

Ankstyvojo ikimokyklinio amžiaus grupės  
„Lašiukai“ sveikos gyvensenos projekto  
„Grūdinimas ankstyvajame amžiuje“  
apibendrinimas  
2022–2023 m. m.

Grupės mokytojos: E. Arnašienė,  
J. Simpukienė



## TIKSLAS

- Žaidžiant, eksperimentuojant ir tyrinėjant supančią aplinką, saugoti ir stiprinti ankstyvojo ikimokyklinio amžiaus (2–3m.) vaiko sveikatą, grūdinti jo organizmą, didinant atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui, suteikiant džiugių emocijų bei užtikrinant grūdinimo(si) testinumą namuose.



# UŽDAVINIAI



- ❖ sudaryti palankias sąlygas grūdinimo projekto įgyvendinimui;
- ❖ padėti vaikams išmokti grūdinimosi elementų, taikant įvairius grūdinimosi būdus;
- ❖ suvienyti darželio ir šeimos pastangas, įgyvendinant ankstyvojo ikimokyklinio amžiaus (1–3m.) grūdinimo projektą.

# GRŪDINIMAS ORU:

- ❖ ryto mankštos metu (3–5 min.);
- ❖ fizinio aktyvumo veiklos metu (5–7 min.);
- ❖ rytinio ir popietinio pasivaikščiojimo metu (20–30 min.);
- ❖ prieš ir po pietų miego.





Žiemą lauke smagu žaisti ir sportuoti



Greitasis pingvinų ėjimas





P  
i  
n  
g  
v  
i  
n  
i  
u  
k  
a  
i







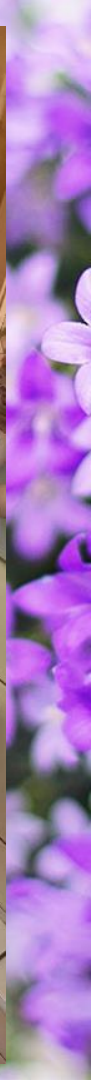




## GRŪDINIMAS VANDENIU:

- ❖ rankų plovimas kambario temperatūros vandeniu 1 min.;
- ❖ rankų iki alkūnių plovimas vėsiu vandeniu 1–2 min.;
- ❖ žaidimai su vandeniu, panardinant rankas 5–7 min.;
- ❖ vandens procedūros kojoms – braidymas baseinėlyje, kojų iki kelių apšlakstymas vandeniu 3–5 min.

# Kad rankytės būtų švarios



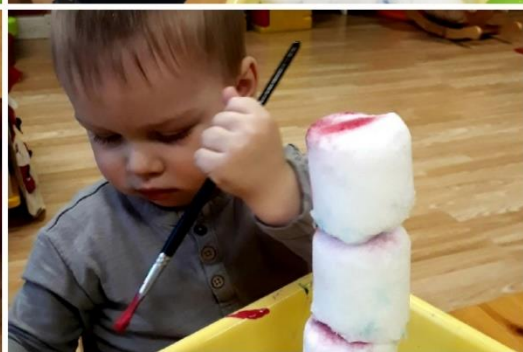
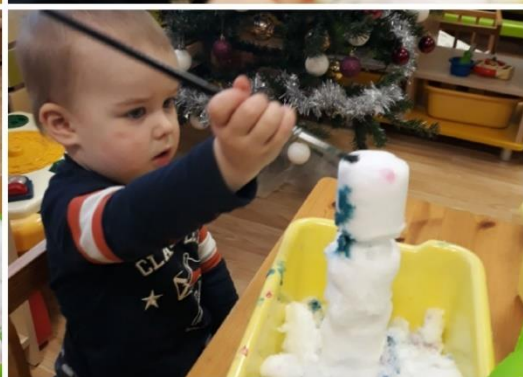


Sukasi vandens maļūnas



Lēlyčīu maudynēs





Su sniegu smagu žaisti ir grupėje





Kiek linksmų žaidimų galima  
sugalvoti su spalvotais  
kamuoliukais...



# SAULĒS VONIOS:

- ❖ buvimas pasyvioje saulēje 5–10 min.;
- ❖ buvimas aktyvioje saulēje, didinant buvimo laiku 3→5→8→10 min.





Pavasario saulutė kviečia žaisti lauke









# GRŪDINIMO PROCESO PRINCIPAI:

- ❖ individualumas;
- ❖ laipsniškumas;
- ❖ sistemingumas ir pastovumas;
- ❖ proceso tęstinumas.



# INDIVIDUALUMAS

Parenkant grūdinimo procedūras, atsižvelgiama:

- ❖ vaiko sveikatos būklę;
- ❖ emocinę būklę;
- ❖ pasirengimą grūdinimui;
- ❖ poveikį organizmui ir grūdinimo sąlygas lopšelyje ir namuose.



# LAIPSNISKUMAS

- ❖ Teigiamų rezultatų pasieksime, jei grūdinti pradėsime pamažu.
- ❖ Neintensyvinant grūdinimo procedūrų, organizmas adaptuojasi, jos tampa neefektyviomis.



# SISTEMINGUMAS IR PASTOVUMAS

- ❖ Grūdinimo procedūrų kompleksas turi būti sistemingai kartojamas tuo pačiu paros metu.
- ❖ Po ligos grūdinimo procedūros pradedamos nuo pradinių sąlygų.



# TEŠTINUMAS

- ❖ Grūdinimo procesas, vykdomas tik lopšelyje, neduos rezultatų.
- ❖ Namuose būtina sudaryti panašias sąlygas, nenutraukti grūdinimo proceso.







Sporto salėje ir kieme sportuoti mums patinka

# PASIEKTI REZULTATAI



Vaikai:

- ❖ išsiugdė teigiamą nuostatą į grūdinimo procedūras;
- ❖ įprato laikytis dienos režimo, asmens higienos;
- ❖ tapo draugiškesni, pareigingesni, išmoko gražiai bendrauti su vaikais ir suaugusiais;
- ❖ išmoko saugaus elgesio saulėje ir vandenyje pradmenų.