

Projekto „Sveikas ir žvalus vaikas - mūsų džiaugsmas“

2023m. ataskaita

Vaikai turi prigimtinį norą judėti ir didžiausia bausmė bet kuriam vaikui yra prašymas pasėdėti ramiai. Ikimokyklinio amžiaus vaikai darželyje praleidžia nuo 4 iki 10 valandų, todėl darželis kaip organizacija tampa labai svarbus formuojantis ankstyviesiems vaikų fizinio aktyvumo ir gyvensenos įpročiams (Jankauskienė, 2021). Mažėjantys Lietuvos judrumo ir ženkliai prastėjantys sveikatos rodikliai iliustruoja, jog fizinis aktyvumas ir jo svarba nėra pakankamai akcentuojama. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis – mažiausia mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo norma – viena valanda per dieną. Lietuvoje ilgesniu nei reikalaujamas minimumas aktyvumu gali pasigirti vos vienas iš penkių vaikų. Sveikam vystymuisi itin aktualus fizinio aktyvumo laikas dažnu atveju iškeičiamas į kompiuterinius vaizdo žaidimus, pasyvų bent poros valandų sėdėjimą prie kompiuterio. Technologijų įtaka, fizinio aktyvumo stoka ir neišugdytas noras sportuoti ar fiziškai judėti yra vienos iš pagrindinių sveikatos sutrikimų ir mažos motyvacijos rinktis aktyvų gyvenimo būdą priežastys (Lizikevičiūtė J., Rutkauskaitė G., (2017). Įstaigoje vykdomas ilgalaikis Sveikatingumo projektas „Sveikas ir žvalus vaikas – mūsų džiaugsmas“. Per 2023 metus įgyvendinant projektą ugdytiniai ir pedagogai dalyvavo įvairiuose respublikiniuose ir miesto projektuose, patys vykdė projektines veiklas, bendradarbiaudami su socialiniais partneriais organizavo sporto pramogas bei šventes, miesto ikimokyklinių įstaigų ugdytiniais. 2023 m. eigoje įstaigoje ir už jos ribų vyko šie fizinį aktyvumą skatinantys ir fizinį raštingumą ugdatys renginiai:

1. Ikimokyklinukų žiemos olimpiada 2023“ sportiniai renginiai įstaigoje vyko 2023m. sausio 22 d. Dalyvavo visi įstaigos ugdytiniai ir pedagogai. Projekto rengėjai - Kauno lopšelis – darželis „Spragtukas“, RIUKKPA nuotraukų vaizdo įrašas patalpintas internetinėje svetainėje <http://www.riukkpa.lt>.
2. 2023 m. sausio 29 d. įstaigoje organizuota „Sniego tinklinio diena“ . Joje dalyvavo visų grupių ugdytiniai ir pedagogai.
3. 2023-01-17 „Rūtos darželio bendruomenė sveikino Vilnių su 700 - uoju gimtadieniu ir kartu su visa Žirmūnų metodinio ratelio bendruomene šoko šokį „Būkim kartu“.
4. Futboliuko 13-asis gimtadienis įstaigos bendruomenei 2023 m . vasario 10 d.
5. Įstaigos ugdytiniai ir pedagogai dalyvavo respublikinėje akcijoje „Judrūs vaikai – gamtos draugai“, kuri vyko 2023 m. balandžio 16-30 d. .Akcijos organizatorė įstaigoje – RIUKKPA narė Kristina Surdokaitė. Akcijos iniciatoriai - RIUKKPA.

