

**RESPUBLIKINĖ IKIMOKYKLINIŲ ĮSTAIGŲ DARBUOTOJŲ ASOCIACIJA
„SVEIKATOS ŽELEMENĖLIAI“**

Sveikatos idėjų skrynelė



**Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes, kad visai
sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių**

Artūras Šopenhaueris

Pratarmė

Sveikata – ne viskas, tačiau be jos – viskas niekas

H. Mahler

Sveikata – darnos matas . Tobulo kūno ir kilnios dvasios darma – tai pamatas , ant kurio klojamas tolesnis vaiko gyvenimas, todėl sveikata reikia rūpintis nuo mažens, kad ją ugdydami, saugodami ir puoselėtume suformuotume sveiką gyvenimo būdą. Už vaikų auklėjimą, ugdymą ir sveikatą atsakingi tėvai, pedagogai ir medikai.

Atliepdami į Pasaulinės sveikatos apsaugos ir Lietuvos sveikatos apsaugos ir vyriausybės dokumentus ir žinodami, kad vaikų ugdymui ypač reikalinga metodinė medžiaga Respublikinė ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacija „Sveikatos želmanėliai“ 2014 m. paskelbė konkursą „Sveikatos valandėlės ikimokyklinukams“. Jame dalyvavo šalies ikimokyklinių įstaigų pedagogai, kurie pasidalino savo praktinės veiklos pavyzdžiais.

Šiame leidinyje pateikiami konkursiniai darbai, kurie padės ikimokyklinių įstaigų pedagogams pasiruošti pokalbiams ir sveikatos valandėlėms, kuriuos bus kalbama, diskutuojama ir praktiškai veikama su vaikais sveikatos saugojimo ir puoselėjimo tematika . Tikimės, kad nuo vaikystės suformuoti sveikos gyvensenos įgūdžiai išliks tolesniame jų gyvenime.

Asociacijos „Sveikatos želmanėliai“ prezidentė Danutė Jakučiūnienė



Turinys

Pratarmė, turinys	2 - 3
Savęs pažinimas	4 –43
Higienins ugdymas.....	44-106
Saugumas	107-164
Psichinė sveikata	165-187
Sveika mityba	188-272
Fizinis aktyvumas	273-381
Gamta ir sveikata	382-437
Prevenција	438-444
Ligos ir jų prevencija	445-462

Savęs pažinimas



Nė vienas žmogus nekartoja kito, ir pats yra nepakartojamas

Martinas Andesenas Neksė

*Kiekvieno vaiko problemos, kaip ir jo gebėjimai, yra individualūs.
Todėl negalima kaip nors keisti to, kas jie yra*

J. Gray

„Mano kūnas“ (4-5 m.)

Elektrėnų m/d „Pasaka“
Auklėtoja Snieguolė Vyšniauskienė

Tikslas: Išsiaiškinti pagrindinių kūno dalių paslaptį. Padėti vaikams suprasti, kad turėdami tokias pačias kūno dalis, esame panašūs vieni į kitus ir kartu labai skirtingi.

Edukacinės aplinkos kūrimas: Auklėtoja kartu su vaikais nupiešia ant didelių popieriaus lapų žmonių siluetus. Vaikai mokosi eilėraščių, darbelių, mįslių.

Pramogos eiga: Skambant linksmam muzikai vaikai susirenka į salę, sustoja ratu, pasisveikina vienas su kitu.

Auklėtoja: - Sveiki vaikučiai! Šiandien mes čia susirinkome pakalbėti apie jus. Ir dar kartą prisiminti savo kūno dalis. O kad geriau būtų galvoti, mankštą padarysime kartu.

Auklėtojai rodant vaikai kartu daro mankštą

Viens, du, trys ir keturi
Žaisti su mumis gali
Rankas ant liemens uždėk,
O kojytėms patrepsėk.
Viens, du, trys ir keturi
Žaisti su mumis gali
Rankutes aukštai iškelk
Ir saulutę paridenk.
Viens, du, trys ir keturi
Žaisti su mumis gali.
Debesėlį pasūpuok
Ir vėjeliui atiduok.
Viens, du, trys, keturi
Žaisti su mumis gali
Dar galvelę pakraipyk
Ir aplink apsidairyk!

Auklėtoja: O dabar, vaikai, pažaiskime žaidimą „Parodyk ir pasakyk ką daro ši kūno dalis.“ (Auklėtoja iš krepšio traukia korteles, ant kurių yra nupiešta kūno dalis ir parašyta pavadinimas. Parodžius paveikslėlį vaikai įvardina kūno dalį jei žino, o auklėtoja žodžiu pasako kaip ji vadinasi ir prašo vaikų parodyti kur yra ta kūno dalis ir įvardina ką ji geba. Pvz: nosis – uodžia, uosto, kvėpuoja.

Auklėtoja: o šio žaidimo jums bus lengva atspėti mįsles apie kūno dalis.

Vaikai: mena po vieną mįslę, parodo kur yra ta kūno dalis.

— Už balto beržynėlio šuo lojo? (Dantys ir liežuvis)

— Viena kalba, du žiūri, du klauso? (Burna, akys, ausys)

—Už tiesų tiesesnis, už kampą kampesnis, už geležį tvirtesnis, už pagalvę minkštesnis? (Ranka)

—Šuo prie dviejų ežerėlių tupi? (Nosis)

—Raudonas šunelis po slenksčiu loja? (Liežuvis)

—Ketrios motinos turi po penkis vaikus ir visi vaikai vienu vardu vadinasi? (Pirštai)

Auklėtoja: Labai jau įdomios jūsų mįslės, dar žinau, kad jūs mokat eilėraščių apie kūno dalis.

Vaikai deklamuoja eilėraštį „Akytės tau – kad verktumei“ (aut.Giunteris Zalmanas)

Akytės tau – kad verktumei,
O kumščiai – kad kumščiuotum,
Tau keliai – kad ropotumei,
Pirštukai – kad skaičiuotum.
Nosytė – kad tekėtų,
Liežuvis – rodyt draugui,
Ausytės – negirdėti,
Kakta – ragučiams augti.
Žandukai – kad išteptum
Uogienėm ir garstyčiom,
Galva – kad susiprastum,
Kas neteisinga šičia.

Auklėtoja: Vaikai, kas čia ne taip parašyta apie kūno dalis, kam jos skirtos?

Vaikai: Liežuvis - ne tik rodyti, bet kalbėti, aiškiai, reikalingas; ausys, kad girdėti.

Auklėtoja: Šaunuoliai vaikai. O kokių kūno dalių turime tik po vieną?
Vaikai vardina

Vaikai deklamuoja K. Kubilinsko eilėraštį:

Aš turiu galvytę vieną.
Ir galvoju aš kasdieną.
Pagalvoju, pamąstau.
Ir namelį pastatau.

Aš turiu veiduką vieną
Ir prausiuosi jį kasdieną:
Mes daržely tarp vaikų
Gėda būti murziuku.

Aš turiu nosytę vieną
Ir su uodžiu kvepiant šieną...
Tos nosytės, tos riestos
Nekrapštysiu niekados.

Auklėtoja: Nors mergaitės ir berniukai turi tas pačias kūno dalis, tačiau esame skirtingi: ir išvaizda, ir apranga. Tai siūlau berniukams nupiešt mergaitę, mergaitėms piešti berniuką. Bet prieš tai pamankštinkime pirštukus, kad geriau pieštųsi.

Vaikai kartu su auklėtoja žaidžia pirštukų žaidimą:

Stovi namas ant kalnelio (pirštais rodome stogelį)

O aplink žolė, medeliai (pirštais „trupiname“)

Ir margi gėlių žiedeliai (sukinėjam pakeltas, sulenktas per alkūnes rankas, kaip rodydami saulės spindulėlius)

Supa mažąjį namelį (sukam rankas per riešus)

Viską slepia čia tvora (dedam praskiestais pirštais plaštaką prieš akis, delnais į akių pusę)

Už tvoros kažkas yra (laikydami rankas taip pat, pasukinėjame galvą į šonus)

Mes atversim vartelius (atitraukiam delnus į šalį)

Ir pasveikinsim visus (plojam delnais)

Pasitinka mus draugai (pirštais ore ant stalo darom žingsniukus)

Šoksim, dūksim mes ilgai (plojam poromis delnais, vienas kitam, tai po vieną, tai abiem)

Auklėtoja: Štai ant stalų padėti dideli lapai su žmogaus siluetais. Imam akvarelę ir einame piešti. Berniukai ir mergaitės turi nupiešti po piešinį. Berniukai – mergaitę, mergaitės – berniuką. Baigus piešti visi kartu apžiūri ir aptaria.

Auklėtoja: Vaikai, šiandien darėme mankštą, minėm mįsles, žaidėm žaidimus, piešėme, o atsisveikinimui padainuosime dainelę.

Vaikai dainuoja dainą „Aš turiu dvi rankutes“ ir atlieka judesius:

Aš turiu dvi rankutes (tiesti rankas pirmyn delnais aukštyn)

Kad leliją pasodinčiau (tūptis, vaizduoti sodinimą)

Kad paglostyčiau šuniuką (vaizduoti šuniuko glostymą)

Kad paukštelį pamaitinčiau (tiesti rankas į šalis, moti aukštyn, žemyn)

Aš turiu dvi rankeles (tiesti rankas į priekį)

Kad linksmai katučių pločiau (ploti delnais)

Aš turiu dvi rankeles (ištiesti rankas pirmyn, pirštai išskėsti)

Kad darbelio nebijočiau (moti riešu kairėn, dešinėn)

Dar man duotos dvi kojelės (kelti vieną ir kitą koją aukštyn)

Šokt su kiškiais ir drugeliais

Šokt lauke per patį lietų (šokinėti abiem kojomis)

Kad saulutė suspindėtų (eiti vietoje)

Ir iš tolių grįžt namolio (atsisėsti)

„Aš pažinsiu savo kūną“ (6-7 m.)

Vaida Jokšienė,

Telšių l/d „Saulutė“ pedagogė

TIKSLAS: Sudaryti sąlygas vaikams pažinti savo kūną.

UŽDAVINIAI:

- Sudominti vaikus žmogaus kūno ir organų pažinimu;
- Skatinti domėtis kūno dalių bei organų atliekamomis funkcijomis;
- Siekti, kad vaikai suvoktų, kaip reikia saugoti ir prižiūrėti savo kūną;
- Įtvirtinti asmens higienos įgūdžius;
- Tobulinti laikyseną, vaikstant ir sėdint;
- Lavinti gebėjimą patiems ieškoti informacijos apie žmogaus kūną įvairiose knygose, enciklopedijose, žurnaluose ir pan.;

VEIKLOS APRAŠYMAS:

Sveikatos valandėlėms paskiriama viena diena per savaitę. Jos vyksta tol, kol vaikams yra noras domėtis žmogaus kūnu. Visų veiklų metu, vaikams siūloma patiems ieškoti informacijos apie žmogaus kūno organą, su kuriuo susipažino, enciklopedijose, žurnaluose, televizijos laidose, internete.

Numatomos sveikatos valandėlės: **ŽMOGAUS KŪNAS, AKYS, NOSIS, BURNA IR DANTYS, AUSYS IR SMEGENYS, PLAUCHIAI, PILVO ORGANAI, KAULAI, KRAUJAS IR KRAUJAGYSLĖS** ir pan..

Kiekvienai sveikatos valandėlei parenkami žaidimai, užduotys, mįslės, diskusijų ir Minčių lietaus temos pagal organą ar kūno dalį, su kuriuo vaikai susipažins, atsižvelgiant į vaikų gebėjimus, turimas žinias bei susidomėjimą tuo organu.

Pateikiau keletą sveikatos valandėlių pavyzdžių.

„ŽMOGAUS KŪNAS“

Pokalbis su vaikais apie tai, kokie mes esame visi skirtingi, bet tuo pačiu ir panašūs. Pasiūlyti apžiūrėti savo kūną, o po to draugo. Žaisti „Atrask, kuo mes skiriamės“, „Pasakyk, kuo mes panašūs“.

Ant didelio popieriaus lapo (geriausiai tinka tapetas) paguldyti vaiką ir jį visą apibrėžti, t.y. *nupiešti žmogaus siluetą*. Sugalvoti „siluetui“ vardą. Vaikams paaiškinti, kad kiekvienos valandėlės metu susipažinsime su vis kitu žmogaus organu ir jį nupiešime ant „silueto“

Pasiūlyti vaikams išskirti pagrindines žmogaus kūno dalis: galva, liemuo, rankos, kojos ir pan.. Iškelti klausimą – „*Kiek jų yra?*“. Supažindinti su sąvoka „pora“ (pora rankų, pora kojų).

Minčių lietus „Kam jie reikalingi?“

Klausytis *J. Degutytės eil.* „*Dvi rankelės*“ ir „*Dvi kojelės*“, aptarti juos ir, vaikamspasirinkus, mokytis mintinai.

Žaisti žaidimą „Kreivas veidrodis“. Žaidimo metu vedantysis įvardina, kokį nors veiksmą, o pats rodo kitą veiksmą. Vaikams reikia daryti taip, kaip yra sakoma, o ne taip, kaip yra rodoma. Pavyzdžiui, vedantysis sako: „- Suplošiu rankytėm“, bet pats patrypia kojytėm. Vaikai turi taip pat suploti rankytėm.

„Palinkėjimų minutėlė“. Jos metu vaikai sako vienas kitam palinkėjimus, susijusius su sveikata.

„AKYS“

Pasiūlyti vaikams „pažadinti“ savo kūną *mankšte* „Pabusk“:

-Pabudo rankytė, (pakelti vieną ranką)

Pabudo – antra. (pakelti kitą ranką)

Pabudo galvytė, (pasukti galvą)

Pabudo petukai, (pakilnoti petukus)

Pabudo kojytė, (pakelti koją)

Pabudo kita, (pakelti kitą koją)

Pabudau ir aš. (pašokti ir suploti)

Užminti mįslę „*Dvi sesutės per kalnelį nesueina. Kas?*“

Nupiešti ant „silueto“ akis, piešiant paaiškinti, kam reikalingos blakstienos (apsaugo akis nuo dulkių ir nešvarumų).

Paklausti vaikų, kokių spalvų būna akys. *Apžiūrėti draugų akis.*

Minčių lietus „Kam reikalingos akys?“

Išsiaiškinti, ką reiškia žodžiai „apakti“, „aklas“. Pasiūlyti užsimerkti ir „*pabūti aklais*“ (*atsargiai vaikščioti po grupę užsimerkus*).

Diskusija „Kaip išsaugoti sveikas akis?“

Žaisti žaidimą „Kenkia-nekenkia“. Auklėtoja rodo vaikams paveikslėlius, kuriuose pavaizduota, kas kenkia akims ir, kas padeda jas išsaugoti sveikas.

Padaryti „*Akių mankštelę*“:

Aukštai saulytė švyti, (nejudinant galvos, žiūrėti į viršų)

Žemai žolė žalia, (žiūrėti žemyn)

Kairėj-lėlė mažytė, (žiūrėti į kairę pusę)

O dešinėj-draugų būrys. (žiūrėti į dešinę pusę)

Žiūrėti enciklopedijoje akies sandarą.

Nejudinant galvos, akimis kylant į viršų ir žemyn, akis sukant į dešinę ir atgal, *skaičiuoti įvairius paveikslėlius ar žaislus sukabintus ant sienos.*

Žaisti žaidimą „Akla višta“.

„NOSIS“

Mankštelė „Pabusk“ ir „Akių mankštelė“.

Prisiminti mįslę apie akis ir ant silueto nupiešti „kalnelį“ t. y. nosį.

Paliesi savo ir draugo nosį (išsiaiškinti ar jos panašios, ar skiriasi ?)

Minčių lietus „Kam reikalinga nosis?“

Paaikškinti, kam nosyje reikalingi plaukeliai. Perspėti vaikus, kad bėgiojant lauke, reikia kvėpuoti pro nosį, nes taip oras prieš patekdamas į vaiko plaučius sušyla.

Žaisti „Pauostyk ir pasakyk, kas šia“. Vaikai užsimerkę uosto svogūną, česnaką, muilą ir pan..

Patikslinti, kaip reikia elgtis, kai nosytė „serga“, t. y., kai vaikas sloguoja (su kuo ir ,kaip valyti nosį, kaip prisidengti čiaudint).

Atsipalaidavimo pratimas „Paglostyti orą“ (kojos praskėstos, keldami rankas į viršų, įkvepiame pro nosį, leisdami rankas žemyn, lyg „glostydami orą“, iškvepiame ir truputį pritupiname).

„Palinkėjimų minutėlė“, kurios metu sakomi linkėjimai apie sveikas akis ir nosį.

Pasivaikščiojimų metu uostyti orą, spręsti, kokio jis kvapo.

„BURNA IR DANTYS“

Mankštelė „Pabusk“.

Uostyti, kuo grupėje kvepia (prieš veiklą, vaikams nematant, supjaustyti apelsiną

Užminti mįslę „Pilna lakta baltų vištelių. Kas?“ (*burna ir dantys*).

Ant „silueto“ nupiešti burną .

Prisiminti sąvoką „pora“ (pora lūpų).

Minčių lietus „Kam reikalinga burna ?“

Prieš veidrodį išsižiojus apžiūrėti savo burneles.

Išsiaiškinti, kam reikalingi liežuvis ir dantys. Bandyti kalbėti piršteliu prispaudus liežuvį, nejudinant lūpų ar užsičiaupus. Kalbėti tyliai ir garsiai. Paaiškinti žodžių „nebylys“ ir „kurčėnebylys“ reikšmes. *Diskusija „Kaip bendrautumėme, jei negalėtumėme kalbėti?“.*

Mankštelė „Liežuvėlio pasakėlė“ (auklėtoja kuria pasaką apie liežuvėlį ir rodo judesius, mankštinančius liežuvį, o vaikai atkartoja liežuvio judesėlius).

Žaidimas „Petras sako“ (vedantysis, pvz. Rokas ,stovėdamas priešais vaikus, sako: „-Rokas sako , pakelk dešinę ranką“. Vaikai turi teisingai vykdyti nurodymus, kas suklysta, tas iškrenta iš žaidimo).

Ant „silueto“ pravertos burnos nupiešti dantis.

Minčių lietus „Kam reikalingi dantys?“

Vaikus pavaišinti gliaudytais riešutais, morkomis ar obuoliais.

Diskusija „Kodėl vaikams krenta dantys?“. Skaityti *Dantukų Fėjos laišką*, kuriame ji paaiškina apie pieninius ir nuolatinius dantis.

Mįslė „Trisdešimt du kulia, o Mykolojus varto. Kas ?“ (dantys ir liežuvis).

„Dantų Šepetėlio“ pasakojimas, kaip reikia prižiūrėti dantukus.

Ant dantų muliažo pasimokyti, kaip taisyklingai reikia valyti dantukus.

Apžiūrėti dantų priežiūros priemonės: dantų šepetėliai, įvairios dantų pastos, tarpdančių siūlai, burnos skalavimo skystis ir kt..

Žaisti „Kenkia-nekenkia“.

Vaikams, atsėdus prie stalo vienas prieš kitą, pūsti plunksną ar kamuoliuką.

Žaisti „Pasakyk draugui komplimentą“, pvz. „tavo- nuostabi šypsena, tavo- gražūs dantys, tu geras ir pan.

Žmogus pažįsta save tik tiek, kiek jis pažįsta pasaulį

Johanas Volfgangas Gėtė

„Padėkime pricui“

Inga Raišienė

Klaipėdos lopšelis-darželis „Žuvėdra“

Tikslas: plėtoti žinias apie žmogaus kūno dalių funkcijas

Uždaviniai:

1. Tobulinti gebėjimą pažinti kūno dalių paskirtį;
2. Klausimų – atsakymų pagalba įtvirtinti žinias apie kūno dalis;
3. Ugdyti draugiškumo jausmą ir pagalbos svarbą draugui;
4. Taisyklingai atlikti kvėpavimo pratimus;
5. Ugdyti suvokimą, kad būdami panašūs vieni į kitus, esame labai skirtingi ir saviti;
6. Suteikti ugdytiniams džiugių akimirkų.

Metodai: pokalbis, žaidimas, „minčių lietus“.

Priemonės: rūbai, karūnos, dėžės, nameliai, magnetinės lentos, magnetai, plunksnos, peliuko trafaretas, geometrinės figūros, muzikos įrašai, prizai.

Ugdomosios veiklos turinys	Metodiniai-organizaciniai nurodymai
Auklėtoja: - Vaikai, gavome kvietimą aplankyti sveikatos šalį. Ar norite keliauti į tą šalį? Vaikai: - Taip. Auklėtoja: - Sustokime į ratą, susikabinkime už rankų, užmerkime akis ir įsivaizduokime, kad skrendame į stebuklingą sveikatos šalį. Garsiai, lėtai skaičiuokime iki 3, ištarę paskutinį skaičių atsimerksime. Auklėtoja: - Gal žinote, kas šių rūmų šeimininkas? Auklėtoja - ragana: - Cha, cha, cha – tai jūs pas mane atvykote? O kodėl jūs čia atvykote? Vaikai: - Gavome kvietimą.	Vaikai su auklėtoja įeina į salę. Auklėtoja vaikams rodo kvietimą. Skamba muzika. Vaikai skaičiuoja: vienas, du... Auklėtoja atidengia širmą, po kuria yra rūmai. Vaikai atsimerkia ir juos pamato. Vaikai spėlioja. Skamba muzikos įrašas ir pasirodo personažas ragana. Vaikai paduoda kvietimą raganai. Auklėtoja - ragana atitempia skrynią ir ant jos atsisėda.

Auklėtoja - tarnaitė: - Kokios užduotys? (susidomi) Karalienė: - Pirmoji užduotis - judrusis žaidimas „Vikriausios kojytės“. Klausimai: 1. Kam žmogui reikalingos rankos? (kad galėtume daryti darbelius, paliesti draugą, praustis...) 2. Ką darome, kai negalime matyti? (įsiklausome į aplinkos garsus, liečiame daiktus, uostome, ragaujame...) 3. Kas teka mūsų kraujagyslėmis? (kraujas) 4. Per ką įkvėpiame orą? (per nosį ir burną...) 5. Ką girdime prigludę ausį prie draugo krūtinės? (širdies plakimą...) 6. Kokį maistą geriausiai įsisavina skrandis? (tik labai gerai sukramytą...) 7. Kam reikalingi dantys? (kad galėtume kramtyti maistą, kad būtų graži šypsena, kad aiškiai tartume žodžius). Auklėtoja – tarnaitė: - Jūsų didenybe, noriu paklausti, ar jau išrinkote princui tinkamą nuotaką? Karalienė: - Taigi sakiau, kad pateiksiu keletą užduočių. Antroji užduotis - didaktinis žaidimas „Linksmasis žmogeliukas“.	Muzikai grojant - visi šoka. Muzikai nutilus, princai ir princesės ieško savo namelio (sosto). Kam nelieta namelio, tas turi atsakyti į klausimus. Klausimus auklėtoja - Karalienė atiduoda auklėtojai – tarnaitei. Auklėtoja - tarnaitė pagiria vaikus. Vaikai iš geometrinių figūrų kuria linksmo žmogaus portretą. Visi kartu aptaria, kodėl jis linksmas, iš ko sprendžiam, kad linksmas.
Ugdomosios veiklos turinys	Metodiniai-organizaciniai nurodymai
Karalienė: - Ačiū už puikiai atliktą užduotį. Auklėtoja – tarnaitė: - Gal jau dabar išsirinkote? Karalienė: - Teisybę sakėte, visos jos žavios. Bet turiu ir trečiąją užduotį. Žaidimas „Pelytės uodegytė“. Karalienė: - Šaunuoliai, kaip jūs draugiškai atlikote šią užduotį. Man taip smagu stebėti, bet laukia ir ketvirtoji užduotis. Žaidimas „Pūsk, vėjeli“. Auklėtoja – tarnaitė: - Gal jau dabar išsirinkote?	Vaikas, užrištomis akimis, draugo lydimas, turi nueiti iki lentos, kur yra beuodegė pelytė ir pojūčių pagalba pridėti jai uodegą. Tas, kuris suklysta, į savo vietą turi grįžti kuo įdomesne eiseną, pvz.: šlubas, apsvaigęs, kaip įsidūręs į koją ir pan. Skambant muzikai visi pučia plunksnes karalienės ir princo link. Auklėtoja pataria kaip pūsti.

Karalienė: - Net nemaniau, kad bus taip sunku nuspręsti. Visos gražios, protingos, geba tinkamai elgtis. Sūnau, o ką tu manai? Princas – sūnus: - Nežinau. Karalienė: - O ką tu turi ten kišenėje? Karalienė: - Kurpaitė?! ...Nuostabu! Tai, kuriai tiks ši kurpaitė, toji ir bus tavo nuotaka. Karalienė: - Princesės, nors Jūs visos panašios viena į kitą, bet iš tikrųjų esate labai skirtingos ir savitos. Todėl ir kurpaitė tiko tik vienai iš jūsų. Juokdary, kviesk visus į puotą! Juokdarys: - Visi į puotą!	Princas ištraukia kurpaitę. Princas visoms matuoja kurpaitę ir išsirenka vieną vienintelę. Karalienė įteikia visiems prizus. Pasigirsta muzika, visi apeina garbės ratą ir išvyksta vaišintis.
--	---

„Aš turiu akis, kad galėčiau...“

Reda Bubliauskienė

Radviliškio lopšelis – darželis „Eglutė“

Tikslas: Prisiminti kūno dalių pavadinimus per įvairias žaidybines veiklas.

Uždaviniai: 1. Padėti suvokti, kad kiekvienas esame skirtingas.

2. Skatinti reikšti mintis ir nebijoti kalbėti visiems girdint.

3. Turtinti žodyną.

Auklėtojos veikla	Vaikų veikla
Visi vaikai susėda į ryto ratą. PASILVEIKINIMAS.(auklėtoja parodo) LABAS RYTAS (spaudžia draugui ranką) LUKAI (paliečia kurią nors veido dalį – ausį, nosį, žandą ir t.t.) Prisiminsime kūno dalis.	Vaikai sveikinas su šalia sėdinčiu draugu. Vaikai dainuoja ir imituoja judesiais: LABAS RYTAS TAU, GALVYTE, (sukioja galvą į šonus) AUSYS, NOSIS IR BURNYTE,(rodo pagal tekstą) LABAS RYTAS, JUMS PEČIAI,(pakelia vieną petį, po to kitą) BŪKIT TIESŪS KAIP KARIAI (stovi ramiai).

