

CZAS NA PRZEDSZKOLE

4 TYGODNIE

DO WIELKIEGO DNIA

WERSJA OPTYMALNA



WITAJ RODZICU!

Cieszę się, że mogę wesprzeć Ciebie i Twoją pociechę w przygotowaniach do tego Wielkiego Dnia!

W moim kursie przedstawiam Ci gotowy plan oswojania malucha z przedszkolem. Aby wszystko poszło jeszcze sprawniej, przygotowałam ten e-book.

Znajdziesz w nim opisy poszczególnych etapów i zabaw. Oprócz tego, na samym końcu zamieszczam gotowe do wydruku checklisty, dzięki którym zyskasz pewność, że przechodzisz prawidłowo przez każdy etap.

Wszystko po to, aby Twój dzielny malec szybko zaadaptował się w przedszkolu i zamiast tęsknoty i smutku, miał w nim masę frajdy!

Zaczynamy!

Maniela Kurczyńska



ETAP NR 1

„SIĘ PRZYGOTOWUJEMY!” 4 TYGODNIE PRZED WIELKIM DNIEM

ZAPOZNAJ SIĘ Z WYBRANYM PRZEDSZKOLEM I JEGO PLANEM DNIA

Zagospodaruj pół godzinki na to, aby się wybrać do przedszkola i poznać jego plan dnia. Porozmawiaj z Panią, czego możecie się spodziewać w pierwszych dniach. Warto zrobić też zdjęcia budynku i jego środka, po to, żeby dziecko się oswoiło z wyglądem tego miejsca.

Częstotliwość: raz

WPROWADZAMY ZABAWY!

Na tym etapie zależy Nam, żeby wspierać dziecko w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, dlatego stwórz zestaw zabaw, uwzględniając w nim zabawy "obowiązkowe" i chociaż jedną opcjonalną.

Zabawy obowiązkowe to:

„Misie idą do przedszkola!” i „Lustro”.

Zabawy opcjonalne to:

„Domki”, „Kurier”, „Prowadzenie ślepcy”, „Przynieś mi coś”, „Całusna matematyka”, „Paczka”, „Rak i krab”, „Wycieczka”.

Częstotliwość: codziennie minimum 3 zabawy, do czasu, aż dziecko pójdzie do przedszkola i się zaaklimatyzuje. Opisy zabaw znajdziesz na końcu e-booka. Możesz je również wydrukować.

OSWAJAJ DZIECKO Z ROZŁĄKĄ

Każdego dnia postaraj się zostawić na chwilę dziecko bez Twojej obecności. Po co? Żeby powoli oswajało się, że rozłąka z mamą to naturalna sprawa i że mamusia zawsze wraca!

Codziennie wybierz jedną z tych opcji:

- a.** dziecko zostaje w domu pod opieką kogoś z rodziny lub przyjaciół a rodzice wychodzą
- b.** dziecko zostaje z tatusem a mama wychodzi

Częstotliwość: codziennie przez 4 tygodnie

POZWALAJ DZIECKU NA SAMODZIELNY POSIŁEK

Dzień w dzień dziecko powinno minimum 1 posiłek zjeść samodzielnie.

Częstotliwość: codziennie przez 4 tygodnie

POZWÓL DZIECKU UBIERAĆ SIĘ SAMODZIELNIE

Zadbaj o to, aby każdego dnia minimum 2 rzeczy były ubrane przez dziecko samodzielnie.

Częstotliwość: codziennie przez 4 tygodnie

NA KOŃCU TEGO E-BOOKA ZNAJDZIESZ
CHECKLISTĘ DO WYDRUKU



ETAP NR 2

„WYCZUWAMY RYTM!” 3 TYGODNIE PRZED WIELKIM DNIEM

DOSTOSUJ RYTM DNIA W DOMU DO RYTMU DNIA W PRZEDSZKOLU

Znasz już dokładny rytm dnia, jaki czeka na malucha w przedszkolu. Pomóż mu wyczuć go już teraz, wprowadzając go do waszego domu.

