

SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMAS KĖDAINIŲ LOPŠELYJE-DARŽELYJE „PURIENA“

Sveikos gyvensenos pagrindai formuojasi ankstyvoje vaikystėje. Kadangi vaikai didžiąją paros dalį praleidžia ugdymo įstaigoje, mums pedagogams, tenka atsakingas uždavinys – vaikų sveikatinimas. Sveikas vaikas yra laimingas, veiklus, kūrybingas.

Vienas iš Kėdainių lopšelio-darželio „Puriena“ 2019 m. prioritetinių uždavinių – vaikų sveikatos stiprinimas. Visi tėvai nori, kad jų vaikai augtų sveiki, stiprūs, vikrūs. Puoselėdami jų norus, mes rūpinamės sveikos, saugios ir estetiškos aplinkos kūrimu, fiziniu ir emociniu komfortu, vaikų fiziniu aktyvumu, grūdinimu, higieninių įpročių ir įgūdžių ugdymu, suteikiame žinių tiek vaikams, tiek tėvams, kaip saugoti ir branginti sveikatą.

Mūsų įstaigoje ugdytinių ir pedagogų rytas visada prasideda rytine mankšta, nes tai viena iš sveikatos stiprinimo ir grūdinimosi priemonių. Stengiamės kuo daugiau laiko praleisti lauke. Jau antrus metus vienas iš išsikeltų uždavinių – šiltuoju metų laiku vaikų sutikimas lauke. Kol susirenka visi vaikai vyksta organizuota ir savaiminė veikla. Taip skatinama įprasti prie kasdieninės aktyvios veiklos lauke.

Kad pasiektume pačių geriausių rezultatų sveikatinimo klausimais, ištisus metus organizuojame įvairius renginius, dalyvaujame akcijose. Labai smagiai praūžė sporto šventė „Linksmasis traukinukas“, kurios metu ne tik mūsų vaikai, bet ir draugai iš kitų įstaigų sportavo, varžėsi estafetėse, atliko jogos pratimus. Jau ne pirmus metus vaikai, tėveliai ir pedagogai dalyvauja akcijoje „Apibėk aplink darželį“, „Visuotinė mankšta“, „Bėgu už du“, Visi ne tik bėga, bet dar ir parungtyniauja kas greičiau.

Visi ligos mums nebaisios kai esame užsigrūdinę. Sausio mėnesį visus į lauką sušaukė jau tradicija tapusi Tarptautinė sniego diena. Vaikai ne tik sportavo, bet ir piešė ledo gėles. O kaip smagu lauke gerti savo mamyčių užaugintų ir sudžiovintų vaistažolių arbatėtę.

Kiekvienais metais kaip ir visame pasaulyje kovo 22 diena – Vandens diena. Mūsų darželyje šios dienos proga vaikučiai šoko, vaidino, rungtyniavo, degustavo įvairių skonių vandenį, minė mįsles.

O kaip mes sveikai gyvensime nežinodami kaip sveikai maitintis. Darželyje yra skiriamas didžiulis dėmesys sveikai vaiko mitybai. Nuo mažens aiškinamės ką valgyti yra sveikiausia. Rudenį mažieji kulinarai darželio kieme virė moliūgų sriubą. Ne tik patys vaišinosi, bet ir pavaišino atėjusius tėvelius, darbuotojus. Moliūgą vaikai užsiaugino darželyje įrengtame „eko“ darže.

Mokytoja, dirbanti pagal priešmokyklinio ugdymo programą, Aldona Mikolajūnienė
2019-04-03