#### ZABAWA 1: POWITANIE

Wykorzystanie piosenki „Wszyscy są...”.

#### ZABAWA 2: KÓŁECZKO

Zabawa ruchowa ze śpiewem, której celem jest ustawienie dzieci w koło. Możecie wykorzystać takie piosenki jak: Kółko graniaste.

#### ZABAWA 3: NASZE IMIONA... ZABAWA Z PIŁKĄ I BAZGRAPTUSIEM

Podczas zabawy dzieci mają okazję utrwalić imiona kolegów z grupy. Zabawę rozpoczyna N. trzymający na kolanach maskotkę Bazgraptusia, turlając piłkę mówi:

Toczy się piłeczka do małego dziecka,  
a tym dzieckiem jest /imię dziecka/,

Następnie toczymy piłkę do wskazanego maluszka, a później już poszczególne dzieci wykonują tą samą czynność.

#### ZABAWA 4: BALONIK

To chyba jednej z bardziej lubianych zabaw przez dzieci. Podczas wspólnej zabawy wykorzystujemy dobrze znaną rymowaną:

„Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki.  
Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”

## CHWILA Z BAJKĄ

Czytanie bajek wybranych przez dzieci.

## DZIEŃ 5: WYPRAWA NA PRZEDSZKOLNY PLAC ZABAW! BAZGRAPTUSIU PROWADŹ NAS!

Pierwsze wyjście na plac zabaw jest oczywiście zależne od tego na jakim etapie adaptacji są dzieci. To Wy decydujecie czy grupa jest już gotowa na pierwsze, wspólne wyjście.

### SWOBODNE ZABAWY:

Swobodne zabawy w kąciakach zainteresowań i przy stolikach.

### ZABAWA 1: POWITANIE

Wykorzystanie piosenki: „Wszyscy są, witam Was...”.

### ZABAWA 2: ZAPOZNANIE Z WĘŻEM SPACEROWYM

Tym razem Bazgraptuś przygotował dla dzieci małą niespodziankę (węża spacerowego). Proponuję zorganizować małe wprowadzenie w następujący sposób. Podczas zabiegów higienicznych zostawiamy w sali, na środku dywanu węża spacerowego ukrytego w worku i Bazgraptusia. Gdy wrócimy wspólnie do sali możemy powiedzieć dzieciom, że Bazgraptuś przygotował dla nas niespodziankę, którą ukrył w worku i czy dzieci chciałby się dowiedzieć, co lub kto ukrył się w worku. Możemy powoli wyciągnąć węża, dać go dzieciom do pogłaskania, nadać mu imię wyjaśnić jak będzie wyglądał spacer z nim (np. dzieci nie mogą puszczać uchwytów itd.).

### ZABAWA 3: PRZED WYJŚCIEM – OMÓWIENIE ZASAD

Przed wyjściem możemy odbyć, spacer treningowy z wężem. Przy tej okazji powinniśmy omówić zasady np. jak powinny zachowywać się dzieci w szatni, że nie mogą oddalać się od nauczyciela itd. Dodatkowo przed każdym wyjściem zawsze proszę by dzieci skorzystały z toalety.

### ZABAWA 4: ZWIEDZAMY PLAC ZABAW

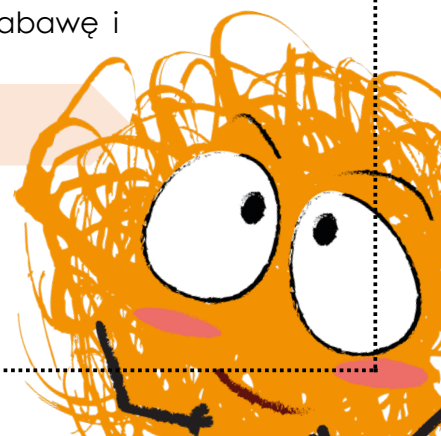
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń znajdujących się na placu zabaw.

### ZABAWA 5: DOWOLNE ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Przed rozpoczęciem takich zabaw warto omówić z dziećmi pewne zasady, jak np. gdy zawołacie dzieci do siebie one powinny przerwać zabawę i ustawić się przy Was itd.

## CHWILA Z BAJKĄ

Wspólne czytanie bajek.



## JAK MINAŁ DZIEŃ?

kilka wskazówek do krótkich informacji dla rodziców,  
o tym jak minął pierwszy... drugi... piąty dzień...

W zależności od tego na jaki kontakt umówiliście się z rodzicami np. grupowy e-mail, dziennik elektroniczny, GoogleClassrom itd. na pewno warto w kilku zdaniach poinformować rodziców jak minął dzień w grupie maluszków. Jak można przekazać taką informację? Poniżej kilka wskazówek:

- **KRÓTKA ROZMOWA:** u mnie wygląda to tak, że w pierwszym tygodniu w ramach koleżeńskieggo wsparcia w pierwszym tygodniu września w grupie pracują dwie nauczycielki, dzięki temu mamy możliwość podejść do każdego rodzica, gdy przychodzi po dziecko i opowiedzieć w kilku zdaniach jak minął dzień jego dziecku w przedszkolu. Jest to również moment na dodanie otuchy zatroskanym rodzicom, że z czasem będzie na pewno lepiej 😊
- **WIADOMOŚĆ E-MAIL:** taką ogólną informację możemy wystać rodzicom drogą elektroniczną wpisując w wiadomości np. *Dzisiejszy dzień przebiegł dużo lepiej niż poprzednie dni, dzięki temu, że dzieci co raz lepiej znoszą rozłąkę z Państwem udało nam się wyjść na plac zabaw itd.*

POWODZENIA!