

**Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokioms sąlygom viską pasiekti. Tai – įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam. (Polis Bregas)**

**„Sveikata visus metus 2023“ rugsėjo mėnesio iššūkis**



**Šiaulių r. Meškuičių lopšelio-darželio „Sveikatos patrulių“ komanda  
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui R. Skėrytė  
Ikimokyklinio ugdymo mokytoja A. Žukauskienė**

# MANO DIENOTVARKĖ



Dienotvarkė turi didelę reikšmę sveikatos stiprinimui, fizinių galių plėtojimui. Tai darbo ir poilsio tvarka per parą. Racionali darbo ir poilsio kaita teigiamai veikia sveikatą, todėl jau nuo pat mažų dienų vaikams svarbu turėti aiškų dienos režimą. Laikantis dienotvarkės palaikoma stabili vaiko nuotaika, nes jis nepervargsta. Susidėliojus pastovų gyvenimo ritmą, vaikas pasijunta ramesnis ir saugesnis.

Darželinukai aiškinosi, kas yra dienotvarkė. Jie, pasirinkę kurią nors veiklą, jos paveikslėlį ir pavadinimą pritvirtino lentoje, piešė, dėliojo paveikslėlius ir pasakė, kas pavaizduota. Taip jie susidarė vaizdų, nuoseklų ir konkretų dienos veiklos planą.



# MANO DIENOTVARKĒ





# RYTINĖ MANKŠTA



Rytinė mankšta – svarbi dienotvarkės dalis, atliekama kasdien prieš pusryčius. Atliekami pratimai išjudina vaikų kūną, stiprina raumenis, lavina lankstumą, laikyseną, pusiausvyrą ir koordinaciją, erdvės suvokimą, gerina šoklumą, ištvermę bei reakciją.

Rytinė mankšta grupėje, salėje ar lauke jau tapo mūsų lopšelio-darželio ugdytinių įpročiu, nes kasdien mankštintis – labai smagu. Kad mankšta nepabostų, mokytojai į fizinius pratimus integruo muzikos, žaidimų, šokių elementus. O mankšta gryname ore, grojant muzikai ir su herojais yra vienas smagiausių užsiėmimų, kurių vaikai labai laukia.





**Pusryčiai turi didelę naudą žmogaus sveikatai, savijautai ir nuotaikai. Naudingas maistas, kurį suvalgome ryte, gali garantuoti fizinės ir protinės veiklos našumą visą dieną. Tad nuo mažens vaikai yra pratinami prie sveikų ir maistingų pusryčių, kad mažiesiems nestigtų energijos ir jėgų atliekant net pačias sudėtingiausias užduoteles.**

**Įprotis rytais valyti arba nevalgyti yra įgyjamas. Darželinukai kasdien pusryčiauja tuo pačiu laiku.**

## **SVEIKI PUSRYČIAI – SVARBI DIENOS PRADŽIA KIEKVIENAM**





## DIENOTVARKĖ – LABAI SVARBUS VEIKSNYS SĖKMINGAM UGDYMUISI

Mažieji, pažvelgę į sudėliotą dienotvarkę surado paveikslėlius, kuriuose vaizduojamas ugdymuisi skirtas laikas. Ugdomosios veiklos metu vaikai eksperimentavo, žiūrėjo filmuką apie sveiką mitybą ir piešė vaisius, daržoves. Jie skaičiavo, kiek kartų valgo lopšelyje-darželyje, išsakė savo pastebėjimus, kodėl reikia valgyti, kas yra sveikas maistas, kiek reikia išgerti vandens. Pasirinktu būdu (piešdami, klijuodami iškarpytus paveikslėlius) vaikai popierinėje lėkštėje vaizdavo savo mėgstamiausią patiekalą. Priešmokyklinukai rašė, kopijavo daržovių pavadinimus, aiškinosi posakius.

**Įprotis mokytis  
(ugdytis) yra  
būtinasis, kad  
vaikai įgytų žinių  
ir įgūdžių, kurie  
padėtų prisitaikyti  
prie kintančių  
gyvenimo  
aplinkybių.**





## DIENOTVARKĖ – LABAI SVARBUS VEIKSNYS SĖKMINGAM UGDYMUISI

Patys mažiausi darželinukai ugdomosios veiklos metu tyrinėjo, ragavo raudonas ir geltonas avietes, obuolius, kriaušes ir slyvas. Jie sužinojo, kad vaisiuose ir uogose gausu vitaminų, tad ne tik skanu, bet ir sveika 😊





# DARBINĖ VEIKLA DARŽELYJE

Vienas du, vienas du, tvarkomės visi kartu! Žaisliukus mes sudėliojam ir linksmai visi kartojam - tvarkai taip ir ne kitaip! Į dienotvarkės planą įtraukėme darbinę veiklą. Suorganizavome tvarkymosi dieną. Veiklos metu atkreipėme vaikų dėmesį ne tik į linksmybes, bet ir į tvarkingą aplinką, kurioje jie gyvena, žaidžia ir auga. Prie darbų prisidėjo ir mažieji. Taip vaikai suvokė, kad tvarka savaime neatsiranda. Veiklos metu didinome vaikų motyvaciją ir norą keisti savo elgesį, skatinome tvarkingai dėti į savo daiktus, palaikyti bendrą švarą grupėje. Manome, kad žaisliukų tvarkymas, kaladėlių valymas, lėlyčių prausimas taps įpročiu.





