

Alytaus lopšelis – darželis  
„Saulutė“

Komanda – „Boružiukų



„ JUDĖJIMAS GALI PAKEISTI  
VISUS PASAULIO VAISTUS, BET  
VISI PASAULIO VAISTAI NEGALI  
PAKEISTI JUDĖJIMO.“

Alytus  
2023

Parengė ikimokyklinio ugdymo mokytojos  
Aneta Vaičienė ir Reda Daugėlienė

Nors ir labai spartus mūsų gyvenimo tempas , tačiau reikia sustoti nors akimirksniui ir susimąstyti, kad žmogus yra sutvertas neegzistuoti, bet gyventi sveikai, turiningai. Kiekvienas norintis būti sveikas iki pat senatvės, turi skirti dalį savo brangaus laiko rytinei mankštai ar kitai fizinio aktyvumo rūšiai, kuri stiprins fizinę jėgą, didins lankstumą ir išsvermę, o tuo pačiu stiprins sveikatą.



Vaikai susipažino ir mokėsi šiaurietiško ėjimo paslapčių. Atliko mankštą su lazdomis. Išbandė šiaurietišką ėjimą darželio teritorijoje.

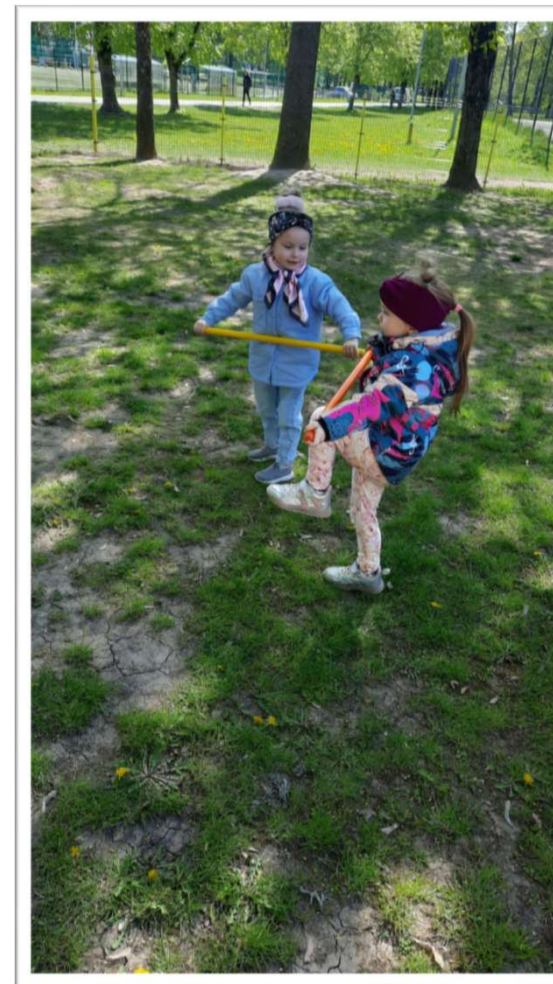




Mes sportuojam  
ir bėgiojam,  
Visi žengiam koją  
kojon!