Meškutis atneša KREPŠĮ SU ŠVAROS IR HIGIENOS PRIEMONĖMIS. APSAKYMO „Tu esi turtingas“ skaitymas“ Kartu su vaikais darome išvadą: SVEIKATA – BRANGIAUSIAS TURTAS. VAIKAI IŠSITRAUKIA PAVEIKSLĖLIUS, kuriuose yra nupieštos kūno dalys. ŽAIDIMAS „Čia galva, čia pečiai“ (žaidžiant šį žaidimą tempas greitinamas) Pabaigai už aktyvų dalyvavimą – BURBULŲ FIESTA. Auklėtoja pučia muilo burbulus, o vaikai juos gaudo ir sprogdina	RANKOS BŪKIT VISAD STIPRIOS, (rankas tiesia į priekį ir vėl sulenkia) PIRŠTAI BŪKIT VISAD MIKLŪS, (lenkiami visi pirštai) Į SVEČIUS KELIAUKIT, KOJŲ PIRŠTUS PAGAUKIT, (rankų pirštais keliauja per šlaunis žemyn ir pagauna kojų pirštus) TU LIEMUO LANKSTYKIS, (rankos ant juosmens ir lankstosi į šonus) KOJOS, PATREPSĖKIT, (trepsi kojomis) IR LINKSMAI DARŽELIN (spyruokliuoja kojomis) PAS VAIKUČIUS NUBĖKIT. (ploja) Vaikai ima iš krepšio daiktą, jį liečia, apibūdina: koks jis? Kam naudojamas? Minkštas – kietas, švelnus-šiurkštus ir t.t. Vaikai atsakinėja į klausimus: Ko norėjo senasis žmogus? Kodėl jam atrodė, kad vaikas turtingas? Kodėl berniukas nepardavė savo kojų, rankų, akių ir kitų kūno dalių? Vaikai įvardija kūno dalį ir atsako į klausimus: AŠ TURIU AKIS, KAD GALĖČIAU...(pvz.: matyti saulę, mamą, tėtį ir t.t.) AŠ TURIU AUSIS, KAD GALĖČIAU... AŠ TURIU RANKAS, KAD GALĖČIAU... AŠ TURIU ŠIRDĮ... Rodo kūno dalis ir dainuoja: ČIA GALVA, ČIA PEČIAI, KELIAI, PĖDOS IR ŽANDAI, ČIA RANKA, ČIA RANKA, AUSYS, NOSIS IR BURNA. Tempas greitėja: ČIA GALVA, ČIA PEČIAI...
---	---

Ką gali mano rankelės?

Laimutė Urbonienė

Kretingalės vaikų lopšelis-darželis

TIKSLAS. Išsiaiškinti rankų svarbą žmogui.

UŽDAVINIAI.

- Sužinoti rankos dalių, pirštų pavadinimus.
- Atlikti įvairias užduotis, pajaučiant rankų svarbą žmogui.
- Įtvirtinti žinias, kaip prižiūrėti rankas.

PRIEMONĖS.

Popierius, dažai, tvarstis, sagos, druska, smėlis, medžio pjuvenos, vanduo, muilas.

EIGA.

Skudurinės lėlės Onutės apsilankymas grupėje, kuri vaikams deklamuoja J. Degutytės eilėraštį „Dvi rankelės“. Pokalbis-diskusija „Kam mums reikalingos rankytės?“, kurio metu išsiaiškiname, jog mes galime rankytėmis: statyti, groti, lipdyti, žaisti, glostyti, kutenti... ir stipriai apkabinti tuos, kuriuos mylime.

Vykdomė eksperimentą – privyniojus rankas tvarščiu prie kūno pasiūlyti vaikui pažaisti, paragauti obuolio. Plėtojama diskusija „Ar lengva būtų gyventi be rankų?“

Aiškintis pasakymus:

„Daug rankų didžią našą pakelia“.

„Švelnus, kaip motulės rankos“.

„Viskas, kaip ant delno“.

„Baltos rankos juodo darbo bijo“.

Apžiūrime savo rankas, įvardijame jos dalis, suskaičiuojame pirštukus.

Pasiūloma vaikams surinkti sagas subintuotais į vieną visumą pirštukais. Pokalbis apie kiekvienos žmogaus kūno dalies svarbą.

Žaisti pirščiukų žaidimą:

Mano pirštai dirba, dirba,

O pavargę bruzda, kirba.

Po darbelio nuolatos

Pirštai prašosi mankštos...

Štai – aukštai iškėliau nykštį,

O smaližius ėmė krykšti,

Moja jis artyn didžiulį:

–Tris kartus nulink, bičiuli.

Ir mažylis strakt greta:

–Ta mankšta... mums sveikata.

Apžiūrėti pirštukai per padidinamąjį stiklą, atrandant nesikartojančius jų „raštus“. Kuriami darbeliai tapant pirštais, į dažus įberiant smėlio, druskos, pjuvenų.

Rankų plovimas, prisimenant rankų plovimo taisykles

„MANO KŪNAS“

Daiva Urbonavičienė

Anykščių lopšelis-darželis „Žilvitis“.

Tikslas:

➤ Tobulinti vaikų pažinimo kompetenciją, supažindinant su pagrindinėmis žmogaus kūno dalimis.

Uždaviniai:

- Įtvirtinti žinias apie pagrindines kūno dalis.
- Aptarti kūno dalių paskirtį ir funkcijas.
- Analizuoti apie išorinius žmogaus panašumus ir skirtumus.
- Apibūdinti ir išvardinti pojūčius ir nuotaikas.

Priemonės:

I – kamuoliukas.

II – maži veidrodėliai.

III - lapiukas „Bonis“, maži veidrodėliai.

VI – knyga G. Zalmanas „Žaidimų skrynelė“ (Žr. 31 psl.);

VII – stiklinės su vandeniu, žemė lėkštutėse, blizgučiai, vienkartiniai šaukšteliai.

VIII – raištis akims užrišti, barškutis.

X – <http://sesioszasys.blogspot.com/2010/08/pasaka-apie-linksmaji-liezuvi.html> , veidrodėlis.

XI - vienkartinės servetėlės, lėkštutės, šaukšteliai, ryžių paplotėliai, uogienė.

XII – medžio trafaretas, spalvoti popieriaus lapai, skritulio trafaretai, pieštukai, žirklys, adatėlės.

Laukiami rezultatai:

- Įtvirtins žinias apie kūno dalis.
- Gebės teisingai įvardinti pagrindines kūno dalis.
- Kūnu vaizduodami raides, valdys savo kūną, gebės išlaikyti pusiausvyrą, sieks trumpam išbūti nejudriu.

- Suvoks, kad visi žmonės yra panašūs, bet kartais ir skirtingi.
- Išmoks įvardinti emocinę būseną.
- Patirs džiugias emocijas.

Dalyviai:

- 5 – 6 metų vaikai.

VEIKLOS EIGA

1. **Pasisveikinimo žaidimas.** Grupės ryto ratas. Veikla vyksta grupėje. Vaikai ridena kamuoliuką ir kiekvienas pasisveikina su draugu (pvz.: labas rytas Nojau).

„Per karnelį saulė ritas, labas rytas, labas rytas.

Labas rytas ir draugams ir knygutėms ir žaislams“.

2. **„Minčių lietus“.** Vaikai įvardina nuotaikas ir jas atpažįsta veidrodėlyje (linksmas, ramus, liūdnas ir kt.). Koks gražus mano vardas Daiva (išploju jį), kiekvienam jūsų tėveliai išrinko pačius gražiausius vardus, (pasiūlau išploti). Kai vaikai būna linksmi, tai vardas tampa dar gražesnis. Pasiūlau vaikams po mažą veidrodėlį, apžiūrėkit savo veidukus, jūs visi tikriausiai linksmi. O gal kuris liūdnas ar rimtas. Su veidrodėliu pagaukime linksmą saulės zuikutį, tada nuotaika tikrai pagerės, nes linksmas veidelis pats gražiausias.

3. **Žaidimas su veidrodėliais.** Štai pas mus atvyko lapiukas Bonis. Vienoje pusėje jo veidukas linksmas, o kitoje – liūdnas. Aš pasakysiu situaciją, kas atsitiko lapiukui Boniui, o jūs žiūrėdami į veidrodėlį be žodžių, tik veiduku parodysite kokia tai nuotaika. Taisyklė-kalbėti galima tik kai aš paklausiu. (Lapiukas švenčia savo gimtadienį) .

4. **Žaidimas „Mano kūnas“.**

Labas rytas, tau galvyte, akys, ausys, nosis ir burnyte.

Labas rytas jums pečiai, būkit tiesūs kaip koriai.

Rankos būkit visad stiprios, kojosbūkit visad miklios.

Tu liemuo lankstykis, kojos patrepsėkit,

Ir linksmi pas draugus nulėkit (imituoti judesiais).

5. **Mįslės minimas.** Nekalba, nemato, o viską parodo ir pasako (pirštukai).

6. **Pirštukinė pasaka „Piršteliui skaičiuojam“.** Dabar suskaičiuosim pirštukus:

Na akytės netingėkit, piršteliui skaičiuot padėkit,

Vakar buvo dešimt, ar visus atrasim?

Pirmas tai nykštys-draugijos ukvedys,

Štai plonas smilius- du jie visada kartu.

Didysis pirštas- trys pats rankos vidurys,
Bevardis keturi, ar žiedą tu turi?
Mažyliai du labai mieli, penki šeši nedideli.
Ir bevardis-septyni, jį perlais, auksu dabini.
Na ir aštuntas vidurinis, nedaro nieko be kaimyno,
Ir smilius vienas-tai devintas, turi nosyte jį pažinti.
Nykštys storulis-dešimt jau, visus, visus suskaičiavau.

7. **Eksperimentas „Nuotaikų kūrimas“.** Šiandien mes kursime nuotaikas, nes dar to niekada nedarėme. Visiems vaikams pasiūlau atsinešti po stiklinę vandens (ant stiklinės vaiko vardas) ir pasidėti ant savo staliuko. Kiekvienam vaikui padedu po indelį su žemėmis ir po indelį susmulkintų blizgančio popieriaus skiautelių ir šaukštelį. Pati sau pasidedu tris stiklines su vandeniu ir tokius pat žemių ir blizgučių indelius. Pasakoju vaikams: aš jaučiuosi linksma, nes dabar vasara, šilta ir šviečia saulė (į vieną stiklinę beriu blizgučius ir maišau su šaukšteliu). Mano nuotaika linksma, kaip šventiniai saliutai. Kai vakare padarau darbus, pailsiu, mano šeima namuose, tada mano nuotaika būna rami (į stiklinę nieko nededu ir nemaišau, vanduo ramus). O kai jūs susipykstate, man būna labai skaudu, tada ir mano nuotaika būna liūdna (į stiklinę beriu žemių ir maišau) tokia tamsi. O kokia jūsų nuotaika dabar? Sukurkite ją, nes jūs turit dešimt padėjėjų pirštukų, kurie jums padės tai padaryti. Atliekant vaikams eksperimentą kalbinu juos, kaip jis jaučiasi dabar, kodėl tokia jo nuotaika. Aptariame kieno nuotaika buvo panaši į lapiuko „Bonio“. Po to aptarti kokių nuotaikų buvo daugiausia. Pasiūlau nuotaikų stiklinėles padėti ant spintelės, apžiūrėti jas ir vėliau.

8. **Žaidimas „Kurioje pusėje garsas“.** Vaikai stovi ratu, vienam vaikui užrišamos akys, kitas vaikas barškina barškaliuku, turi atspėti kurioje pusėje garsas.

9. **Mįslės minimas.** Loja, loja šunelis – šmurkšt už durelių (liežuvis).

10. **Pasakos sekimas „Linksmasis liežuvėlis“.** „Kartą gyveno Linksmasis Liežuvis. O tu ar turi liežuvį? Parodyk. Linksmasis Liežuvis gyveno namelyje. Namelis buvo labai įdomus. Kas tai per namelis? Jau supratai? Tai burnytė. Štai koks įdomus buvo Linksmojo Liežuvio namelis. Kad Linksmasis Liežuvis nepabėgtų, jo namelis paprastai būdavo uždarytas. Kaip uždarome namelį? Lūpytėmis. Parodyk ir tu savo lūpytes. Matai jas veidrodyje? Tačiau be pirmų durelių, namelis turi dar ir antras. (Čia jūs turite nusišypsoti, kad pasimatytų viršutiniai ir apatiniai dantys.) Kaip vadinasi šitos durelės? Dantukai. Parodyk savo dantukus. Pažiūrėk į juos veidrodyje.

11. **Veido piešimas ant ryžių paplotėlių.** Noriu jus dar labiau pralinksminėti. Kiekvienam vaikui patiesiama servetėlė, ant jos padėti sausų ryžių paplotėlį, šaukštelį ir indelyje uogienės.

Paaškinu, kad tai į veiduką panašus apskritas paplotėlis, su uogiene padarykite jam akytes ir burnytę, pasidžiaugiamės ir skaniai suvalgome.

12. **Meninė veikla „Nuotaikų medis“.** Paruoštas medis, vaikai ant paruoštų spalvotų skritulio formos popierių nusipiešia savo veidelį – nuotaiką ir užsikabina ant medžio.

13. Laisvalaikio pasiūlau vaikams „rašyti“ raides savo kūnu (pagal paveikslėlį)

14. **Žaidimas „Šešėlių gaudyklė“.** Lauke su draugu poroje vaikai susiranda šešėlį. Vienas vaikas „šėlėlis“, o kitas „gaudyklė“. Vaikas „šėlėlis“ bando judėti taip, kad ant jo neužliptų „gaudyklė“. Kai pagauna pasikeičia vaidmenimis.

15.

„MANO KŪNAS“ (4-5 M.)

Aleksandra Džiašišvili
TRAKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „OBELĖLĖ“

Tikslas: Ištvirtinti vaikų žinias apie pagrindines kūno dalis ir jų veiklą; suteikti žinių apie kai kurių organų paskirtį; formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Auklėtoja: Tam kad būtume sveiki mes mankštinkimės visi.

Sportinis žaidimas: Vaikai mankštinasi pagal linksmą Kapitono Flinto muziką „Vaikystės šalis“.

Nutilus muzikai pasigirsta beldimas į duris (siurprizinis momentas). Ateina pirštukinė lėlė „Gaidelis“ ir atneša mėsles, sudėtas į voką.

„Gaidelis“ mena mėsles vaikams:

Mėsės:

-Dvi seselės - vieną kitą plauna (rankos);

-Kas įpuls, tas pražus (burna);

-Du kilnoja, su dešimta tolyn joja (koja);

-Tanki, tanki, tankynėlė, tankynėlė (plaukai).

Auklėtoja: Man „Gaidelis“ pakuždėjo, kad vaikus deklamuojant eilėraščius girdėjo apie rankes ir kojeles, apie auses ir akeles.

Vaikai deklamuoja J. Degutytės eilėraščius: „Dvi rankelės“, „Dvi kojelės“, „Ausytės ir burnelė“

1 vaikas:

Dvi rankelės

Aš turiu dvi rankes, kad leliją pasodinčiau,

Kad paglostyčiau šuniuką, kad paukštelį pamaitinčiau.

Aš turiu dvi rankeles, kad linksmi katučių pločiau,

Aš turiu dvi rankeles, kad darbelio nebijočiau.

2 vaikas:

3 vaikas:

Dvi kojelės Ausytės ir burnytė

Dar man duotos dvi kojelės

Šokt su kiškiais ir drugeliais,

Šokt lauke per patį lietų,

Kad saulutė suspindėtų.

Dar man duotos dvi kojelės,

Dvi kojelės eit į tolį

Ir iš tolio grįžt namo.

Dvi ausytės kaip kriauklytės

Pasakėlių man klausytis,

Dvi ausytės – kad girdėčiau,

Kaip dangus kregždutę kviečia.

Ką aš dar turiu ? – burnelę,

Kad dainuočiau jums dainelę

„Gaidelis“: Deklamuojate gerai, bet ar žinote, kur tos kūno dalys yra? Padainuokime ir parodykime jas.

Vidutinio judrumo žaidimas be priemonių: vaikai dainuodami rodo tas kūno dalis, kurios yra minimos dainos tekste, kartojant dainą greitėja ir dainavimo tempas, tuo pačiu greitėja ir vaikų atliekami judesiai:

Čia galva, čia pečiai,

Kojos, keliai ir kulnai.

Čia ranka, čia kita,

Ausys, nosis ir burna

„Gaidelis“: dar keletą mūsų girdėjęs esu, tačiau įminti niekaip jų negaliu. Padėkite man vaikučiai įminti mūsų.

Mūsų:

-Pilna trobelė baltų žmogeliukų (dantys);

-Dvi žvaigždutės, kur panori, ten nueina (akys);

-Raudonas gaidys tvarte gieda (liežuvis);

-Viską girdi ir niekam nieko nesako (ausys);

-Vienos motutės penki vaikučiai, vienu vardu pavadinti (pirštai).

„Gaidelis“: Šaunuoliai vaikučiai, šaunuoliai visi. Jums mūsų kiekvieną įminti pavyko, tačiau pirštukai nesuskaičiuoti dar liko. Suskaičiuokime juos:

Pirštukinis žaidimas

Pirmasis – tai nykštys,
Draugijos ūkvedys.
Antrasis – smilius du -
Jie visada kartu.
Didysis pirštas trys -
Pats rankos vidurys.
Bevardis keturi – ar žiedą tu turi?
Penktasis – tai mažylis,
Mažiausias iš visų.
Vienas, du, trys , dešimt.
Pagaliau, pagaliau
Juos visus suskaičiavau.

„*Gaidelis*“: Suskaičiavom piršteliu, bet nežinom ar esi tu atidus. Jeigu auklėtojos dabar klausysi, tai nei sykio nesuklysi.

Didaktinis žaidimas: Auklėtoja sako žodį „ausis“, o ranka tuo metu liečia kaktą. Žaidėjai turi paliesti tą kūno dalį, kurią auklėtoja pavadina. Vadinasi vaikai turi pridėti ranką ne prie kaktos, o prie ausies ir taip toliai. Tuo tarpu „*Gaidelis*“ prieina prie žmogaus siluetą šalia kurių randa dėžutę.

„*Gaidelis*“: kas šioje dėžutėje galėtų būti? Atidaręs pamato daug kortelių su užrašais ir paveikslėliais.

Siužetinis žaidimas: Auklėtoja su vaikais „sėda“ į traukinuką ir važiuoja pažiūrėti, ką surado „*Gaidelis*“. Važiuodami dainuoja:

Čiuku čiuku, čiuku čiuku,

Mes važiuojam traukinuku.

Čiuku čiuku tū-tū-tū,

Daug gerų mažų vaikų.

Didaktinis žaidimas „Pavadink kūno dalis ir teisingai prikljuok“. Vaikai ima korteles iš dėžutės, kartu su auklėtoja perskaito kas parašyta ir savarankiškai prikljuoja ant žmogaus maketo atitinkamos kūno dalies.

„*Gaidelis*“: O atspėkite vaikai: „kas muša muša, bet nieko neužmuša“?

Vaikai: širdis.

Auklėtoja paaiškina, kad širdis yra kumščio dydžio ir varinėja kraują po visą kūną. Siūlo vaikams pridėti rankytę prie krūtinės ir paklausti, kaip plaka širdelė, o pridėjus ausį draugui prie krūtinės

paklausti, kaip plaka draugo širdelė. Vaikai klauso, „Gaidelis“ po keleto minučių pradeda dainuoti lietuvių liaudies dainą „Du gaideliai“. Prie „Gaidelio“ prisijungia ir vaikai,

Imitacinis - muzikinis žaidimas „Du gaideliai“: vaikai linksmiai dainuoja lietuvių liaudies dainą „Du gaideliai“ imituodami dainoje apdainuojamus veiksmus.

Nutilus muzikai auklėtoja pasiūlo vaikams vėl paklausti širdelės plakimo ir palyginti su širdelės plakimu prieš šokį.

Ramus žaidimas: vaikai klauso širdelės plakimo, diskutuoja tarpusavyje apie tai, kaip plakė širdelė prieš šokį ir po šokio.

Auklėtoja parodo, kurioje kūno vietoje yra plaučiai, siūlo įkvėpti ir įsitikinti, kad įkvėpdami oro, jis patenka į plaučius, padidėja krūtinė. Iškvėpiant – sumažėja. O kodėl? (nes oras išeina). Siūloma keletą kartų atlikti šį pratimą. Dar vaikams siūloma pabandyti nekvėpuoti. Vaikai įsitikina, kad žmogus negali gyventi be oro, kad plaučiai atlieka didelį darbą žmogaus kūne.

„Gaidelis“ padovanoja vaikams po balioną. Kiekvienas vaikas pripučia balioną, užriša ir ant jo nupiešia savo nuotaiką. Įjungiam linksmą muziką pagal kurią vaikai šoka rankose laikydami balionus.

„MES SKIRTINGI IR YPATINGI“ (4-5 m.)

Dalia Mekienė,

Vilniaus lopšelis-darželis „Želmenėliai“

TIKSLAS: Vaikai supras, kad kiekvienas vaikas yra skirtingas ir turi kitokių pomėgių.

UŽDAVINIAI:

1. Vaikai pamatys, kad vienas nuo kito skiriasi išvaizda ir ūgiu.

2. Vaikai sužinos, kad jų pomėgiai yra skirtingi.

PRIEMONĖS: Albumas su vaikų nuotraukomis, veidrodėliai, didelis veidrodis (kad vaikas galėtų matyti save visą), plakatas „Man patinka...“ su vaikų vardais ir nuotraukomis, mažų žmogeliukų siluetai, kreidelės, spalvoti pieštukai, flomasteriai, medinės ir plastikinės kaladėlės.

EIGA:

Grupės aplinkoje išdėlioti albumai su vaikučių nuotraukomis, kuriose vaikai šoka, dainuoja, piešia, sportuoja, žaidžia.

POKALBIS SU VAIKAIS

Auklėtoja pakviečia vaikus pasižiūrėti nuotraukų ir papasakoti, ką mato nuotraukose.

Vaikai pasakoja, kad vieni vaikai dainuoja, kiti šoka, dar kiti sportuoja, piešia, groja, lipdo ir t.t.

Auklėtoja prašo vaikų pagalvoti ir papasakoti, o ką jiems labiausiai patinka veikti.

Vaikai pasakoja. (Auklėtoja užrašo vaikų mintis ant plakato ties vaiko nuotrauka ir vardu).

Plakatas „Man patinka...“ su visų vaikų išsakytais pomėgiais pakabinamas matomojoje vietoje, kad galėtų matyti patys vaikai ir jų tėveliai.

EILĖRAŠČIO IŠKLAUSYMAS, DEKLAMAVIMAS IR IMITAVIMAS JUDESIAIS

Auklėtoja padeklamuoja eilėraštį

Taškas, taškas, pagaliukas,

Šypsenėlė ir veidukas

Dvi rankytės, dvi kojytės,

Kaip smagu kartu lakstyti...

Vaikai bando kartu deklamuoti eilėraštuką ir parodyti savo kūno vietas.

PIEŠIMAS

Vaidučiams išdalinami mažų žmogeliukų siluetai ir paprašoma nupiešti žmogučiu veidelį, plaukus, drabužėlius, batukus, pirštėlius, tarsi pieštų patys save

Vaikai renkasi dailės priemones ir piešia.

Nupieštus žmogiukus auklėtoja kartu su vaidučiais sukabina ant virvutės vaikų akių lygyje ir visi kartu apžiūri. Aptariama, kokios spalvos žmogūčių plaukučiai, akytės, drabužėliai. Kalbama su vaidučiais, kokia spalva jiems yra gražiausia.

Auklėtoja pasidžiaugia vaikų skirtingais atsakymais ir visi kartu nusprendžia, kad vaikams patinka...(tikėtina, kad įvairios spalvos)

ŽAIDIMAS SU VEIDRODĖLIAIS

Išdalunami vaikams po veidrodėlį ir pasiūloma pasižiūrėti kokios spalvos jų akytės (mėlynos, rudos, pilkos), kokie plaukučiai (rudi, juodi, geltoni), koks plaukučių ilgis (trumpi, ilgi), ar yra duobutės skruostukuose ir t.t.

Vaikai įdėmiai apžiūri save veidrodėlyje ir po vieną pasakoja apie akytes, plaukučius ir t.t. Prieina prie didelio veidrodžio ir įdėmiai apžiūrinėja save ir kitus.

Auklėtoja su vaikučiais suskaičiuoja mėlynakius, rudaakius, šviesiaplaukius, brunetus, juodaplaukius ir t.t.

JUDRUSIS ŽAIDIMAS „TILTO SARGAS”

Auklėtoja pakviečia pažaisti žaidimą „Tilto sargas”. Kreida pažymimas tiltas. Auklėtoja arba išrinktas vaikas stovi prie ”tilto” ir paskelbia: „Tiltu gali eiti tie, kurių plaukų spalva yra ruda.

Vaikai, turintys rudus plaukus, pereina tiltu į kitą pusę.

Vedantysis: „Tiltu gali pereiti tie, kurie turi mėlynas akis”.

Mėlynakiai pereina tiltą.

Vedantysis: „Tiltu gali pereiti tie, kurie turi ilgus plaukus”.

Ilgaplaukiai pereina tiltą.

Žaidimas tęsiamas tol, kol visi vaikai pereina tiltu į kitą pusę.

ŽAIDIMAS SU KALADĖLĖMIS „MANO BOKŠTAS TOKS KAIP AŠ”

Auklėtoja pasiūlo pastatyti iš medinių, plastikinių ir kitokių kaladėlių bokštą, tokį aukštą kaip pats vaikas. Vaikai stato bokštus, vis pamatuodami bokšto aukštumą su savimi. (Galima vaikams pasiūlyti statyti bokštą dviese arba trise, tik reikia susirasti draugą(-us) tokio pat ūgio). Vaikai palygina bokštų didumus ir taip išsiaiškina, kad vaikų ūgiai skirtingi.

Auklėtoja padėkoja vaikučiams už dėmesingumą (draugiškumą, atidumą, kruopštumą, pastabumą) ir pasiūlo namuose sužinoti kokios spalvos yra mamytės, tėvelio ir broliuko (sesutės) akytės.

Kas sveikas, tas ir jaunas

Henris Džoržas Bonas

„Mano kūnas“ (4-5 m.)

Violeta Kovalenkoviėnė

Kauno lopšelis-darželis „Malūnėlis“

Tikslas – tyrinėti ir pažinti pagrindines kūno dalis.

Uždaviniai

- Padėti pažinti save: įgyti žinių apie kūno dalis, jų funkcijas, skirti kairę ir dešinę savo kūno pusę, kryptį, skatinti tinkamai kasdien rūpintis savo kūno švara.
- Lavinti smulkiąją ir stambiają motoriką, judesių vikrumą, orientaciją erdvėje.
- Tenkinti norą žaisti, žadinti teigiamas vaikų emocijas.

Personažas – kiškutis Smalsutis

Priemonės – minkšti žaisliukai kiškučiai, žaisliukas kiškutis Smalsutis, kiškis „gydytojas“, vardų kortelės, pėdų masažo takelis iš natūralios kilmės medžiagų, veidrodžių sienelė, ilga virvė, žaislinės morkos, spalvotos dėžės, įvairios daržovės.