Niech każdego dnia śniadanie, obiad i drzemka będą w takich porach, jak w przedszkolu.

Dzięki temu oszczędzisz maluchowi mnóstwo stresu związanego z nową sytuacją. Znajomy rytm i porządek, pomogą mu się szybko zaadaptować.

Częstotliwość: Codziennie przez trzy tygodnie

Pamiętaj też o zabawach i zadaniach z pierwszego tygodnia - kontynuuj je codziennie, aż do Wielkiego Dnia!

NA KOŃCU TEGO E-BOOKA ZNAJDZIESZ
CHECKLISTĘ DO WYDRUKU



[illegible]

PRZYKŁAD ROZMOWY Z MISIEM

Rodzik: Wiesz misiu, nasz Jaś to już duży chłopak i on już może chodzić do przedszkola.

Miś: A jak tam jest w tym przedszkolu?

Rodzik: Misiu tam jest bardzo fajnie. Są tam, bardzo fajne zabawki, czerwone auto strażackie, klocki w różnych kolorach, szafki żółto-niebieskie, różowe firanki w oknach. W tym momencie możesz dziecku pokazać zdjęcia przedszkola, żeby aktywować zmysł wzroku.

Miś: I co tam jeszcze fajnego jest?

Rodzik: Misiu w przedszkolu jest bardzo fajnie, bo dzieci śpiewają różne piosenki, wszystkie dzieci śpiewają razem np. stary niedźwiedź albo Zuzia lalka nieduża i jeszcze dużo innych fajnych piosenek.

I wszystko, co Ci przyjdzie do głowy, żeby pobudzić zmysł słuchu.

Miś: Acha to bardzo fajnie, bo ja bardzo lubię śpiewać. I co tam jeszcze jest fajnego?



Rodzik: Misiu w przedszkolu od razu jak się wchodzi, to tak fajnie pachnie. Nigdzie nie ma takiego zapachu jak w przedszkolu.

I to, co chcesz powiedzieć, żeby aktywować zmysł węchu.

Miś: Ooo super i co tam jeszcze fajnego jest. A dzieci coś tam jedzą?

Rodzik: No pewnie misiu, dzieci jedzą przepyszne rzeczy. Czasami zupę pomidorową, czasami kotleciki, czasami kanapeczki z serem i szynką, w przedszkolu wszystko smakuje inaczej. Jedne dzieci marudzą i nie chcą jeść, a inne zjadają tak, że im ślinka cieknie po brodzie i chcą jeszcze i jeszcze. A pani nie może nadążyć im na talerze nakładać.

Możesz mówić, co chcesz, tak żeby aktywować zmysł smaku.

Miś na to: Mamo, a ja bym bardzo chciał spróbować takiej pysznej zupki w przedszkolu.

Rodzik: Misiu, ale ty nie możesz. Jesteś za mały. Tam idą tylko duże dzieci takie jak nasz Jaś.

Miś: I Jaś będzie mógł spróbować tej zupki?

Rodzik: Tak, Jaś będzie mógł

Miś: Acha i co tam jeszcze fajnego jest?



Rodzik: Wiesz misiu dzieci, wychodzą na plac zabaw. I mają tam huśtawki, trampoliny i ślizgawki. Mają też piaskownice i mogą robić babki z piasku.

Miś: A jak będą miały brudne ręce to co?

Rodzik: To wtedy idą sobie do łazienki, tam są takie fajne umywalki i dzieci myją sobie rączki wodą i mydłem.

Miś: Aczy Jaś będzie mógł skakać na tej trampolinie?

Rodzik: No pewnie misiu. Jaś jest duży i będzie mógł bawić z innymi dziećmi.

Opowiedz, co chcesz, aby aktywować zmysł dotyku i ruchu. Na koniec pożegnaj się z misiem.

Rodzik: A teraz misiu idź już spać. Dobranoc.

Tę bajkę będziesz opowiadać misiowi każdego wieczoru tuż przed zaśnięciem dziecka, czyli w praktyce po kąpieli i po przeczytaniu bajek.