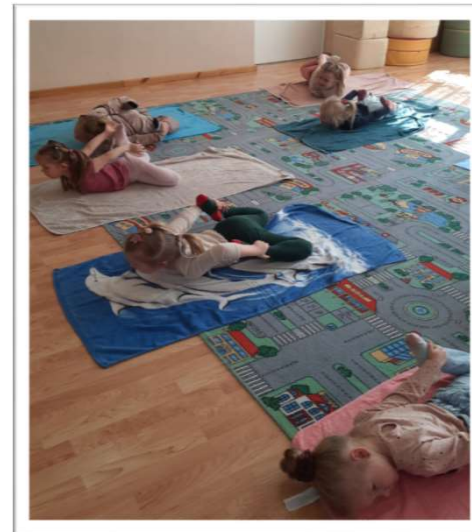
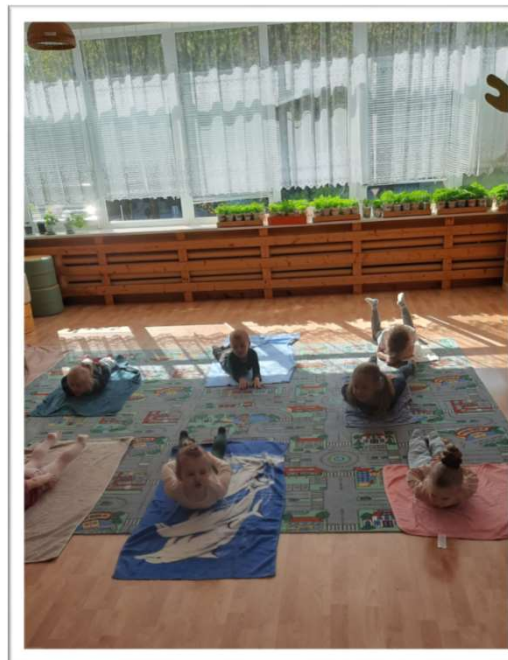
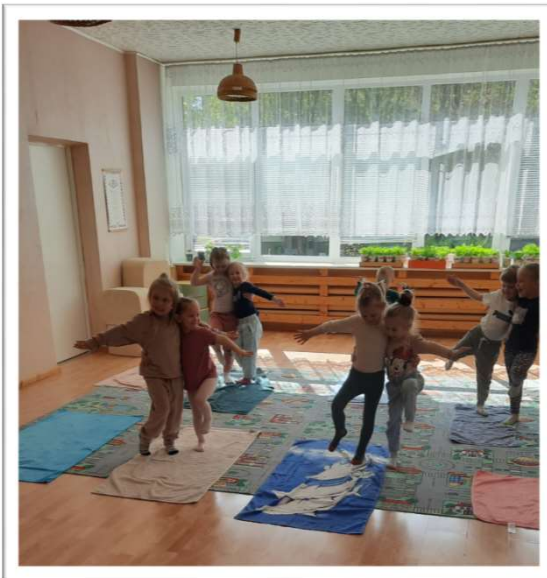
Vienas – du, vienas – du,  
Kojeles aš jau keliu,  
Bus smagu ir džiugu,  
Visad gera būt kartu!

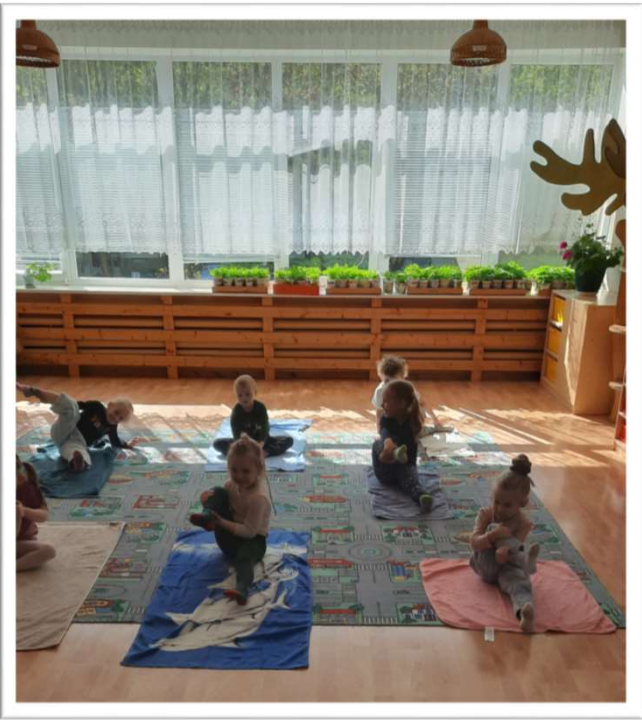




## VAIKŲ ŽAIDYBINĖ JOGA.

Jogos metu vaikai mokinosi taisyklingai kvėpuoti. Atlikdami jogos judesius „pavirto“ PAUKŠTELIAIS, ŽUVYTĖMIS, GYVATĖMIS, DVYNIAIS MEDŽIAIS, SAULYTĖMIS, ŠUNIUKAIS, BEI KAČIUKAIS. Patyrė teigiamų, džiugių emocijų.



