

ROKIŠKIO LOPŠELIS-DARŽELIS „VARPELIS“
BIRŽELIO MĖNESIO IŠŠŪKIS „KAI SVEIKAS MAISTAS – NEREIKALINGAS IR VAISTAS“

Renginio tikslas: ugdyti sveikos mitybos įgūdžius sudarau tam palankias aplinkas ir galimybes, leidžiant ugdytiniams patiems išbandyti gamtos pažintines, kūrybines, patirtines, praktines veiklas.

Uždaviniai:

1. Supažindinti vaikus, kokių vitaminų yra vaisiuose ir daržovėse ir kokia jų teikiama nauda organizmui.
2. Plėtoti žinias, supažindinti su naudingaisiais vaistiniais augalais, jų naudojimu.
3. Ragauti daržoves, jas atpažinti iš kvapo ir skonio.
4. Įtraukti tėvus į veiklą, siekiant įstaigos ir šeimos vientiso vaiko sveikos gyvensenos nuostatų formavimo.

Vieta: Lopšelio - darželio „Smalsutės sodelis“, miesto daržovių turgelis.

Metodai: praktinis, stebėjimas, pokalbis, išvyka, žaidimas.

Priemonės: pintinė daržovėm, dubuo, pjaustymo lentelė ir peilis, ąsotis, arbatinukas su vandeniu, vienkartinės stiklinaitės.

Planas:

1. Pokalbis su vaikais apie tai, kad norint jog žmogaus organizmas gautų įvairių vitaminų, mineralinių ir kitų vertingų medžiagų, būtina vartoti įvairias daržoves.
2. Išvyka į mikrorajono turgelį, susipažinti su daržovių pasiūla.
3. Apžiūrės „Smalsutės sodelyje“ augančias daržoves.
4. Žais žaidimą „Atspėk iš skonio ir kvapo“.
5. Ruoš ir skanaus žolelių arbatą.
6. Vaišinsis tėvų atneštais vaisiais.

Veikla. Birželio mėnesio iššūkis „Kai sveikas maistas – nereikalingas ir vaistas“ lopšelyje-darželyje sulaukė atgarsio iš visos bendruomenės.

„Smalsutės sodelyje“ sužaliavus vaistažolėms, vaikus supažindinome su jų nauda žmogaus sveikatai, karštą dieną atsigaivinome šalta žolelių arbata su citrina.

Tėveliai taip pat įsijungė į šią iniciatyvą - vaišino grupės vaikus pačių užaugintomis braškėmis, kiti nupirko mažiesiems arbūzą. Valgant vasaros gėrybes buvo tinkamas metas pakalbėti apie vitaminus bei jų naudą organizmui.

„Pelėdžiukų“ ir „Saulės zuikučių“ grupių vaikai apsilankė miesto turgelyje, pažiūrėti, kokių daržovių siūlo pardavėjai ir palyginti su tuo, kas auga mūsų šiltnamyje ir darže. Sugrįžę į lopšelių-darželį nusiskynė „Smalsutės sodelyje“ daržovių. Kad būtų įdomiau pažinti skonių įvairovę, nusprendėme pažaisiti žaidimą „Atspėk iš kvapo ir skonio“. Vaikai užsimerkę uostė ir ragavo daržoves. Labiausiai jiems patiko agurkai ir pomidorai.

Kai vaikai patys dalyvauja daržoves auginant, jas skinant – atsiranda smalsumas, norisi ir paragauti. Sveikos mitybos įpročius svarbu suformuoti dar vaikystėje, kai organizmas auga – tuomet yra didelė tikimybė, kad jie išliks visą gyvenimą.

Renginį organizavo sveikatos stiprinimo grupės narės :

Danguolė Laužadienė vyr. socialinė pedagogė;

Nijolė Skukauskienė lopšelio-darželio auklėtoja.

**„Kai sveikas
maistas -
nereikalingas
ir vaistas“**



Rokiškio lopšelis-darželis „Varpelis“