Vieta – sporto salė. **Apranga** – sportinė, basi.

Sporto salėje

Vaikai ateina į salę. Joje randa daug įvairių minkštų žaislinių kiškučių. Į svečius atbėga kiškutis Smalsutis. Vaikai sveikinas, susipažįsta, atsako į klausimus (pasako savo vardą, pavardę, kur gyvena, kiek turi metų).

- Aš esu žaislas, pasiūtas iš medžiagos skiautelių, prikimštas skudurėlių. Pasodintas čia į vieną, čia į kitą pusę virstu. O jūs kas?
- Mes žmonės, - atsako vaikai. - Mums patinka žaisti su žaislais.
- Jeigu žmogus neturėtų kaulų, raumenų negalėtų nieko daryti, bėgioti, šokinėti, - paaiškina auklėtoja. - Griaučiai, raumenys, mums padeda atlikti įvairius judesius: eiti, bėgti, šokinėti, atsigulti, sėstis, rašyti, valgyti, kalbėti, šokti, juoktis. Vietos, kuriose kaulai sujungti,

vadinamos sąnariais. Per sąnarius rankas, kojas galime judinti, lankstyti (vaikai tyrinėja, įsitikina, pajaučia raumenų įsitempimą ir atsipalaidavimą).

- Čia susirinko daug vaikų, - sako auklėtoja. -Visi jūs skirtingi – vieni dideli, kiti maži, šviesiais plaukais kiti tamsiais, mergaitės ir berniukai. Kiekvienas skiriatės išvaizda, ūgiu, gabumais, būdo bruožais. Tačiau visų jūsų kūno dalys tokios pačios.

Auklėtoja kviečia kiškutį pažaisti ir sužinoti kaip reikia vaikams rūpintis savo kūnu ir sveikata.

1. „Pėdų masažas“ – kelionė nepaprastu takeliu. Į didelės plastmasinės dėžės (6-8) pridėdama skirtingų natūralios kilmės medžiagų: kaštonų, didelių ir mažų akmenukų, virvelių, vilnonių siūlų, pagaliukų, kailio skiautelių, popieriaus juostelių. Jos sustatomos į eilę arba dviem eilėmis. Vaikai keliauja per visas dėžes, pajusdami įvairių medžiagų paviršius, masažuodami pėdas.

2. Tyrinėti kūno dalių judesius, jų derinius stovint prieš veidrodį.

Vaikai susiranda spalvotą namelį (orientyrą ant grindų) ir prieš veidrodį tyrinėja savo kūną. Auklėtoja prašo parodyti kūno dalis, pažiūrėti kaip juda kūnas, pasako kam skirta kūno dalis, klausia kaip reikia pažiūrėti.

Užduotys:

- **Taisyklinga laikysena** – atsistoti suglaustomis kojomis, tiesia nugara priešais veidrodį, pilvą įtraukti, rankas nuleisti (pečiai viename aukštyje, galva tiesiai) ir gerai įsiminti šią kūno padėtį. Stengtis taisyklingą laikyseną išsaugoti ir po kitų pratimų. Stuburas – mūsų organizmo atrama ir ašis, panašus į aukštą bokštą, pastatytą iš plytų, o žiūrint iš šono panašus į gyvatę.
- **Galva, veidas, akys, plaukai, nosis, ausys, dantys, kaklas** – pamirskėti akimis, nusišypsoti (veide atsispindi nuotaika), suraukti nosį, pajudinti liežuvį, parodyti dantukus; mergaitės dažnai turi ilgas kasas, o berniukų trumpi plaukai. Mergaitė – būsimą mama, berniukas – būsimas vyras, tėvas. Auklėtoja pasiūlo atidžiai įsižiūrėti į save veidrodyje, paklausinėja vaikų: Kur yra ausys? Kokios spalvos oda, lūpos, akys? Kokie plaukai – juodi, rudi, tamsūs, tankūs, reti, banguoti, tiesūs, garbanoti, ilgi, trumpi? Kokios formos tavo nosis? (riesta, tiesi, maža). Galvoje yra smegenys, jos vadovauja visam kūnui, todėl reikia labai saugoti galvą nuo traumų.
- **Pečiai, rankos, krūtinė** – kelti rankas aukštyn (įkvėpti), žemyn (iškvėpti) pro nosį į plaučius įkvėpiame orą, krūtinė pakyla, iškvėpiant – nusileidžia; kryžiuoti rankas ties krūtimis; priglausti delnus prie pečių; sulenktomis per alkūnes rankomis sukti ratus. Laksčiausios yra rankos. Nėra kūne tokios vietos, kurios negalėtume pasiekti rankomis (vaikai tyrinėja, įsitikina). Ištiesti dešinę ranką pirmyn; kairę ranką aukštyn; dešinę ranką paliesti kairę koją ir pan.
- **Liemuo** – lenktis pirmyn, dešinėn, kairėn; sukti liemenį dešinėn, kairėn; parodyti pilvą, nugarą; sėdint ant grindų pritraukti kojas prie savęs, ištiesti; gulint ant nugaros apsiversti ant pilvo; gulint ant pilvo pakelti galvą aukštyn ir ištiesti rankas į šalis.

- **Kojos** – pasistiebti ant pirštų – pastovėti ir nusileisti ant visos pėdos, ant kulno; judinti kojų pirštus; eiti vietoje; aukštai keliant kelius; šokinėti vietoje (lėtai po signalo greitai).

Turime daug judėti, mankštintis, nes tai stiprina, grūdina kūną, padeda išsaugoti sveikatą, taisyklingą laikyseną. Mūsų kūnas turi būti švarus, todėl mes prausiamės.

3. Imitacinė mankšta pagal auklėtojos ir vaikų deklamuojamą eilėraštį (stovi ratu).

K.Kubilinskas „Mano skaičiai“ (rink. Jums mažieji“ p.43)

J.Degutytė „Dvi akelės“, „Dvi rankelės“, „Dvi kojelės“ (rink. „Jums mažieji“ p.11).

Galvytė

Aš turiu galvytę vieną

Ir galvoju aš kasdieną.

Pagalvoju, pamąstau.

Ir namelį pastatau.

Veidas

Aš turiu veiduką vieną

Ir prausiuosi jį kasdieną:

Man darželį tarp vaikų

Gėda būti murziuku.

Burna

Aš turiu burnytę vieną

Ir geriu karvytės pieną.

Daug dantukų, o burna

Tarp dantukų tik viena.

Nosis

Aš turiu nosytę vieną

Ir suuodžiu kvepiant šieną...

Tos nosytės, tos riestos

Nekrapštysiu niekados.

Dvi akelės

Aš turiu dvi akeles

Kad matyčiau baltą gėlę,

Kad matyčiau, kaip žolė

Ankstų rytą rasą kėlė.

Ausytės ir burnelė

Dvi ausytės kaip kriauklytės –

Pasakėlių man klausytis.

Ką aš dar turiu? – burnelę,

Kad ragaučiau aš duonelę.

Dvi rankelės

Aš turiu dvi rankeles,

Kad leliją pasodinčiau,

Kad paglostyčiau šuniuką,

Kad paukštelį pamaitinčiau.

Kad linksmi katučių pločiau,

Ir darbelio nebijočiau.

Dvi kojelės

Dar man duotos dvi kojelės

Šokt su kiškiais ir drugeliais.

Šokt lauke per patį lietų,

Kad saulutė suspindėtų.

4. **Saviraiška judesiu „Šokis su kiškučiu“.** Ritmiškai šokti pagal muziką su žaisliniu kiškučiu, įsiklausyti į lėtą – greitą, tylią – garsią, linksmą – liūdną muziką.

5. **Kiškutis Smalsutis žiemai nori pasiruošti maisto atsargų, o vaikų mažos darbščios rankelės gali dirbti daug gerų darbų ir jam padėti. Bet pirmiausiai auklėtoja kviečia pamankštinti pirštukus.** (Musteikienė G. Žaidimai rankų pirštams mankštinti. Šiauliai, 2001)

Pirštukų mankšta „Dešimt mažų pirštelių“. Vaikai atsisėda ratu, „turkiškai“. Auklėtoja rodo rankos plaštaką, delniuką, pirštus, riešą, primena, kad sąnariai leidžia lankstyti pirštukus. Mankštą pradeda nuo delniukų trynimo. Triname tol, kol delnai sušils. Pradedame nuo kairės rankos ir tą patį atliekame su dešine ranka.

- Trinti delniukus.
- Ploti delniukais.
- Gnaibyti pirštų pagalvėles.

- „Vaikščioti“ pirštų galiukais ant kitos rankos delno.
- Pakelti rankas į viršų ir papurtyti. Paskui pasukti rankas per riešus tarsi keistume lemputę.
- Abi rankas atpalaiduoti per riešus, kelti aukštyn ir papurtyti, nuleisti žemyn papurtyti.
- Buvo kartą penki pirštukai: Nykštys, Smilius, Didysis, Bevardis, Mažylis. Vienas, du trys, keturi, penki, šeši, septyni, aštuoni, devyni, dešimt (vaikai rodo, garsiai sako, skaičiuoja).
- Vaikai padaro ženklą „kiškis“:

/ visai ištiesia smilių ir mažąjį pirštus, visai užlenkia didįjį ir bevardį pirštus;

/ kiškis šoka – lanksto riešą, išlaikydamas suformuotą „kiškį“.

6. Vaikai sutinka padėti kiškučiui. Judrus žaidimas „Atnešk morką“.

Salė dalinama į dvi dalis: aikštelę ir daržą. Norint patekti į morkų daržą reikia pralįsti pro tvorą (virvutę):

- ropoti keturpėsčia (keliais ir delnais) – ir į aikštelę atnešti po vieną morką, suskaičiuoti;
- peršokti per virvutę – ir į aikštelę atnešti penkias morkas, suskaičiuoti;
- pralįsti pro virvutę priekiu ar šonu, neliečiant rankomis grindų – ir atnešti kiek nori morkų, suskaičiuoti.

Dėžės su morkomis nunešama prie kiškučių.

7. Mano širdelė plaka nesustodama. Po judrios veiklos, vaikai kairėje krūtinės pusėje delniuku pajaučia kaip greitai plaka jų širdelė. Širdis plakdama varinėja kraują, kraujas išnešioja ištirpusias maisto medžiagas ir deguonį po visą kūną.

8. Žaidimas „Ai, skauda“. Auklėtoja, paėmusi kiškučių „gydytoją“ gaudo „ligonius“ vaikus. Kurią kūno vietą paliečia žaisliuku, už tos vietos „ligonis“ turi laikytis ir bėgioti toliau. Žaidimo pabaigoje vaikai pademonstruoja ir pasako, kurią vietą „skauda“.

9. Atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimai.

- Nuleisti galvą žemyn, kuo arčiau krūtinės, lėtai pakelti, atsipalaiduoti.
- Pakelti pečius aukštyn, nuleisti, atsipalaiduoti.
- Laisvi mostai ranka, po to koja pirmyn, atgal, papurtyti.
- Atsistoti laisvai, neįsitempus. Įkvėpti giliai per nosį, padaryti kelių sekundžių pauzę (2-3sek.), iškvėpti pro burną tariant garsą „s“. Po to vėl giliai įkvėpti pro nosį ir po pauzės iškvėpti su pertrūkiais tariant „fu fu fu“. Kiekvieną kartą ištariant „fu“ įtraukti ir atpalaiduoti pilvą.

Po ramios veiklos, pailsėjęs širdelė plaka lėtai, ramiai (įsitikina).

Kiškių šeimyna ir kiškutis Smalsutis dėkoja vaikams už gerus darbus ir atsisveikina. Sako, kad „kiškių lauktuves“ vaikai ras grupėje. Vaikai mojuoja ranka (atsisveikina), siunčia oro bučinius kiškučiams („siunčiu linkėjimus“ – ištisia priešais save dešinę ranką, užsimerkus sugalvoja linkėjimą, tuomet atsimerkia, pasisuka ir pučia nuo delno linkėjimą, pakartoja pratimą su kaire ranka).

Grupėje

Grupėje vaikai randa pintinę su daržovėmis ir vaisiais. Vaikai apsirengia, nusiplauna rankas. Auklėtoja kviečia apžiūrėti kiškučio Smalsučio dovanas. Vaikai juos liečia, uosto, ragauja, išsako savo nuomonę. Geria sultis: morkų (turi vitamino A, stiprina akis, kramtant valo dantų paviršių), obuolių (yra vitamino C). Auklėtoja primena, kad valgyti daržoves ir vaisius sveika, juose daug vitaminų.

Kūrybinis žaidimas „Vaisių ir daržovių parduotuvė“

„Aš pažįstu save ir tave“

Vilija Žilionytė,

Vilniaus lopšelis-darželis „Pušaitė“

Ugdymo (si) tikslas: vaikai išmoks kūno dalių pavadinimus, pajus, kaip veikia jų kūnai, kaip atsiranda veido mimika, supras ir gebės apibūdinti, kas vienus vaikus išskiria iš kitų.

Ugdymo (si)uždaviniai:

1. Pajutus savo kūno galimybes, skatinti vaikus išsamiau pažinti savo kūną ir tinkamai juo rūpintis.
2. Padrąsinti vaikus stebėti save veidrodyje, gerinti veido miklumą, nuotaiką, matyti, atpažinti ir gerbti kitus vaikus, jų išraiškos savitumą, skatinant laisvą vaikų saviraišką.

Vaikų motyvavimas: taikomi pirštukų/pėdučių pratimai ir rato žaidimai, vystant platesnę vaikų kalbą bei kolektyvo draugystę; klausomasi grožinės literatūros kūrinėlių (pasaką „Ropė“ paverčiant skandute, stebėtą spektaklį „Mamulė Mū“ pavertus smagiu rato žaidimu keičiant veikėjų balsus), priešais veidrodį kuriamos nuotaikingos mimikos, kolektyviški džiūgavimai, atliekamos individualios užduotys.

Siūlomi veiklos metodai ir formos:

„Pirštų mankšta“. naudojamos netradicinės priemonės (popieriaus servetėlės, lapai, sąvaržėlės, siūlai ir kt.) pirštukų pagalba keičiant priemonių formą, lavinama smulkioji motorika. Pastebėję, ką

gali atlikti vieni ir ko nepavyksta kitiems vaikams, bando padėti ir tai atlikti drauge. Vaikai taip atranda vieni kitų panašumus ir skirtumus, pastebi, kuria kūno dalimi patogų paimti atitinkamus daiktus.

„*Kojų mankšta*“. Sėdint nusiimamos kojines, šlepetės be rankų, kitos kojos pirštais, prispaudžiant kulnu. Sėdint primenama, jog svarbu išlaikyti tiesią nugarą, pasiremiam rankomis už nugaros.

Minčių lietus judesiais: „*Mušame būgną*“. Sėdint, sulenkiam kojas per kelius. Keliamos kojos virš grindų ir ritmingai kulnais „mušama“ į grindis, tarsi mušant būgną.

Minčių lietus judesiais: „*Skambiname pianinu*“. Suriečiamos pėdos ir kojų pirštais liečiama grindis, tarsi skambinant pianinu.

„*Rato žaidimai*“. Formuojamas suvokimas apie ratelio grupelės darbą, ratelyje reikalingą priklausomumą vienam nuo kito, įsiklausymą į žaidimo esmę, sutelkiamas pastabumas į esantį priešais, arčiau, toliau vaiką.

„**Išmuštukas rankomis**“. **Eiga**: sustojama į ratą veidais (arba nugaromis) į rato vidų, kojos plačiai (tai vartai), visų pėdos liečiasi su šalia esančiomis draugų pėdomis. Suneriamos rankos (delnai susikimba), pasilenkiama ir stengiamasi atmušti riedantį kamuolį, kad jis neįriedėtų į „kojų“ vartus.

„**Karas ir taika**“. **Eiga**: sudaromas ratą, vaikai stovi veidais į rato vidurį susikibę rankomis. Išsirenkamas vienas vaikas, kuris stovi rato viduryje – „karalius/karalienė“. Po komandos „karas“, vaikai pasileidžia rankomis, ir nosisuka į rato išorę. Tuomet viduryje esantis „karalius/karalienė“ pasikeičia vietomis su kitu vaiku. Jis eina į ratą, o į savo vietą išrenka kitą vaiką. Po komandos „taika“, vaikai atsisuka į rato vidurį ir mato naują „karalių/karalienę“, kurį pasveikina šiais žodžiais „tegyvuoja karalius.. Titas (vaiko vardas)“. Vėl laukiama komandos „karas“ ir toliau tęsiamas žaidimas.

Veido mimiko prieš veidrodį. Vaikai reiškia savo teigiamas (džiaugsmas, juokas ir kt.), neigiamas (liūdesys, susierzinimas, pyktis ir kt.) nuotaikas kūno judesiais ir mimikomis prieš veidrodį. Jas įvardina. Bando pasakyti, kodėl aplankė tokia nuotaika.

„*Šypsenų paradas*“. Improvizuojamos eisenos (plačios šypsenos, judant plačiais/siaurais judesiais; paslaptingos šypsenėlės, prisidengus delnais, judant nedideliais žingsneliais, piktdžiugiški šypsniai ir kt.). Taikomos pasirinktos priemonės judesiui perteikti (spalvotos skarelės, juostelės, kamuoliai, balionai, suoleliai, tilteliai, pagalvėlės). Savarankiškai keičiami judėjimo būdai (ėjimas, išdidus žingsniavimas, bėgimas pakaitiniu žingsniu ir kt.) šypsenos.

„*Grupinis džiūgavimas/džiaugsmo protrūkiai*“. Spontaniškai keliami juoko pliūpsniai, kartodama „chi,chi“, „cha, cha“, vaikų kuriami jaustukai „džium tur“, „šingu, ringu“ ir kt. Skleidžiamas

„Nuoširdus juokas“, apkabinama save rankomis, vėliau tiesiamos rankas į šalis ir dovanojamas savo juokas vieni kitiems bei sukeliamas grupinis džiūgavimas.

Eksperimentas. „Sukurk nuotaiką“.Taikomos įvairios išraiškos formas: gestai, žvilgsniai, imitaciniai judesiai vieni kitiems. Bandoma pakartoti įvairias nuotaikas, judesius. Užrišus, skarele uždengus vaikams akis, jie nematydami kitų vaikų sutelkia dėmesį į klausą, stengiasi išlaikyti tylą ir paeiliui kaitalioja balso intonacijas: žemas, aukštas, tylias, garsėjančias ir kt. Pasikeisdami, vieni klausosi, kiti pakartoja girdimus garsus

„AŠ GIRDŽIU“

Renata Pavlovienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Lakštingala“

TIKSLAS: Lavinti girdimąjį suvokimą

UŽDAVINIAI:

- Skatinti įsiklausyti į mus supančius garsus.
- Lavinti susikaupimą, dėmesį.
- Skatinti pažinti save.

	Laikas	Eiga	Pastabos
	3-4min	<u>Ryto ratas</u> Auklėtoja ateina su dėže pas vaikus. A.: - Sveiki, vaikai. Kokį aš baisų sapną sapnavau! Sapnavau, kad man išaugo ausys kaip pas dramblių. Įsivaizduojat? Kaip jums atrodo, tinka man? Norėtumėt tokių? V.: - Ne. A.: - Kodėl? Pagalvokite, kodėl tokios ausys netinka žmogui? V.: - ...(vaikai samprotauja) A.: - O gal gražu būtų, jei turėtume kiškio ausis? V.: - ... A.: - O gal žmogui visai nereikia tų ausų? Kam jos reikalingos? V.: - Kad girdėti. A.: - Ką mes su jomis galime išgirsti? V.: - Muziką, balsus, garsus. A.: - Užsimerkite ir tyliai pasėdėkite. O paskui pasakysit, ką girdėjote. Įsiklausykite į tylą. V.: - ...(vardina ką išgirdo) A.: - Pažaiskime vieną žaidimą.	Aukl. išsitraukia dramblio ausis iš parolono ir užsideda. Aukl užsideda kiškio ausis iš popieriaus. Vaikai užsimerkia 1 min.
	5 min.		

	3-4min	<u>Didaktinis žaidimas</u> A.: - Pažiūrėkite, ką aš čia turiu: barškutį, gitarėlę, buteliuką su vandeniu, sagų maišelį, žirkles su popieriumi, du šaukštus, laikraštį. Kaip jums atrodo, ką su šiais daiktais galima daryti? V.: - (samprotauja) A.: - O dabar nosisukite visi ir klausykite, o aš išgausiu garsus iš šitų daiktų. Jūs turite klausytis ir pasakyti, kas tai skleidžia garsą. Sužinosime, ar jūsų ausytės gerai veikia. V.: - ...(vaikai klausosi ir, kas pirmas atspėja, iš karto pasako) A.: - Šaunuoliai! Ausytės veikia gerai, girdi. O dabar pažiūrėsime, ar jos klausosi.	Aukl. išbando, kad vaikai išgirstų daiktus juos matydami. Aukl. vėl išgauna garsus.
	3 min.	<u>Didaktinis žaidimas</u> A.: - Atsistokime. Aš sakysiu kurią nors kūno dalį, o rodysiu visai kitą. Būkite atidūs ir klausykite tik savo ausyčių. Jūs turėsite parodyti man teisingai, tai - ką girdite. A.: - Akys (rodo ausis) A.: - Galva (rodo koją) A.: - Nosis (rodo ranką)..... A.: - Štai kaip mes šiandien „pažaidėme“ su savo ausytėmis! Jūs šaunuoliai! Pažiūrėkite į mane. Jūsų laukia dar vienas išbandymas. Aš pasakysiu jums žodį, bet jūs ausis užsidengsite. Žiūrėkite man į lūpas ir bandykit atspėti, ką aš ištariau. („AKIS, AUSIS, NOSIS,...“) A.: - Kaip jums atrodo, vaikai, tai ar reikalingos tos ausys žmogui? V.: - Taip! A.: - Džiaugiamės, kad visi gerai girdime, taip ? Saugokite savo ausytes, neikiškite į jas įvairių daiktų, kai šalta užsidėkite kepures, gerai? V.: - Taip. A.: - Atspėkite mįslę: „Vienas kalba, du žiūri, du klauso“. Kas tai? V.: - (vaikai samprotauja) A.: - Einam dabar piešti arba lipdyti iš plastilino. Nupieškite arba nulipdykite tą gyvūną, kurio ausytės jums gražiausios arba pasirinkite, ką norite veikti iš kitų veiklų. <u>Vaikai renkasi veiklą:</u> 1. Piešti gyvūną. 2. Lipdyti iš plastilino gyvūną. 3. Jau nupieštiems gyvūnams (be ausų) pripiešti ausis, nuspelvinti. 4. Ant kamštinės lentos pakabintos nupieštos ausytės – atspėti, kam jos priklauso. 5. Lankstymas iš popieriaus : paršiukai, šuniukai. 6. Loto „Gyvūnai“.	Vaikai stengiasi rodyti tai, ką girdi. Aukl. taria žodį be garso, tik lūpomis. <u>Atsakymas:</u> Liežuvis, akys, ausys.

	7. Piešimas pirštais.	
--	-----------------------	--

„PAŽADINK SAVO KŪNELĮ“

Aldona Leilionienė

Skuodo r. Mosėdžio lopšelis-darželis

TIKSLAI: įtvirtinti žinias apie pagrindines kūno dalis, jų veiklą; skatinti vaikus mąstyti, daryti išvadas, aktyviai dalyvauti veikloje.

UŽDAVINIAI: suvokti, koks sudėtingas ir nepaprastai įdomus yra kūnelis ir kaip jis juda; žadinti ugdytinių judesių laisvumą, savitumą, išraiškingumą; betarpiškai žaismingai padėti vaikams sukurti emocinį foną, suteikti džiaugsmo ir pasitenkinimo, bendraujant su lėle Trivainėliu.

PRIEMONĖS: lėlė Trivainėlis, natūralaus dydžio popierinė lėlė, didelis popieriaus lapas pakabintas ant stovo, flamasteriai, gimnastikos lazdos, paklodė, vaisių sultys.

VALANDĖLĖS VIETA: sporto salė

Vaikai ateina į salę, juos pasitinka Trivainėlis (auklėtojos valdoma lėlė).

Trivainėlis: Labas rytas, vaikučiai. Atskubėjau pas jus į rytinę mankštelę. Matau, nepažinote manęs, prisistatysiu. Mano vardas Trivainėlis. Bet aš esu lėlė. Mane senelis išdrožė iš pliauskos. Tai galiu šypsotis ir judėti. Senelis dažnai kartoja man, jog norint būti vikriam, energingam, žvaliam, veikliam, reikia kiekvieną rytą mankštinti savo kūnelį. O kad geriau pažinčiau save, prašau padėti man išsiaiškinti, kokias kūno dalis aš turiu ir kaip man jas mankštinti?

Trivainėlis deklamuoja ir piešia ženklus ant popieriaus lapo.

Taškas, taškas – (piešia du taškus).

Du kabliukai – (piešia viršum taškų kabliuką).

Nosis – (piešia du brūkšnelius).

Lūpos – (piešia šypsenėlę).

Kamuoliukas – (piešia apskritimą).

Brūkšnys, brūkšnys – (apskritimo apačioje piešia du brūkšnelius).

Agurkiukas – (piešia ovalą).

Pasidarė – (ovalo viršutinėje dalyje iš abiejų pusių piešia po brūkšnelį).

Kaip žmogiukas – (ovalo apatinėje dalyje piešia du brūkšnelius žemyn).

Trivainėlis: Nusipiešiau save, bet negaliu pasakyti, kaip pagal šiuos ženklus pavadinti kūno dalis?

Trivainėlis rodo nupieštus ženklus, o vaikai pavadina: akys, antakiai, nosis, lūpos, galva, kaklas, pilvas, rankos, kojos.

Trivainėlis: Puiku. Turiu galvą, akis, nosį, burnelę, kaklą, pilvą, rankas, kojas ir jas reikia mankštinti kiekvieną rytą. Minėjau, kad galiu judinti rankas ir kojas, tad pabandykime kartu taip, kaip aš deklamuosiu.

Vaikai atlieka judesius pagal eilėraštką:

Vieną ranką tiesiu pirmyn (dešinę ranką ištiesti į priekį, kairę ranka nuleista).

Antrąją atgal (kairią ranką ištiesti atgal, dešinę ranka nuleista).

Abi rankytes pakeliu (pakelti ištiestas rankas į viršų).

Nuleidžiu jas žemyn (nuleistas rankas priglauti prie šono).

Vieną koją tiesiu pirmyn (dešinę koją ištiesti į priekį).

Antrąją atgal (kairę koją ištiesti atgal).

Ir suglaustom kojytėms (suglausti ištiestas kojas).

Pašokime aukštai – (šuoliukai aukštyn ant abiejų kojų).

Trivainėlis: Ar pakanka norint būti žvaliam, energingam, mankštinti rankas ir kojas? O kokias kūno dalis jūs mankštinate?

