



Mała wieś w pobliżu Kurozwięk. Nazwa wsi pochodzi od płynącego przez wieś znikającego strumienia (ponik), który znika pod ziemią w Bełchu (nazwa miejscowa strumienia i zagajnika), a jaka wypływa w Kurozwiękach. W XV wieku wieś Ponik, była własnością Piotra Lubelczyka hrabiego Róžyc. Od 1508 roku wieś Ponik i Kurozwięki były własnością Hieronima z Kurozwięk. W 1827 roku było 11 domów i 111 mieszkańców.

Na koniec 1999 roku w Poniku mieszkało 146 osób, w 2006 mieszkało 144 osoby, w 2012 roku mieszkało 151 osób, a na koniec 2015 roku

mieszkało 148 osób.