

# VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „RŪTA”

## SVEIKATINGUMO PROJEKTAS

### „SVEIKAS IR ŽVALUS VAIKAS - MŪSŲ DŽIAUGSMAS”

Tai ilgalaikis sveikatingumo projektas, kuris Vilniaus lopšelyje-darželyje „Rūta“ vykdomas jau daugiau nei dešimt metų.

Projekto koordinatore - direktorės pavaduotoja ugdymui Rasa Žiemienė. Projekto vadovė – mokytoja, dirbanti pagal ikimokyklinio ugdymo programą, Kristina Surdokaitė; darbo grupės narės: mokytojos, dirbančios pagal ikimokyklinio ugdymo programą, Renata Kizeliauskienė ir Ieva Bukantytė bei mokytoja, dirbanti pagal priešmokyklinio ugdymo programą, Oksana Dunovskaja.

**Projekto tikslas** - skatinti fizinį aktyvumą ir sveikos gyvensenos įgūdžius ikimokyklinio ugdymo įstaigose per praktinę, žaidybines, patrauklią bei įdomią veiklą, plėtojant bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, sveiką gyvenseną, skatinant draugišką varžymąsi, stiprinant fizinę ir psichinę sveikatą, supažindinant su įvairiomis sporto šakomis, mokant komandinio žaidimo, turtinant asmeninę patirtį ir fizinius gebėjimus, ugdant bendradarbiavimą su bendraamžiais, tėvais, pedagogais.

#### **Projekte numatomi tokie fizinio aktyvinimo skatinimo būdai:**

- kasdienė rytinė mankšta,
- kūno kultūros valandėlės,
- judri vaikų veikla gryname ore,
- savaiminis judėjimas,
- sportinės pramogos,
- sporto šventės.

**Projektą vykdančios komandos užduotis** – atsižvelgiant į prigimtį, turimą patirtį ir fizinę būklę, tobulinti fizines vaikų galias, o ugdant pagal skirtingas programas – taikyti skirtingus poveikio būdus bei metodus. Svarbu sudaryti tokias aplinkos sąlygas vaikui žaisti, bėgioti, mankštintis tiek, kad fizinė veikla teiktų neabejotiną naudą.

Siekdami sėkmingai įgyvendinti projektą pedagogai naudoja šiuos fizinį aktyvumą skatinančius būdus:

- Pokalbis, pasakojimas, diskusija su vaikais. Šiais būdais vaikai supažindinami, sudominami, įtraukiami ir skatinami pažinti, išbandyti ir žaisti bei užsiimti įvairia sportine veikla.
- Suteikiama galimybė rinktis. Kuo didesnis priemonių, būdų, aplinkų pasirinkimas, tuo labiau pasireiškia vaikų kūrybiškumas, noras žaisti, improvizuoti.

- Tėvų įtraukimas. Vaikai linkę mėgdžioti,- jei mankština ir sportuoja tėvai, tai lengviau gali išsiugdyti fizinio aktyvumo įpročius, o ugdymo įstaigose svarbu įtvirtinti susiformavusius fizinio aktyvumo įpročius, o jų nesant – padėti formuotis.
- Paskatinimas, pagyrimas, apdovanojimas. Suaugusiųjų pritarimas, pagyrimas yra teigiamų poelgių, vaiko galimybių patvirtinimo stimulus. Tai, ką vaikai patiria vertinami, lydi visą gyvenimą ir ateityje iš esmės nulemia jų gebėjimą mokytis. Įvertintas vaiko pasiektas rezultatas suteiks vaikui motyvaciją sportuoti, labiau pasitikėti savimi.
- Žymių sportininkų, asmenybių įtraukimas į vaikų sportines veiklas: šventes, akcijas, festivalius, projektus. Bendra veikla bei jų pavyzdys skatina vaikus tolimesnei aktyviai sportinei veiklai.