Vaikai rodo kūno dalis ir jas pavadina: galva, kaklas, petys, alkūnė, riešas, plaštaka, liemuo, krūtinė, nugara, kelis, čiurna, pėda. Auklėtoja paaiškina, jog labai sveika mankštintis gryname ore. Pasiūlo Trivainėliui pasižiūrėti vaikų atliekamos rytinės mankštelės. Vaikai deklamuoja:

Pabudę iš saldaus miegelio, atliksim mes rytinę mankštelę.

Pratimai paprasti, lengvi – sveikatai mūsų būtini.

Būsim žvalūs ir linksmi, džiaugsmo, ryžto kupini!

Incenuodami ėjimą į parką, vaikai atlieka judesius.

Ėjimas ratu paprastu žingsniu (keliauja į parką).

Ėjimas aukštai keliant kelius (eina per aukštą žolę).

Ėjimas pasistiebus ant pėdos pirštų (eina atsargiai neužmindami ant skruzdėlyčių).

Ėjimas mažais žingsneliais, didinant judėjimo tempą (pamėgdžioja vabaliukus).

Bėgimas (pradėjo krapnoti lietutis).

Bėgimas keičiant judėjimo kryptį (slėptis tarp medžių).

Lėtėjantis bėgimas, pasikeičiantis ėjimu (grįžta į pievelę).

Ėjimas pakeliant ir nuleidžiant rankas, atsipalaidavimas (po lietaus kvėpuoja gaiviu oru, pasiima pievelėje gulinčias lazdeles).

. Sustoja prie išdėliotų lazdelių ir atlieka bendruosius mankštos pratimus.

1 pratimas „Kelsime lazdelę aukštyn“

Pr. p. – lazdelė žemyn;

1 –kelti rankas aukštyn, moti kairę koją atgal;

2 –pr. p.

3 –kelti rankas į viršų, moti dešinę koją atgal;

4 –pr. p.

2 pratimas „Pasidairykime“

Pr. p. – klūpant, rankos su lazda pirmyn;

1 –posūkis dešinėn;

2 –pr. p.;

3 –posūkis kairėn;

4 –pr. p.

3 pratimas „Keliame – leidžiame“

Pr. p. – lazdelė žemyn.

1-2 – tūpti, paliesti lazdele žemę;

3-4 – stoti, lazdelė aukštyn.

4 pratimas „Lazdelę aukštyn“

Pr. p. – sėdint, lazdelė tarp kojų;

1 -2 – kelti kojomis lazdelę aukštyn;

3-4 – pr. p.

5 pratimas „Sieksime lazdelės“

Pr. p. – gulint ant nugaros, lazdelę laiko ištiestomis į priekį abiem rankomis.

1-2 – kelti abi kojas aukštyn ir siekti lazdelės;

3-4 – pr. p.

6 pratimas „Šuoliukai per lazdelę“

Pr. p. – lazdelė ant žemės;

1-2-3-4- šuoliukai abiem kojom per lazdelę.

Trivainėlis: O dabar pažaiskime. Pabandykime surasti ir teisingai pavadinti pasislėpusias kūno dalis. (vaikas užklojamas paklode, o draugas liesdamas pasako kūno dalių pavadinimą).

Trivainėlis: Girdėjau, kad žmogaus viduje yra labai svarbūs organai. Bet apie tai pasikalbėsime, kai vėl susitikime. Būdamas su jumis aš labai daug sužinojau apie kūno dalis. Būtų man aiškiau, kad dar kartą parodytumėte, kaip mankštinti kūnelį.

Vaikai sulenkdami popierinės lėlės kūno dalį, primena, kaip galima lankstyti kojas, rankas, liemenį, galvą. Lėlę padovanojo Trivainėliui.

Trivainėlis: Man jau metas keliauti namo. Linkiu jums būti sveikiems, augti dideliems, būti linksmiems. O dabar jūsų laukia užduotis „Surasti, kas paslėpta“. Iki greito pasimatymo.

Skambant ramiai muzikai, vaikai ieško paslėptų sulčių.

„Augu ir keičiuosi“ (4-5 m.)

Jurga Minciuvienė

Radviliškio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“

TIKSLAS: Skatinti suvokti žmogaus augimo procesą.

UŽDAVINIAI:

- Suvokti sąvokas jaunas, senas, gebėti jas paaiškinti.
- Pastebėti savo pokyčius (plaukai, veido bruožai, kūno sudėjimas)
- Suteikti teigiamų emocijų.

PRIEMONĖS: A1 formato lapai; guašas; akvareliniai dažai; flomasteriai; dėžutė; veidrodys; vaikų nuotraukos; pledai.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS EIGA

1. Žaidžiamas žaidimas: „Stebuklinga dėžutė“ (žr. 1 priedas).
2. Vaikų nuotraukų žiūrėjimas.
 - 2.1. Diskusija: „Kaip mes augame, kaip keičiamės“
3. Užduotys:
 - 3.1. Draugo kūną apvedžioti ant A1 formato lapo (užduotis poromis).
 - 3.2. Kiekvienas vaikas nuspilvina savo siluetą lape.
 - 3.3. Vaikų siluetai iškerpami, ir pakabinami kiemelyje.
4. Janinos Degutytės eilėraščio „Dvi rankelės“ (žr. 2 priedas) klausymas.

5. Veiklos aptarimas, atliktų darbų peržiūra, gerėjimasis, grožėjimasis jais.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS KOMENTARAS

Sveikatos valandėlė vyksta lauke, paruošti vaikų nuotraukų stendai: „Kaip mes augame, kaip mes keičiamės“.

LITERATŪRA:

- Bražienė N. (2007). *Pasakų terapija*. Šiauliai.
- Glebuviienė V., Monkevičienė O., Stankevičienė K., (2006). *Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo programai rengti*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
- Monkevičienė O., Tarasonienė A., Stankevičienė K., (1997). *Vėrinėlio metai. Idėjos vaikų saviraiškai ir kūrybai*. Vilnius: Lietus.
- Prieiga per internetą: <http://www.pijauspalepe.lt/susipa382inimo-382aidimai.html> [žiūrėta 2014. gegužės 23d.]
-

„Aš ir paslaptingas mano kūnas“

Danutė Česnulienė

Varėnos lopšelis-darželis „Pasaka“

Tikslas: pažinti savo kūną.

Uždaviniai: žaidybine forma susipažinti su savo kūno dalimis; pasimokinti eilėraščių; praktiškai išbandyti kūno dalių funkcionalumą, reikiamybę žmogui, pratintis saugoti ir prižiūrėti savo kūną, įtvirtinti sąvokas „didelis“, „mažas“, pakartoti geometrines figūras.

Priemonės: Žmogaus kūno dalių maketai, plakatai, knygos: „Žmogaus kūnas“, „Ar pažysti save“, enciklopedijos; didaktiniai žaidimai „Aprenk mane“, „Juokingi žmonės“, „Jausmai“, mozaikos, varstomi karoliukai, konstruktoriai; dailės priemonės, žmogaus formos trafaretai, kortelės su kūno dalių pavadinimais, raidžių kortelės, geometrinių figūrų ir kt.

Aprašas

Pakartoti jau žinomą ryto rato prisistatymą-pasisveikinimą „Labas“, atliekant judesius.

LABAS RYTAS TAU SAULELE, DEBESĖLI IR VĖJELI.

LABAS RYTAS MUMS VISIEMS, DIDELIEMS IR MAŽIEMS.

LABAS RYTAS TAU GALVELE, KAD GALVOTUM PER DIENELĘ.

LABAS RYTAS MUMS VISIEMS, DIDELIEMS IR MAŽIEMS.

LABAS RANKOMS IR KOJELĖMS, KAD ATĖJOM Į DARŽELĮ.

LABAS RYTAS MUMS VISIEMS, DIDELIEMS IR MAŽIEMS.

Apžiūrime grupėje esančius žmogaus kūno dalių maketus, diskutuojame apie kūno sandarą, organų veiksmingumą, atliekamas funkcijas. Prisimename sveikatos stiprinimo būdus, įtvirtiname jau turimas žinias apie kūno higieną. Žaidžiame žaidimą „Pasakyk panašiai“. Pvz. ranka, rankovė, rankinė, rankena, apyrankė ir t.t. Pasimokome eilėraščių apie kūno dalis ir kam jos skirtos:

TURIU AŠ DANTUKUS, LIEŽUVĮ, LŪPYTES.

GALIU DAINUOTI DAINELES, IŠTART ŽODŽIUS, SKAITYT KNYGAS.

TURIU AŠ AKYTES, NOSYTĘ, AUSYTES.

GALIU UŽUOST, MATYTI DAUG GĖLIŲ IR PAKLAUSYTI VYTURIŲ.

TURIU AŠ RANKYTES, TURIU IR KOJYTES,

GALIU APGLĖBTI JUS VISUS IR NUKELIAUTI Į SVEČIUS.

TURIU AŠ GALVYTĘ IR PLAČIĄ ŠIRDELE,

KAI SU DRAUGAIS KALBU, ŽAIDŽIU, PASAULĮ NAUJĄ ATRANDU.

Aptarti kokios kūno dalys išvardytos eilėraštyje, kiekvienas parodome savo kūne esančias šias dalis. Aiškinamės kas slepiasi kūno viduje: širdis, kaulai, ir t.t. Žaidžiame žaidimą „Šarada“. Vaikas ištraukia kortelę su užrašu. Kūno poza, judesiais parodo kas užrašyta kortelėje, kiti vaikai bando įvardinti ką vaizduoja jų draugas. Atspėjęs vaikas traukia kitą kortelę. Perskaityti užrašą padeda pedagogas. Šis žaidimas moko vaikus bendrauti gestais, judesiu. Po žaidimo vaikai išsiskirsto grupelėmis į atskiras erdves kur atliks siūlomas užduotėles. Veiklas vaikai gali susigalvoti ir patys individualiai.

Meninė kompetencija. Išbandyti įvairaus dydžio popieriaus lapus, juose orientuotis, mokintis sudėti daiktus pagal dydį. Ant didelio popieriaus lapo apibrėžti draugo siluetą, iškirpti, nupiešti veido dalis, išreikšti nuotaiką, nuspalvinti drabužėlius. Iškirptus siluetus sudėti pagal dydį, išsiaiškinti, kuris grupės draugas aukščiausias, kuris žemiausias

Komunikavimo kompetencija. Domėtis knygomis, jų įvairove, prisiminti raides, skaitymo ir rašymo kryptį, įtvirtinti bendravimo įgūdžius. Apvesti pieštuku berniuko arba mergaitės trafaretus, įvardinti kūno dalis, kopijuoti, užrašyti jų pavadinimus. Pvz. GALVA, KOJA, RANKA ir t.t. Vartyti, žiūrėti knygučių, enciklopedijas, ieškoti paveikslėlių apie žmogaus darbą, ką jis veikia, pasakoti draugui.

Socialinė kompetencija. Lavinti smulkiąją motoriką, miklinti pirštukus, mokintis užrišti mazgą. Rengti lėles, teisingai įvardijant drabužėlius ir rengimosi būdus. Pvz. batus aunas, kepurę dedasi, šalikėlių rišasi ir t.t. Mokintis užsisiegioti sagas, užsegti užtrauktuką, užrišti batų raištelius, suverti karolius, dėlioti mozaikas.

Pažinimo kompetencija. Lavinti vaikų atmintį, skatinti domėtis gydytojų prietaisais, jų darbu. Ardyti žmogaus kūno maketą, atskirai apžiūrėti akies, ausies, širdies, dantų maketus. Išsiaiškinti kiek vaikai turi žinių apie savo kūną. Susipažinti ir praktiškai išbandyti stetoskopą, bandyti išgirsti širdies plakimą, kvėpavimą.

Sveikatos saugojimo kompetencija. Tobulinti vaikų pusiausvyros išlaikymo įgūdžius, skatinti saugoti ir prižiūrėti savo kūną, laikytis asmens higienos. Praktiškai išbandyti ir išsiaiškinti ar sveikos mūsų pėdutės. Šlapiomis pėdutėmis eiti ilga ir siaura popietiaus juosta. Šlapius pėdučių antspaudus apibrėžti spalvotu pieštuku, bus matyti ar pėdutė išlinkusi, ar pilna.

Aptarimas. Pakartoti eilėraštką, pasidžiaugti atliktomis užduotėlėmis jų užbaigtumu, išsiaiškinti ką naujo vaikai sužinojo ir ką norėtų sužinoti kitos valandėlės metu. Darbelius iškabinti grupės stenduose.

P. S. Eilėraštkai sukurti pačios pedagogės

„Bėgo kiškis“ (4-5 m.)

Virginija Ubartienė

Klaipėdos lopšelis-darželis „Boružėlė“

Tikslas: supažindinti vaikus su kojos sandara, paskirtimi.

Uždaviniai: ugdyti fizinės savybės – greitumą, vikrumą, lankstumą, jėgą ir ištvermę.

Priemonės: lazdos, virvutės, gimnastikos suolelis, plakatas „Žmogaus kūnas“, knyga „Žmogaus kūnas“.

I. Nuteikimas sveikatingumo dienai.

Atėję iš ryto vaikai stebi plakatą, žiūrinėja knygą. Ant grindų vaiko žingsnių atstumu priklijuota daug spalvotų pėdučių. Vaikai žingsniuoja, taikydami padėti koją į popierinę pėdutę. Auklėtoja paaiškina vaikams: šiandien manštinsime kojytes, kad jos būtų stiprios ir greitos.

II. Sveikatos valandėlės organizavimas.

Susirinkusiems į „Ryto ratą“ vaikams auklėtoja pasiūlo pagalvoti, kokiai kūno daliai priklauso pėdutės. Išsiaiškiname, kad tai – koja. Koją sudaro ne tik pėdutė, bet ir šlaunis, blauzda, kulkšnis, kojų pirštai. O sąnariai leidžia žmogui judėti. Kojose be kaulų ir sąnarių yra raumenys, kurie padeda judinti kojas. Šlaunies raumenys tiesia ir lenkia koją, pėdos – leidžia judėti pirštams ir palengvina ėjimą. Kad visą tai patvirtintume, atliekame judesius pagal eilėraštką:

1. Bėga ir krenta
Bėgo kiškis per pievutę,
Nešės duonos jis riekutę
Ir įkrito į balutę – bumt.
2. Bėga ir sustoja ant vienos kojos, po to ant kitos kojos.
Bėgo kiškis per ražieną,
Įsidūrė koją vieną
Bėgo mamai pasakyti, įsidūrė koją kitą
3. Eina mojuodami rankomis
Ėjo kiškis per dirvoną,
Nešės dūdą, baraboną.
Kai sugros, kai sugros,
Visi žvėrys išbėgios.
4. Bėga peršokdami virvutes.
Šoko kiškis per virvutę
Ir įkrito į balutę,
Bėk, bėk, paskubėk,
Lipt iš balos jam padėk.
5. Eina suoliuku.
Bėgo kiškis per lieptuką
Ir sutiko Pilypuką.

Ei tu, Pilypuk,
Tik nuo tilto nenusmuk.

III. Pabaiga.

Po dienos miego vaikai varto knygą, prisimena ir išvardina kojos dalis. Šokinėja, vaikšto, bėgioja „pėdų takeliu“. Lauke žaidžiame įvairius judrius žaidimus „Beždžionių gaudymas“, „Vilkas ir žąsys“, „Pagauk mane“

„ESU NEPAPRASTAS IR ĮDOMUS“ (6-7 m.)

Daiva Juškienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Žilvitis“

TIKSLAI:

1. Padėti pažinti žmogaus kūno sandarą, atliekamas funkcijas.
2. Ugdyti vaikų socialinę, pažinimo, sveikatos saugojimo kompetencijas.
3. Pratinti po ilgesnio buvimo nejudrioje padėtyje, atsipalaiduoti tikslingai judant ar žaidžiant.

PRIEMONĖS „Skudurinė“ Onutė, popieriaus lapai, flomasteriai, vatmano lapai, gimnastikos kilimėliai.

EIGA

Grojant muzikai, E.Jurgaitytės daina „Mano širdis laiminga“ vaikai sueina į salę apsirengę sportine apranga, pasiima po gimnastikos kilimėlį ir atsisėda. Salėje vaikų laukia „Skudurinė Onutė“ paguldyta ant kėdės. Auklėtoja Sida:

- Vaikai, jūs jau greitai eisite į mokyklą, susipažinsite su mokytoja, naujais draugais. Klasėje vaikų bus daug ir visi jie skirtingi savo išvaizda bei elgesiu. O dabar paklausykite pasakos (aukl. paima Onutę ją rodo vaikams ir seka pasaką

Mamytė mažajai Ritutei pasiuvo lėlę. Pasiuvo ją iš skiautelių, prikimšo skudurėlių. Iš vilnionių siūlų nupynė kasas, padarė veidelį: akys ir nosis- sagutės, lūpos – iš raudono audinio gabalėlio.

- Tu gražiai sėdėk! – liepia jai Ritutė. Bet lėlę turi pasodinti ir į pagalvėlę atremti, nes ji čia į vieną, čia į kitą pusę virsta, rankos ir kojos tabaluoja, galva svyra. Žodžiu tikra skudurinė lėlė. Bet nemanykite, kad Ritutei nepatinka. Atvirkščiai, mieliausia jai žaisti kaip tik su šita lėle.

Aukl. Sida:

Į Ritutės lėlę būtų panašus ir žmogus jeigu neturėtų kaulų. Ar galėtų vaikai važiuoti dviračiu, šokinėti per šokdynę, laiptuoti, bėgioti jeigu neturėtų kaulų? Vaikai: - ne.

Žmogaus kūne yra apie 200 kaulų visus kartu juos vadiname skeletu. Visi kaulai turi savo vietą ir pareigas. Pavyzdžiui, turėdami stuburą (pasikviečia vaiką ir rodo ant jo) mes esame tiesūs ir galime sėdėti tiesiai, ko negali lėlė Onutė. Vaikai liečia vienas kitam stuburą. Dar mes turime šonkaulius, vaikai apsičiupinėja kur jie. Turime krūtinės ląstą, o ten yra širdis. (vaikai prideda ranką prie širdelės). Pilvo organus iš užpakalio ir iš šonų saugo dubuo prie jo

prisitvirtinę kojų kaulai. Skudurinė Onutė viso šito neturi, todėl ji negali nei sėdėti, nei stovėti.

Kiekvienas žmogus daro viską, kad turėtų daugiau jėgos, raumenų. Mūsų raumenys nuolat dirba. Jie yra paslėpti po oda. Bet ne visi. Mįslė : Raudonas šunelis po slenksčiu loja. (liežuvis)

Veide aplink akis, lūpas, nosį, ausis yra daug smulkių raumenėlių. Kai tie raumenys dirba mes juokiamės, pykstam.

Šypsena ir geras žodis gali praskaidrinti dieną ne tik pačiam, bet šalia esančiam...

Na, o dabar įminkite keletą mįslių :

Balti viščiukai pakrosnyje tupi.(dantys)

Dvi sesutės per kalnelį nesueina.(akys)

Auklėtoja :

- Dabar kviečiu visus pasimankštinti. Skambant E. Jurgaitytės dainai.

Pasimankštinę vaikai piešia žmogų popieriaus lape, po to sukabiname piešinius ant ilgos virvės.

Smagiausia vaikams buvo, kai apsiešėme paguldę ant vatmano lapo Justą ir Armantę, palyginimui, kuo skiriasi mergaitė ir berniukas. Salėje skambėjo skardus vaikų juokas. Daug sužinoję, pastudijavę savo bei draugo kūną, pasimankštinę ugdytiniai sugrįžo į savo grupes.

Lytiškumo ugdymas

Alina Čemierys

Vilnius r. Pagirių lopšelis-darželis „Pelėdžiukas”

Susipažinimas. Kiekvienas vaikas ir grupės vedantysis prisistato, pasakosavovardą. Žaidžiamas žaidimas, kuriometu ieškom panašumų ir skirtumų tarp vaikų: vaikaisustojaporomis (berniukas ir mergaitė), lyginavienikų akių, odos, plaukų spalvą, rūbus ir pan. Užduotiestikslas – atrasti, jog skirtingų lyčių vaikai galibūti ir panašūs, ir skirtingi, tačiau visi vertingi.

Pomėgiai. Vaikai dirba grupelėje

(grupelėje turėtų būti apie 7 lyčių vaikai). Grupelė gauna įvairių laikraštukų, žurnalų, iškarpų, kuriuose pavaizduoti įvairūs daiktai, vietos, žaislai, maistas ir t.t.

Kiekvienas vaikas atranda juos savo pomėgius, juos iškerpa, kartus kitais vaikais klijuoja ant didelio lapo. Ieškoma panašumų ir skirtumų tarp berniukų ir mergaičių, įvardijama, jog nesvarbu, kokios lyties esame, turime daug bendro.

Žaiskime kartu. Berniukai mokomi mergaites „berniukiško žaidimo“, o mergaitės mokomi berniukus „mergaitiško žaidimo“ (pavyzdžiui, žaidimas „namai“ ir žaidimas „sumašinomis“). Šios užduotiestikslas – mokyti vaikus vieniems kitus įvairių žaidimų, įtraukiant kitos lyties vaikus,

atsiribojant nuolyties stereotipų, ugdant nuostatą, jog visiem samelygūs, nors ir skirtingi, tačiau turime bendrą pomėgį, galime žaisti panašius žaidimus ir t.t.

Komplimentai. Vėldirbamaporomis. Vaikinus palvinamažasšypsėnėles, kurias, sakydami komplimentus, įteikiavienikitiems.

Diplomai. Vaikaigauna diplomas už dalyvavimą lytiškumo ugdymo valandėlėje

Higieninis ugdymas



Negana grūdinti vaiko sielą, reikia grūdinti ir jo kūną

Mišelis de Montenis

„BE VANDENS LIŪDĖS RANKELĖS“

Dorita Simanavičienė
Lentvario lopšelis-darželis „šilas“

Grupė: ankstyvojo amžiaus.

Tema. Be vandens liūdės rankelės.

Ugdymo(si) situacija. Ne visi vaikai pradėję lankyti ugdymo įstaigą turi elementarių asmens higienos įgūdžių: nežino, kad reikia plauti rankas, kad nusiplovus jas šluostyti reikia tik į savo rankšluostį. Be to asmens higienos pasiekimai skiriasi priklausomai nuo vaiko įgimtų ypatumų ar šeimoje įgytos patirties, todėl labai svarbu individualizuoti ugdymą.

Uždaviniai. Planuojama pratinti vaikus rūpintis rankų, veido švara. Sudaryti sąlygas šiems įgūdžiams ugdyti: bendravimo, pažinimo, kalbos, žaidimo.

Priemonės. Dubuo su vandeniu, ančiukas, lėlytė, rankšluosčiai, įvairūs paveikslėliai.
Pastaba. Priemonių kiekis pasirenkamas atsižvelgiant į vaikų skaičių (3-4 vaikai).

Įvadinė dalis

Pedagogas į grupę atsineša lėlytę.
Eilėraštis apie vandenį (autorius nežinomas).

VANDENĖLIO NEBIJAU

Oi, kokia maža lėlytė.
Ežerėlis tviska, švyti.
Ji, matyt, kasdien čia prausias -
Švarios rankos ir veidukas.

Net ir ežero lelijos
Nusimaudyti nebijo.
Gal truputį joms ir šalta,
Bet už tai jos baltos baltos.

Pūkšt - į vandenį įkritęs
Nardau ir taškaus saulytėj.
Šalto vandenėlio jau
Štai ir aš nebebijau.

Pagrindinė dalis.

Pedagogas. Šaunuolė lėlytė, nori būti švari, todėl prausiasi ir nebijo vandens. Ji nori visus vaikus pakviesti į stebuklingą vandens šalį – prausyklą.

(vaikai sustoja „traukinuku“ ir „čiuku, čiuku“ važiuoja į prausyklą)

Pedagogas. Prausykloje gyvena praustuvai su čiaupais. Kada lėlytė nori nusiprausti- atsuka čiaupą. Ir iš čiaupo pradeda bėgti vanduo. Vanduo gali būti ir šiltas, ir šaltas. Tik lėlytė nenori, kad ant grindų būtų šlapia, todėl čiaupą atsuka labai atsargiai ir lėtai.

(pedagogas pasakodamas rodo veiksmus)

Pedagogas. Lėlė parodys kaip taisyklingai su vandeniu ir muilu reikia plauti rankytes, veiduką. Plauna vieną ranką, antrą ranką, burnytę, nosį, akis.

(plaunant rodomos ir įvardinamos šios lėlytės kūno dalys)

Pedagogas. Jei bus nešvarios rankytės ir veidukas - galima susirgti.

Kai lėlytė nusiprausia, sausainusišluosto rankšluosčiu rankytes, veiduką.

(šluostant rodomos ir įvardinamos šios lėlytės kūno dalys)

Pedagogas. Kai lėlytė nusišluosto rankas ir veiduką - pakabina savo rankšluostį. Lėlytė žino, kad prie jos rankšluostuko yra nupiešta gėlytė.

O kas nupiešta prie jūsų rankšluosčių?

Vaikų mintys...

Pedagogas. Lėlytė turi draugą ančiuką. Tik kur jis yra? Gal kas pamatys kur jis pasislėpė?

(prausykloje dubenyje pamato plaukiojantį ančiuką)

Klausimai vaikams. Kas čia plaukioja? Kaip kreksi ančiukas? Kur plaukioja ančiukas? O ką vaikai veikia su vandeniu?

Vaikų mintys...

Pedagogas. Teška, teška vandenukas. Pasipliuškėna ir mūsų rankelės vandenyje.

Vaikams pasiūloma padaryti „Pirštukų mankštelę vandenyje“.

- Įmerkiam rankas į vandenį.
- Gaudom ančiuką.
- Pirštukai „groja“.
- Pirštukus sugniaužiam į kumščius, atlenkiam.
- Paplojam po vandeniu.

Pastaba. Skatinant savojo „aš“ suvokimą galima vaikus vardais kvieisti prie vandens. Galima pasiūlyti pirma mergaitėms, paskui berniukams padaryti pirštukų mankštelę.

Žaidimo trukmė apie 3min.

Pedagogas. Koks yra vandenukas? Šaltas? Šiltas?

Vaikų mintys...

Pedagogas. Ištraukiam rankytes iš vandens ir nukratom vandenį. Lašt, lašt, lašt lašiukai. Nusišluoto vaikai rankytes į savo rankšluostukus.

Pastaba. Kad vaikai geriau įsimintų nupieštus paveikslukus galima individualiai paklausti kur yra rankšluostukas, pvz. Karolio, Patricijos ir t.t. Ir kas pavaizduota paveikslėlyje.

Pedagogas. Ar švarios vaikų rankytės? Kur vaikai plovė rankytes?

Vaikų mintys...