6. Fizinio ugdymo pedagogė kartu su kolegėmis įstaigoje organizavo sportinę pramogą - „Kiškių bėgimas“ 2023m . balandžio 12d. Renginys skirtas įstaigos bendruomenei.
7. Tradicija tapusi sporto šventė „Kamuolio diena“ įstaigos ugdytiniams buvo organizuota 2023 m. gegužės 18-19 d. Kamuolio diena yra respublikinis projektas organizuojamas Klaipėdos lopšelio-darželio „Dobiliukas“ . Jame įstaiga dalyvauja jau daugiau nei penkeri metai.
8. Kasmet įstaigos ugdytiniai ir pedagogai dalyvauja Respublikiniame fizinį aktyvumą skatinančiame projekte „Lietuvos mažųjų žaidynės 2023 m.“ . Jo I-asis etapas vyksta įstaigoje ir juose dalyvauja visa įstaigos bendruomenė. Projekto organizatoriai – LTOK ir RIUKKPA, organizatorius įstaigoje - Kristina Surdokaitė.
9. 2023-03-23 Įstaigos specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų grupės 8 kartą dalyvavo „Ypatingoje treniruotėje ypatingiems vaikams“ su FK „Žalgiris“ futbolininkais . Sportima manieže. Šventėje dalyvavo Vilniaus ikimokyklinio ir pradinio ugdymo specialiosios mokyklos .
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2622786881208052&id=100004302965886
10. 2023-05-11/15 Įstaigoje organizavau velykines estafetes ir dalyvavom respublikiniame projekte „Velykinės estafetės“.
11. Lietuvos mažųjų žaidynės II-asis etapas. Festivalis vyko Žirmūnų rajone, lopšelio-darželio "Ažuolas" lauko sporto aikštyne, kuriame susirungė net penkios komandos iš „Ažuolo“, „Rūtos“, „Ramunėlės“, „Pasakos“ ir „Žirniuko“ darželių! 2023-04-19.
12. 2023 balandžio 13 dieną Kaune buvo surengtas seminaras apie įtraukųjį fizinį ugdymą futbolo kontekste, sutraukęs gausų dalyvių skaičių. Pranešėjos mokytojos Kristina ir specialioji pedagogė Inesa pristatė pranešimus ir pravedė fizinio aktyvumo veiklas, kuriose dalyvavo "Seklytėlė" ir "Varpeliai" grupių vaikai. Audronei, Laurai ir Lilijai didžiulis DĖKUI už mažųjų išvykos į Kauną organizavimą. https://online.futbolas.tv/play/eadc81cf-62a8-4812-8d35-31b3a4751b27_D54852b?fbclid=IwAR2eWj4siu4ZGuZtkZNdvJWYqSTXmSi9WXS9eDhOIFKQtdTbZsb4t4yn9Y
13. 2023-05-03 Saulės mankšta.
14. Įstaigos grupės " Smalsučiai" ugdytiniai ir pedagogai dalyvavo Respublikiniame projekte " Šokis sporto ritmu" ir atliko sportinį šokį " Piratai" Džiaugiamės mūsų mažaisiais šokėjais. 2023-05-13.
15. Šiandien „Gudručiai" grupės vaikai atstovavo mūsų darželį Lietuvos Mažųjų Žaidynių finale. Šių žaidynių laimėtojai visi, nes visi puikūs sportininkai! Kol vaikai džiūgavo aktyviai pramogaudami, puikią atmosferą palaikyti padėjo patys šauniausi sirgaliai - visų vaikų tėveliai!
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=588777766734910&id=100068080744062

16. Įstaigos komanda kartu su LTOK suorganizavo renginį, kuriame dalyvavo 350 vaikų iš Vilniaus ikimokyklinių, pradinių ir specialiųjų mokyklų. II -ajame Olimpiniame piknike Prezidentūros kiemelyje 2023-06-02 mūsų darželį atstovavo grupės "Vyturėliai" vaikai.
<https://www.lrt.lt/.../prezidentas-ir-pirmoji-ponia-kartu...>
[https://www.ltok.lt/365.../\]\(https://www.ltok.lt/36510-2/...](https://www.ltok.lt/365.../](https://www.ltok.lt/36510-2/...)
[https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid036jp9g49egFdoir7f5UFXS1wCL1SHuHCBDDeNtpemzxpnb3BwBHEEZmz55wsjBt7B4l&id=100004302965886\]\(https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid036jp9g49egFdoir7f5UFXS1wCL1SHuHCBDDeNtpemzxpnb3BwBHEEZmz55wsjBt7B4l&id=100004302965886\)](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid036jp9g49egFdoir7f5UFXS1wCL1SHuHCBDDeNtpemzxpnb3BwBHEEZmz55wsjBt7B4l&id=100004302965886](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid036jp9g49egFdoir7f5UFXS1wCL1SHuHCBDDeNtpemzxpnb3BwBHEEZmz55wsjBt7B4l&id=100004302965886))
<https://www.lrp.lt/.../prezidentas-ir-pirmoji.../40559...>
17. Birželio 1-ąją, Vaikų gynimo dieną, jungtinė mūsų įstaigos grupių "Varpeliai" ir "Pabiručiai" komanda dalyvavo LSOK, FC Hegelmann ir MAFA organizuotoje šventėje, skirtoje "Jaunojo atleto" programos 10-mečiui Lietuvoje paminėti.
<https://fb.watch/kVNIHsCp2e/>
https://fchegelmann.com/galerija/albumas/72177720308766557/?fbclid=IwAR0EXTW8HeeYKYpzBtza1Gn1dPQQ-n08CwxXpJxIC_dp3IRJat9WccwO1wA
18. Birželio 2d. "Seklytėlės" grupės komanda dalyvavo SEB arenoje vykusioje "Darželių teniso šventėje".
19. Vaikai dalyvavo įvairiose su tenisu susijusiose rungtyse ir estafetėse. Buvo smagu.
20. Vilniaus lopšelio-darželio „Rūta“ Nykštukų bėgimas ir rogučių lenktynės 2023“ Akciją organizavo mokytojos: K. Arlauskaitė, R. Kizeliauskienė ir K. Surdokaitė 2023-12-07.
21. 2023-2024m. m. „Futboliuko“ projektas vyko įstaigoje visus metus.
22. Pasirašyta bendradarbiavimo sutartis su DLFF 2023-09-09.
23. 2023 Spalio 16-20 dienomis mūsų įstaigoje vyko saugaus eismo savaitė. Mažieji kartu su grupių pedagogais vykdė įvairias veiklas - susipažino su kelio ženklais, saugaus eismo taisyklėmis, žaidė įvairius žaidimus saugaus eismo tema. Minėdami atšvaitų dieną (spalio 19d.) gamino atšvaitus, jais papuošė darželio kieme esančio medžio šakas.
24. Spalio 21 diena - pasaulinė obuolio diena. Vilniaus lopšelio-darželio „Rūta" vaikai prisijungė prie obuolių valgymo akcijos „OBUOLIŲ VALGAI – SVEIKAS AUGI 2023“.
25. Spalio 27d. Mes visi esame skirtingi, bet vienodai svarbūs. Būti ryšyje reiškia – pažinti, įsiklausyti, veikti kartu. Tokia šių metų tarptautinės iniciatyvos „Matau tave“ tema. ❤️❤️❤️