## PIETŪS – KIEKVIENO IŠ MŪSŲ PAGRINDINIS DIENOS VALGIS

Po darbėlių po darbŲ skubam valgyti pietŲ. Lopšelio-darželio „Smalsučiu“, „Pelėdžiuku“ ir „Nykštuku“ grupių vaikai grupėse susikūrė budėjimo grafikus. Budintieji atsakingai atlieka savo darbus: serviuoja stalą, padeda atnešti maistą iš virtuvės, tvarko stalus ir kt. Darželinukai jau bando patys įsidėti į lėkštutę tiek maisto, kiek suvalgys. Sveiki ir gardūs pietūs padeda vaikams augti sveikiems, energingiems. Darželinukai kasdien pietauja tuo pačiu laiku.





# ĮPROTIS REGULIARIAI IR TAISYKLINGAI VALYTIS DANTIS

Kad dantukai švarūs būtų, reikia juos valyt, valyt, valyt, netingėt ir prižiūrėt. Norint turėti sveikus dantukus ir gražią šypseną būtina dantukus valyti ryte ir vakare. Šį įprotį jau reikia ugdyti nuo mažens. Ši mėnesį grupėse apsilankė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą įstaigoje. Ji vaikams padovanojo dantų šepetukus, priminė, kaip reikia valytis dantukus. Dabar projekto dalyviai kasdien sutartu laiku lopšelyje-darželyje valosi dantukus. Tikimės, kad tai taps įpročiu.





# ĮPROTIS REGULIARIAI IR TAISYKLINGAI VALYTIS DANTIS





# PROTINGAS POILSIO REŽIMAS – ATSPARUMO STRESUI GARANTAS

**Mažiems vaikams pietų miegas reikalingas. Poilsio, miego metu išsiskiria augimo hormonas, vaikai auga miegodami. Taip pat miegas yra labai svarbus psichologinei raidai, ilgalaikiai atminčiai, imuninei sistemai, bendrai savijautai. Šiuo metu apie pietų miegą kyla daug diskusijų, tad, atsižvelgdami į tėvų (globėjų) pageidavimus, nemiegantiems vaikams siūlome užsiimti ramia veikla netrikdant kitų vaikų poilsio.**





## PASIVAIKŠČIOJIMAI LAUKE – NEATSIEJAMA DIENOTVARKĖS DALIS

O kaip gi be pasivaikščiojimų, pramogų, žaidimų, sporto gryname ore. Tai ir sveika, ir naudinga. Dažnai būnant gryname ore stiprėja imuninė sistema, todėl organizmas yra atsparesnis ligoms, organizme padidėja deguonies kiekis, o tai naudinga dirbant ir fizinį, ir protinį darbą. Taip pat grynas oras leidžia greičiau užmigti ir geriau išsimiegoti. Tad lopšelio-darželio ugdytiniai visą rugsėjo mėn. stengėsi kasdien du kartus eiti į lauką ir užsiimti įvairia veikla: žaisti, tyrinti, sportuoti. Rugsėjo oras tam buvo labai palankus.

Faktas: nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga. Deja, pasivaikščiojimas lauke bet koku oru, dar netapo mūsų komandos įpročiu.





# PASIVAIKŠČIOJIMAILAUKE – NEATSIEJAMA DIENOTVARKĖS DALIS

Rugsėjo mėnesį įgyvendinome projekto „Šiaurietiškas ėjimas – sportas, sveikata, malonumas“ veiklas. Šiaurietiškas ėjimas – puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, tinkanti įvairaus amžiaus žmonėms, lengvai išmokstama, gerinanti fizinę bei psichoemocinę būseną. Vaikščiojimas su lazdomis yra dvigubai veiksmingesnis nei įprastas ėjimas. Praktikuojant jį aktyviai dirba ne tik kojų, bet ir viršutinės kūno dalies raumenys. Manome, kad projekto dalyviams ši veikla bus naudinga, įdomi, suteiks daug džiugių emocijų ir bus propaguojama šeimose.

Vaikai kartu su šiaurietiško ėjimo instruktore atliko apšilimo, raumenų tempimo pratimus, mokėsi taisyklingos šiaurietiško ėjimo technikos.





**Laiko planavimas, efektyvus ugdymasis (mokymasis), emocijų valdymas – vieni svarbiausių įpročių, kurie turi didžiausią įtaką vaikų gyvenimams. Psichiatrai tvirtina, jog dienos režimo laikymasis turi įtakos vaiko psichoemocinei būsenai, nervų sistemai. Sutrikus vaiko dienos tvarkai, atsiranda miego sutrikimų, nuotaikos svyravimų, gali būti ir rimtesnių psichologinių problemų.**

**Kaip mes gyvename kiekvieną dieną, tokią sveikatą ir turėsime, tai reiškia, kad arba mes silpninsime savo sveikatą arba stiprinsime. Jeigu laikysimės dienos režimo, tai visada būsime sveiki, žvalūs ir laimingi. TAD LINKIME VISIEMS KASDIEN LAIKYTI DIENOTVARKĖS IR STIPRINTI SAVO SVEIKATĄ.**