Baigiamoji dalis

Pedagogas. Švarios rankytės lėlytės, švarios rankytės ir vaikučių. Švarus ir ančiukas, nes plaukiojo vandenyje. Ančiukas kviečia visus vaikus į grupę pažaisti kartu su juo žaidimą.

Ramus žaidimas „Perduok draugui“. Vaikai sustoja ratu ir perduoda vienas kitam ančiuką, stengdamiesi jo neišmesti ant žemės.

Žaidimo trukmė apie 3 min.

Veiklos komentaras.

Šia sveikatos valandėle skatinamas vaikų noras būti švariam, įtvirtinti įvairiais paveikslėliais pažymėtus rankšluosčius ir juos naudoti tik savo asmens higienos reikmenimis. Padedama atrasti ir perimti įvairius aplinkos pažinimo būdus. Ugdomi bendravimo, pažinimo, kalbos, žaidimo įgūdžiai, lavinama smulkioji motorika. Suteikiama daug teigiamų emocijų.

„TVARKINGI RŪBELIAI - GRAŽŪS VAIKELIAI“

Dorita Simanavičienė

Lentvario lopšelis-darželis „šilas“

Įvadinė dalis



Vaikus pedagogė ryte pasitinka rūbinėje, pasidomi koks dabar lauke oras? Ar nelyja? Ar vaikai nesusalo pakeliui į darželį? Ką vaikai užsiėję ant galvos? Kokios spalvos striukė?

Paltukas? Kaip segama striukė- sagomis ar užtrauktuku? Pasidžiaugia tvarkinga ir orui tinkama jų apranga, avalyne.

Vaikų mintys...

Pastaba. Klausimai formuluojami pagal esamą metų laiką.

Pagrindinė dalis

Pastaba. Grupėje įrengtos kelios erdvės smulkiajai motorikai lavinti. Vaikai norimą veiklą pasirenka patys. Pedagogas tik supažindina, paaiškina, parodo ką galima veikti vaikų pasirinktoje erdvėje.

Erdvė „Žaliasis miškas“.

Pedagogas. Miške tarp žalių lapų gyvena mažas ežiukas. Tik jam kažko trūksta... Pažiūrėkim paveikslėlyje ką turi šis ežiukas ir ko trūksta mūsų ežiukui? (spygliukų).

Vaikų mintys...

Vaikams pasiūlomas didaktinis žaidimas „Ežiuko spygliukai“.

Ant medžiaginio (kartoninio) ežiuko susegti segtukus.

Pastaba. Segtukai turi būti spalvoti, kadpritrauktų jų dėmesį, tvirti, dideli, kad vaikams būtų patogų paimti. Pedagogas turi parodyti ne tik judesį, bet ir padėti vaiko rankomis jį atlikti.

Erdvė „Drabužių pilna spinta“.

Pedagogas. Lėlytės susiruošė į svečius. Aprenkime lėlytes gražiais drabuželiais.

Vaikams pasiūlomas didaktinis žaidimas „Aprenk lėlytes“.

Naudodami medžiagines lėlytes ir jų drabužius vaikai įvardina, išrenka bei parodo drabužius, kuriais rengs lėlytes.

Pastaba. Kad vaikai įtvirtintų ne tik smulkiosios motorikos įgūdžius, bet ir rengimosi seką, sezoniskumą drabužiai parenkami pagal metų laikus- žiemą: kelnes, batai, pirštinės, kepurės, kailinukai, šalikas, vasarą- suknelė, sijonas ir t.t. Rengiant lėles naudojami žodžiai rengimosi procesui nusakyti: batus- auname, kelnes – mauname ir t.t.

Vaikų mintys...

Erdvė „Darbščios rankelės“

Pedagogas. Kiek daug reikia įvairių smulkmenėlių darbučiams. Ir sagučių, ir užtrauktukų, ir sagtelių. O jau sagučių įvairumas: didelės, mažos, raudonos, žalios...

Vaikams pasiūlomas lavinamasis žaidimas „Sagutes segu, užtrauktuką užtraukiu“ (įvairios smulkiosios motorikos priemonės).

Vaikai apžiūri kaip atrodo užtrauktukas, išsiaiškina, kad jis turi dantukus, kad sagas reikia pataikyti į kilpeles, o į sagteles įkišti dirželį, raištelius pataikyti į skylutes.

Vaikų mintys...

Baigiamoji dalis

Pedagogas. Pasiūlo vaikams pažaisti judrų, emocingą žaidimą „**Balionėlis**“.

Judrus žaidimas „Balionėlis“.*Pripučiami įvairių spalvų balionai. Balionai mėtomi į viršų ir pučiami į juos, kad nenukristų ant žemės. Nukritusius balionus pučiant stengiamasi pakelti į viršų.*

Pastaba. Balionai turi būti keturių pagrindinių spalvų- raudoni, žali, mėlyni, geltoni. Taip vaikai įtvirtins spalvas.

Žaidimo trukmė apie 3min.

Veiklos komentaras.

Šios sveikatos valandėlės metu vaikai išsiaiškina, kad reikia ne tik apsirengti, bet ir užsisiegti drabužius, kai šalta – apsirengti šiltai. Suteikiama galimybė patiems vaikams pasirinkti norimus žaidimus, veiklą. Sveikatos valandėlės metu derinami ramūs ir judrūs žaidimai, stengiamasi priemonių įvairove, spalvomis sudominti vaikus, lavinti smulkiosios motorikos gebėjimus,

turtinti žodyną.

Naudota literatūra:

1. Ankstyvojo amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. Leidėjas-Presvika, 2008.
2. Ikimokyklinio ugdymo programa „Pažinimo takeliu“. Lentvario l/d „Šilas“, 2007.
3. Jakučiūnienė D., doc. Dailidienė N. Sveikos gyvensenos ugdymas ikimokyklinėse įstaigose. Vilnius, 2002.
4. Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas. 2013.
5. Į sveikatos šalį. Sveikos gyvensenos darželių pedagogų bendruomenių darbo patirtis. Vilnius, 2009.

„Švarus vaikas auga sveikas“

Ingrida Batalovienė
Vilniaus lopšelis-darželis „Vandenis”

Tikslas: Asmens higienos įgūdžių tobulinimas ir įtvirtinimas

Uždaviniai:

1. perskaityti pasaką „Fui ir Fe nuotyčiai. Apie Bakterijas“, aptarti ir padaryti išvadas;
2. praktinės situacijos nagrinėjimas ir sprendimo priėmimas „Nešvari ir netvarkinga lėlytė“;
3. filmuko „Baltprausys“ peržiūra, aptarimas ir valandėlės apibendrinimas.

Metodai:

- minčių lietus;
- situacijos nagrinėjimas ir sprendimo priėmimas;
- pokalbis, diskusija, apibendrinimas;
- žaidimas;
- spalvinimas;
- filmuko peržiūra.

Priemonės:

- multimedija;
- knygutė „Fui ir Fe nuotyčiai. Apie Bakterijas“;
- lėlė ir būtiniausios asmens higienos priemonės, švarūs lėlės rūbeliai;
- CD įrašas „Baltprausys“;
- žaidimo „Kirpėjas“ aprašas;

Valandėlės eiga (valandėlę sudaro trys dalys, kurios vieną kitą papildo).

Valandėlės metu auklėtoja vaikams praneša, kad šiandien kalbėsime apie vaikų švarą, skaitysime nuotaikingą pasakojimą apie bakterijas ir žiūrėsime įdomų filmuką.

1 dalis. Pasaka „Fui ir Fe nuotyčiai. Apie Bakterijas“.

Auklėtoja: „Vaikai, ar kas nors žino, kas yra bakterijos? (*įvairūs vaikų atsakymai*) Bakterijos yra labai mažyčiai gyvi organizmai, kurie gyvena visur. Jos tokios mažos, kad mes negalime įžiūrėti. Bakterijų pilna ant nešvarių rankų, neplautų daržovių... Paskaite pasaką apie bakterijas sužinosime, kur jos atsirado, kaip keliavo po pasaulį, kas nutiko mergaitei, kai ji suvalgė neplautą obuolį“.

Perskaičius pasaką aptariamas jos turinys ir padaromos išvados, kurias siūloma užrašyti ant popieriaus lapo, kaip derėtų elgtis, kad mus neužpultu įvairios bakterijos ir mes būtume sveiki.

2 dalis. Situacija „Nešvari ir netvarkinga lėlytė“.

Auklėtojos padėjėja grupėje aptinka nešvarią ir netvarkingai aprengtą lėlytę (veidukas ištepliotas uogiene, drabūžėliai yra purvini, plaukučiai suveltai, rankų pirštukai ir kojytės smėlėtos ir juodos). Nustebusi bando atkreipti vaikų dėmesį į savo radinį garsiai sakydama:

Auklėtojos padėjėja: „Kas atsitiko šiai lėlytei“?

Kai vaikų dėmesys atkreiptas, auklėtoja paima šią lėlę ir pradeda susimąčius klausinėti vaikų:

Auklėtoja: „Kas gi iš tiesų galėjo nutikti šiai lėlytei, kad ji tokia nešvari ir netvarkinga“?

Vakiai pateikia atsakymus: „Pavalgiusi nenusiprausė, nesusišukavo, po lauko nenusiplovė rankų, bėgiojo basomis, nepakeitė rūbelių po lauko ir pan.“

Auklėtoja: „Kaip mes galėtume padėti jai, kad ji taptu tvarkinga ir švari“?

Vakai pateikia atsakymus: „Nuprausti, sušukuoti, perrengti švariais rūbeliais“.

Auklėtoja: „O ko mums reikia, kad galėtume tai padaryti, kokių higienos priemonių“?

Vakai pateikia atsakymus: „Muilo, šampuno, rankšluosčio, plaukų šukų, vandens ir pan.“

Pastaba: *Vaikams vardijant reikalingas priemonės, auklėtoja iš krepšelio traukia būtiniausias higienos priemonės ir prašo jas apibūdinti, pvz.: Koks yra muilas? (vaikų atsakymai: slidus, kvepiantis, spalvotas ir pan.).*

Auklėtoja: „Šaunuoliai vaikai, jus puikiai žinote, ko reikia, kad sutvarkytumėte lėlytę, tad noriu paklausti, kas iš jūsų norėtų ją nuprausti“? (Štai čia įsivyravo tylą, vaikai susižvalgė, paslėpė rankytes už nugaros ir niekas nenorėjo imti nešvarios lėlytės į rankas. Tačiau po kelių minučių keli vaikai ryžosi šiam žygiui ☺) „Tad visus kviečiu į prausyklą stebėti, kaip Barbora ir Dominykas nupraus lėlytę“.

Pastaba: Kai lėlė buvo nuprausta atsirado labai daug norinčių ją palaikyti ir perrengti švariais rūbeliais bei sušukuoti jai plaukučius ☺.

Auklėtoja: „Vaikai, kaip dabar atrodo lėlė“?

Vakai pateikia atsakymus: „Ji švari, skaniai kvepia, jos rūbeliai gražūs, plaukučiai tvarkingai surišti“...

Auklėtoja apibendrina: „Vaikai, tai kaip mes turime elgtis, kad mes būtume tvarkingi ir gražūs, kaip dabar atrodo ši lėlė“?

Vakai pateikia atsakymus: „Plauti rankas po lauko, praustis, valyti dantukus, keisti rubelius, šukuotis ir pan.“ (*vaikų atsakymai užrašomi ant popieriaus lapo*)

3 dalis. Filmukas „Baltprausys“;

Pagirdama vaikus už puikius atsakymus ir už tai, kad vaikai padėjo sutvarkyti lėlę, auklėtoja pasiūlo vaikams peržiūrėti filmuką „Baltprausys“, o po peržiūros aptarti tai, ką matė ir ką suprato.

Po filmuko peržiūros su vaikais apibendrinamos visos užrašytos jų mintys apie tai, kaip reikia elgtis, kad būtum švarus, gražus ir tvarkingas. Vaikų atsakymus dienos pabaigoje publikuojame lentoje, skirtoje tėvams.

Valandėlės pabaigai vaikams siūloma pažaisti žaidimą „**Kirpėjas**“.

Žaidėjai: vaikai.

Eiga: Visi vaikai susėda ratu. Vedėjas (auklėtoja) pasivadina kirpėju ir atsisėda vidury rato. Prasidėjus žaidimui „kirpėjas“ eina ieškoti savo žirklių. Priėjęs prie vaiko klausia: „Ar čia yra mano žirklys?“ Žaidėjas „kirpėją“ siunčia pas savo kaimyną. Taip elgiasi kiekvienas vaikas. Tada, nebetekęs kantrybės, „kirpėjas“ sušunka: „Visi eikite ieškoti mano žirklių!“ Tada žaidėjai pasikeičia vietomis. „Kirpėjas“ užima kurio nors vaiko vietą. Vaikas, kuris liko be vietos, tampa „kirpėju“.

Literatūra:

1. Bagdonienė R. (2006); *Fui ir Fe nuotyčiai. Apie bakterijas*. Vilnius: Šviesa;
2. Butautienė I. (2010); *Kas peš, kas raus?* Vilnius: Baltos lankos;
3. www.youtube.com/baltprausys

„VANDUO – ŽMOGAUS DŽIAUGSMAS IR SVEIKATA „

Miroslava Lonska

Rudaminos vaikų lopšelis-darželis „Ažuoliukas“

Kiekvienai dienai stengiasi suteikti prasmę puoselėjant sveiką gyvenseną: išdaigų dieną; keliaujančio spektakliuko improvizaciją apie „Murziuką“. Vaikai įvairios veiklos metu sužinojo daug naujo apie sveiką gyvenimo būdą: kaip sportuoti, judėti, žaisti žaidimus mokančius asmens higienos, nupiešti parodą, džiaugtis gyvenimu. Ta patvirtino ir mūsų poliklinikos šeimos gydytojas R. Sutkaitis, kuris dažnai bendrauja su savo mažais pacientais - „Džiaugiuosi, kad mūsų tikrai nudažytas sienas, puošia tokie spalvingi ir gražus darbeliai“.

Manau, kad ugdytiniai įgavo pasitikėjimo savimi, išmoko būti atsargesni juos supančioje aplinkoje, tapo sveikesni ir aktyvesni.

Vaikai sužinojo, kad žmogus ir vanduo yra du neatsiejami dalykai. Augančiam vaikui vanduo reikalingas taip kaip oras ir maistas.

Tikslas:

Padėti suprasti vandens svarbą žmogui, stengtis sumažinti ugdytinių sergamumą.

Užduotis:

Skatinti draugiškumą, norą padėti vienas kitam.

Tobulinti asmens higienos įgūdžius.

Išmokyti taisyklingai valyti dantis, ausis, nusiplauti rankas, veidą.

Metodai:

Pokalbis.

Diskusija.

Probleminiai klausimai.

Minčių lietus.

Meninė kūrybinė veikla.

Dalyviai: grupės vaikai

Eiga:

Ryto ratas.

Vandens patarimai:

Prauskitės ryte, atsikėlę iš lovų. Prauskite rankas, veidą, ausis.

Kiekvieną vakarą, prieš eidami miegoti, prauskite rankas ir kojas.

Nusiplaukite rankas pažaidę, grįžę iš pasivaikščiojimų lauke, pasinaudoję tualetu, paglostę gyvūnus.

Ne rečiau kaip kartą per savaitę maudykitės vonioje.

(vaikų diskusija).

Žaidimas „Bėk taip, kaip teka vanduo „ – (vaikai bėga lengvu žingsneliu ant pirštukų galiukų, daro atitinkamus pratimus).

Mįslė: „Žiemą krenta, pavasarį čiurlena, vasarą teka, rudenį laša „.

Veikla.

Pasaka „Murziukas“.

Pradžioje parodau vaikams paveikslėlį, kuriame švarus, tvarkingas ir netvarkingas berniukas. Klausiu vaikų:

- Kas nutiko vienam iš šių berniukų?

Vaikai atsako:

- Jis nesiprausęs, nesusišukavęs, nešvarūs drabužiai.

Auklėtoja:

- O ko reikia, kad jis būtų švarus kaip kitas berniukas?

Vaikai:

- Nusiprausti, susišukuoti.

Auklėtoja:

- O kokių higienos priemonių reikia?

Vaikai:

- Dantų pastos, muilo, vandens, švarių drabužėlių.

Auklėtoja:

- Taip. Vaikai, norint būti švariam, gražiam ir tvarkingam reikia praustis ryte ir vakare, keisti drabužėlius, šukuotis.

Auklėtoja:

- Vaikai, puiku, kad mes taip daug žinome apie higieną. O dabar apibūdinkime kiekvieną higienos reikmenį.

Žaidimas „Apibūdink „ - (auklėtoja ir vaikai sako po vieną higienos reikmenį ir apibūdina):

Rankšluostis - minkštas, plonas, trumpas, ilgas, šiurkštus, spalvingas, baltas

Muilas- kvepiantis, kietas, spalvotas, ūkinis, vaikiškas

Vanduo- šaltas, šiltas, tekantis, švarus, nešvarus, žydras, karštas, bekvapis

Dantų pasta - kvapni, spalvota, balta, mėtinė, vaikiška

Šampūnas - kvapus, tirštas, skystas, spalvotas

Šukos- šepetys, šukos, kietos, spalvotos, vienspalvės, dygliuotos

Po to su vaikais kalbame apie rankų plovimą pasinaudojus tualetu, prieš valgį, jei juos susitepa. Vakaraus plauname kojas, kerpame nagus. Išsiaiškiname, kad asmens higienos reikmenimis naudojasi

vienas žmogų

Kad atsikratyti mikrobus, reikia plauti žaislus.

Darbai.

Kartu su vaikais piešiam piešinukus parodai „Dantukai „ (Rudaminos poliklinika).

Pabaiga.

Auklėtoja skaito eilėraštką „Upeli, upeli „

Upeli, upeli,

Nuprausk man veidelį.

Kad akelės blizgėtų,
Kad skruosteliai parausvėtų,
Kad šypsotųsi burna,
Dantukų pilna.

„SVEIKI DANTUKAI – GRAŽI ŠYPSENA“ (5-6 m.)

Nomeda Gulbinienė,

Radviliškio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“

UGDYMO(SI) SITUACIJA: Jau ankstyvoje vaikystėje išugdytas vaiko įprotis rūpintis savo dantimis yra labai svarbus tolimesniam gyvenimui – gyvenimui be ėduonies. Tačiau darželyje vis daugėja vaikų, kurie nesilaiko asmens higienos reikalavimų, nenori ir nemoka taisyklingai valyti dantų. Labai svarbu tokius vaikučius kuo anksčiau išmokyti tinkamai prižiūrėti savo dantukus, valgyti sveiką maistą ir laikytis šių principų visą gyvenimą.

TIKSLAS: Ugdyti vaikams norą kasdien prižiūrėti savo dantukus, stengtis išsaugoti juos sveikus ir gražius.

UŽDAVINIAI:

1. Išmokyti vaikus tinkamai prižiūrėti savo dantukus.
2. Suprasti, kas kenkia dantims.
3. Diegti suvokimą, kad daržoves ir vaisius valgyti sveika.
4. Aiškintis, koks turi būti dantų šepetėlis ir pasta.
5. Žadinti vaikų norą bendrauti su bendraamžiais, skatinti atsakinėti į klausimus.
6. Lavinti vaikų loginį mąstymą, vaizduotę, kalbą.

PRIEMONĖS:

Plakatai: „Burnos higiena“, „Kaip teisingai valyti dantis?“, žandikaulio muliažas, pintinė su vaisiais.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS EIGA:

Kviestinis svečias Sveikatos priežiūros specialist R. Tamošiūnaitė.

1. Inscenizacija „Ėduoniukas ir dantukas“.
2. Viktorina „Kas sveika, o kas kenkia dantims?“
 - 2.1. Klausimai vaikams.
 - 2.1. Mįslės.
 - 2.2. Dėlionės: „Dantukų draugai“, „Dantukų priešai“.
 - 2.3. Valyti dantukus, naudojantis dantų valymo schema.
 - 2.4. Darbas grupelėse: „Sveikas maistas“, „Dantuko draugai“ – plakatų piešimas.

3. Atliktų darbų aptarimas. Pasidžiaugiama draugų darbeliais.

3.1. Vaikai dovanų gauna pintinėle su vaisiais.

PRIEDAI:

1. KLAUSIMAI:

- 1.1. Nuo ko pradeda vaikams skaudėti dantukus? (Nuo saldumynų).
- 1.2. Koks maistas kenkia dantis? (Saldainiai, ledai, pyragai).
- 1.3. Kokį maistą reikia valgyti, kad nekenktų dantis? (Vaisius, daržoves, pieno produktus, žuvį).
- 1.4. Koks dantų šepetėlis tinka vaikams? (Minkštais šereliais ir patogiu koteliu).
- 1.5. Kodėl svarbu valyti dantis? (Kad dantys būtų gražūs ir sveiki).
- 1.6. Kas yra dantų apnašos? (Maisto likučiai ir seilės formuoja gelsvą masę ant dantų paviršiaus).
- 1.7. Kas stiprina dantis? (Vaisiai ir daržovės, dantų pasta su fluoru).
- 1.8. Kam reikalingi dantys? (Kramtyti maistą).
- 1.9. Ką reikia daryti pavargius? (Išskalauti burną vandeniu).
- 1.10. Kiek kartų per dieną valomės dantis? (2 kartus per dieną).
- 1.11. Kiek dantų pastos vaikams galima naudoti dantis valyti? (Žirmio dydžio).
- 1.12. Kas kiek laiko keičiamas dantų šepetėlis? (Kas 2 mėn.).

2. MĮSLĖS:

- 2.1. Pilna laktelė baltų vištelių. (Dantys).
- 2.2. Maža, maža trobelė pilna kultuvėlių. (Dantys).
- 2.3. Daili, daili kamarėlė pilna kultuvių, o po tom kultuvėm raudonas šuo tupi. (Dantys ir liežuvis).
- 2.4. Raudoni dvarai, balti ponai. (Burna ir dantys).
- 2.5. Balti viščiukai pakrosnyje tupi. (Dantys).
- 2.6. Už baltų beržų kalaitė? (Dantys ir liežuvis).

3. PRIEŽODŽIAI:

- 3.1. Kiekvienas vaikas motinai atima po dantį.
- 3.2. Davė dievas dantis, duos ir duonos

4. UŽBAIK SAKINĮ:

- 4.1. Sveikas kaip... (ridikas).
- 4.2. Mažas kaip... (žirniukas).
- 4.3. Raudonas kaip... (pomidoras).
- 4.4. Kietas kaip... (riešutas).
- 4.5. Pasipūtęs kaip... (kopūstas).

5. Nuotraukos

LITERATŪRA:

1. Dantukas ir draugai, „Wrigley“, pagal Burnos sveikatos program, bendradarbiaudama su LR odontologų rūmais.
2. Kad dantukai būtų sveiki, LR sveikatos apsaugos ministerija, 1987.
3. Saugau aš – saugokis ir pats, Laucius, J., 2005.
4. 3000 patarlių ir priežodžių, sud. Karaliūnas, E., „Židinio“ leidykla, 1991.
5. 1000 mįslių, sud. Karaliūnas, E., „Židinio“ leidykla, 1980

„Ar sveiki mano dantukai?“ (4-5 m.)

Rimutė Balinskienė

Radviliškio lopšelis-darželis „Kregždutė“

TIKSLAS: Formuoti dantukų priežiūros įgūdžius, nuteikti vaikus pačius rūpintis savo dantukais.

UŽDAVINIAI:

1. Tikslinti žinias ir įgūdžius apie dantukus, jų priežiūrą bei priemones.
2. Žiūrinėjant knygutę „Dantukai ir jų draugai“, suteikti daugiau žinių apie dantukų priežiūrą, atkreipiant dėmesį į jų „priešus“.
3. Pratinti vaikus diskutuoti, reikšti savo patirtį žodžiu, dailės priemonėmis.
4. Skatinti vaikų žingeidumą, norą turėti sveikus dantukus.

METODAI: Informaciniai, praktiniai, žaidimai.

PRIEMONĖS: „Stebuklinga dėžutė“ su dantų priežiūros priemonėmis (dantų pastos, šepetėliai, stiklinaitės), knygėlės „Dantukai ir jų draugai“, dailės priemonės.

Į grupę ateina pasipuošusi Dantukų Fėja su „stebuklinga dėžute“, kurioje sudėtos dantų priežiūros priemonės ir knygutės. Fėja pasisako, kad atėjo su vaikais pasikalbėti apie dantukus, sužinoti ką jie žino apie juos, kaip prižiūri savo dantukus. Paprašo vaikų parodyti dantukus, džiaugiasi sveikais vaikų dantukais, truputį nuliūsta pamačiusi „nesveiką“.

Klausia vaikų:

- Kam reikalingi dantukai?

Išklauso vaikų pasisakymus ir paaiškina, kad dantukai reikalingi ne tik kramtyti maistą, bet ir kalbėti. Greitu metu patys patirs, kaip neaiškiai sekasi kalbėti, kai priekyje nėra dantukų.

Vėl klausia vaikų:

- Kaip reikia kramtyti?

Išsiaiškina, kad maistą reikia gerai sukramtyti, valgyti neskubant.

Fėja klausia:

- Gal vaikai, žinot dantukų vardus?

Išklauso vaikus, pažiūri jų dantukus ir išsiaiškina, kad visi dar turi pieninius dantukus, nors jie greit iškris ir vietoj jų išaugs nauji - nuolatiniai ir primena, jei gerai prižiūrimi pieniniai, tvirti išauga nauji ir juos palygina su kaltukais ir mena vaikams mįslę: „Turiu daug kaltukų, baltų ir tvirtų, kaltukai tie bijo kietų riešutukų“. Pasiūlo vaikams pasivaišinti riešutais, parodo vaikams kaip perskelti kevalėlį ir primena, kad tai darytų ne dantukais

Fėja pasiūlo vaikams atidaryti jos „stebuklingą dėžutę“ ir paprašo pasakyti ką ten rado, kam reikalingos tūbelės, šepetėliai, indeliai. Išklauso vaikus ir jų paklausia, ar šias dantukų priežiūros priemones turi namie, kada ir kam naudoja, kur laiko. Vaikai išsako savo patirtį. Kiekvienam vaikui Fėja padovanoja po komplektą dantų priežiūros priemonių ir nutaria kartu su vaikais kur jas laikys. Visi kartu jas nuneša į prausyklą ir pasideda į savo vietas lentynėlėje.

Iš „stebuklingos dėžutės“ Fėja pasiūlo vaikams pasiimti knygutes „Dantukai ir jų draugai“. Kartu su Fėja žiūrinėja iliustracijas iš jų sužino kas dantukų draugai, kada juos valyti, kiek dėti pastos ant šepetėlio, kaip šepetėlį laikyti indelyje. Atkreipia dėmesį į dantukų „graužikus“ (mikrobus).