Częstotliwość: codziennie wieczorem przez 14 dni, aż do ostatniego wieczoru przed Wielkim Dniem.



ETAP NR 4

„PRÓBA GENERALNA W 4 KROKACH” 1 TYDZIEŃ PRZED WIELKIM DNIEM

1. DAJ DZIECKU SCENARIUSZ

Opowiedz dziecku lub misiowi plan dnia w domu i przedszkolu. W tym kroku chodzi o to, aby utrwalić maluchowi tę wiedzę. Będzie doskonale wiedział, czego może się spodziewać.

Częstotliwość: codziennie przez kolejne 7 dni, razem z pozostałymi zadaniami z etapu nr 4.

2. ZAGRAJCIE SCENĘ POŻEGNANIA

Pobawcie się w teatrzyk i odegrajcie tę ważną scenę. Postaw na realne emocje - przytul malucha, pocałuj w czołko, powiedz "baw się dobrze, Kochanie!". Zadaniem dziecka jest odpowiedzieć "pa, pa Mamo, Tato!", odwrócić się i pójść kilka kroków.

To pozwala oswoić nową sytuację. Dziecko będzie przygotowane do rozstania, będzie wiedziało, jak ma się zachować, co zrobić, co się wydarzy, i poczuje się pewniej.

Jeśli maluch nie ma ochoty na teatrzyk, niech misio lub ulubiona lala będzie jego dublerem.

Częstotliwość: codziennie przez kolejne 7 dni, razem z pozostałymi zadaniami z etapu nr 4.



ETAP NR 4

„PRÓBA GENERALNA” 1 TYDZIEŃ PRZED WIELKIM DNIEM

3. POZWÓL NA EMOCJE

Pora przygotować dziecko na najgorsze. Na to, przed czym drżysz i od czego Twoje oczy napływają łzami. Jak to mówią, strach ma wielkie oczy. Pora więc zmierzyć się z tymi emocjami, które być może będą Waszym udziałem.

Opowiedz dziecku, że bardzo możliwe, że niektóre dzieci będą płakać, inne nie. I że to jest w porządku. Że będzie też w porządku, jeśli jemu zachce się płakać. Opowiedz, jak wytrzesz mu wtedy oczka i ucałujesz w czółko.

Pamiętaj, to duża zmiana, więc i duże emocje. Nie mogę Ci obiecać, że dzięki tym ćwiczeniom maluszek nie będzie płakał, nie będzie smutny. W końcu każde dziecko jest inne, prawda? Ma inny stopień wrażliwości i empatii. Jedne są bardziej śmiałe i otwarte, inne to małe wstydziuchy. I to jest jak najbardziej w porządku.

Ucz, że rozłąka nie jest taka straszna. Jest normalną rzeczą. To nie jest na zawsze, tylko na jakiś czas. I tyle.

Częstotliwość: codziennie przez kolejne 7 dni, razem z pozostałymi zadaniami z etapu nr 4.



ETAP NR 4

„PRÓBA GENERALNA” 1 TYDZIEŃ PRZED WIELKIM DNIEM

4. DAJ DZIECKU KOŁO RATUNKOWE

Oczywiście plan jest taki, żeby wszystko poszło jak najlepiej, jednak tak jak już wspomniałam - każde dziecko jest inne. Warto przygotować się na najgorszy scenariusz - tak profilaktycznie. Zwłaszcza jeśli Twój maluszek to bardzo wrażliwa, empatyczna istotka. ❤️

Tak samo, jak Ty, chcę mieć pewność, że będzie bezpieczny. Wspólnie zadbajmy o to, żeby tak właśnie było.

Daj maluchowi koło ratunkowe - może to być zdjęcie całej rodziny, albo drobiazg, który może włożyć do kieszonki, np. małe serduszko, nawet takie wycięte z kartki.

