

**KAUNO LOPŠELIO - DARŽELIO „TUKAS”
SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS „SVEIKUOLIAI VIKRUOLIAI UŽAUGTI
DIDELI SVAJOJA” ATASKAITA
UŽ 2023-2024 MOKSLO METUS**

Šiais metais sudarytas Kauno lopšelio- darželio „Tukas” sveikatos stiprinimo programos „Sveikuoliai vikruoliai užaugti dideli svajoja” 2023-2024 m. veiksmų planas, padėjo plėtoti ilgametį išsikeltų uždavinių įgyvendinimą.

1 uždavinys: tobulinti sveikatos stiprinimo procesų įgyvendinimą ir vertinimą lopšelyje-darželyje.

2023 m. rugsėjo 4 d. V-216 sudaryta darbo grupė „Dėl grupės organizuojančios sveikatos stiprinimo ir aktyvios mokyklos veiklą“; 2023 m. rugsėjo 1 d. V-207 patvirtinta Kauno lopšelio - darželio „Tukas” sveikatos stiprinimo programos „Sveikuoliai vikruoliai užaugti dideli svajoja” 2023-2024 m. veiksmų planas;

2023 m. gegužės 15 d. Nr. KP-10 Nacionalinė sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo ir aktyvios mokyklos koordinavimo grupė pripažino Kauno lopšelių - darželių „Tukas“ aktyvia mokykla.

Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos vykdymas atsispindėjo mėnesio veiklos planuose: 2023 m. rugsėjo 1 d. Nr. V-205; 2023 m. rugsėjo 29 d. Nr. V - 244; 2023 m. spalio 31 d. Nr. V -286; 2023 m. lapkričio 30 d. Nr. V - 323; 2023 m. gruodžio 29 d. Nr. V - 356; 2024 m. sausio 31 d. Nr. V-46; 2024 m. vasario 29 d. Nr. V-78; 2024 m. kovo 29 d. Nr. V-110; 2024 m. balandžio 30 d. Nr. V- 127

2 uždavinys: puoselėti ir kurti lopšelio - darželio bendruomenės narių tarpusavio santykius, bendradarbiauti sveikatingumo ugdymo veikloje.

Džiaugiamės, kad bendruomenės nariai, kuria fiziniam aktyvumui palankią aplinką ir integruoja fizinį aktyvumą į kasdienį gyvenimą. Įstaigoje kuriama fizinė aplinka, skatinanti fizinį aktyvumą ir formuojanti fizinės veiklos visiems kultūrą. Įgyvendintos ugdomosios veiklos:

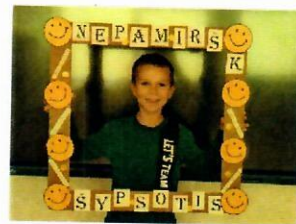
- **„Mažoji mylia“** - prisijungėme prie akcijos skirtos sporto dienai minėti vaikai buvo pakviesti įsivertinti ištvermę ir įveikti mažąją mylią bėgant. Sportuojant kartu su draugais, vaikams mažoji mylia pasirodė nebaisi. Vieni greičiau, kiti lėčiau, bet 250 metrų atstumą įveikė visi.



- **„Spanguolės ir bruknės draugystė“** - vaikai susipažino su bruknės ir spanguolės nauda organizmui, kokių šios uogos turi vitaminų. Veiklos metu vaikai tyrinėjo ir ieškojo skirtumai tarp šių uogų, ragavo trintas, gėrė jų kisielių.



- **„Tarptautinė šypsenos diena”** – fizinė sveikata svarbu, tačiau jai nenusileidžia ir emocinė sveikata. Todėl, įstaigos vaikai minėjo tarptautinę šypsenos dieną, dalino vieni kitiems savo šypsenas ir teigiamas emocijas.



