

TRAKŲ LOPŠELIS - DARŽELIS „EŽERĖLIS“



SVEIKOS GYVENSENOS ĮTVIRTINIMO PROGRAMA



„DRUGELIŲ“ GRUPĖJE
4 – 5 METŲ

„JUDĖJIMAS - SVEIKATA“



2015 – 2016 m.m.

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis

direktoriaus 2015 m. rugsėjo mėn. 11 d.

įsakymu Nr. V-50

PROBLEMA

Reikšmingiausias harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnys vaikystėje – judėjimas. Daugeliu atvejų ribotas vaikų fizinis aktyvumas vėlina motorikos vystymąsi, lėtina fizinį ir psichinį vaiko organizmo augimą, bei mažina protinį ir fizinį darbingumą, taip pat nukenčia ir vaiko socializacijos procesas. Jei vaikas nesportuoja, mažai juda, būna silpni raumenys. Taip prasideda raumenų distrofija, kuriai būdinga lėtai didėjantis raumenų silpnumas, o to pasiekoje - kaulų iškrypimas.

SITUACIJA

Augant vaikui organizme vyksta labai intensyvi kaita ir nepalankūs aplinkos veiksniai gali sutrikdyti jo raidą ir sveikatą. „Drugelių“ grupę lanko dvidešimt du vaikai, pastebėjome, kad iš jų tik nedidelė dalis prie stalo sėdi, valgio metu, žaidžiant didaktinius žaidimus, darant kūrybinius darbelius ar vartant knygutes, tiesiai ir išlaiko taisyklingą laikyseną. Didžioji dalis vaikų sėdėdami susigūžia, susiriečia, persikreipia, nepilnai užsėda kėdute. Vaikai darosi panašūs į klaustukus. Dalis vaikų įpratę sėdėti sulenкта kojoyte po sėdmenimis. Siekiant užtikrinti harmoningą vaiko psichofizinį vystymąsi, išvengti įvairių funkcinių organizmo sutrikimų ir ligų, labai svarbu, kad šeimoje ir ikimokyklinio ugdymo įstaigoje būtų sudarytos sąlygos patenkinti biologinį vaiko judėjimo poreikį, skatinti fizinį aktyvumą, ugdyti pozityvią nuostatą į kūno kultūrą visam gyvenimui.

TIKSLAS

Išugdyti vaikams poreikį palaikyti taisyklingą laikyseną sėdint, judant žaidžiant, ugdyti teigiamą požiūrį į aktyvią fizinę veiklą.

EIL. NR.	UŽDAVINIAI, SIEKIAI, ĮGYVENDINIMAI	TERMINAS
1.	<p>DARBAS SU VAIKAIS. Skatinti aktyviai judėti, žaisti judrius žaidimus. 1.1 Mokyti žaisti naujus judrius žaidimus. Siužetinius: „Lapė vištidėje“, „Karosai ir lydeka“, „Meška ir bitės“. Besiužetinius: „Kuris greičiau“, „Paskutinis bėga“, „Pagauk mane“. Pramoginius: „Kas tiksliau pataikys?“, „Kas greičiau nuneš obuolį?“. Žaidimus - estafetes: „Paliesk daiktą“, „Kas greičiau nuneš kamuolį?“. Imitacinius: „Kelionė į girią“, „Mes milžinai“. Sportinius žaidimus su paspirtukais, kamuoliais ir žiemą rogutėmis. 1.2 Surengti sveikatos valandėlę: „Judėk atsargiai“. 1.3 Surengti diskusiją: „Kuo naudingas sportas?“. 1.4 Kolektyvinis darbas. Pasigaminti plakatai iš paveikslėlių „Sportas - sveikata“. 1.5 Pravesti pokalbį „Ar vyksta rytinė mankšta namuose?“ 1.6 Surengti bandymus, tyrinėjimus su vandeniu. Išsiaiškinti grūdinimo vandeniu naudą žmogui.</p>	<p>Metų eigoje Metų eigoje Metų eigoje Metų eigoje Metų eigoje Metų eigoje Rugsėjis Lapkritis Sausis Kovas Balandis</p>
2.	<p>DARBAS SU TĖVAIS. 2.1 Teikti informaciją tėvams apie judėjimo reikšmę vaikų sveikatai. 2.2 Parengti informacinę medžiagą tėvų lentoje: „Augu sveikas ir žvalus“. 2.3 Individualių pokalbių metu suteikti tėvams informaciją apie savisaugos jausmą, tai yra mokyti saugiai naudotis aktyviam judėjimui skirta įranga, inventoriumi. 2.4 Kviesti tėvelius dalyvauti šventėse, pramogose.</p>	<p>Metų eigoje Gruodis Gegužė Metų eigoje</p>

3.	<p>RENGINIAI. Dalyvavimas sveikatingumo dienose. Organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo savaitę, popietę, įtraukiant visą šeimą.</p>	Kas mėnesį
4.	<p>PRIEMONĖS. Įvairių dydžių dėžutės, medinės kaladės, minkštos spalvotos kaladės, įvairių dydžių kamuoliai, kopetėlės, čiūžiniai, triratukai, skraistės, paspirtukai, kėgliai, šokdynės, supynės, lankai, batutas, įvairaus aukščio čiuožimo kalneliai. Pasigaminti vaizdinių priemonių individualiems pokalbiams, sveikatos valandėlėms judėjimo tema.</p>	Pagal poreikį

Auklėtoja

Rasa Bazilevičienė