Fėja pasiūlo kartu su ja pasimokyti ir pažaisi žaidimą. Vaikai stovi ratelyje ir imituoja judesiais eilėraštingo žodžius:

Dantukus, valyk dažnai (rodo kaip valyti, Fėja pasako kiek kartų, pvz. 5, 8 ir tt.)

Jie tarnaus ilgai, ilgai (ploja)

Nekramtyk kietų daiktų (graso pirštu)

Lūš dantukas – bus skaudu (susiima už galvyčių ir linguoja)

Pažaidę vaikai susėda kartu su Fėja rateliu ir aptaria, kaip sekėsi, ką sužinojo, pasiūlo kiekvienam nusipiešti savo dantuką.

Atsisveikina su vaikais ir kitą kartą pažada ateiti su Kiškiu Piškiu, kuris turi labai stiprius, baltus, sveikus dantukus ir vaikai sužinos, kodėl jo dantukai tokie sveiki.

„ŠVARIŲ RANKŲ ŠOKIS“

Aldona Leilionienė

Skuodo r. Mosėdžio lopšelis-darželis

TIKSLAS: Suteikti žinių apie teisingą rankų plovimą, formuoti tvirtus higienos įgūdžių laikymosi pagrindus darželyje ir namie.

UŽDAVINIAI:

- Ugdyti higieninius įgūdžius ir įpročius padedant auklėtojai plauti rankas prieš valgį, pasinaudojus tualetu, po veiklos, parėjus iš lauko.
- Sudaryti galimybes stebėti, tyrinėti vandenį, klausinėti, stiprinant pažinimo motyvaciją su aplinkoje esančiais pavojingais mikroorganizmais.
- Suteikti žinių apie rankų plovimo svarbą ir švaros ryšį su sveikata.

VEDIMO VIETA: Grupės kambarys, prausykla.

NAUDOJAMOS PRIEMONĖS: Plakatas su užrašu „Švarios rankos – mikrobams patrankos“, indas su vandeniu, gabalinis ir skystas muilas, plaušinė, rankšluostukai, nagų krapštukai, padidinamieji stiklai, žirkutės.

Grupėje vaikus pasitinka švaros karalius Baltaprausys (auklėtoja), deklamuoja:

Aš – praustuvas, aš – Didysis,

Įžymusis Baltaprausys,

Tegyvuoja muilas ir plaušinės

Tegyvuoja rankšluostis drobinis

Ir gaivi, ir tyra jo srovė –

Vandenėliui skamba šlovė!

Baltprausys: Sveiki, vaikučiai! Atkeliavote į švaros karalystę. Kaip ir supratote – esu šios šalies karalius Baltprausys. Čia (rodo ir vardija sudėtas ant stalo priemonės), mano ištikimi padėjėjai, švaros mylėtojai. Jų dėka, mūsų kūnelis tampa švarus ir kvapnus. Kūnelį dengia drabužėliai, tai jam išlikti švariam yra didesnė galimybė nei rankytėms. Šiandien norėčiau pasikalbėti su jumis, kuom svarbios rankelės ir kaip jas tinkamai prižiūrėti. Jos ne vien dėl grožio, bet ir visokiems darbeliams dirbti. Kokius darbelius nudirbti gali jūsų dvi rankytės?

Vaikai deklamuoja J. Degutytės eilėraštuką „Dvi rankelės“.

Aš turiu dvi rankes,
Kad lelįją pasodinčiau,
Kad paglostyčiau šuniuką,
Kad paukštelį pamaitinčiau.

Aš turiu dvi rankes,
Kad linksmai katučių pločiau.
Aš turiu dvi rankes,
Kad darbelio nebijočiau.

Baltprausys vaikų klausinėja:

Baltprausys vaikų klausinėja:

- Kaip prižiūrėti ir saugoti savo rankas?
- **Vaikai:** Plauti po tekančiu vandenėliu, su muilu.
- Kada reikia plautis rankes?
- **Vaikai:** Prieš valgį, parėjus iš lauko, po pietų miego, tualetu, pažaidus su gyvūnu ar jį paglosčius.

Šaunuoliai! Kviečiu atkreipti dėmesį į indą ir pasakyti, - kokios spalvos vanduo?

Vaikai: Besspalvis, skaidrus, permatomas.

Stebėsime ir tyrinėsime, kaip atrodys vanduo po rankų nusiplovimo. Primena, jog prieš rankų plovimą turime: atsiraitoti rankoves iki alkūnių, sudrėkinti rankytes, imti muilą ir muiluoti rankas, nusiplauti muiluotas rankas, šluostyti rankas rankšluosčiu. Nusiplovę rankas vaikai su padidinamuoju stiklu stebi ir tyrinėja vandenį, nusakydami jog vanduo paliko nešvarus, neskaidrus.

Paberia „Minčių lietutį“ vaikams:

- Ar higieniška visiems kartu nusiplauti rankas bendrame inde?

Vaikai: Nehigieniška, nes vandenėlis pasidarė nešvarus, muiluotas.

- Tai po koku vandenėliu reikia nusiplauti muiluotas rankas?

Vaikai: Po tekančiu vandenėliu.

- Ar reikia karpyti nagučius? .

Vaikai: Reikia karpyti, nes gali susižeisti pats ir sužeisti kitus.

- Kai rankytės nešvarios kas apsigyvena panagėse?

Vaikai: Apsigyvena mikrobai.

- Kam reikalingi nagų krapštukai?

Vaikai: Išsivalyti panages.

Baltprausys: Labai svarbu prižiūrėti rankeles, pastebėti ilgus nagus ir paprašyti, kad suaugę nukarpytų, išvalytų panages, nes taip galima apsisaugoti nuo mikrobo. Jie nuodingi ir klastingi (aptaria plakata „Švarios rankos – mikrobams patrankos“), mikrobai mažos būtybės, kurios gali mus susargdinti. Mikrobo priešas – vanduo ir muilas.

Pakviečia pamankštinti rankas pagal dainelę „Žaliapupą sodinau“. Kartu dainuoja ir atlieka judesius:

Žalią pupą sodinau	Rankos į šalis, lenkiamės siekdami grindis
Ją darželį auginau	dešine ranka prie kairės kojos ir atvirkščiai.
Op –op –opapa,	Plojame pakėlę rankas į viršų, pasisukdami
Tai pupelė, tai pupa	tai į kairę, tai į dešinę.

Kas dieneleį laisčiau ją,	Rankas į šalis, lenkiamės tai į vieną, tai į
Kad pupelė būt žalia.	kitą pusę.
Op –op –opapa,	Plojame prieš save.
Tai pupelė, tai pupa.	Plojame sau per šlaunis pritūpdami.

Stiebas kilo vis aukštyn,	Rankas keliame aukštyn, per šalis nuleidžiam.
Lapai augo vis didyn.	
Op –op – opapa,	Pritūpimai.
Tai pupelė, tai pupa.	

Ji didžiausia iš visų,	Rodome, kaip auga.
Siekia kraštą debesų.	
Op – op – opapa,	Šuoliukai.
Tai pupelė, tai pupa.	

Baltprausys: Šauniai padirbėjo mūsų rankelės, užaugiinusios tokią aukštą pupą. Pakviečia vaikus į švaros karalystės prausyklą, pasisemti žinių apie šešis žingsnelius, švarių rankyčių link.

Baltprausys pasakoja ir kartu su vaikais:

- Sudrėkiname rankeles vandeniui.
- Užpilame skysto muilo (paaiškina, jog tinka geriau už gabalinį, nes ant jo gali apsigyventi bakterijos).
- Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių. Išmuiluokite ne tik išorines ir vidines rankų puses, bet ir riešus.
- Trinkite delną į delną, sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais), trinti kitos rankos delne.
- Trinti tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses.
- Ypač kruopščiai patrinti pirštų galiukus ir panages.
- Kruopščiai nuplauti rankeles (kad pašalintume muilą) ir nusisausinkite rankas asmeniniu rankšluostuku.

Kartu skanduoja: „Švarios rankos – mikrobams patrankos“!

Baltprausys: Kad taip gerai nusiteikę esate , prieš atsisveikinant , kviečiu švarių rankyčių šokiui.

Kartu dainuoja ir atlieka judesius:

Dvi rankytes aš turiu - (rodo per alkūnes sulenktas rankas).

Tinginiauti negaliu – (pagraso pirštuku).

Trinu uoliai, nuplaunu gerai – (trinti tarpupirščius ir išorines delnų puses. Trinti delną į delną).

Švarios būs tikrai – (plojame).

Su muilu tikrai draugausiu - (trinti sulenktus ir suglaustus pirštus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne).

Rankšluostuku pasikliausiu - (spaudžiame pakaitomis vienos ir kitos rankos delniuką).

Trinu uoliai, nuplaunu gerai - (trinti tarpupirščius ir išorines delnų puses. Trinti delną į delną).

Švarios būs tikrai - (plojame).

Baltprausys: Saugokite rankeles, kad būtų švarios ir sveikos nuolatos. Tad būkite ir likite sveiki. Iki kito pasimatymo.

Grupės projektas „Dantukai- perliukai“

Viktorina- žaidimas

„Už sveikus dantukus“

Albina Kasparienė

Rokiškio lopšelis-darželis „Varpelis“

Projekto problema: viena iš svarbiausių ir sudėtingiausių sveikatos ugdymo darbo krypčių – tėvų švietimas, šeimos atsakomybė už vaiko sveikatą ugdymas. Dauguma tėvų sutinka su darželio taikomomis priemonėmis, bet patys pasyviai dalyvauja ugdymo procese.

Projekto tikslas: bendradarbiaujant su šeima siekti, kad vaikai įgytų žinių, praktinių įgūdžių, įprastų stiprinti savo sveikatą prieinamomis priemonėmis, išsiugdytų teigiamą ir atsakingą požiūrį.

Dalyviai: tėvai, pedagogai, priešmokyklinukai, „Pelėdžiukų“ grupės vaikai, darželio

bendruomenė.

Trukmė: dvi savaitės

Veiklos kryptys: parodos, ekskursija, akcijos, tyrimas, spektakliuko pastatymas,

knygelių kūrimas, lavinančios užduotėlės, lankstinuko tėvams pristatymas, internetinio filmuko [www. anibom. com](http://www.anibom.com)“ svarus argumentas valytis dantis“ žiūrėjimas, interviu, tėvų ir vaikų minčių lietus, maisto gaminimas, viktorina- žaidimas.

Viktorina- žaidimas

„Už sveikus dantukus“

Tikslas:- bendradarbiauti su kitomis grupėmis,

- įtvirtinti sveikos gyvensenos žinias,
- suteikti bendravimo džiaugsmą, džiugią nuotaiką.
-

Priemonės:1 pasigaminti du popierinius dantukus, vieną verkiantį- kitą linksmą;2 su vaikais pripiešti daug piešinėlių ant pusės lapo“ kas sveika ir nesveika dantukams“;

3 pasigaminti kiekvienam vaikui po gėlės žiedą su atvaizdais ant žiedlapių, įvairių daiktų sveikų ir nesveikų dantukams ir ką galima valgyti, bet retai; 4 įvairus sportinis inventorių;5 gamtinė medžiaga(gilutės, kankorėžiai);6 žaidimas- dėlionė“ sveikas maistas);7 kamuoliukas su skaičiais; 8 magnetofonas,9 du kėgliai, 10.daug mažų kamuoliukų,11 krepšiai jiems dėti.

Vieta: sporto salė. Ant galinės sienos pakabinti dantukus: vienoje pusėje verkiantį kitoje linksmą ir prie kiekvieno sudėlioti priemones kurios bus reikalingos užduotėlėms (nesvarbu kokios priemonės, kokiam dantukui, tai neturi reikšmės. Svarbu, kad nesitrukdytų duodant užduotis, nereiktų jų ieškoti, nesitrukdytų laikas ir

užduotėlę pateiktų būtent tas dantukas, prie kurio sudėtos priemonės). Ant grindų, vingiuota linija prilipdomi vaikų piešinėliai. Piešinėliai sumaišyti , nesvarbu kas juose nupiešta ar sveika dantukams, ar ne.

Valandėlės planas

1. Pasikviečiu abiejų grupių vaikus į salę. Vaikai susėda ant gimnastikos suolelių.
2. Viktoriną pradedu eilėraštuku:

Švarūs dantys- sveiki dantys

Ei, vaikučiai!

Kas ten rauda?

Kas ten šypso?

Kam ten skauda?

Ką kas rytą atsikėlę,

Valote po pusrytėlių?

Kas ten obuoliuką graužia?

Ką dažnai vaikučiai skriaudžia?

Kas ten kramto duoną, sviestą?

Kas be galo švarą mėgsta?

Kas? Ištikimi kramtukai.

Jūs maži, balti dantukai!

3. Pokalbis apie vaikų pieštus piešinėlius.

4. Pristatau žaidimą, taisykles.

Šiandien vaikai, mes keliausime dantukų takeliu, kuris padaryti iš jūsų pieštų piešinėlių. Kiekviena komanda juo keliaus. Ateis po vieną atstovą iš kiekvienos komandos. Kamuoliuką mes vienos komandos žaidėjas ir keliaus takeliu per tiek piešinėlių, koks skaičius iškrito. Sustos ir padės kėglį ant to piešinėlio. Išsiaiškiname, ar piešinėlyje nupiešta tai, kas sveika dantukams ar ne. Jei nesveika, tai užduotėlę pateiks raudantis dantukas, o jei sveika- linksmas. Užduotėlę daro abiejų komandų atstovai. Tas kuris pirmas atliks užduotį savo komandai uždirba mažą kamuoliuką ir įdeda į krepšį. Tada žaidėjai keičiasi. Kamuoliuką meta jau kitos komandos žaidėjas ir taip kol pasieksim takelio galą.

4. Pasiekus takelio galą, pasiūlau vaikams suskaičiuoti visus kamuoliukus kuriuos uždirbo komandos, išpilu ant grindų. Bandome suskaičiuoti. Tada nuliūstu, ką aš padariau, supyliau visus kamuoliukus į vieną, kaip dabar sužinosime, kas laimėjo, kurios komandos kamuoliukų buvo daugiau? Privedu prie to, kad laimėjo draugystė.

6. Kiekvienam vaikui padovanoju gėlytę su piešinėliais, kuriuos jie turi nuspalvinti: kas sveika- žaliai, kas nesveika- raudonai ir kas galima valgyti, bet retai-geltonai. Jas nuspalvinti grįžus į grupę.

7. Bendras draugystės šokis „Pirato mankšta“



„DANTUKŲ MIESTELIS“

Diana Donauskienė

Marijampolės lopšelis-darželis „Vaivorykštė“

SVEIKATOS VALANDĖLĖ „SVEIKI DANTYS. DANTUKŲ DRAUGAI IR PRIEŠAI. KAIP PRIŽIŪRĖTI DANTIS“

TIKSLAS.Supažindinti vaikus su dantų sandara, dantų ligų priežastimis ir profilaktika.

UŽDAVINIAI:

- ugdyti vaikų adekvatų požiūrį į burnos higieną,
- suteikti žinių apie dantų sandarą, pieninius ir nuolatinius dantis,
- išsiaiškinti, kokie maisto produktai sveika, kokie kenkia dantims,
- aiškintis priežastis, dėl kurių genda dantys,
- skatinti nuolat prižiūrėti savo dantis,
- padėti vaikams nugalėti dantų gydytojo baimę.

LAUKIAMIEJI REZULTATAI:

- vaikai gaus pakankamai žinių apie burnos higieną, pilnavertį maitinimą,
- vaikai valgys daugiau vaisių, daržovių, pieno produktų, o mažiau saldumynų,
- vaikams susiformuos nuostata prižiūrėti savo dantis.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS TURINYS	PRIEMONĖS
VEIKLA VISAI GRUPEI Pasikviesti vaikus prie didelio dantų maketo. Pasiūlyti įminti mėsles: • Mėsos puode kaulai verda.(Dantys) • Pilna troba baltų vištelių.(Dantys) • Pilnas stalčius baltų šaukštelių.(Dantys) Visi žmonės turi dantis, jie yra burnoje. Pagrindinė dantų funkcija - kramtyti maistą. Vaikai turi 20 pieninių dantukų, kurie pradeda kristi maždaug apie šeštuosius metus. Suaugusieji turi 32 nuolatinius dantis. Po 16 viršutiniame ir apatiniame žandikauliuose. 8 kandžius - maistui atkasti, 4 iltinius - maistui atplėšti 8 kaplius ir 12 krūminių – maistui sukramtyti, susmulkinti. Parodyti vaikams, kaip atrodo dantuko skersinis pjūvis. Pasiūlyti vaikams pasiklausyti sekamos A. Žemaičio pasakos „Dantukų miestelis“. Sekant pasaką, piešti ant didelio lapo.	Dantų modelis  1 priedas <u>2 priedas</u> Pasaka Didelis lapas Flomasteris Mikrobai Mikrobas Trečiasis Dantų pasta Šepetėlis Plakatas „Vaisiai, daržovės ir kiti maisto produktai naudingi dantims“

Pasiūlyti vaikams pakalbėti apie tai, kaip vaikai namuose prižiūri savo dantukus.

Klausimai

- Ar valaisi dantukus?
- Kiek kartų per dieną. Kada?
- Ar padeda suaugusieji išsivalyti dantukus?
- Kokias priemones naudoji?
- Ar skalauji po valgio, pasmaguriavęs saldumynų?

VEIKLA GRUPELĖMIS

DANTUKŲ DRAUGAI

Pokalbis apie vaisiuose ir daržovėse ir kituose maisto produktuose esančias medžiagas, kurios padeda susiformuoti ir išlikti sveikiems dantukams.

Kalcio - jogurte, piene, sūryje, pieno produktuose.

Fosforo - kiaušiniuose, jautienoje, vištienoje, kalakutienoje, duonoje.

Vitamino A - kepenyse, moliūguose, morkose, saldžiose bulvėse, špinatuose, brokoliuose. Šis vitaminas svarbus emalio formavimuisi.

Vitamino C - citrusiniuose vaisiuose, braškėse, pomidoruose, kopūstuose, melionuose. Šis vitaminas svarbus ne tik bendram organizmo stiprinimui, bet nuo jo dar priklauso dantenų būklė

Vitamino D - upėtakyje, lašišoje, tune, kiaušinio trynyje, piene, skumbrėje.

Fluoras – žalioji ir juodoji arbatos, rypaus malimo miltų duona, jūrų gėrybės, mineralinis vanduo. Fluoridas padeda išvengti dantų ėduonies. Vaikų dantukus jis veikia kartu su kalciumu ir fosforu, taip sustiprindamas emalį, o vyresniems vaikams atstatydamas ir sutvirtindamas jį.

Pasiūlyti nupiešti sveiką dantuką, o aplink jį daržoves ir vaisius, kurie padeda būti sveiku.



Lapai
Dantukų trafaretai
Flomasteriai
Spalvoti pieštukai
Kreidelės

DANTUKŲ PRIEŠAI – SALDUMYNAI

Kodėl pavojingi saldumynai?

Saldumynai yra malonaus skonio, bet ar jie tokie naudingi Jūsų dantims ir organizmui? Saldainiai, pyragėliai, sausainiai ir kiti gardėšiai gali kenkti dantims.

Vaikai, kurie valgo daug saldumynų, kiekvieną dieną gauna įvairių rūšių cukraus.

Kaip cukrus veikia dantis?

Burnos ertmėje gyvena nematomi mikroorganizmai, vadinami bakterijomis. Kai kurios iš jų ant dantų paviršiaus suformuoja lipnią substanciją, vadinamą dantų apnašomis. Kai į burnos ertmę patenka cukraus, apnašų bakterijos fermentuoja jį, ir susidaro rūgštys. Šios rūgštys yra pakankamai stiprios, kad ištirpintų emalį, dengiantį Jūsų dantis. Tai skatina ėduonies vystymąsi.

Pasiūlyti aplikuoti sugedusį dantuką, aplink jį nupiešti dantukų priešus: saldumynus ir mikrobus. Mikrobai (pirščiukų atspaudai).



Lapai, Trafaretai
Laikraščiai, Pieštukiniai
klėjai
Guašas, Flomasteriai



Dantų modelis
Šepetėlis
Dantų pasta
Naujas, panaudotas
dantų šepetėliai

dantų pastų
pavyzdžiai

KAIP PRIŽIŪRĖTI DANTUKUS.

Dantų valymo taisyklės:

- Dantis reikia valyti 2 -3 minutes po pusryčių ir vakarienės. Po kiekvieno valgymo užtenka burną išsiskalauti vandeniu.
- Pastos ant šepetėlio dėti mažojo pirštelių nago dydžio gabalėlį.
- Valyti dantis šepetėlį judinant aukštyn – žemyn.
- Nuvalyti dantų kramtomąjį paviršių šepetėlį judinant pirmyn – atgal.
- Sukamaisiais judesiais išsivalyti priekinių dantų vidinį paviršių.
- Nepamiršti šepetėliu pašveisti liežuvio.

Koks turėtų būti dantų šepetėlis?

Vaikų šepetėlis turi būti minkštų šerelių.

Šepetėlį reikėtų keisti, kai jo šereliai pradeda krypti į šonus.

Kokią pastą rinktis?

Gydytojai rekomenduoja rinktis vaikišką dantų pastą su fluoru.

Vaikams pasiūlyti mokytis valyti dantis, panaudojant dantų maketą.

Enciklopedija
„Vizitas pas vaikų gydytoją“



Dainos „Krokodilo
dantys“ įrašas

KRYŽIAŽODŽIO SPRENDIMAS

			3.Š		
			E		
		2.V	P		
	1. P	A	E		
4.D	A	N	T	Y	S
	S	D	Ė		
	T	U	L		
	A	O	I		
			S		

1. Kaip vadinasi priemonė dantims valyti, kurią reikia užsidėti ant dantų šepetuko? (pasta)
2. Kuo reikia išsiskalauti burną, išsivalius dantukus? (vanduo)
3. Kaip vadinasi dantų valymo priemonė, turinti šerelius? (šepetėlis)
4. Balti, gražūs kauliukai esantys burnoje? (dantys)

SUPAŽINDINTI SU DANTŲ GYDYTOJO PROFESIJA

Ekskursija į stomatologijos kabinetą.

Individualūs pokalbiai su vaikais apie apsilankymą pas dantų gydytoją.

Pasiūlyti vaikams padaryti darbelių parodėlę „Dantukų miestelis“

Sukabinti visus vaikų darbelius: „Sveiki dantukai“, „Sugedę dantukai“, pripūsti baltų balionų(dantukų), pasikviesti tėvelius apžiūrėti miestelio.

Paklaustyti ir padainuoti dainelę **„Krokodilo dantys“**

1. Dilo, dilo ir nudilo
Dantys seno krokodilo.
Krokodilas vis nedrįsta
Vienas plaukti pas dantistą.

Priedainis.

Tyliai , tyliai teka Nilas,
Ten gyvena krokodilas.
Jam sunku aš suprantu
Be aštrių, aštrių dantų.

2. Dilo, dilo ir nudilo
Dantys seno krokodilo.

Bijo replių, bijo grąžtų,

Krokodilo jėgos mažta.

Priedainis.

Tyliai, tyliai teka Nilas,
Ten gyvena krokodilas.
Jam sunku aš suprantu
Be aštrių, aštrių dantų.

Prieš pietų miegą skaityti Th. Egner „Eduoniukas ir Bakteriukas“.

Th. Egner
„Eduoniukas ir Bakteriukas“



Stebėti auklėtojų suvaidintą vaidinimą pagal Th. Egner „**Ėduoniukas ir Bakteriukas**“.

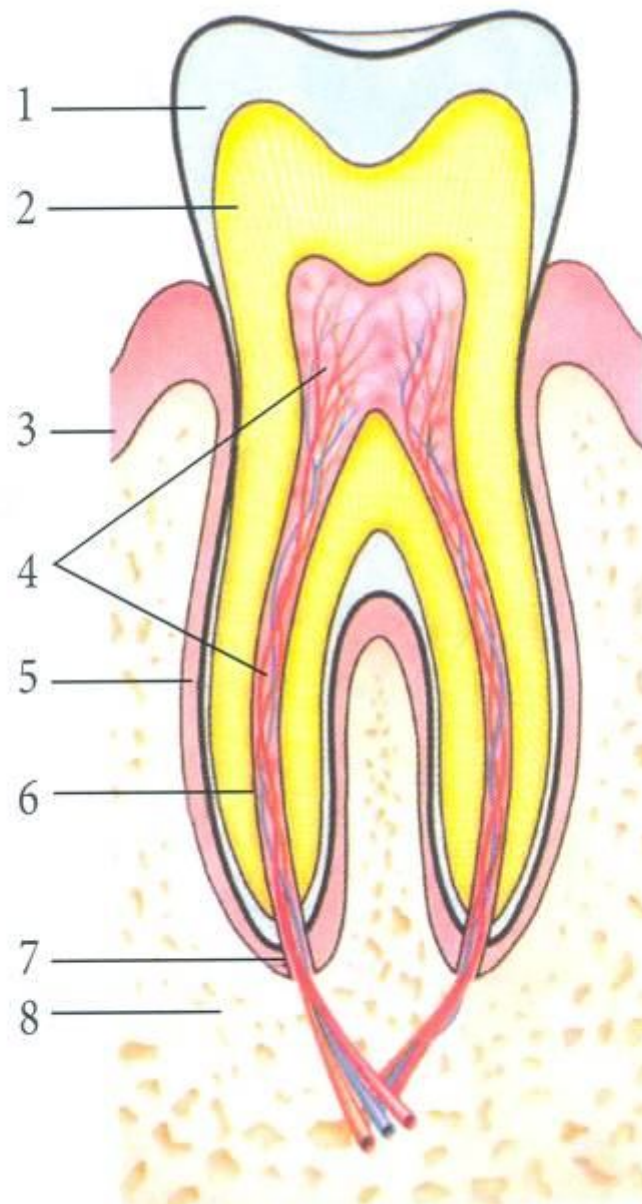


Pasiūlyti iš padarytų darbėlių padaryti „**Dantukų miestelį**“



Tėvams pasiūlyti susipažinti su 10 dantų priežiūros klaidų.(3 priedas)

1 PRIEDAS



Danties skerspjūvis:

1 - emalis, 2 - dantinas, 3 - dantenos, 4 - pulpa, 5 - cementas, 6 - danties šaknies kanalas, 7 - šaknies viršūnės anga, 8 - alviolė (kaulas).

2 PRIEDAS

ANDRIUS ŽEMAITIS

DANTUKŲ MIESTELIS

Baltajame dantukų miestelyje yra dvi gatvės. Kiekvienoje pastatyta po eilę dailių, švara spindinčių namų. Vieni jų siauri, aukšti, kiti – apvalūs, keturkampiai, į malūno girnas panašūs. Namelių sienos dvigubos. Kiekvieno viduje įrengti specialūs kambarėliai. Juose gyvena Nervai. Jie budriai saugo savo būstus.

