

**„JŪSŲ MOKYKLOS SVEIKATOS AMBASADORIAI VAIKAI IR MOKYTOJAI,
KURIAIS NORISI SEKTI“
„PEDAGOGŲ STRESO IR ĮTAMPOS DARBE PROFILAKTIKA“
KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“**

Ikimokyklinio ugdymo mokytojai: Loreta Bentienė, Ingrida Gailienė ir visuomenės sveikatos specialistė Vida Kontrimienė.

2023-04-25 buvo organizuota metodinė judrumo diena „Funkcinė treniruotė su Klaipėdos baseino treneriu“.

Dalyvauja visa Klaipėdos lopšelio-darželio „Liepaitė“ bendruomenė. Funkcinės treniruotės yra pagrįstos realiame gyvenime atliekamais judesiais: ėjimu, bėgimu, stūmimu, traukimu, nešimu, atsilošimu, tūpimu ir sukimusi. Treniruotė yra didelio intensyvumo, o pratimai reikalauja išvermės, didesnės nei vidutinės raumenų jėgos, geros pusiausvyros ir koordinacijos. Jėgos ir išvermės lavinimas gerina žmogaus ne tik fizinį, bet ir funkcinį pajėgumą, lankstumą ir išvermę. Funkciniam treniravimui būdingas kompleksinis ir visapusiškas požiūris į kūną, todėl treniruotėje visuomet derinamos jėgos, išvermės, stabilumo ir mobilumo komponentai. Funkcinė treniruotė pasižymi daugį sąnariniais įvairių krypčių, besikeičiančio tempo ir intensyvumo pratimais, reikalaujančiais judesių kontrolės, kūno šerdies stabilumo ir jėgos. Treniruotėje naudojamas įvairus inventorių, pavyzdžiui: svareliai, kamuoliai, gumos, nestabilios plokštumos.

Programa skirta ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogams, mokytojų padėjėjoms, siekiant suteikti žinių apie sveikatos ir fizinio aktyvumo puoselėjimą, taikant funkcines treniruotes.

Tikslas: Sudaryti galimybes ikimokyklinių įstaigų pedagogams gilinti žinias apie sveikatos ir fizinio aktyvumo puoselėjimą, taikant funkcinių treniruočių terapiją.

Uždaviniai:

1. Vykdyti įstaigos bendruomenės švietimą sveikos gyvensimos klausimais.
2. Tobulinti sveikatos stiprinimo procesų kokybę įstaigoje.
3. Sudaryti galimybę saugiai, trenerio pagalba, realizuoti fizinio aktyvumo pratimu, taikant funkcines treniruotes.



2023-04-26 buvo organizuota sveikatingumo diena „Triukšmo poveikis sveikatai“.

Tikslas:

Skatinti ugdymo įstaigos bendruomenės narius atkreipti dėmesį į triukšmo problemą, ugdyti vaikų sąmoningumą ir atsakomybę puoselėjant tylią aplinką.

Uždaviniai:

1. Aptarti ir pažinti , kokie garsai kenkia mūsų klausai.
2. Ugdyti vaikų atsakomybę dėl jų pačių keliamo triukšmo.
3. Išgirsti tyliai skambančius garsus ir įvardinti juos.

Minint Tarptautinę triukšmo suvokimo dieną siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į visiems aktualią triukšmo problemą, skatinama kurti tylesnius namus, tylesnes mokyklas ir tylesnę poilsio aplinką, ugdyti visuomenės atsakomybę už tylios aplinkos puoselėjimą, skatinama kurti sveiką aplinką sau ir savo vaikams. Ugdat vaikų supratimą apie triukšmą siekiama ne tik pabrėžti didesnį jų jautrumą neigiamam triukšmo poveikiui mokykloje, namuose, renginiuose ar, pavyzdžiui, garsiai klausantis muzikos per ausinukus, bet ir ugdyti atsakomybę dėl pačių vaikų keliamo triukšmo jiems augant ir vėliau suaugus.

Per pamokėles su visais vaikais diskutavome kas yra triukšmas, aptarėme pagrindinius triukšmo šaltinius, poveikį žmogaus sveikatai. Visi sutinka, kad pabuvus triukšmingoje aplinkoje gali pradėti skaudėti galvą, greičiau pavargstama, blogėja miego kokybė, kas gali sukelti nerimą ar stresą. Tai kaip apsisaugoti nuo triukšmo? Su vaikais aptarėme galimus triukšmo mažinimo būdus ir atlikinėjom užduotį tyliai. Vaikai ramiai gulėdami turėjo išgirsti garsus ir juos suskaičiuoti. Ugdytiniai susikaupė ir puikiai atliko užduotį.



2023 05 30 buvo organizuotas sportinis renginys „Krepšinio pradžiamokslis“ su krepšininku Devidu Gailiumi ir Klaipėdos baseino treneriu Danieliu Gailiumi.

Tikslas:

Skatinti vaikų fizinį aktyvumą gryname ore, supažindinti su sporto šaka krepšiniu, krepšininku Devidu Gailiu ir Klaipėdos baseino treneriu Danieliu Gailiu.

Uždaviniai:

1. Skatinti veikti, bendrauti ir bendradarbiauti su bendraamžiais ir suaugusiais.
2. Supažindinti su komandine sporto šaka – krepšiniu.
3. Susipažinti su trenerio profesija ir sužinoti, kaip tapti krepšininku.

Vaikai patyrė gerų emocijų, susipažino su komandine sporto šaka – krepšiniu, krepšininku Devidu Gailiumi ir treneriu Danieliu Gailiumi, ugdėsi gebėjimais įsitraukti į aktyvią veiklą, skatinome stengtis mankštintis ir sportuoti, varytis kamuolį. Ugdytiniai stebėjo, kaip krepšininkas mėto į krepšį, bandė ir patys pataikyti. Vyravo labai smagios emocijos, ugdytiniai stebėjosi krepšininko ūgiu ir džiaugėsi, kad krepšininkas lankė tą patį darželį, kaip ir ugdytiniai. Vaikai pažadėjo krepšininkui, kad valgys daug košės ir sveikai maitinsis.



Refleksija:

Mes Klaipėdos lopšelis-darželis „Liepaitė“ šį etapą tapome tikrais ambasadoriais, kuriais norisi sekti. Organizuoti renginiai labai pavyko ir darbuotojai pažadėjo eiti į sporto salę pas trenerį. Daug vedėme paskaitų dėl triukšmo, ugdytiniai suprato, kas yra triukšmas ir stengiasi netriukšmauti. O krepšinio pradžiamokslis, vaikus tiesiog užvedė, ugdytiniai visi nori sekti krepšinininko pėdomis. Ikimokyklinio ugdymo mokytojos Loreta Bentienė, Ingrida Gailienė, Vida Kontrimienė.