- **„Mankšta gerai dienos pradžiai”** – mankšta vienas pirmųjų vaiko dienos režimo elementas, tai maloni, džiugi veikla vaikams, energijos ir sveikatos šaltinis. Ji „pažadina” vaiko organizmą, suteikia jam darbingą nuotaiką, padeda palaikyti gerą savijautą visą dieną! Siekiant stiprinti vaikų sveikatą ir grūdinti jų organizmą įstaigos vaikučiai

kiekvieną rytą mankštinasi!

- **„Maži ir dideli – sportuojame visi!”** – visa įstaigos bendruomenė prisijungė prie fizinio aktyvumo skatinimo ir dalyvavo projektinėse veiklose. Fizinės veiklos metu bendradarbiavo skirtingo amžiaus tarpsnio vaikai. Ugdytiniai turėjo galimybę patirti džiaugsmą sportuojant bei ugde supratimą – toleranciją mažiau pajėgiančiam.



- **„Emocijų valdymas pritaikant jogos elementus”** – jogos užsiėmimų metu vaikai mokosi būti dėmesingais, nusiraminti, susikaupti. Kartu tiesiog smagiai leidžia laiką, manydami jog žaidžia, taip lavindami lankstumą, stiprindami kūną ar mokydamiesi pozityvaus elgesio, mąstymo, pažinti emocijas.

3 uždavinys: kurti saugią ir sveiką ugdymo aplinką, skatinant

fizinį aktyvumą, taikant tradicinius ir netradicinius ugdymo būdus bei priemones.

Pedagogai skatina vaikų judėjimo džiaugsmą ir kasdienį judrumą, didina judraus mokymosi galimybes. Ugdymosi situacijas kuria dialogišką vidaus ir lauko aplinkų jungtį, panaudojant įvairias priemones ir metodus. Įgyvendintos ugdomosios veiklos:

- **„Pakutenkim padukus”** – ryto rato metu, vaikai su mašinėlėmis, pirščiukais masažavo pėdutes, lauke ėjo „Basakojų taku” per akmenis, kan-korėžius, pjuvenas basomis. Numatytas veiklos tikslas masažuoti pa-duose esančius centrus, aktyvinti atitinkamų organų veiklą ir stiprinti



bendrą vaikų imunitetą.

- **„Judam krutam kaip gyvūnai”** – minint gyvūnų dieną sporto užsiėmime vaikai stengėsi įsikūnyti į įvairius gyvūnus ir atlikti jiems būdingus judesius, judėti kaip jie.



- „**Daug judu - stiprus esu**” - vaikai skatinami judėti ne tik vidaus bet ir lauko aplinkoje. Judriųjų žaidimų ir rungčių metu vaikai lenktyniauja tarpusavyje.

- „**Sportuoja raidelės**” - vaikai savo kūnu vaizdavo raides. Kiekviena raidė turėjo savo judesį. Suradę savo vardo pirmą raidę turėjo ir pademonstruoti ir atlikti judesį. Mokėsi įvertinti ir taisyti draugo klaidas. Rinko savo vardo raides ir „lipdė” pratimų seką: lavino lankstumą, orientaciją, ugdė bendradarbiavimą ir mokėjimą mokytis.



- „**Kamuoliuko nuotyčiai**” – veiklos metu aiškinomės, kas yra kamuoliukas (muilo burbulas, obuolys, boulingo kamuolys, Žemės planeta ir t.t.). Prisiminta žaidimai su kamuoliu (futbolas, krepšinis), buvo klausoma Kakės Makės pasakojimo apie kamuolį (pilnas oro, atšoka ir t.t.). Veiklos metu vaikai mokėsi kamuoliuką stumti su lazda įvairias labirintais.



- **Virtualūs užsiėmimai „Stiprūs-vikrūs”** - vaikams buvo skirta užduotis surasti pagal spalvą kamuoliukus ir juos uždėti ant tos pačios spalvos kartono ritinėlio. Antroji užduotis buvo bėgti po du susikabinus ir nenumesti nei vieno ritinėlio su kamuoliuku, vaikučiai labai stengiasi ir jiems sekėsi puikiai buvo daug emocijų. Po rungčių vaikai gavo užduotį pirmą surinkti pasakytos spalvos kamuoliukus ir paskui ritinėlius. Pabaigoje vaikai atliko mankštą, pritūpimus, šuoliais į viršų, bandė padaryti atsispaudimą, kvėpavimo pratimus.