Powiedz tak:

“Kochanie, może być tak, że czasem Twoje serduszko będzie tęskniło za mamą, za tatą albo za Twoim braciszkiem. I wtedy w Twoich oczkach może pojawić się łezka albo dwie, a może i więcej. To normalne. Serduszko jak tęskni, to oczka czasem chcą trochę popłakać. Wtedy warto uspokoić swoje serduszko.



ETAP NR 4

„PRÓBA GENERALNA” 1 TYDZIEŃ PRZED WIELKIM DNIEM

Pokaż mu zdjęcie mamusi i powiedz mu, że po obiedzie mama po Ciebie przyjdzie i że serduszko wcale się o Ciebie nie musi martwić. Wszystko jest w porządku. Popłacz tyle, ile serduszko będzie potrzebowało, a potem schowaj zdjęcie do kieszonki i dalej się baw z dziećmi”.

Wtedy dziecko będzie wiedziało, co się dzieje i będzie na to przygotowane. Nie przestraszy się własnych emocji. Będzie wiedziało, skąd pochodzą, dlaczego pojawiają się smutek i łzy i będzie wiedziało jak sobie z tym poradzić.

To bardzo ważna sprawa. To pierwszy krok do budowania poczucia pewności siebie, budowania dojrzałości emocjonalnej i radzenia sobie z emocjami.

Kiedy pojawi się wysoka fala emocji, dziecko nie przestraszy się, tylko wyjmie swoje koło ratunkowe i poczeka, aż fala opadnie.

Będzie rozpierać Cię duma na widok Twojego dzielnego malucha!

Częstotliwość: codziennie przez kolejne 7 dni, razem z pozostałymi zadaniami z etapu nr 4.



DROGI RODZICU, JUŻ CZAS.

♥ ZAPOZNAJ SIĘ Z OPISAMI ZABAW

♥ WYDRUKUJ CHECKLISTY

I DO DZIEŁA! 🤗

TRZYMAM KCIUKI
ZA WASZ WIELKI DZIEŃ!

Maniela Kurczyńska





O P I S Y Z A B A W

ZABAWY PODSTAWOWE

Zabawa 1

MISIE IDĄ DO PRZEDSZKOLA

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Dzięki tej zabawie wzmacniamy poczucie bezpieczeństwa dziecka i oswajamy je z nową sytuacją. Będzie miało przećwiczone wychodzenie z domu do przedszkola, rytm dnia w przedszkolu oraz zbuduje w głowie miłe skojarzenia z zabawą w przedszkolu. Jeżeli dobrze pójdzie, dziecko będzie czekało na ten dzień z niecierpliwością i zaciekawieniem.

Do tej zabawy będziemy potrzebować: dwa duże kartony, farby, pędzel, poduszki, kocyki, maskotki.

Jeden karton będzie domem, a drugi przedszkolem. Razem z dzieckiem możecie pomalować kartony farbami, a nawet wyciąć okna i drzwi. Dziecko może jeszcze nakleić na ściany różne kolorowe naklejki. Do domku można wnieść poduszki, kocyki, oraz ulubione pluszaki. Na kartonie, który będzie imitował przedszkole, możemy zrobić duży kolorowy napis: "Przedszkole". Do przedszkola wnosimy inne maskotki, które będą udawały dzieci oraz jedną większą, która będzie Panią. Jeżeli znacie imię, możecie nazwać ją Panią Martą czy Panią Alą.



Teraz dziecko może wprowadzić się do swojego domku. Poproś, aby powiedziało misiom, że jak wstaną, to umyją ząbki, ubiorą się i pójdą do przedszkola, a tam będą się bawić z innymi misiami. Prowadź dziecko krok po kroku. Niech położy misie spać.

Za krótką chwilę misie będą wstawały. Dziecko w roli mamy albo taty umyje misiom ząbki, na niby je ubierze i wyjdzie z domku do przedszkola. Misie przychodzą do przedszkola i mówią do Pani: „Dzień dobry”, potem zaczynają bawić się z dziećmi.

