



GEGUŽĖS MĖNESIO TEMA:

„Judėjimas gali pakeisti visus pasaulio vaistus, bet visi pasaulio vaistai negali pakeisti judėjimo.“

S.Tiso

Darbo grupė:

Direktorė pav. ugd. Beata Mošenec

Ikimokyklinio ugd. pedagogė Jolanta Bagdonienė

Neformalaus ugdymo pedagogas Dariusz Kryžanovskij

Slaugytoja Gonorata Lapienienė

Nuo mažų dienų jaučiamas judėjimo džiaugsmas ir meilė sportui ugdo sveiką gyvenimo būdą vaikui suaugus. Mes, pedagogai, stengiamės padėti šeimoms auginti sveikus, laimingus vaikus bei suprasti, kad fizinis aktyvumas yra visapusiškos asmenybės ugdymo priemonė, kuri tenkina vaikų įgimtą savybę daug ir aktyviai judėti, išreikšti save, bendrauti, patirti daug teigiamų emocijų.



RYTO MANKŠTA

Kas rytą mankšta atliekama, tam, kad pasikrautu energijos ir žvalumo visai dienai.



Dienos ritmas mūsų darželyje



KŪNO KULTŪRA



ŠOKIŲ PERTRAUKĖLĖS



ŽAIDIMAI LAUKE



PROJEKTAS „LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS 2023“

Šiais metais vėl dalyvaujame projekte „Lietuvos mažųjų žaidynės 2023“. Šitas projektas, tai puiki priemonė skatinanti vaikų fizinį aktyvumą bei pozityvų požiūrį į kūno kultūrą ir sportą, supažindinanti su garbingo varžymosi idėjomis, bendravimo ir bendradarbiavimo galimybėmis. Visa darželio teritorija vaikams tapo sporto aikštele, visur vyko aktyvūs, linksmi žaidimai ir komandinės estafetės. Po žaidynių visi vaikai buvo pasisėmę gerų emocijų ir nepamirštamų įspūdžių, judėjimas padeda vaikams to pasiekti.

<https://youtu.be/nSbTC1qtFOY>





Mankšta su mėgstamais žaislais. Užsiėmimą veda visuomenės sveikatos specialistė.



galaxy A52s 5G



VILNIUS LĖPŠELIS-DARŽELIS „PELENE“

JUDĖJIMO SVARBA SVEIKATAI

KŪRYBINĖ DARBO GRUPĖ

Mėgk save ir tūk. sveikatą!



Nepamirškite, kad svarbiausia
daktis ta fizinio aktyvumo daktis,
kurį labiausiai džiugina.

1. Kasdien išsirenkite po vieną fizinio aktyvumo veiklą iš pateiktos piramidės ir ją atlikite 2-3 kartus per dieną.
2. Naudodamiesi pateikta „Fizinio aktyvumo piramide“ sujunkite paveikėlius su jam tinkama spalva.
3. Atsispausdinkite piramidę, sukarpykite ir suguldykite pagal veiklos daktis. Jei neturite kur atsispausdinti piramidę nuspieškite, nuspelvinkite ir sukarpykite.
4. Pasirinkite vieną iš aerobinių veiklų (bėgimas, važinėjimas dviračiu, šokiai, ar kt.) ir ją atlikite 5-4 kartus per savaitę.



fizinio aktyvumo piramidė

Pratinti vaikus būti fiziškai aktyvius svarbu nuo mažų dienų. Vienokia ar kitokia fizinė veikla turėtų būti atliekama kiekvieną dieną. Šiame leidinyje pateikta „Fizinio aktyvumo piramidė“ vaikučiams ir tėveliams (globėjams) padės suprasti, kokia fizinė veikla turėtų užimti didžiausią dienos / savaitės dalį, o ko reikėtų vengti.



Kiekvieną dieną: žaisk kieme, laik pasivaikščioj, važinėk dviračiu, žaisk su augintiniu.
3-4 kartus / savaitę, po 20 min.: bėgok, važinėk su ročuliais, rodomis, plaukiok, žaisk krepšinį, tenisą, varžyk, lenkyk su krepšiu.
2-3 kartus / savaitę: lenkyk mėgstamus užsiėmimus – šokiuk, muziką, dalyk, tenisą, krepšinį ir pan.



Fizinio aktyvumo nauda:

- Lavinama griaučių – raumenų sistema (t.y. kaulai, raumenys, sąnariai)
- Stiprinama širdies-kraujagyslių sistema (t.y. širdis, plaučiai)
- Lavinamas neuropsichomotorinis sąmoningumas (t.y. koordinacija, judesio valdymas)
- Palaikomas optimalus kūno svoris.

O kur dar pasitikėjimas savimi, kūno judesių pažinimas, meilė savo kūnui, bei gera emocija.



Lietuvos mažųjų žaidynės - didžiausias savo kategorijoje, visą Lietuvą apimantis, vaikus, pedagogus, ugdymo įstaigų administracijos darbuotojus bei tėvus, įtraukiantis projektas. Pagrindinis tikslas - padėti ikimokyklinio ugdymo vaikams suprasti ir pajauti fizinio aktyvumo teikiamą džiaugsmą. Projektą globoja pirmoji ponija Diana Nausėdienė. Pasak kūno kultūros mokytojo Dariusz Kryżanovski vaikai su nekantrumu laukė sekmadienio - "NBA krepšinio mokykloje" vyksiančio didžiojo žaidynių festivalio.

„Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023“.

Šie metai, Lietuvos sveikatą stiprinančioms mokykloms ypatingi – jos mini savo veiklos 30-metį.

Higienos institutas, norėdamas atkreipti visuomenės ir visų mokyklų bendruomenių dėmesį, bei tinkamai pažymėti šią sukaktį, inicijavo trečiąjį nacionalinį renginį „Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023“.

Šio Renginio tikslas – parodyti vietos bendruomenėms, kad sveikatos stiprinimas yra neatsiejama visų mūsų gyvenimo dalis ir kad jau trisdešimt metų skleidžiama, sveikatą stiprinančių mokyklų idėja. Keičia ir gali veikti ne tik mokinių, bet ir visos mokyklos bendruomenės sveikatą. Prie šios iniciatyvos prisijungė Vilniaus lopšelio-darželio „Pelenė“ bendruomenė. Tai buvo smagus, ritmiškas šokis, kuris apjungė visus mažus ir didelius. Dėkojame mūsų aktyviems tėveliams, kurie visada palaiko mūsų idėjas.



5 km. ėjimas pavyko puikiai!!! Mūsų Vilniaus lopšelio-darželio „Pelenė“ darbuotojų komanda: Irina, Božena, Jolanta, Janina, Svetlana, Olga, Julija, Justyna ir Patrikas, lengvai įveikė iššūkį. Smagu buvo sutikti ir mūsų darželio ugdytinius su šeimomis.



 **ėjimas,**
KURIS KEIČIA