#Matautave2023 ir #SayHi2023 Vilniaus lopšelio -darželio "Rūta" ugdytiniai jungiasi prie akcijos ir laukia V. Baumilos svečiuose.

26. Spalio 27 d. mūsų darželį aplankė Vilniaus miesto policijos pareigūnas Vitalijus Jagminas, o su juo atvažiavo ir Amsius, kuris yra policijos ir vaikų draugas. Vaikai kartu prisiminė saugaus eismo taisykles, pasitikrino žinias, pasikartojo kaip reikia elgtis prie gatvės, ką reikia turėti, kai važiuoji dviračiu ar paspirtuku. Kartu su Amsiumi keliavo per perėją, žaidė žaidimus, žiūrėjo filmukus. Po pamokėlės vaikai piešė Amsių.
27. „Trijų kartų futboliuko“ turnyras 2023 m. spalio 24 d. įstaigoje su senjorų bendrijos „Bočiai“ komanda.
28. Kai už lango siaučia vėjas ir kapsi lietus, mūsų įstaiga pavirsta viena didele sporto sale. Sportuoja visi - dideli ir maži. Jau septinti metai įstaigos bendruomenė dalyvauja respublikinėje akcijoje "Sportuojantis koridorius". 2023-11-03.
29. Kalėdų diskoteka Vilniaus lopšelyje-darželyje „Rūta“ 2023-12-27.
30. Minėdami Europos judriąją savaitę ir Tarptautinę dieną be automobilio, įstaigos ugdytiniai dalyvavo RIUKKPA organizuojamoje akcijoje "Rieda ratai rateliukai 2023" 2023-09-23
31. Tarptautinis projektas 5-8 m. mergaitėms PLAYMAKERS. Įstaiga tavo vienu iš 30 treniruočių centrų. Projektą organizuoja UEFA ir Disney. Lietuvoje inicijuoja LFF ir MAFA. Įstaigoje Projektą vykdo K. Surdokaitė, R. Kizeliauskienė, I. Bukantytė. Projekto trukmė 2 metai. 2022-2023m. https://lff.lt/news/12452/playmakers-centrais-lietuvoje-taps-30-istaigu/?fbclid=IwAR28byIeppcwR69-7-qa0sTYppfCOybg5NDAtl7orra-Zcw4bj_Ypj1QjF8 UEFA Playmakers Lietuva .
32. Kartu su partneriais MAFA IR LFF organizavau Vilniaus ikimokyklinio ugdymo įstaigų kalėdinį "Futboliuko festivalį "Baltos futboliuko kalėdos" 2023-12-20.
33. Akcija- veikla 2023-10-19 Organizavau "Vyturėlių" grupėje akciją „Būk matomas“, skirtą paminėti Atšvaitų dieną. Akcijos pagrindinis tikslas – skirti ypatingą dėmesį mažųjų mūsų eismo dalyvių saugumui, formuojant atsakingą elgesį gatvėse, padėti vaikams įgyti jų amžių ir patirtį atitinkančius saugaus elgesio kelyje įgūdžius. Kuomet lauke tamsu, padidėja rizika patekti į nelaimingą atsitikimą kelyje, tad pravartu prisiminti, kaip svarbu tamsiuoju paros metu dėvėti atšvaitą ir būti matomu.
34. Respublikinė paroda 2023-11-06 Organizavau ir dalyvavau respublikinėje, virtualioje ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų, tėvų(globėjų, rūpintojų) ir mokytojų kūrybinių darbų parodoje „Mano derlinukas“. Organizatorius Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla.

