

**Gargždų lopšelis-darželis „Naminukas“
Kvietinių skyrius**

**Sveikos gyvensenos projektų
įgyvendinimas
Gerosios patirties sklaida**

Parengė: ikimokyklinio ugdymo mokytojos
Sigita Viliušienė, Rita Daugintienė, Laima Radzevičienė

2022 m. kovo 23 d.

3 ILGALAIKIAI SVEIKATOS STIPRINIMO PROJEKTAI:

- ❑ “Bėgu mylią...”
- ❑ „Sportuojantis Naminukas“
- ❑ „Sveikos mitybos laivo kelionė per Lietuvą“

Sveikatos stiprinimas - tai procesas, teikiantis vaikams daugiau galimybių rūpintis savo sveikata ir ją gerinti.

Sveikatą stiprinti galima įvairiais būdais:

- rūpintis sveika mityba;
- aktyviai veikti lauke;
- grūdintis;
- rūpintis psichine higiena ir pan.

Ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje įmanoma suderinti visus šiuos komponentus.

**Fizinio aktyvumo veiklos
skirtingais metų laikais...**

Vasara...



Ruduo...



Žiema...



Pavasaris...



„Bėgu mylią“

Ilgalaikis projektas, kuris truko 2 metus.

Projekte dalyvavo 3 darželio grupės.

Viso projekto metu nubėgta
390 mylių (685 ratai).

**Vaikams pavyko „nubėgti“ iki
Lenkijos sostinės Varšuvos!**







Visa įstaigos bendruomenė
džiaugiasi, kad vaikams pavyko
sudaryti sąlygas judėti pagal savo
galimybes, lavinti fizinį aktyvumą,
judrumą ir ištvermę.

Visi bėgikai buvo apdovanoti
diplomais ir mielomis
dovanėlėmis.



Projektas „Sportuojantis Naminukas“

Projektas bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

Tikslas: Įsigyti būtiną inventorių ir lopšelyje-darželyje įdiegti kompleksinio vaikų fizinio aktyvumo skatinimo ir sveikatos stiprinimo S. Kneipo metodą.



Uždaviniai:

1. Įsigyti S. Kneipo metodo taikymui būtiną inventorių.

2. Lopšelyje-darželyje įdiegti kompleksinio vaikų fizinio aktyvumo skatinimo ir sveikatos stiprinimo S. Kneipo metodą.

Trukmė: nuo 2021-06-01 iki 2022-05-31

Dalyviai: Lopšelių-darželių lankantys 2 – 7 metų amžiaus vaikai.

S. Kneipo metodo esmė – ne tik skatinti fizinį aktyvumą, mokyti grūdinimosi būdų, sveikos mitybos įpročių, gamtos išteklių (vaistažolių) vartojimą, bet ir siekti harmonijos – dvasinės pusiausvyros, socialinio emocinio ugdymo.



Kojų, rankų masažas su masažiniais kamuoliukais



Kneipo takeliai grupėse





Aktyvi fizinė veikla lauke



Aktyvios fizinės veiklos grupėse



Judriosios veiklos salėje. Veiklų metu naudojamos ir IT.



Apsitrynimai drėgna linine pirštinaite



Rankų apsipylimas vandeniu



Kartą savaitėje geriame vaistažolių arbatą



Nepamirštamas ir emocinis intelektas



Šio projekto vykdymas tapo
neatsiejama dienos ritmo
dalimi.

Pradėjus taikyti S. Kneipo
metodą pastebime, kad vaikai
mažiau serga, yra sveikesni.



Respublikinis projektas „Sveikos mitybos laivo kelionė per Lietuvą“

Projekto trukmė nuo 2022 sausio
iki 2022 birželio.

Tikslas - skatinti Lietuvos
ikimokyklinių įstaigų
bendradarbiavimą, gilinti vaikų
žinias apie sveiką mitybą.

Projekte dalyvauja 144 darželių
grupės iš 94 Lietuvos darželių.



„Sveikos mitybos piramidė“ (sausio mėn.)



„Mandagus elgesys prie stalo“ (vasario mėn.)



Lietuviškas patiekalas „Dovana Lietuvai“ (kovo mėn.)



Projekto dalyviams liko įveikti tris užduotis:

Balandžio mėn. – „Pramuši ledą – randi sidabrą, pramuši sidabrą – randi auksą. Kas tai?“

Gegužės mėn. – „Pavasario vitaminai“

Birželio mėn. – „Vasaros gaiva“



Morkius, Porytė ir Braškis tęsia savo kelionę per Lietuvą...

Ugdytiniai įgis žinių apie sveikatos saugojimą jeigu:

- **pedagogai** skirs pakankamai dėmesio žinioms apie sveikatą perduoti, aktyviai tobulins sveikos gyvensenos įgūdžius bei įpročius;
- **įstaiga** sukurs sveiką fizinę ir psichosocialinę aplinką, propaguos sveikatingumą;
- vyks glaudus **bendradarbiavimas su tėvais** formuojant vaikų požiūrį į sveiką gyvenseną.

AČIŪ UŽ DĖMESĮ!