

Klaipėdos lopšelis-darželis „Želmenėlis“

*Ikimokyklinio amžiaus grupės „Bildukai“
sveikos gyvensenos ugdymo projektas*

*„Grūdinimosi abėcėlė –
pratinamės grūdintis nuo mažens“
2023–2024 m.m.*

*Projekto autorės:
ikimokyklinio ugdymo mokytojos Natalija Sviridova,
Giedrė Čypienė*

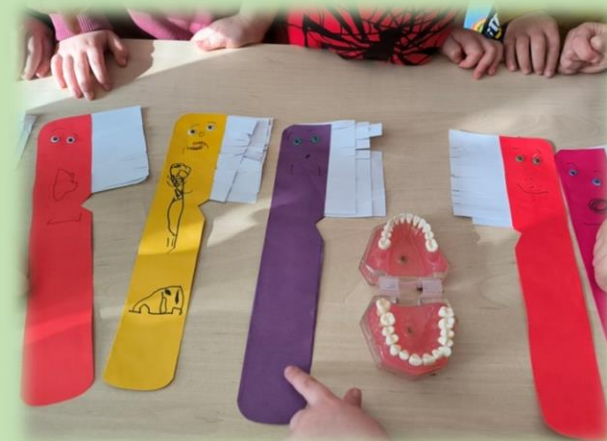




Vėstant orams pastebime, kad įstaigoje padidėja vaikų sergamumas. Vaikai bijo net menkiausio vėjelio, nes nuo mažumės yra auginami „šiltnamio“ sąlygomis. Bet koks susidūrimas su infekcija baigiasi liga, nes organizmas nepasiruošęs su ja kovoti. Puiki profilaktinė priemonė vaikų organizmui stiprinti yra grūdinimas. Grūdinimas — tai organizmo imuninės sistemos stiprinimas.

Įgyvendinant programą buvo siekiama ugdytinių sveikatą stiprinti natūraliomis priemonėmis: asmens higienos įgūdžių ugdymas, pasivaikščiojimai gryname ore, pasivaikščiojimas basomis kojomis grupėje ir lauke, pėdučių masažas, mankštos sporto salėje ir lauke, kvėpavimo pratimai, subalansuota mityba, vaisiai ir daržovės, pakankamas vandens vartojimas, STEAM veikla „Šilta-šalta“.

Svarbu ugdyti šiuos asmens higienos įgūdžius ir įpročius: rankų ir veido švarą, burnos ertmės ir dantų priežiūrą, asmeninių higienos reikmenų naudojimą.



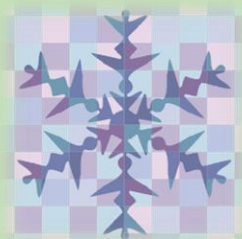
Nėra blogo oro – svarbu tinkama apranga ;)





STEAM veikla „Šilta–šalta“

Veikloje vaikai susipažino su sniego savybėmis, sužinojo, kad sniegas šiltoje patalpoje ar rankose – tirpsta, virsta vandeniu. Grūdinomės, be pirštinių, plikomis rankomis lipdėme senius besmegenius.

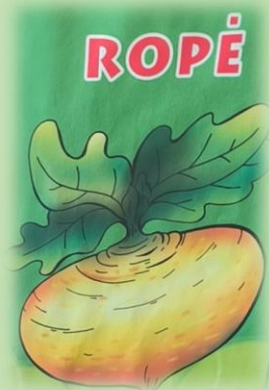


Ugdytiniai susipažino su sveikos mitybos piramide. Sužinojo, kad valgyti reikia saikingai, reguliariai, vaisių ir daržovių reikia valgyti daugiau, nes juose yra vitaminų ir naudingų mineralinių medžiagų žmogaus organizmui.

Susipažino su daržo karaliumi – moliūgu. Jį skobė, ragavo.



*Kai pavasaris atėjo,
Senučiukas išskubėjo –
Sėjo jis darže roputę,
Kad užkrimsti sočiai būtų.....*



*Vaikai klausėsi skaitomos pasakos „Ropė“,
kartu su mokytoja diskutavo apie ką ši pasaka,
susipažino su pasakos personažais, o vėliau,
pasirinkę norimą personažą suvaidino šią pasaką.*



Fizinis aktyvumas gerina vaikų savijautą, stiprina imunitetą. Fizinio aktyvumo veiklose vaikai mokėsi bendrauti su kitais, draugauti, žaisti komandoje, lenktyniauti.



Vaikščiojimas basomis per plokščią grindinį nebus toks naudingas, kaip lakstymas basomis per žolę ar miško paklotę, tai leis ne tik smagiai praleisti laisvalaikį gamtoje, bet ir padės treniruoti pėdų raumenis.



Pats pirmais ir esminis būdas nuo mažų dienų įskiepyti vaikams meilę sportui – tai tėvų pavyzdys.

Sportuoti su šeima visada smagu.





Sveikos gyvensenos projekto „Grūdinimosi abėcėlė – pratinamės grūdintis nuo mažens“ rezultatai

Vaikai ugdė sveikos gyvensenos įpročius, mokėsi grūdinti organizmą – reguliariai ir sistemingai einant į lauką šaltesniu oru, sportuojant, vaikščiojant basomis, sveikai maitinantis, laikantis dienos ritmo ir ugdant higienos įgūdžius.

Ugdytinių tėvai skatinami tęsti sveikos gyvensenos įpročių ugdymą grūdinant vaikus namuose.