Bet kartą atsitiko nelaimė. Dantukų miestelį užpuolė plėšikai mikrobai. Jiems vadovavo baisusis Mikrobas Trečiasis. Jis įsakė savo kariams:

- Pulkite ir nepalikite nė vieno sveiko šio dantų miestelio namo.
- Bus įvykdyta, pone Mikrobe, - sušuko plėšikų armijos eiliniai ir puolė daužyti, pjaustyti, kapoti namelių sienas ir stogus. O mikrobas 345 viename name prakirto net didžiulę skylę. Tuoju prie jos pripuolė generolas ir norėjo pirmas įlįsti į vidų, bet įstrigo ir pikta suriko:
- Greičiau visi čia. Stumkite mane į vidų.

Namelį saugantis Nervas suskubo skambinti apsaugos tarnybai:

- Pralaužta mano namo siena. Mikrobai veržiasi į vidų. Atsiųskite pagalbą.
- Tuoju atvyksime. Praneškite tikslų savo adresą.
- Pirmoji gatvė, trečias namas, - suriko Nervas.

Staiga užkalkė sirenos – apžergusi dantų šepetuką atvažiavo „Blend-a-med“ gelbėtojų komanda. Jie visą gatvę užliejo balta pasta ir vandeniui. Ant namelių sienų plūstelėjo mėtų skonio puta. Mikrobams tai buvo netikėta. Jų drąsa ir įniršis pradėjo silpti, svaigo galvos. Tačiau trauktis jie nesiruošė ir puolė antrąją miestelio gatvę. Gelbėtojai netruko juos pavyti ir vėl apipylė putomis. Mikrobai puolė bėgti ir net savo generolą iš baimės pamiršo. O šis jau buvo į namelio vidų įlindęs ir nukovė jo saugotoją Nervą. Bet mėtų skonio putos pribagė ir jį – baisųjį Mikrobą Trečiąjį.

Sugriautąjį namelį teko nugriauti. Laimė, kad tai buvo dar ne pagrindinis dantukas. Po kurio laiko jo vietoje išdygo kitas – tvirtesnis namelis ir jame vėl apsigyveno saugotojas Nervas.

Gelbėtojų komanda nusprendė nuolat rūpintis miesteliu. Dabar jo namelius kiekvieną rytą ir vakare nuplauna mėtų skonio puta.

3 PRIEDAS

Dešimt dantų priežiūros klaidų



Pirmoji klaida: svarbiausia – gerai nušveisti

Visiškai priešingai. Jeigu dantys pernelyg stipriai šveičiami, nusišlifuoja juos saugantis emalis. Per daug intensyviai dirbujantis šepetėliu, galima nustumti danteną ir atidengti jautrius dantų kaklelius. Tikėdamiesi geriau pašalinti apnašas ir pakitusią spalvą, daugelis renkasi dantų pastą su agresyviomis šveitimo medžiagomis, kurios taip pat žaloja dantų emalį.

Specialistai pataria valyti dantis tik lengvai spaudžiant. Tiems, kas nori suprasti, kokio stiprumo spaudimas yra „teisingas“, siūloma spustelėti virtuvines svarstyklės. Dantų šepetėlį geriausia spausti tokiu stiprumu, kurį svarstyklės fiksuoja kaip 100-200 gramų. Dauguma dantų gydytojų rekomenduoja vidutinio kietumo šepetėlius. Tačiau kieno dantų kakleliai jau pažeisti, verčiau rinktis minkštus. Kai kurie gydytojai rekomenduoja elektrinius dantų šepetėlius, kurių besisukantys ir švytuojantys judesiai gerai valo be jokio spaudimo.

Antroji klaida: reikia valyti kryptimi nuo raudonos link baltos

Ilgą laiką tai buvo taisyklė – valyti visuomet nuo raudonos dalies, tai yra, dantenų, į baltą, tai yra, danties vainiką. Tačiau ši taisyklė jau atgyvenusi. Jeigu dantų šepetėlis juda tik kryptimi nuo dantenų į danties kramtomąjį paviršių, šereliai nepatenka po dantenų kraštelį. O būtent ten ypač mėgsta veisti bakterijos, sukeliančios dantų ėduonį ir periodonto ligas.

Šiandien dantų gydytojai rekomenduoja vadinamąją boso arba vibracijos techniką. Dantų šepetėlis priglaudžiamas prie dantenų krašto 45 laipsnių kampu ir vietoje judinamas lengvu, virpančiu judesiu. Taip iš tarpdančių ir dantenų pakraščių pašalinami maisto likučiai ir apnašos. Po to šepetėliu lengvais sukamaisiais judesiais nuvalomas liežuvis.

Trečioji klaida: valyti iškart po valgio

Iškart po valgio griebti dantų šepetėlį gali būti netgi žalinga. Nes rūgštūs maisto produktai, pavyzdžiui, vaisiai ar daug rūgšties turintys gėrimai, kaip vynas, trumpam suminkština dantų emalį. Tuo metu puolus šveisti dantis, pažeidžiamas jų emalis. Geriau yra tiesiog išsiskalauti burną vandeniu ir siūlu pašalinti įstrigusius tarp dantų maisto likučius. Šepetėlį naudoti galima praėjus ne mažiau kaip pusvalandžiui po valgio.

Kadangi yra žmonių, kurie pernelyg dažnai ir pernelyg intensyviai valosi dantis, gydytojai sugalvoja šūkį „Mažiau yra daugiau“. Tai reiškia, kad geriau jau dantis išsivalyti vieną kartą per dieną, bet kruopščiai, naudojant ir siūlą, nei paviršutiniškai šveisti daug kartų, pakenkiant emaliui.

Ketvirtoji klaida: fluoras stiprina dantų emalį

Tai ne visai tiesa. Burnoje vyksta nuolatinė mineralų apykaita – jie ištraukiami iš dantų emalio ir po to įterpiami vėl. Bet jeigu seilių PH nukrenta žemiau 5,5, demineralizacija vyksta greičiau, nei remineralizacija. Einant mėnesiams ir metams, dantyse atsiranda erozijos ir netgi skylės. Šiame procese fluoras veikia kaip katalizatorius, padedantis emalyje išlaikyti kalcį ir fosforą.

Fluoro poveikis apsaugant dantų emalį nuo demineralizacijos ir ėduonies gerai ištirtas. Dėl to kai kuriose šalyse, tarp jų – JAV ir Australijoje, geriamasis vanduo papildomas fluoru. Kuriose šalyse to nedaroma, svarbu naudoti dantų pastą, turinčią fluoro. Tačiau mineralas negali prasiskverbti per tirštas bakterijų apnašas. Nepašalinus apnašų dantų šepetėliu ir siūlu, iš fluoro turinčių dantų priežiūros produktų naudos mažai.

Penktoji klaida: jeigu dantenos nekraujuoja, vadinasi, jos sveikos

Visiškai teisingai - dantenų kraujavimas yra užtikrintas dantenų uždegimo ir periodontito požymis. Tačiau jeigu dantenos nekraujuoja, dar nereiškia, kad jos sveikos. Pavyzdžiui, rūkančiųjų atveju požymiai gali nepasirodyti, netgi ligai toli pažengus. Dėl nikotino poveikio jų kraujagyslės taip susiaurėja, kad nedideli pakravijimai gali likti ir nepastebėti.

Ligą pastebėti pavėluoja ir tie, kurie dantims valyti nenaudoja siūlo ar tarpdančiams skirtų šepetėlių. Uždegimai dažniausiai prasideda būtent po dantenomis, kur nepasiekia šereliai. Tuomet uždegimas lieka nepastebėtas, nes valantis dantis nesimato kraujo.

Šeštoji klaida: pieniniai dantys nėra svarbūs

Plačiai paplitusi nuomonė, kad pieniniams dantims reikia mažiau priežiūros, nes jie vis vien po keleto metų iškris. Dėl to daugelis tėvų nelabai rūpinasi pirmaisiais savo vaikų dantimis. Tačiau pažeidus pieninius dantis, pasekmės neretai atsiliepia ir nuolatiniams. Dėl to reikia rūpestingai prižiūrėti ir pirmuosius dantis, kurie išdygsta dar kūdikystėje.

Svarbiausia yra išvengti vadinamojo buteliuko ėduonies. Jis gali atsirasti, jeigu kūdikis dažnai iš buteliuko geria saldintas arbatas. To pasekmės gali būti pragaištingos. Pasitaiko, kad net visai maži vaikai turi nešioti protezus, nes gydytojams tenka ištraukti visus jų dantis.

Septintoji klaida: kramtomosios gumos kramtymas atstoja dantų valymą

Tokią nuomonę įperša kramtomosios gumos reklama. Tačiau iš tiesų nei kramtomosios gumos kramtymas, nei burnos skalavimas skalavimo skysčiu neatstos dantų šepetėlio, pastos ir siūlo. Tiesa, intensyvus kramtymas skatina seilių gamybą. Dėl to valosi maisto likučiai iš tarpdančių. Kramtomoji guma padeda ir po valgio burnoje atsiradusį rūgštingumą greičiau atstatyti į optimalų lygį, kuriame ėduonies bakterijos turi mažiau galimybių daugintis.

Antibakterinis ir turintis fluoro burnos skalavimo skystis yra visai gera priemonė užbaigti dantų valymo procedūrą. Deja, apnašų taip lengvai nuplauti neįmanoma. Kur nepasiekia dantų šepetėlis, turi būti naudojamas siūlas arba plonas tarpdančių šepetėlis.

Aštuntoji klaida: obuolys gali pakeisti dantų šepetėlį

Mitas, kad obuoliai dantis valo taip pat gerai, kaip dantų šepetėlis ir pasta, yra labai įsisenėjęs. Tiesa yra tai, kad obuolius sveika valgyti dėl juose esančio vitamino C ir mineralinių medžiagų. Bet šie naudingi vaisiai anaip tol neskirti dantų priežiūrai. Valgant obuolį, nusivalo apnašos nuo dantų paviršiaus. Bet kramtant nepašalinami nei maisto likučiai, nei apnašos iš dantenų pakraščių bei tarpdančių.

Be to, obuoliuose yra rūgščių, kurios pakeičia seilių PH ir kenkia emaliui. Obuoliuose esančią fruktozę labai mėgsta ėduonies bakterijos, o ten, kur pastarosios puotauja, susidaro pavojingos rūgštys, kenkiančioms dantims.

Devintoji klaida: cukrus sugraužia dantis

Tiesa, kad cukrus kenkia dantims. Tačiau netiesa, kad jis ardo emalį. Nes jis ardo ne pats, o maitina bakterijas, kurios gyvena ant ir tarp dantų. Nepageidaujамieji nuomininkai su malonumu skaido angliavandenius. Šio proceso metu susidaro rūgščių turintys medžiagų apykaitos produktai, kurie gali sukelti ėduonį.

Atsisakyti pyragaičių, saldinių ir šokolado pasiryžtų nedaugelis. Bet yra pora priemonių, galinčių padėti apsaugoti dantis nuo žalingo saldumynų poveikio. Svarbiausia nevalgyti jų po truputį per visą dieną, o suvalgyti savo porciją iškart. Tada, praėjus pusvalandžiui, išsivalyti dantis, ir bakterijos nebeturės jokių galimybių jiems pakenkti.

Dešimtoji klaida: arbata kenkia dantims

Juodoji arbata iš tiesų gali dantims suteikti negražų atspalvį. Bet šiame aromatingame gėrime yra dantims labai naudingų medžiagų. Čia yra ne tik fluoro, bet ir vadinamųjų taninų. Šios kartaus skonio medžiagos slopina amilazės fermentą, kuris randamas seilėse ir krakmolą verčia ėduonį sukeliančiu cukrumi.

Prie dantims naudingų maisto produktų priklauso ir pienas bei pieno produktai. Pavyzdžiui, sūrio gabaliukas, suvalgytas po valgio, pradžiugina ne tik skrandį. Jame esančios mineralinės medžiagos, visų pirma kalcis ir fosforas, prisideda prie dantų emalio remineralizacijos proceso ir apsaugo nuo erozijos bei skyl

TEN, KUR ŠVARA – TEN GYVENS SVEIKATA (5-6 m.)

Alina Čeponienė
Vilniaus lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Tikslai:

- Įtvirtinti asmens higienos įgūdžius
- Plėsti vaikų aktyvųjį ir pasyvųjį žodyną

Uždaviniai:

- Priminti vaikams asmens higienos taisykles
- Įtikinti vaikus stiprinti sveikatą, ją saugoti, laikytis asmens higienos taisyklių
- Suteikti vaikams elementarių žinių apie mikrobus
- Paašškinti vaikams, kad dauguma ligų yra infekcinės
- Skatinti vaikų norą būti sveikiems

Priemonės:

- Dubuo, muilas, rankšluostis, kempinė.
- Dantų pasta, dantų šepetukas.
- Mikroskopas.
- Pipetės.
- Stiklinė su vandeniu.
- Media.
- Prezентacija

Auklėtoja atpasakoja trumpą spektakliuko turinį.

Vaikams užduodami klausimai:

Kodėl su Petriuku niekas nenorėjo draugauti?
Kodėl Petriuką užpuolė mikrobai?
Kas išgelbėjo Petriuką nuo mikrobus?
Kaip vaikai švaruoliai išvijo mikrobus?

Aptariama, diskutuojama su vaikais, išklausa kiekvieno vaiko nuomonė.

Pasiūloma vaikams atspėti mįslės:

Be manęs nesį švarus.
Plaunu veidą,
Rankas, kojas
Ir labai gerai putoju.
Gerą išvaizdą įgaus,
Kas su manimi draugaus.

(muilas)

Visi drauge apžiūri muilo gabaliukus, aptaria, koks muilas yra, koks gali būti sušlapus.

Užmenama kita mįslė:

Aš didelis, mielas ir minkštas esu,

Sausai aš nušluostau
Visus vaikučius.
Ar maudos, ar prausias,
Ar kojas nuplauna,
Net mamos ir tėčiai
Manim pasikliauna.

(Rankšluostis)

Su vaikais apžiūrimas rankšluostis, aptariama koks jis yra, į ką panašus.

Vaikams pasiūloma patiems sugalvoti mįslę apie muilą, rankšluostį.

Užmenama kita mįslė:

Aš pats svarbiausias iš visų.
Reikalingas visada esu:
Gėrimui, prausimui, skalbimui,
Sriubytės, kompoto virimui,
Vaisių, daržovių ir indų plovimui.
Be manęs pasaulyje viskas išdžiūtų,
Be manęs gyvenimo Žemėj nebūtų.

(Vanduo)

Auklėtoja sako vaikams, kad pagrindinis kovotojas su mikrobais yra muilas ir vanduo, bet kad būti sveikam, reikia dar ir judėti. Todėl dabar vaikams siūloma pajudėti. Slūdomas žaidimas 'ATSPĖK, KĄ AŠ DARAU'. Vienas vaikas vaidina, kad prausiasi po dušu, ar valo dantis, o kiti vaikai turi atspėti, ką jis daro.

Auklėtoja:

-Odabar vaikai, aš jums pasakysiu, kodėl reikia laikytis švaros. Mūsų oda saugo mūsų kūną nuo ligų. O KADA JŪS BĖGIOJAT, ŠOKINĖJAT AR MUMS PASIDARO KARŠTAi ant odos asiranda prakaito lašeliai. Ant odos visada yra plonas sluoksnis odos riebalų. Jeigu mesilgai nesiprausiamo, tai ant mūsų odos kaupiasi riebalai, prakaitas, kurie sulaiko dulkių ir purvo daleles. Tada mūsų oda tampa purvina ir nebesaugo kūno. O purvinas kūnas kenkia sveikatai. Be to, nešvarūs, netvarkingi žmonės visada nemalonūs aplinkiniams. O purvą labiausiai mėgsta mikrobai. Kuo daugiau purvo – jiems maloniau ir tuo daugiau jų pasidaro. Kaip gerai mikrobams, kai yra mėgstantys purvą. Ir ant rankų jie kaupiasi, o jei paimam ką nors į burną nešvariom rankom, tai jie ir į burną patenka, tiesiai žmogui į vidų. O tada mes jau pradedame sirgti.

Dabar nes pajudėjom, sukaitom, prakaito lašelių dar nėra, bet tuoj mes pažiūrėsime, kaip būna. Auklėtoja siūlo vaikams užlašinti su pipete vandens ant rankos, pasiima vandens lašelį nuo rankos ant preparatinio stiklo ir siūlo vaikams pažiūrėti, kaip tie mikrobai atrodo po mikroskopu. Kadangi visi iš karto negali žiūrėti pro mikroskopą, auklėtoja vaikams pasiūlo pažiūrėti, kaip atrodo mikrobai su media pagalba. Auklėtoja rodo prezentaciją. Kartu su vaikais aptaria, kokie tie mikrobai. Po aptarimo auklėtoja siūlo vaikams nupiešti ar nulipdyti mikrobus. Kai vaikai baigia darbą, vaikai aptaria darbus, auklėtoja pagiria vaikus.

SPEKTAKLIUKAS

Veikėjai:

Vedantysis
Ragana
I vaikas
II vaikas
Petriukas
Petriuko mama
Katinėlis
I mikrobai
II mikrobai
Virusas
Bakterija
Vanduo
Muilas
Rankšluostis

Scenos kairėje sėdi Petriuko mama ir skaito laikraštį. Šalia jos Petriukas už virvutės tempia žaislą-
mašiną. Scenos viduryje dvi mergaitės žaidžia su lėlėmis.

Vedantysis :

Už Baltupių miškelį,
Trobelėjantvištoskojelės,
Gyvenosauragana
VarduAgota.
Dantysjosbuvosugedę, pageltę,
Nesnesiprausėšiniekada.

Įbėgaragana

Ragana:

Kasčiablizga? Kastaipšviečia?
Iratrodotaipgraziai?
Oi,graziaikaippasipuošę
Nuprausti visi vaikai!
Bjaurūmuilą, šlykščiāpastą
Ašužuodžiu.
Oi, galiu net apsinuodyt!
Bėguašgreičiauiščia...

Abuvaikai:

Nepabėk, o pasilik.
Šiandienmeskalbėsimčia,
Kaipsvarbiirreikalinga
Mums švarairsveikata.
Ragana:
Apiešvarąir sveikatą!?
Nesiprausiu dešimt metų!
Va, koks juodas mano kaklas,
Rankos,visa kita-
Grožio neišpasakyto!

Jeigukasirabejoja,
Priemanęsteatsistoja.

Petriuko mama:

Kąjinai čia sapalioja?
(nuleidus laikraštį)
Arirjūsvataipgalvojat?

Abuduvaikai:
Ne!!!

Atbėgakatinėlis.

I vaikas:

Pažiūrėk, kaipkatinėlisprausias.
Kaktą, nosį, neužmirštosausys.
Nekalbėkim apieuodegytę,
Nesnuojospradėjo mūs kicia.
Jeigukasnežino, kaipšvaroslaikytis,
Klauskit katinėlio, galiišmokyti.

Ragana:
O Petriukas irgi nesiprausia!

II vaikas:

Petrai, veidą nusiprausk, ausis!

Petriukas:

Nesiprausiu aš išvis!

I vaikas:

Prašom nusipraust, Petriukai!

Petriukas:

Aš nemėgstu vandenuko!

I vaikas:

Petrai, nusiprauskrankas,
Murzės, kaip ne gėda?

Petriukas:

Jūsatsstokitnuo manę
Mano rankos – manobėda!

Mama ima Petriuką už rankos ir veda aplink sceną.

Vedantysis: Kartą iš darželio
 Grįždamas Petriukas
 Ašarelę braukia,
 Jo toks blogas ūpas.

Petriukas : Kodėl nieks nemyli
 Negaliu suprasti.
 Ir kodėl draugų aš
 Negaliu surasti?

Mama: Bet gi tu ,sūnyti,
 Pats suprast turi,
 Murzinas juk būti
 Niekaip negali.

Purvinas žmogutis
Skleidžia blogą kvapą,
O tada mikrobai
Eina į ataką

Mikrobai,virusas,
bakterija Mes esam mikrobai,
 Nešiojam ligas.
 Jūs mūsų nematot,
 Nors esame mes.

Jūs mūsų nematot,
Mes veikiame slapčia:
Jūs tik apsileidžiat –

Ir štai – mes jau čia.

 Mikrobai mes esam
 Ir nešam ligas
Bematant apkrėsime –
Laimėsime mes.

Virusas Kur mėgstat gyventi,
 Panele Bakterija?

Bakterija Už purvino nago mana ministerija.
 Kur dulkių apstu,ant neplautų grindų
 O jums, pone Viruse,
 Kurgi smagu?

Virusas Kur daržovės ir rankos neplautos:
 Ant purvo ir šiukšlių kalnų
 Visur,kur tik tai nešvaru!
 Toli nuo vandens, nes

	Vanduo – tai be galo bjauru.
Bakterija	O, ypač jei jis su muilu!
Virusas	Man muilas – tai tikras pavojus. Alpstu apie jį pagalvojęs. Ir dreba man rankos, Ir linksta man kojos.
Bakterija	O viruse, mano brangus, Tu taip nesijaudink dėl to. Pasauly nemaža žmonių, Kurie nesilaiko švaros. Jie nesuka sau net galvų. Petriukas – štai vienas iš jų.
Petriukas	Lipnus aš nuo purvo Tarsi musgaudys, Nes niekad nesiprausiu Nieko išvis. Aš kur tik prisiliečiu - Lieka dėmė, Nes muilas, vanduo man- Didžiausia grėsmė.
Bakterija	Atakon!
Virusas	Į mūšį!
Mikrobai	Pirmyn!
Bakterija, Virusas,mikrobai	Mes esam mikrobai, Mes nešam ligas, Bematant apkrėsim, Laimėsime mes!
Abudu vaikai	Į vonią, Petriukai!
Mama	Dabar be kalbų! Ir tu,raganėle.
Ragana	Gera! jau, einu...
Išeina Mama su Petriuku ir ragana.	
I vaikas	Kaip čia netvarkinga, Tu man jau atleisk, Tu langą praverk, Ir saulutę įleisk.

II vaikas Atneškim vandens,
 Valykim visur,
 Mikrobai švaros
 Neiškęs nė pro kur.

Abudu vaikai paima kibiriukus, šluotas, skudurus. Šokis su šluotomis, kibirais, skudurais. Mikrobai laksto aplink ir atšoksta nuo skuduro, šluotos.

Bakterija Pagalbos!
 Slėptuvėn greičiau!
 Aš šluotą ir vandenį,
 Saulę mačiau!

Mikrobai, Bakterija Greičiau pasislėpkim! Greičiau!
Virusas Kurtualetas?
Skubėkime bėgti!
 Matau, štai klozetas!

Mikrobai, Virusas, Bakterija labai greitai išbėgaišsalės.

Sugrįžta švari, susišukavusi Ragana.

Ragana Vaikai, aš prašau pasakyti
 Ar plaunat dažnai jūsų rankytes?

Vaikai O taip!
 Irišryto, ir vakarais.
Prieš tai, kai į rankas
 Paimsiuknygas,
 Laikytis švaros – tai mano pareiga.
 Prieš miegą prausiuosi visad podušu
 Galvą išplaunu su šampūnu.
 Valaudantukus visada išširdies –
 Kai švarūs dantukai – nėra duonies.

Sugrįžta švarus Petriukas.

Petriukas Kur kvepia, gaivu
 Ir kur dvelkia švara –
 Ten vietos mikrobams
 Iš viso nėra.
 Todėl niekada
 Neatneš jie ligų.
 Žiūrėkit, kokių
 Suradau aš draugų.

Atsiveda muilą, vandenį ir rankšluostį.

Vanduo: Vandenėlis aš esu,
 Pats svarbiausias iš visų.

Reikalingas visada esu.
Gėrimui, prausimui, skalbimui,
Sriubytės, kompoto virimui,
Vaisių, daržovių ir indų plovimui.
Be manęs pasaulyje viskas išdžiūtų,
Be manęs gyvenimo Žemėj nebūtų.

Muilas: O gal aš Jums nesvarbus?
Be manęs nesį švarus.
Plaunu veidą,
Rankas, kojas
Ir labai gerai putoju.
Gerą išvaizdą įgaus,
Kas su manimi draugaus.

Rankšluostis: Aš didelis, mielas ir minkštas esu,
Sausai aš nušluostau
Visus vaikučius.
Ar maudos, ar prausias,
Ar kojas išplauna,
Net mamos ir tėčiai
Manim pasikliauna.

Ragana švariais drabužiais, švari, susišukavusi.

Ragana: Dar niekad nesijaučiau aš taip gerai-
Švari mano oda ir blizga plaukai.
Dabar nebijo manęs net vaikai,
Dabar supratau, kad švara- tai gerai.
Vaikai, aš dėkoju
Labai nuoširdžiai.
Ir matant visiems
Aš prisiekiu viešai:
Nuo šiol aš sakysiu visiems visada-
Ten, kur švara, ten gyvens sveikata!

Visi: Ten, kur švara, ten gyvens sveikata!

„MANO NOSYTĖ ŠLUOSTO NOSINYTĖ“ (3-4 m.)

Birutė Jurdonienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

Tikslai: tyrinėti kūno dalis ir suvokti savo kūno poreikius. Ugdyti vaikų įgūdžius naudotis nosine. Aiškintis, kad švara padeda būti sveikam.

Uždaviniai: formuoti asmens higienos įgūdžius. Mokyti naudotis vienkartinę nosinaite, teisingai išsipūsti nosį. Ugdyti savarankiškumą ir norą būti švariam.

Priemonės: paveikslai, pasakos iliustracijos, raštuotos nosinės (medžiaginės), popierinės nosinaitės, dėlionė, daržovės (česnakas, svogūnas, agurkas), lėlė, paveikslai-portretai.

Metodai: pokalbis apie kūno priežiūros priemonės, paveikslų žiūrėjimas ir analizavimas, žaidimas, vaikų meninė veikla.

Vieta: grupės kambarys.

Sekti pasaką „Kiekvienas turi savo nosį“, pagal paveikslus-iliustracijas.

Apžiūrėti savo nosytes veidrodyje: kokia jos forma, ar ji švari.

Kartu deklamuoti K. Kubilinsko eilėraštį „Nosytė“.

*Aš turiu nosytę vieną
Ir suuodžiu kvepiant šieną...
Tos nosytės, tos riestos.
Nekrapštysiu niekados.
Mes darželyje šiandieną
Dar skaičiuojam tik po vieną:
Vienas veidas ir burna,
Ir nosytė tik viena.*

Žiūrėti paveikslus: „Dramblys“, „Paršiukas“, „Paukštis“. Analizuoti ir atsakyti į klausimus, kaip vadinasi dramblio, paršiuko, paukščio nosys?

Svečiuose lėlė, kuri susirgo sloga. Ieškoti būdų, kaip padėti lėlei. (Gydo „daktaras“ lėlę). Padainuokime lėlytei lopšinę K. Kubilinskas

*„Mik, mažoji lėle,
Mik, saldžių sapnų!
Pūko pagalvėlę
Tau išpurenu“.*

Rodant savo pavyzdį, mokyti lėlę teisingai išsipūsti nosį.