Po prostu się bawcie w przedszkole. Możesz bawić się, że misie jedzą śniadanie, idą zrobić siusiu do toalety, idą na spacer, bawią się klockami, rysują, śpiewają, jedzą obiad, odpoczywają na leżakach.

Na koniec dziecko przychodzi po misie do przedszkola, misie cieszą się i wracają do domu. Misie mogą też marudzić i nie chcieć wracać, bo się dobrze bawią. Wprowadzaj różne scenariusze. To świetna zabawa!



ZABAWY PODSTAWOWE

Zabawa 2

LUSTRO

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Ta zabawa uczy rozpoznawania emocji, empatii, nazywania i wyrażania emocji, rozwija inteligencję emocjonalną.

Możemy się bawić na 3 sposoby:

Sposób nr 1

Usiądźcie naprzeciwko siebie. Ręką w powietrzu pokazujesz różne czynności np.

- Mycie zębów
- Mycie buzi
- Czesanie
- Jedzenie
- Ubieranie kurtki
- Zakładanie butów

Zadanie dziecka polega na tym, by możliwie jak najdokładniej naśladować gesty rodzica.



Sposób nr 2

Będziemy się bawić w naśladowanie min i emocji, które pokazuje rodzic, np. mama uśmiechnięta, mama płacze, mama smutna, mama zmęczona, mama śpiąca. Zadaniem dziecka jest po prostu powtórzyć minę, tak jak zrobiła to mama czy tata.

Sposób nr 3

Kolejnym wariantem tej zabawy jest odgrywanie przez dziecko emocji, które proponuje rodzic. Zadaniem rodzica jest wyjaśnienie i opisanie sytuacji, która budzi daną emocję. Najlepiej jeśli będą to sytuacje, które wydarzyły się naprawdę, z którymi dziecko może się utożsamiać.

Na przykład: teraz Jaś jest smutny, bo zepsuł mu się dźwig.
A teraz bardzo się cieszy, bo wchodzi na zjeżdżalnię.
A teraz jest szczęśliwy, bo przyjechała babcia. A teraz jest zły na mamę, bo nie dostał czekoladki przed obiadem.

Ta zabawa uczy rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji rozwijając przy tym inteligencję emocjonalną dziecka. Kiedy dziecko odczuwa trudną emocję, łatwiej mu poradzić sobie z nią, ponieważ wie, jak się czuje, skąd wzięło się to uczucie, jak długo potrwa ten stan, kiedy minie, jak sobie z nim poradzić. A przede wszystkim trudne emocje nie będą budziły lęku i niepewności.



ZABAWY DODATKOWE

Zabawa nr 3

DOMKI

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Ta zabawa pozwala poczuć więź z rodzicem, zaufać mu, zbudować poczucie bezpieczeństwa oraz jest podstawą budowania relacji opartej na miłości i zaufaniu.

To, co najważniejsze, dziecko uczy się, że jest bezpieczne w domu oraz poza nim nawet wtedy kiedy nie ma w pobliżu rodzica. Zawsze może do niego wrócić. Rozstanie jest chwilowe, zawsze przecież wraca się do domku.

Zajmij pozycję w Klęku podpartym, tworząc tym samym domek dla dziecka. Zaproś dziecko do środka. Dziecko wchodzi do domku, siada skulone pod rodzicem, a następnie wychodzi z domku, przechodząc między nogami i rękami rodzica. I znowu wraca do domku i znowu wychodzi.

To zabawa fakultatywna. Wybieramy jako drugą albo trzecią i nie bawimy się w nią codziennie, chyba że dziecku się podoba.



Zabawa nr 4

CAŁUŚNA MATEMATYKA

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Ta zabawa pozwala budować bezpieczną więź z dzieckiem opartą na miłości, bliskości i czułości. Oprócz tego ćwiczymy z dzieckiem liczenie, jednak nie to jest głównym celem tej zabawy.

Powiedz dziecku: „teraz pocałuję Cię w czołko trzy razy”.