- „**Amsiaus nuotyčiai**“ – judėti reikia ne tik greitai bet ir saugiai. Įstaigoje sau-

gaus eismo edukaciją vedė policijos pareigūnė drauge su šuniuku Amsiu. Vaikučiams papasakojo, kodėl reikia nešioti atšvaitus, mokė kaip teisingai pereiti gatvę pėsčiomis ir važiuojant paspirtuku. Žinių įtvirtinimui visi vaikučiai išbandė vaikščiojimą pėsčiomis ir važiavimą paspirtuku „kelyje“.



4 uždavinys: Sutelkti lopšelio-darželio bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklai, racionaliai panaudoti materialiuosius išteklius.

Planuodami veiklas, įstaigos pedagogai išnaudoja tiek vidaus, tiek lauko erdves. Kasdieninė rytinė mankšta, kūno kultūros valandėlės, judri vaikų veikla gryname ore, savaiminis judėjimas, sportinės pramogos, sporto šventės, varžybos neatsiejama darželio vaikų kasdienybė. Vaikai supažindinami su judėjimu bei fizinį aktyvumą skatinančiais būdais, veiklomis, įvairiomis sporto šakomis bei sveika mityba darželyje ir namuose. Įgyvendintos ugdomosios veiklos:

- **„Judrios kojytės”**- vaikai mankštino kojytes, piešė rutuliukus kojytėmis. Nepamiršo ir pėdužių mankštelės, bandė pastovėti ant kulniukų ir kojčių pirštų. Išėjus į lauką vaikai čiuožinėjo nuo kalniuko, bandė atsispirti kojomis, kad pavyktų nučiuožti.
- **„Žiemos smagumai”** - vaikai pagerino pažinimo, tyrinėjimo gebėjimus, eksperimentuojant su vandeniu, ledu, sniegu. Ugdė vaikų fizines galias, judesių koordinaciją, mokėsi žiemos žaidimų, panaudojant netradicines priemones žiemai vaizduoti. Darė ledo luitus, statė iš jų pilis, mėtėsi sniego gniūžtėmis, čiūžinėjo ledu.
- **„Futboliuko Kalėdos 2023”** - iš 40-ties darželių atvykę vaikai, pasipuošę nykštukų kepuraitėmis, žaidė futbolą su įvairaus dydžio kamuoliais, atliko užduotis su futbolo elementais, varžėsi tarpusavyje, susitiko su Kalėdų seneliu.
- **Išvyka į A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokyklą** - vaikai vyko į edukacinę išvyką, kur dalyvavo saugaus eismo edukacijoje „Eismuolis“.



saugaus eismo edukacijoje „Eismuolis“. Ugdytiniai susipažino su robotu policininku, kuris supažindino su saugiu elgesiu automobilyje ir taisyklėmis kelyje. Praktiškai įtvirtino savo žinias apie saugų eismą, atsakinėjo į užduotus klausimus, teko įiminti mįsles.

5 uždavinys: Užtikrinti sveikatos ugdymo kokybę Kauno lopšelyje - darželyje „Tukas”.

Nuolatos ir sistemingai vykdomi sveikatą stiprinantys projektai, renginiai. Ugdytiniai anksti įgyja žinių, įgūdžių kaip sveikai gyventi, saugoti ir nuolat stiprinti savo sveikatą. Įgyvendintos ugdomosios veiklos.

- **„Rudens kraitelė”** - priešmokyklinės grupės vaikai iš atsineštų vaisių ir daržovių gamino vaisinius kokteilius, spaudė sultis (rankiniu ir mechaniniu būdu), bei lygino kuris būdas skanesnis, greitesnis ir patogesnis.