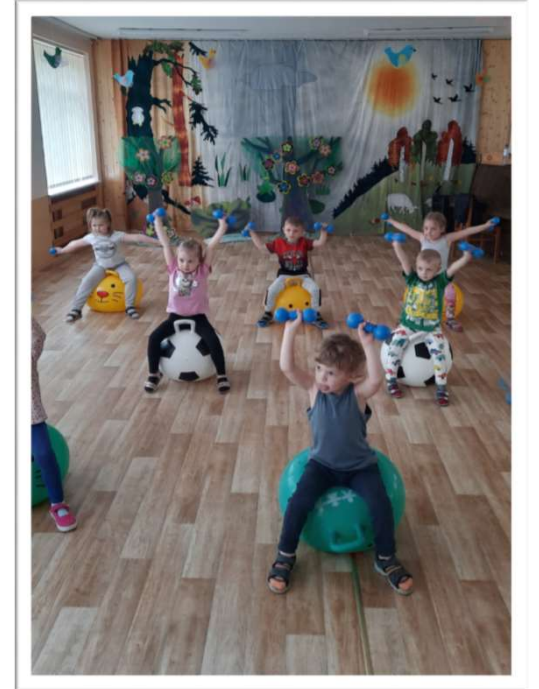




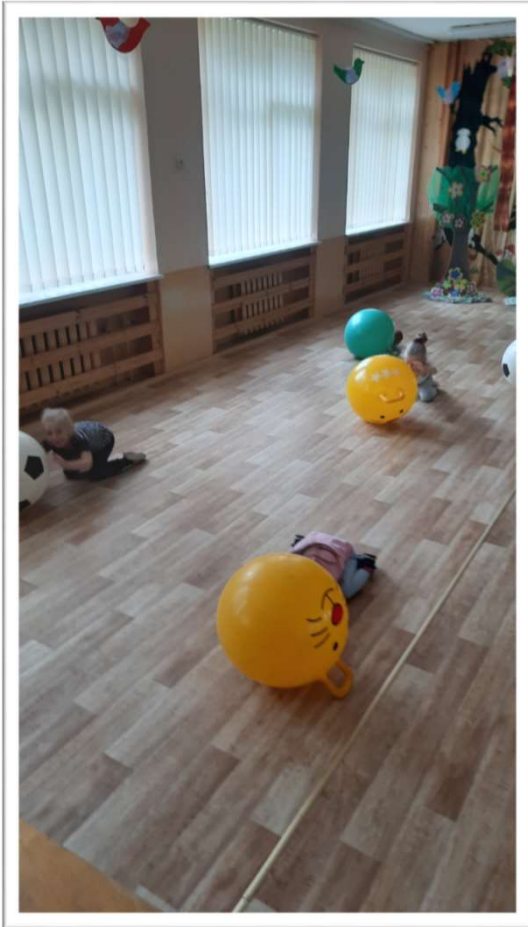


Aš žaidžiu su kamuoliais,  
Dideliais, dideliais,  
Kai aš juos metu aukštyn,  
Krenta jie smagiai žemyn.  
Kai žeme juos ridenu,  
Susiranda daug draugų.  
Kamuoliukas apvalus,  
Pažiūrėki koks gražus.

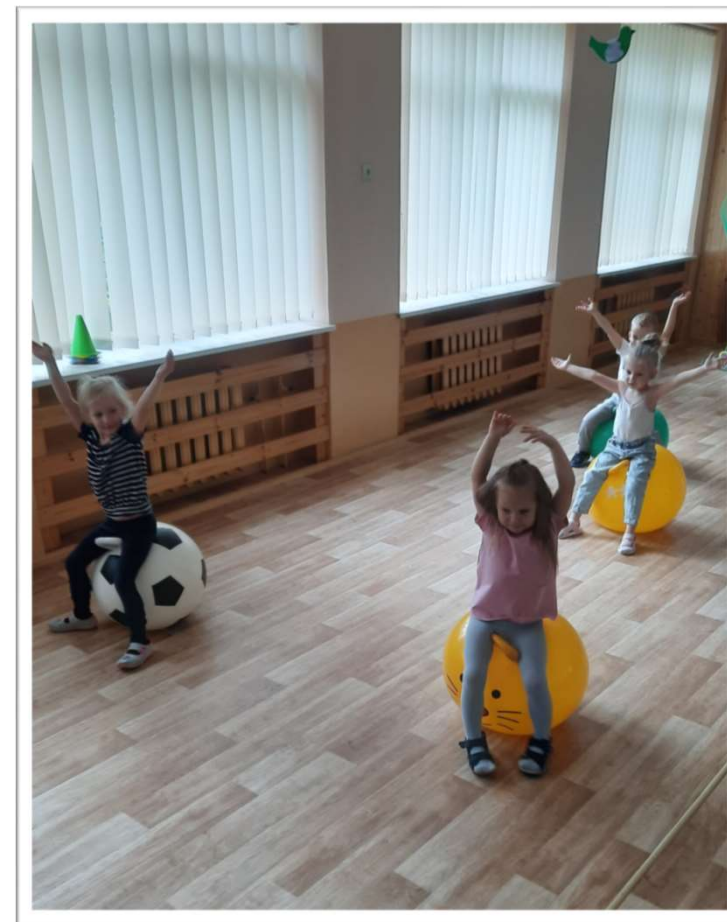








**Kasdieninis gyvenimas turi  
būti kupinas judėjimo  
džiaugsmo, tik tada pajusime  
kaip jaučiasi ir gyveną sveikas  
žmogus.**







**Žmogui  
reikalingas  
judėjimas.  
Nėra vaistų,  
kurie  
pakeistų  
judėjimą!**

