

Projektas

Vaikų emocinei ir fizinei sveikatai stiprinti – S. Kneipo metodas „Naminuke“



Tiek „Naminuko“ mokytojų kolektyvas, tiek ugdytiniai džiaugiasi naujomis sveikatinimosi formomis, kasdieniu grūdinimusi, inventoriumi projekto veikloms vykdyti. Neabejojama, kad sveiko gyvenimo įpročius vaikai parneš ir į savo šeimas.



Vaikams įrengtas Kneipo takas – džiugi atrakcija, kuri tuo pačiu labai naudinga, veikia kaip savimasažas.

Gargždų lopšelio-darželio „Naminukas“ bendruomenė rudens darganos nesibaimina, mat šaltąjį metų sezoną pasitinka sustiprėję – čia vykdomas pagal Sebastiano Kneipo metodą sukurtas projektas, grūdinantis ir stiprinantis vaikus tiek fiziškai, tiek emociškai.

Sporto projektas „Sportuojantis „Naminukas“ bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas. Gautas finansavimas – 37 738,39 Eur (iš šios sumos 10 proc. – įstaigos prisidėjimas).



Gargždų lopšelio-darželio „Naminukas“ direktorė (kairėje) R. Mockuvienė ir pavaduotoja ugdymui R. Butkuvienė akcentavo, kad S. Kneipo metodo esmė – ne tik skatinti fizinį aktyvumą, mokyti grūdinimosi būdų, sveikos mitybos įpročių, gamtos išteklių (vaistažolių) racionalaus vartojimo, bet ir siekti harmonijos – dvasinės pusiausvyros, socialinio emocinio ugdymo, kas ypač svarbu pandemijos fone.

Išskyrė iš kitų

Gargždų lopšelio-darželio „Naminukas“ direktorė Raimunda Mockuvienė pasakojo, kad ir anksčiau teikė projektus Sporto rėmimo fondui, tačiau nepavykdavo pritraukti finansavimo. Šįkart, R. Mockuvienės nuomone, sėkmės garantu, išskyrusiu „Naminuką“ iš kitų įstaigų, tapo S. Kneipo metodo pritaikymas.

„Šis metodas mūsų švietimo įstaigoje taikomas jau anksčiau, tad įgyvendinamas projektas padės tęsti ir išplėsti vykdomas veiklas“, – sakė R. Mockuvienė.

Jos pavaduotoja ugdymui Rima Butkuvienė prisiminė, jog visas prasidėjo nuo vienos mokytojos kelionės į Vokietiją, kur ji sutiko sertifikuotą S. Kneipo sveikatos trenerę Liudmilą



Teigiama, jog vanduo, gyvenimo ir meilės šaltinis, ne tik padaro žmogų tvirtą, atsparų, bet ir švarų, ne tik grūdina, bet ir harmonizuoja.

Pokvytytę: „Grįžusi mokytoja viską papasakojo, susidomėjome ir susisiekiame su L. Pokvytyte, pasikvietėme ją į įstaigą. Pati metodo atsiradimo istorija tokia, kad vokiečių dvasininkas Sebastianas Kneipas labai sirgo ir išgydė save vandens terapijomis. Jo sveikatinimo terapiją sudaro penki elementai: grūdinimasis vandeniui, sveika mityba, judėjimas, vaistažolių gėrimas ir harmonija. Kaip suaugusiesiems galioja 8 val. darbo, 8 val. poilsio ir 8 val. miego, taip ir vaikams turime išlaikyti proporcijas. Kaip terapija harmonijai užtikrinti veikia piešimas, muzika ir kt.“

Įsigis inventorius, organizuos mokymus

Pirmiausia „Naminuko“ teritorijoje kartu su tėvų pagalba buvo sukurtas vadinamasis Kneipo takas, kurio skirtingi dangos

paviršiai – žolė, smėlis, kankorėžiai, akmenukai, šakos, medžių žievės ir kt. – masažuoja pėdas, veikia kaip refleksoterapija. Darželyje dirbanti kineziterapeutė masažuotoja Silva Talmontienė teigė, jog Kneipo takas labiausiai žavi tuo, kad fizinis aktyvumas skatinamas per žaidimą. Yra vaikų, kuriems nustatyta plokščiapėdystė, šleivapėdystė, tad jiems tokios veiklos ypač svarbios. „Nuostabu stebėti Kneipo taku einančius vaikus, jie iškart atskiria, kur eglės kankorėžiai, kur pušies ir pan. Tad kartu tai ir pažintinė veikla“, – neabejoja S. Talmontienė.

Laimėtas projektas „Naminukui“ leis dar labiau išplėsti taikomą S. Kneipo metodą. Įsigyjamas S. Kneipo metodo taikymui būtinas inventorius (dviratukai, paspirtukai, triratu-

kai, pripučiami baseinai, masažiniai kamuoliukai, interaktyvios grindys). Pagal projektą taip pat numatyti mokymai pedagogams ir tėvams, kuriuos ves jau minėta lektorė L. Pokvytytė. Ugdytiniais suplanuoti fizinio aktyvumo užsiėmimai. Nuo ketverių metų visų grupių vaikams vyks judesio meno (trenerė S. Talmontienė), šokių (mokytoja Skaistė Šikšniūtė), futbolo (trenerė Monika Grikšaitė) užsiėmimai, kurie ugdytinių tėvams nieko papildomai nekainuos, tam bus naudojamos projekto lėšos.

Grūdinimuisi – skirtinga vandens temperatūra

Kaip vyksta darželinukų grūdinimas? Jis neapsiriboja Kneipo tako basomis pėdomis perėjimu. Vaikai po to susėda ant suoliuko, o jų basos pėdutės dar būna palėpinamos šilto ir šaltinio vandens srovėmis. Būtent skirtingų vandens temperatūrų pajautimas yra viena iš S. Kneipo metodo sudedamųjų dalių. Kai šilta lauke, kai šalta – grupėse, vaikams yra paruošiamos ir skirtingų temperatūrų vonelės, į kurias įdedama skirtingų tekstūrų kamuoliukų, akmenukų ir pan. Vaikai čiupinėja daiktus, o kartu patiria vandens temperatūrų skirtumus. Tai vadinamoji Kneipo kava. „Įmerkite rankas į šaltą vandenį iki alkūnių ir nebenorėsite gerti kavos“, – šypsodamasi sako direktorė Raimunda. „Minimalios išlaidos, o nauda vaiko sveikatai neišmatuojama“, – neabejoja visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Vaida Zauerienė.

Grupėse taip pat vyksta apsitrynimo rankšluosčiais procedūros, atliekami masažai masažiniais kamuoliukais. Tačiau ne bet kaip, o pagal S. Kneipo metodiką, svarbu žinoti, kokiais judesiais ir kokia kryptimi masažuoti ugdytinį. Mokytojos grupėse turi takelius ir pėdų masažams. „Naminuko“ ugdytiniai gerai pažįsta ir vaistažoles, kurios auga darželio teritorijoje, o vėliau yra džiovinamos ir praverčia ruošiant arbatą, šildantis atėjus šaltajam sezonui.

„Naudodami projekto lėšomis įsigytą inventorių pirmieji regione šį moksliskai pagrįstą S. Kneipo metodą taikome ir jau dalijamės savo gerąja patirtimi su kitomis švietimo įstaigomis“, – džiaugiasi direktorė R. Mockuvienė.

Agnė ADOMAITĖ
Autorės nuotr.



SPORTO
RĖMIMO
FONDAS

