Proektas
“Mes – sveikuoliai”
“Lepečkojų” gr.
2 – 3 metų vaikai



Pranešimą parengė Visagino vaikų lopšelio-darželio „Kūlverstukas“ mokytoja metodininkė Natalja Marfionok

2023 m.

Projekto aktualumas:

žmogaus gyvensienos ypatumai ir gebejimas

išsaugoti sveikatą 50% lemia asmens sveikatos būklė,o jos pagrindai formojasi ankstyvoje vaikistėje. Sveikos gyvensienos veiksniei yra:

racionali mityba,

asmens higiena ir kūno priežiura, saugios ir sveikos

aplinkos kūrimas, psichoemocinis stabilumas, optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimas.

Projekto tikslas:

ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Uždaviniai:

sudaryti sąligas ugdytiniams dalyvauti judroje veikloje, grūdintis;

suteikti žinių tėvams apie sveiką gyvensieną jos naudą augančiam organizmui;

tenkinti norą žaisti, žadinti teigiamas ugdytinių emocijas.



Mūsų grupės „Lepečkojai“ (2–3 m.) sveikatinimo ir sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo veikla:

“Ne dienos be mankštos!”- išvėdintose patalpose, pašokime kartų: “Medkertis”, “Meškiukų šokis”.

Grūdinimas: kontrastinės oro “vonios”pamažu didinant oro temperaturos skirtumą. Kai vaikai miegą, mokytoja išvėdina “priemimo” kambarį. Vaikai atsikelia ir žaidžiant su mokytoja perbėga iš vieno kambario į kitą 4 – 6 kartus.

“Basų kojų kelionė”- vaikščiojimas basomis masažiniu kilimeliu prieš miegą ir po(plokščiapadystės profilaktika).

“Linksmi pirštukai”- kūno kultūros užsiemimų metų masažinių kamoliukų panaudojimas, smulkios motorikos vystimuisi ir plokščiapadystės profilaktikai.

Kūno kultūros užsiemimai(10 min.) basomis(grudinimas) ir lengva sportine apranga du kartus per savaitę.



Ne dienos be mankštos!





GRŪDINIMAS







Basų kojų kelionė







Linksmi pirštukai







Kūno kultūros užsiemimai basomis:

kūno kultūros užsiėmimų struktura orientuota į:

- vaikų judėjimą;
- vaikų intelekto vystymąsi;
- vaikų regėjimo, klausos, taktilinės sistemų analizavimą;
- kvėpavimo sistemos stiprinimą;
- mokėjimą mobilizuotis ir atsipalaiduoti.



Meditavimas- dėmesio koncentravimas! 1-2 min.