35. Respublikinė akcija 2023-10-20 Organizavau ir dalyvavau respublikinėje ikimokyklinį ir priešmokyklinį ugdymą vykdančių mokyklų akcijoje „Obuolį valgai – sveikas augi“. Organizatorius Jonavos vaikų lopšelis-darželis „Žilvitis“.
36. Respublikinis projektas 2023 lapkritis. Organizavau ir dalyvavau respublikiniame ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų virtualiame projekte „Nuo grūdelio iki pyrago“. Organizatorius Klaipėdos lopšelis- darželis „Žiburėlis“.
37. Edukacinė veikla „Vyturėlių“ grupėje „Kasdienės duonos įvairovė“. Aktyviai įsitraukė ir ugdytinių tėvai. Jie pasirūpino reikalingomis priemonėmis/produktais. Su tėvais pasidalinta projekto akimirklų nuotraukomis.
38. Lapkričio 8 d. paminėjome Europos sveikatos mitybos dieną. Veikla „Vyturėlių“ grupėje „Morkadienis“. Su ugdytiniais buvo kalbama apie sveiką mitybą, rudens gėrybes: vaisius ir daržoves, o ypatingai apie morkas bei jų naudą sveikatai. Buvo kuriamos dekoracijos, piešiniai, aplikacijos, gaminami ir ragaujami patiekalai iš morkų, spaudžiamos jų sultys. Vaikai patyrė atradimo, pažinimo džiaugsmą, netrūko teigiamų emocijų.

Viena iš tradicinio fizinio ugdymo formų alternatyvų – projektinė veikla, kuri leidžia ne tik sistemiškai spręsti vaiko sveikatos problemas (fizinis pasyvumas, nutukimas, plokščiapėdystė, t.t.), bet taip pat prisitaikyti prie ugdymo proceso: tai suteikia galimybę organizuoti netradicinę aplinką (sporto mokyklas, klubus, viešas vietas), bendradarbiauti su partneriais, integruotai ugdyti visas kompetencijas, tobulinti pedagogų kompetencijas bei fizinį raštingumą. Todėl įstaigos bendruomenė nuolat dalyvauja įvairiuose respublikiniuose bei tarptautiniuose fizinį aktyvumą skatinančiuose projektuose. Fizinis aktyvumas – svarbiausia ikimokyklinio amžiaus vaiko laisvalaikio praleidimo forma, kuri užtikrina gerą sveikatą bei socialinę ir emocinę gerovę. Dalyvaudami fizinį aktyvumą skatinančiose veiklose ugdytiniai užtikrina tinkamą medžiagų apykaitos ratą, stiprina širdies darbą, gerina bendrą savijautą, padeda išvengti psichologinių bėdų (Zaborskis ir kt., 1996).

Durden-Myers, Whitehead, Pot (2018) teigimu, fizinio raštingumo ugdymas reiškia mėgavimąsi judėjimu, pasitikėjimą laisvu judėjimu, žinojimą kaip judėti ir kodėl turėtume judėti. Tai unikali, visapusiška asmeninė kelionė visą gyvenimą. Fizinis raštingumas apima visus – nesvarbu kokio amžiaus esi, kokius turi tikslus ir kokios yra tavo galimybės. Jo tikslas – motyvuoti žmones rinktis fizinę veiklą visam gyvenimui. Kiekvienas yra vertinamas ir laukiamas kaip individas unikaloje fizinio raštingumo kelionėje. Todėl jo ugdymui įstaigoje skiriamas išskirtinis dėmesys.

Kristina Surdokaitė