- **„Valgau aš morkytes, sveikos mano akytės,,**

- vaikai kalbėjo apie morkas ir jų naudą sveikatai, sužinojo, kad morkose yra daug vitamino A. Kad svarbu valgyti morkytes, nes labai



sveika akytėms. Meninėje veikloje gamino darbelių, kuriose pavaizduota morka, mokinosi raideles ir dėliojo žodelį MORKA.

- **„Muilas mano draugas”** - vaikučiai ne tik mokėsi kaip teisingai plauti rankytes, bet rūpinosi, kad ir žaisliukai būtų švarūs. Veikla skirta vaikų higienos įgūdžių stiprinimui. Vaikai ant muliažų (lėlių) mokėsi švariai prausti, muiluoti, skubiai šluostyti rankšluosčiu.



- **„Mano švarios rankelės”** – mokytojos su vaikais kalbėjo apie mikrobus ir kodėl yra svarbu plautis rankytes. Atliko eksperimentą: į indą pripiltą pieno, įbėrė pipirų (mikrobų), įkišę pirštą, pamatėme, kad jis aplipo mikrobais. Tačiau, pastebėjome, kad naudojant muilą - visi mikrobai atsitraukia.
- **„Pieno nauda”** - ugdytiniai sužinojo, kad pieno produktai yra svarbi vaikų raciono dalis, kuri augantį vaiko organizmą aprūpina tokiomis reikalingomis medžiagomis, kaip baltymai ir įvairūs vitaminai.



- **„Kaip sukurti vėliavą lėkštėje?”** - vaikai juostelėmis pjaustė skirtingų spalvų (geltona, žalia, raudona) paprikas ir komandose patys dėliojo žodelius - LIETUVA, TĖVYNĖ, HERBAS.



• **„Sveiki dantukai”** - visuomenės sveikatos specialistė vaikams pasakojo apie dantų priežiūrą, burnos higienos priemones, mokėsi taisyklingų dantukų valymo žingsnių, aiškinosi, kokį maistą reikėtų valgyti, kad dantukai būtų stiprūs ir sveiki. Užsiėmimų metu vaikai, aktyviai atsakinėjo į klausimus apie burnos higieną, žaidė žaidimą ir atliko užduotis susijusias su sveikų dantų priežiūra. Užsiėmimo pabaigoje vaikai gautas žinias išbandė praktiškai valant dantukus dantų muliažui „Drakoniukui“.



- **„Sportuokime linksmai ir saugiai”** – ankstyvojo amžiaus vaikai sportavo salėje. Vaikai rideno didelius pripūstus kamuolius, bandė mesti draugui, spirti kojomis, ridenti rankomis. Vaikams ši veikla labai patiko, vaikai kryžstavo ir džiaugėsi spalvingais kamuoliais.



6 uždavinys: Sisteminti, analizuoti bei skleisti patirtį sveikatos stiprinimo klausimais įstaigoje ir už jos ribų.

Pasidalinta gerąją patirtimi temomis - „Fizinio aktyvumo skatinimas“ (2023-09-26 ir „Sveikatai palankus maistas“ (2023-12-14) (internetinėje svetainėje - <https://www.hi.lt/sveikata-stiprinanti-mokykla/>).

2024-02-22 Nr.PA-0220 drauge su Kauno švietimo inovacijų centru organizuota metodinė valanda - „Sveikatos stiprinimas ikimokyklinėje įstaigoje“. Mokytojų skaityti pranešimai: „Sveikuoliai vikruoliai užaugti didelį svajoją“ ; „Žinių įtvirtinimas fizinėje veikloje“ ; „Sveikos pėdutės linksmi vaikučiai“; „Saugaus eismo ugdymas darželyje“.

2024 m. birželio 3 d. (Nr. S- 63) VŠĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūrai. parengta vaikų žinių apie vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimą, sveikos mitybos įpročių gilinimą ataskaita

Sveikatą stiprinančios veiklos atsispindi darželio internetinėje svetainėje: <https://tukasdarzelis.lt/projektine-veikla/sveika-mokykla>

Direktorės pavaduotoja ugdymui: Aistė Dudavičienė

Direktorės pavaduotoja
ugdymui
Aistė Dudavičienė