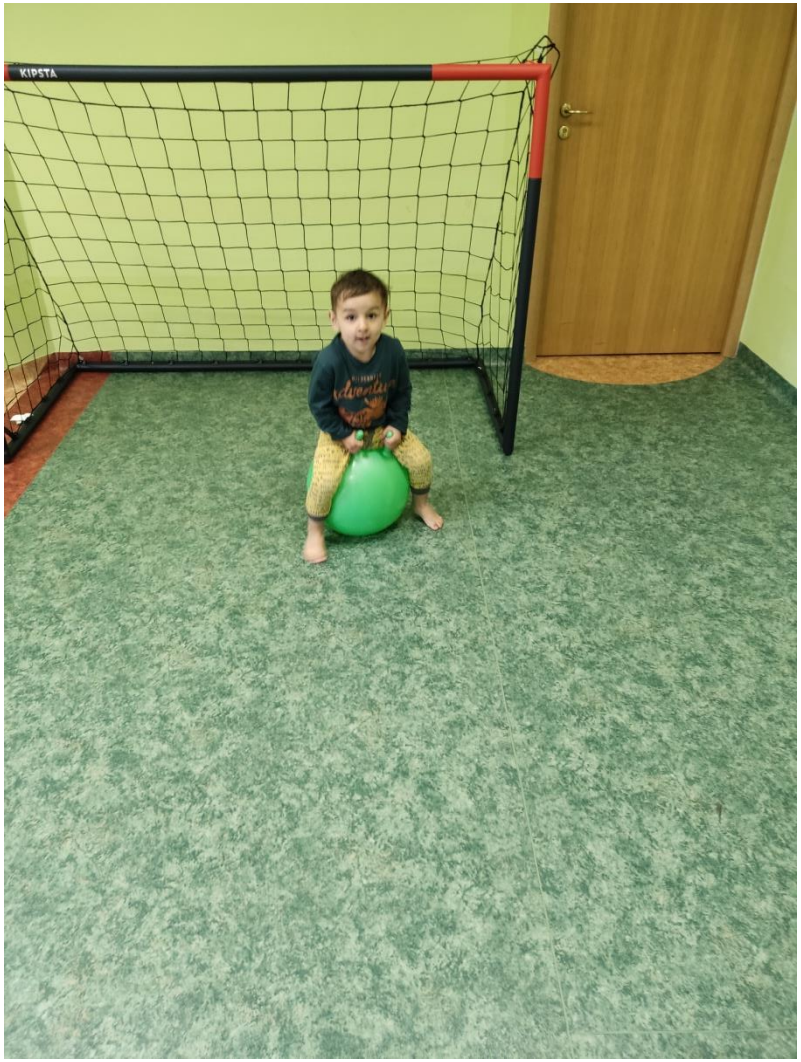


APŠILIMAS

- 5–7 min. apšilimo tikslas – pasiekti, kad visas vaiko kūnas nusiteiktų pagrindinei veiklai, t. y. sušiltų ir taptų elastingi raumenys, tad vaikui taptų lengviau ir saugiau judėti, o pati veikla teiktų džiaugsmo ir energijos.
- Apšilimas labai pagyvina kūno kultūros užsiėmimus, skatina vaikų kūrybingumą, gilina žinias apie aplinką.



APŠILIMAS!





Teminis apšilimas





APŠILIMAS!





APŠILIMAS!





Pagrindinė veikla

- Pagrindinės judesių rūšys ir sportinių atributų panaudojimas planuojamas pagal vaikų amžių.



Pagrindinė veikla







Pagrindinė veikla







Pagrindinė veikla







Pagrindinė veikla





Pagrindinė veikla





KVĖPAVIMAS!

- Taisyklingas kvėpavimas yra geros savijautos, dvasinės pusiausvyros šaltinis, o fizinė harmonija ir biologinė pusiausvyra sudaro palankias sąlygas žinioms įgyti ir įtvirtinti.
- Vaikas išmoksta klausyti ir suprasti.



KVĖPAVIMAS!
KVĖPAVIMO PRATIMAS “UODAS”!







Kvėpavimas

- Kvėpavimo sutrikimai beveik visada trukdo ugdyti vaiko intelektą, įsisavinti žinias ir įgyti įgūdžių.
- Vaikas, turintis kvėpavimo sutrikimų, sunkiau prisitaiko prie aplinkos, yra išsiblaškęs, nestropus, lėčiau suvokia, būna nedėmesingas.



Laukiami rezultatai:

- **siekti glaudaus bendradarbiavimo tarp mokytojų ir tėvų**
- **ugdytiniai įgys sveikos gyvensienos įgudžių**
- **bus tęsiamos projekto veiklos**
- **suteiks vaikams džiugių emocijų**
- **didesnis dėmesis bus skiriamas rūpinimuisi vaikų sveikata**



Metodinės rekomendacijos tėvams:

- 1. “Kaip išmokti sirgti sveikai”.
- 2. “Kaip grūdinti vaiką namuose”.
- 3. “Grūdinimosi nauda organizmo psichinės ir
- fizinės būklės tobulėjimui”.
- 4. “Plokščiapadystės korekcija”- pratimai.

Ačiū už demesį!