Przy każdym pocałunku głośno licz. Następnie wybierz inną część ciała i liczbę całusków. Później poproś, żeby dziecko liczyło razem z Tobą. Możesz też poprosić dziecko, żeby pocałowało Cię np. w policzek, dwa razy – głośno liczcie wszystkie całusy.

Zabawa nr 5

PRZYNIEŚ MI...

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Ta zabawa pozwala oswoić się z dostosowaniem się do reguł i zasad panujących w przedszkolu oraz właściwie reagować na polecenia nauczycieli.

Zadaniem dziecka jest wykonywanie Twoich poleceń. Każde zdanie, które wypowiadasz, zaczyna się od „przynieś mi”. Przynieś mi coś małego, dużego, czerwonego, coś na „A”, coś miękkiego, coś do jedzenia itd.



Zabawa nr 6

KURIER



Do tej zabawy potrzebne nam będą:
taśma malarska i zabawkowe pojazdy.

CO ĆWICZYMY?

- ✓ W tej zabawie chodzi o to, żeby oswajać dziecko z koniecznością trzymania się pewnych zasad. Wykorzystamy te maskotki, które udają dzieci w przedszkolu.

Na podłodze wyklej z taśmy drogę dla autek. Droga może mieć krzyżówki, ronda, zakręty. Wykorzystaj jak największą powierzchnię na podłodze. Dziecko bierze maskotki i mówi im, że mogą prowadzić samochód tylko i wyłącznie po drodze. Dziecko może powiedzieć misiowi, że jest kurierem i musi przewieźć paczkę jak najszybciej, nie zbaczając z drogi.

Zabawa nr 7

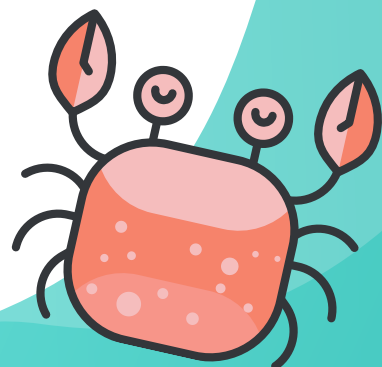
RAKI I KRAB

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Ta zabawa ma na celu pomóc dziecku w dostosowaniu się do reguł i zasad w przedszkolu, ale również wspaniale wzmacnia więź z rodzicem.

Stań za dzieckiem. Trzymaj je za rączki albo tylko asekuruj. Wydawaj dziecku polecenia: Idziemy do tyłu trzy kroki: raz, dwa, trzy. Idziemy w prawo dwa kroki: raz, dwa.

Idziemy do przodu cztery kroki: raz, dwa, trzy, cztery. Idziemy w lewo trzy kroki: raz, dwa, trzy.



Zabawa nr 8

PROWADZENIE ŚLEPCA

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Zabawa buduje zaufanie do rodzica i poczucie bezpieczeństwa. Pomaga w pokonywaniu lęków. Pomaga w opanowaniu lęku przed nieznanym. Pomaga w budowaniu naturalnej relacji rodzic - dziecko.

Zawiąż dziecku opaskę na oczach. Chwyć je za rękę i zabaw się w jego przewodnika. Prowadź je po mieszkaniu, pokonując zakręty i różne przeszkody dbając o to, aby dziecko było bezpieczne. Jest to zabawa fakultatywna.

Zabawa nr 9

PACZKA

CO ĆWICZYMY?

- ✓ Zabawa uczy pokonywania nieśmiałości, budowania pewności siebie i wiary we własne siły. Uczy otwierania się na innych ludzi i nowe doświadczenia.

Poproś dziecko, żeby zwinęło się w kłębek na dywanie. Następnie klęcząc obok, spróbuj je „rozpakować”.

Delikatnie odciągnij rączkę, potem drugą, pomóż mu wstać, unieś mu ręce do góry. Emocje dziecka są związane z ciałem, jego ruchem i postawą. Dziecko wyraża swoje emocje poprzez miny, postawę ciała oraz ruch ciała.



DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☒ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

CHECKLISTY DO WYDRUKU

DZIEŃ01.08

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ D

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

WYDRUKUJ SWOJĄ CHECKLISTĘ
I POWIEŚ JĄ W WIDOCZNYM MIEJSCU

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA CHECKLISTY

PODSUMOWANIE CELÓW
NA TEN TYDZIEŃ

TUTAJ WPISZ
DATĘ

ODHACZAJ
WYKONANE
ZADANIA

WPISZ NAZWĘ
ZABAWY
DODATKOWEJ

4

TYGODNIE
DO WIELKIEGO
DNIA

CELE NA TEN TYDZIEŃ:

Przygotuj grunt, czyli
oswajaj dziecko z:

- trudnymi emocjami
- rozłąką
- samodzielnym
jedzeniem
- samodzielnym
ubieraniem się
- trudnymi emocjami

Zapoznaj się z wybranym
przedszkolem i jego
planem dnia.

DATA WIZYTY:
.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

4

TYGODNIE DO WIELKIEGO DNIA

CELE NA TEN TYDZIEŃ:

Przygotuj grunt, czyli
oswajaj dziecko z:

- trudnymi emocjami
- rozłąką
- samodzielnym jedzeniem
- samodzielnym ubieraniem się
- trudnymi emocjami

Zapoznaj się z wybranym
przedszkolem i jego
planem dnia.

DATA WIZYTY:

.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

- ☐ "Misie idą
do przedszkola"
- ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa
- ☐ Zabawa

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

- ☐ Rozłąka z rodzicem
- ☐ Jedzenie posiłku
- ☐ Ubieranie się

3

TYGODNIE DO WIELKIEGO DNIA

CELE NA TEN TYDZIEŃ:

Przygotuj grunt, czyli
oswajaj dziecko z:

- trudnymi emocjami
- rozłąką
- samodzielnym
jedzeniem
- samodzielnym
ubieraniem się
- trudnymi emocjami

Dostosuj rytm dnia
w domu do rytmu
dnia w przedszkolu.

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie o godz.....

☐ Obiad o godz.....

☐ Drzemka o godz.....

2

TYGODNIE DO WIELKIEGO DNIA

CELE NA TEN TYDZIEŃ:

Przygotuj grunt, czyli
oswajaj dziecko z:

- trudnymi emocjami
- rozłąką
- samodzielnym jedzeniem
- samodzielnym ubieraniem się
- trudnymi emocjami

Utrzymuj ustalony
rytm dnia.

Wprowadź bajkę
angażującą wszystkie
zmysły malucha.

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

1 TYDZIEŃ DO WIELKIEGO DNIA

CELE NA TEN TYDZIEŃ:

Przygotuj grunt, czyli oswajaj dziecko z:

- trudnymi emocjami
- rozłąką
- samodzielnym jedzeniem
- samodzielnym ubieraniem się
- trudnymi emocjami

Utrzymuj ustalony rytm dnia.

Wciąż stosuj bajkę polisensoryczną.

Przeprowadź z dzieckiem próby generalne Wielkiego Dnia.

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe

DZIEŃ

ZABAWY OBOWIĄZKOWE:

☐ "Misie" ☐ "Lustro"

ZABAWY DODATKOWE:

☐ Nr 1 ☐ Nr 2 ☐ Nr 3

NAUKA SAMODZIELNOŚCI:

☐ Rozłąka z rodzicem

☐ Jedzenie posiłku

☐ Ubieranie się

RYTM JAK W PRZEDSZKOLU:

☐ Śniadanie ☐ Obiad ☐ Drzemka

☐ BAJKA POLISENSORYCZNA

PRÓBA GENERALNA:

☐ Opowieść o przedszkolu

☐ Scenka pożegnania

☐ Pozwól na emocje

☐ Koło ratunkowe



Bądźmy w kontakcie!



[/mariolakurczynskapl/](https://www.facebook.com/mariolakurczynskapl/)



www.mariolakurczynska.pl



[@kurczynskamariola](https://www.instagram.com/kurczynskamariola)

Odwiedź mój kanał na YouTube