Deklamuoti J. Marcinkevičiaus eilėraštį „Ledinės gėlės“.

*Nesulaukę vasarėlės
Ant langų pražydo gėlės.
Priglaudžiau prie stiklo skruostą
Ir ledinę gėlę uostau.
Štai nosytė jau sušlapo,
Neužuodus jokio kvapo.
Kam tokias gėles auginti?
Nei pauostyt, nei nuskinti.*

Žaisti žaidimą „Nosis“. (Vaikai uosto ir apžiūri daržoves. Mėgina nežiūrint atspėti, kokia tai daržovė.)

Žiūrėti paveikslus ir pastebėti kokios veido dalies trūksta. Aptarti ir priklijuoti.

Meninės veiklos metu puošti nosinaites aplikacijos ir šampavimo būdu. Pasidžiaugti spalvinga – linksma nosinaite.

Individuali užduotis – sudėlioti paveikslėlius iš keturių dalių, pripiešti nosis besmegeniams.

Žaidimas- mankšta:

Pažaisim visi kartu su pavasariu. (Vaikai imituoja judesiais)

- Šviečia skaisti saulutė
- Dygsta žolytė.
- Žolytėje ropoja vabaliukai.
- Lyja lietutis
- Pražydo gėlytės
- Nuskinsiu gėlytę. Kokios spalvos?
- Gėlytė maža, augo, augo – op! Didelė išaugo.
- Paslėpkim gėlytes. (atsisėdus rankos už nugaros, gėlė tarp kojų.) Suglausti kojas – pasislėpė, išskėsti – atsirado.
- Pasidžiaukim atėjusiu pavasariu! (gėlė ant žemės – šokinėti vietoje.)
- Padėkim gėlytes į vazą.

„Švarios rankos – geras pasirinkimas“ (5-6 m.)

Jūratė Kondrotienė

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žilvitis“

Tikslas: stebės, tyrinės mikrobus, išsiaiškins, kad rankų plovimas (švara) padeda būti sveikiems.

Uždaviniai:

1. Siekti, kad vaikai rūpintųsi savo higiena, sveikata.
2. Vaikai vertins savo ir kitų rankų švarą.
3. Bus skatinamas gebėjimas savarankiškai plauti rankas.

Metodai: tetralizuotas vaidinimas, pokalbis, skaidrių demonstravimas, minčių lietus, aiškinimas, asmeninis pavyzdys, praktinis mokymas, skatinimo priemonės, pirštų žaidimas.

Vieta: grupė, prausykla.

Priemonės: kempiniuko personažo apranga, multimedija, mokymo priemonės: skaidrės („Kas tie mikrobai“, „Bakterijos“, „Virusai“, „Grybeliai“, „Iš kur ant rankų atsiranda mikrobai“), mikrobų

mikrobų? Pasakojimas. B. p. s.: - Rankas reikia plauti kaip galima dažniau tekančiu vandeniu su muilu, ypač šiais atvejais: - kai rankos akivaizdžiai purvinos ar abejojate jų švara; - grįžus iš lauko; - prieš valgant; - po pietų miego, veiklos, žaidimų; - kai nusikosėjote ar nusičiaudėjote; - pasinaudojus tualetu; - jei glostėte gyvūnėlius, net ir naminčius. B.p.s. : - Kaip galvojate, jei neplausime rankų, tai kur nukeliaus mikrobai? B.p.s. : - Nešvariomis rankomis mikrobus prinešime prie burnos ir jie nukeliaus į mūsų organizmą. Žaidimas „Perduok draugui servetėlę“. B.p. s. : - Dabar pasitikrinsime ar mūsų rankos švarios? Pažaisime žaidimą „Perduok draugui servetėlę“. Žaidimo taisyklės. Paimti, pavartyti, apžiūrėti servetėlę, o po to perduoti draugui. Žaidimo pabaigoje rankas apžiūrėti su UV lempa. B. p. s. : - Štai turiu ypatingą lempą, kuria apšviesime jūsų rankas. B. p. s. : Ant jūsų rankų šviesiai neoninė žalia spalva – blogųjų mikrobų kolonijos. Tai rodo, kad ant jūsų rankų yra mikrobų. K. : - Eikime plauti rankų. B. p. s. : - Dabar aš plausiu savo rankas? - Pradžioje įsitikinkite, kad visos rankoms plauti reikalingos priemonės yra šalia, t.y. – vanduo, muilas ir rankšluostis (patartina popierinis). - Vandeniui sudrėkintus delnus pamuiluokite, kol muilas pradės putoti. Mažiausiai 10 sekundžių plaukite rankų paviršių, nes plovimo priemonių efektyvumas priklauso ir nuo jų vartojimo trukmės. - Kruopščiai muiluokite visus pirštus ir tarpupirščius, sukamaisiais judesiais trinami nykščiai. Šiuo momentu rankų po vandens srove laikyti nereikia. - Tada, nors 10 sekundžių rankas skalaukite po srove, po to jas nusauskite. - Vandens čiupą reikėtų užsukti naudojantis rankšluosčiu, nes prieš plovimą prie jo liūtės nešvariomis rankomis. Panaudotus popierinius	3 min.	Demonstruojamos skaidrės kiekvienam atvejui. „Minčių lietus“ Naudojamaservetėlė iš mikrobų maišelio (pačiupinęs servetėlę, fluorescenciniai mikrobų milteliai pasilieka ant rankų). Vaikai apžiūri UV lempą b. p. s. pagalba. Vaikai skatinami pajauti skirtumą tarp švarių ir nešvarių rankų. Vaikai eina į grupės prausyklą. B. p. s. demonstruoja rankų plovimo technikos elementus. Vaikai prisimena, kaip taisyklingai reikia plauti rankas. Galima paprašyti, kad vaikai skaičiuotų iki 10 – ties.
---	---------------	---

rankšluosčius išmeskite į šiukšliadėžę. K. : - Nusiplaukime rankas, kaip rodė b. p. s. . Baigiamoji dalis: K. : - Štai ir nugalėjome tas baisias būtybes - mikrobus. Švarios rankos – geras pasirinkimas! K. : - Kada reikia plauti rankas? - Kas atsitiks jei neplausime rankų? K.: - Kviečiu pažaisti pirštų žaidimas „Linksmi pirštukai“. Pirštukai mes linksmi Švarūs esame visi. Tra – lia- lia, tra – lia – lia Labas esantiems šalia. Kempiniukas: - Viso gero jums, vaikai. Būdami sveiki – būsite laimingi.	Vaikai plauna rankas. B. p. s. ir K. stebi vaikų rankų plovimo įgūdžius ir jei būtina primena kaip taisyklingai plauti rankas, paskatina neskubant suskaičiuoti iki 10 – ties. Vaikų įsitikinimui – vėl apšviesti rankas su UV lempa. „Minčių lietus“. Krutina pirštus. Apžiūri rankas iš abiejų pusių. Krutina pirštukas. Suglaudžia rankų pirštus. K. ir b. p. s. atsisveikina su vaikais. Įteikia atmintinę „Švarios rankos – geras pasirinkimas“.
---	---

„Aš berniukas, ne Murziukas“

Virginija Šimulienė

Šiaulių r. Kužių lopšelis-darželis „Vyturėlis“

Auklėtojas, kuris nevaržo, o atpalaiduoja, neslegia, o pakylėja, ne smugdo, o ugdo, ne diktuoja, o moko, ne reikalauja, o pageidauja, kartu su vaiku išgyvena daug įkvėpimo kupinų akimirkų..

J. Korčakas.

Tikslas: Mokyti vaikus asmens higienos įgūdžių. Kodėl mes turime būti švarūs ir tvarkingi.

Priemonės: Didelis indas ar kt., pilnas įvairių higienos reikmenų - muilas, šukos, žirkklės, veidrodis, rūbai, batai,...

Dalyviai: Darželio grupė. Vaikų slaugytoja dietistė Virginija, grupės auklėtoja Audronė, kuri vaidina Berniuką – Murziuką.

Eiga. Į grupę ateina auklėtoja Audronė, murzina susivėlusį, netvarkingais rūbais.

Virginija, - kas pas mus atėjo. Auklėtoja: Aš Berniukas – Murziukas.

Virginija, Oi tu, broli, broliuželi, atėjai čia susivėlęs, drabužiukai, oi, nešvarūs, ir dantukai nevalyti. Viską mes išmokysim daryti. Ir kaip praustis, ir kaip rengtis, dantukus kaip išvalyti, ir tu būsi Berniukas – ne Murziukas. Vaikai ar jūs padėsite išmokyti Berniuką - Murziuką būti švariu ir tvarkingu. Visi stoja į didelį ratą, viduryje indas su asmens higienos daiktais. Virginija rodo daiktą

prašo vaikų pasakyti kokia jo paskirtis ,paaiškindama, kodėl ir kam jis naudojamas.Kad visi vaikai turi turėti, savo šukas, savo dantų šepetuką, dantų pastą, savo rankšluosčius, švarius drabužėlius,nosinaites. Kada plauti rankas, kaip plauti rankas. Prižiūrėti, kirpti nagelius, šukuoti plaukus.

Virginija, vaikai paklauskim ar Berniukas –Murziukas suprato ir išmoko kaip naudoti higienos priemonės,būti švariu ir tvarkingu.

Taip. Virginija ir vaikai sako, mes dabar tave vadinsime Berniuku, bet ne Murziuku.

„Sveiki dantukai, graži šypsena“

Alma Valiukienė

Panevėžio lopšelis-darželis „Sigutė“

Tikslas: suteikti vaikams elementarių žinių apie burnos higieną ir supažindinti su dantų ligų priežastimis ir profilaktika.

Uždaviniai:

- Skatinti vaikus rūpintis savo burnos higiena;
- Supažindinti su dantukų valymo priemonėmis;
- Užtikrinti maksimalią vaikų burnos ligų prevenciją ir kontrolę.

Priemonės:

1. burnos maketas;
2. dantų pasta;
3. šepetėlis;
4. kramtomoji guma;
5. skalavimo stiklinaitė;
6. informaciniai bukletai.

IVADINĖ DALIS

Vaikai kalbasi su auklėtoja apie savo dantis: ar dar visus turi? Keli jau iškrito? Keli nauji išaugo? Kur padėjo iškritusius dantukus? Ir t.t.

Vaikams siūloma įminti mįslių:

- Pilna troba baltų žmonių.
- Pilnas stalčius baltų šaukštelių.
- Pilna trobelė baltų vištelių (dantys burnoje).
- Anoj pusėj beržynėlio tala lala šokinėja (dantys su liežuvėliu).
- Baltų vištelių pilna laktelė (dantys).

Atspėja, ką reiškia kalboje vartojami posakiai ir kūno judesiais bando juos pavaizduoti:

- dantimis kalena (nuo šalčio);
- dantis rodo (juokiasi, šypsosi);
- dantis sukandus (kantriai, įsitempus);
- už dantų liežuvį laiko (paslapties nesako).

PAGRINDINĖ DALIS

Vaikai patogiai atsisėda ant pagalvėlių. Klausosi eilėraštingo apie dantukus.

Jolanta Vaičienė, Zita Budrienė

„Metų sukuriuos“

„Dantukai“

Vaikutis mažas aš esu

Man viskas žemėje smalsu.

Tik tai turiu aš vieną bėdą —

Kažkas dantuką mano ėda.

Valyt nemėgstu aš dantų,

Nors, kas papuola, vis kremtu.

Ir taip dantuką vieną skauda!

Padėki, daktare Aiskauda!

Elgies tu, vaike, negerai,

ir nepadės tau daktarai,

Jeigu ir vakarą ir rytą

Tu neskubi dantis valyti.

Žaidžia stalo loto žaidimą, išsiaiškindami, kokie maisto produktai kenkia dantims: daug saldumynų, rūgštūs nesunokę vaistai, riešutų kramtymas ir t.t. Taip pat išsiaiškina, kokie produktai yra dantukų draugai, juos stiprina: pienas, sūris, daržovės. Sužino, kad ilgiau kramtant kietesnį maistą, dantys stiprėja.

Iš auklėtojos sužino, jog galima valgyti viską, jei tuoj pat išsiskalauji burną ar išsivalai dantis (po pusryčių ir vakarienės). Taip pat dantukus nuo ėduonies apsaugoti padeda kramtomoji guma „Orbit“.

Inscenizuoti pasaką apie Ėduoniuko ir Bakteriuko kelionę dantukų šalyje.

Gyveno kartą berniukas, vardu Smalyžiukas. Turėjo jis pilną burnytę dantukų, kaip ir mes visi. Viename Smalyžiuko dantuke pasislepė skylutė, o joje gyveno du maži berniūkščiai — Ėduoniukas ir Bakteriukas. Jie buvo tokie mažučiuokai, kad juos galėjo pamatyti tikrai per padidinamąjį stiklą. Maitinosi jie visokiais saldėsiais, gardėsiais, kurių čia gaudavo į valias. Taip ir gyveno sau niūniuodami ir dainelės dainuodami, džiaugdamiesi, kad berniukas nevalo dantukų. Jie kalė ir kaukšėjo į dantuką, norėdami įsirengti jame namelį ir ten dar patogiau įsitaisyti. Ėduoniukas ir Bakteriukas dirbo ir kalbėjosi:

— Ar įsivaizduoji, brangusis broli, kas būtų jei pasirodytų dantų šepetukas?

Bet Bakteriukas tik nusijuokė:

— Cha cha cha! Juk berniukas niekada nevalo dantukų.

Berniukui buvo liūdna, kadangi jam suskaudo dantuką. Ir tada Mamytė pasakė:

— Tau reiktų išsivalyti dantukus.

Tai išgirdę Bakteriukas ir Ėduoniukas labai išsigando. Nors skausmas truputį sumažėjo, berniukas vistiek susiruošė vykti pas dantukų gydytoją.

Gydytojas su vandenuku pradėjo griauti pastatytus namelius dantukuose.

— Neliko nė mažiausios skylutės, — aimanavo Bakteriukas.

Berniukas džiaugėsi, kad sveikais tapo jo dantukai. Ir grįžęs namo, paėmė dantų šepetuką. Šepetukas išvalė Bakteriuką ir Ėduoniuką iš burnytės kartu su dantų pasta, vandeniu ir putomis. Jie krito žemyn ir tekėjo su vandeniu iki pat didžiulės jūros. Ten jie dabar ir plaukioja laukdami, kol atsiras kita skylutė, kurioje galėtų apsigyventi.

Galbūt Jums truputį pagailo Ėduoniuko ir Bakteriuko? Bet vienas berniukas tikrai džiaugėsi, kad viskas baigėsi taip, o ne kitaip. Ir tai buvo ne kas kitas, o dantukų šeimininkas Smalyžius.

Kartu su auklėtoja sudaro dantukų priežiūros taisykles, iliustruoja jas piešinėliais ir susitaria tų taisyklių laikytis:

- Turiu savo šepetėlį ir dantų pastą;
- dantis valausi kas rytą ir vakarą;
- naudoju tik savo šepetėlį;
- ant šepetėlio išspaudžiu žirnio didumo pastos gabalėlį.

Vaikai apžiūrinėja įvairius dantų šepetėlius, skirtus vaikams.

Piešti linksmus ir sergančius dantukus

Užsidėję dantukų karūnas ant galvos žaidžia žaidimą-labirintą „Surask trumpiausią kelią į „Dantų kabinetą““.

Šokama, klausantis dainelės „Tegul dantukai dainuoja“ (Muzika — Jolantos Vaičienės,
žodžiai — Zitos Budrienės)

1. Dantis mes turime kiekvienas

Tik čia bakterijos gyvena.

Ir jei nevalome kas dieną,

Dantukams ašaros sruvena.

Priedainis:

Tegul dantukai dainuoja

Tegul jie šypsosi dažnai

Net kai naktučėj skrajoja

Saulėti mūsų sapnai.

2. O kaip jie nori vis šypsotis —

Balti baltučiai kaip sniegutės,

Net kai mes skubame sapnuoti,

Vos užliūliuoja mus miegutis.

Priedainis:

3. Ar meiliai šypsosi saulytė,

Ar speigas kanklėmis vis groja

Tegul kiekvieno mūs burnytėj

Sveiki dantukai vis dainuoja!

Priedainis.

BAIGIAMOJI DALIS

Aptariame, ką sužinojome apie dantukus ir jų priežiūrą šios valandėlės metu. Kas pradžiugino ir nuliūdino. Pasiūloma namuose kartu su tėveliais kurti plakatus-įspėjimus „Kas bus, jeigu...“ ir apsilankyti pas dantukų gydytoją.

Literatūra

Žiedelienė A. D. „Metų laikai — vaikystės draugai“, Vilnius, 2003 m.

Sauka D. „Lietuvių tautosaka“, Vilnius, 2007 m.

Vaičienė J., Budrienė Z. „Metų sukuriuos“, 2006 m.

Lietuvių liaudies rateliai, žaidimai, šokiai, Kaunas, 1992 m.

Darbščios rankos - švarios rankos



Eugenija Stulgienė

Klaipėdos r. Gargždų lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Problema:

- ♦Didelis vaikų sergamumas.
- ♦Skubus rankų plovimas ir gudravimas, plaunant rankas su muilu.
- ♦Higieninių įgūdžių stoka.

Tikslas:

Padėti vaikams siekti sveikesnio gyvenimo būdo, stengiantis išvengti ligų susijusių su elementaria asmens higiena. Supažindinti su svarbiomis ir sveikatai reikšmingomis problemomis.

Uždaviniai:

- ♦Ugdysis pagrindinius švaros įgūdžius.
- ♦Pastebėti ir pasakyti, kad rankšluostis susitepęs.
- ♦Plauti rankas, ne tik priminus, bet ir savarankiškai: pasinaudoję tualetu, prieš valgį ir t.t.
- ♦Ugdyti teisingus rankų plovimo įgūdžius.
- ♦Įsiklausyti į savo kūno pojūčius ir pajusti skirtumą tarp švarių ir nešvarių rankų.
- ♦Išsiaiškinti, kokie atrodo pačių išauginti mikrobai.

Darbo eiga:

- ♦Informacijos, eilėraščių, plakatų, knygų, žaidimų ieškojimas kartu su tėveliais, muzikos vadove ir sveikatos priežiūros specialiste.
- ♦Pokalbiai – diskusijos „Nešvarus rankšluostukas“.
- ♦Rankų plovimo higienos įgūdžių tobulinimas.

♦Mikrobų auginimas mitybinėje terpėje.

♦Vaikų kūryba plaunant rankas.

Priemonės:

Mitybinė terpė – pusstandis medžiagų mišinys, kuriame auginami mikroorganizmai.

Rankšluosčiai, skystas muilas, tekantis vanduo.

Plakatai: kaip plauti rankas, švarios rankos padės likti sveikiems, nepasiduokime gripo virusui.

Užduočių knygelė „Asmens higiena“

Knyga Rita Bagdonaitė „Fui ir Fe nuotyčiai“

Laikas: - visus metus

Dalyviai:

Sveikatos priežiūros specialistė, logopedė, muzikos vadovė, vaikai, tėveliai, auklėtojos, auklėtojos padėjėja

Eiga

Su tėveliais susitarėme ieškoti ko daugiau informacijos, plakatų, spalvinimo knygių, eilėraščių apie švarą. Pasinaudodama Ilonos Urbonavičiūtės – Bumblauskienės seminario medžiaga, per vaidybą, žaidimus tobuliname asmens higienos įgūdžius.

Ryto rate su vaikais žaidžiame.

Vienoje pasakėlėje gyveno milžinas ir nykštukas. Dabar mes pasistiebkite ir būsim kaip milžinai, o pritūpę – esame nykštukai. Mes pabūsime milžino draugais ir kartu vaidinsime „Milžino pasaką“.

Vieną dieną milžinas pagalvojo: „Įdomu, ką galėtų nuveikti mano rankos, jeigu susidraugautų su draugo rankomis?“ Milžinas susirado draugą ir jį susiraskite jį.

„Labas!“ – paspauskime draugui ranką.

„Klausykite, o gal mūsų rankos gali pastatyti namą?“ – pabandykime kartu pastatyti namą.

„O dabar su draugu pamėginkime padaryti dėžutę“. (vaikai kuria iš rankų dėžutę)

„O kartu su draugo rankomis ar eis sukalti tvorelę? Pamėginkime. Kokia mums išėjo?“

„Kaip būtų šaunu, jei mūsų rankos mokėtų užauginti medelį!“ Draugo rankų pagalba užauginkime medžius kartu.“

„O dabar pasodinkime ir pražydinkime gėlę.“

„Kokios nuostabios mūsų rankos, kai jos viską daro su meile! O meilę parodo širdelė, todėl mūsų visų rankos pavirsta gražiomis širdelėmis.“ Ačiū visiems už gerą draugystę.

Kokios darbščios mūsų rankos, kiek darbų gali padaryti! Tada vaikai prisiminė ir patarlę: „Daug rankų didžių našta pakelia“.

Pažaidėme žaidimą „Suvaikink, kas ką veikia?“

Pasakome kokią nors žmogaus kūno dalį „Galva“ ir vaikai suvaidina be žodžių, ką gali galva ir parodo rankomis ar mimika: mąsto, skrybėlę nešioja, skauda ir t.t. „Kojos“ – eina, bėga, ilsisi ir t.t. „Rankos“ – gaudo drugelį, skina gėlę, kasa smėlį, rašo, plauna ir t. t.

O kai rankos daug dirba, tai turi būti ir švarios, nes ant neplautų rankų gali būti bakterijų, kurios sukelia įvairias ligas. Vaikai pasiklausę J.Nekrošiaus eilėraštuko suprato, kad daugelį ligų sukelia nešvarios rankos arba užsikrečiame nuo kitų draugų per nešvarias rankas.

GRIPAS

Nusikosėjęs, sukrypęs

Šlitinėja gatvėj gripas.

Ei, tolyn nuo tokio draugo!..

Kas vaikus nuo jo apsaugos?

Švarios rankos, kojos sausos,

Išvėdintas kambarys.

Kur tvarka, ten gripui striuka!

Gripas sprunka pro duris!

Kitą dieną prieš pusryčius, prausykloje atkreipėme dėmesį į kiekvieno vaiko naudojamą rankšluostį. Išsiaiškinome, kurie yra nešvarūs ir kad jau laikas keisti į švarius. Tai vaikams padeklamavau eilėraštuką iš knygelės „Mano diena“ „Vandenėlis teka, muilo putos kvepia, praustis, mielas vaike, kas rytelį reikia!“ Po pusryčių vyko pokalbiai – diskusijos „Kodėl vieni rankšluosčiai yra švarūs, o kiti – ne“, „Kodėl reikia plauti rankas“, „Kaip reikia teisingai plauti rankas“, „Kada reikia plauti rankas“. Buvo svarbu išgirsti, ką jie žino apie rankų plovimą, apie mikrobus ant nešvarių rankų, ką gali padaryti mikrobai mūsų organizmui. Paaiškinau, kad mikrobai – labai mažos būtybės, kurios gyvena ant mūsų odos, ant žaislų, ant baldų, net žmogaus organizmo viduje. Ir dauguma mikrobų gali mus susargdinti, jeigu paimsime maistą neplautomis rankomis. Prieš sėsdami pasivaišinti ar gerti arbatėlės, visi eidavo pasisveikinti su vandeniu, muilu ir rankšluosčiu. Malonu padaryti švarių rankų saulytę.



Vaikai pasakojo, kad mes patys galime būti parazitų, bakterijų nešiotojai ir išplatinti mikroorganizmus tiesiogiai kitiems žmonėms bei užteršdami aplinkos daiktus, kuriuos liečia ir kiti. Mikrobus žmogus gali perduoti ir kiti. Mikrobus žmogus gali perduoti vienas kitam pasisveikindami, važiuodami autobusu, parduotuvėje, net gatvėje, todėl grįžę namo būtina pirmiausia plauti rankas. Mes ryte atėję į darželį, nusirengę einame plauti rankų.



Perskaitę Ritos Bagdonaitės knygą „Fui ir Fe nuotykių“, pažiūrėję iliustracijas, vaikai atsakinėjo į klausimus: Kodėl mamos draudžia mažyliams liesti katiną Princą? Koks gyvenimas virė šiukšlių konteineryje? Kiek bakterijų galėtų būti pasaulyje? Kaip bakterijos gavo tokius vardus? Kaip bakterijos keliauja? Kas atsitiko Birutei? Kodėl ji susirgo? Aptarėme, kur dar galėtų veisti bakterijos ir kaip greitai dauginasi jos?

Vėliau daugelis vaikų savo įspūdžius iliustravo piešiniais, kur dar galėtų gyventi bakterijos. Pasiūlėme ir tėveliams pavartyti knygutę. Kas norėjo galėjo nešti namo ir individualiai su vaiku paanalizuoti, kodėl būtina plauti ne tik rankas, bet ir vaisius, daržoves.

Trečią dieną pasikvietėme į svečius sveikatos priežiūros specialistę Dalią.

Sveikatos priežiūros specialistė vaikams pasiūlė smagų testą: patiems auginti tuos mikrobus mitybinėje terpėje. Su markeriu padalinome lėkštelę į 8 dalis ant išorinės pusės. Viena dalis buvo skirta vieno vaiko pirštukui. Pakvietėme kelis savanorius vaikus ir pirštą švelniai prigludė prie mitybinės terpės, esančios toje lėkštutėje. Įspėjome, kad reikia stengtis piršteliu pakliūti į savo laukelį. Vaikai su įdomumu ir jauduliu lietė tą medžiagą, nes tai turėjo atlikti su neplautomis rankomis. Mitybinę terpę uždengėme dangteliu ir padėjome lėkštutę šiltoje vietoje, kad būtų palankios sąlygos veistis mikroorganizmams.



Kasdien vaikai ir tėveliai stebėjo pasikeitimus lėkštelėje. Ir visiems buvo įdomu, kaip greitai ir aiškiai keliose dalyse auga balti mikrobai, kuriuos vaikai pavadino „nevalgomais grybais“. Daugumai buvo įdomu, kieno pirštukai buvo su mikrobais, bet mes tai palikome paslapyje, kad neįskaudintume vaikų.



Sveikatos priežiūros specialistė mus pamokė, kaip teisingai plauti rankas. Padovanojo ir plakatą, kad galėtume patys pasižiūrėti ir teisingai plautis rankas ir „Asmens higiena“ užduočių knygelių, kur vaikai įtvirtino savo įgūdžius atlikdami įvairias užduotis.

Ketvirtą dieną sugalvojome pagal plakatą „Kaip teisingai plauti rankas?“ sukurti įvairių žaidimų, kad nebūtų nuobodu 20-30 sekundžių muiluotis ir plautis rankas.

Mes, pritardami užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro akcijai „Švarių rankų šokis 2013“, kūrėme su vaikais savotiškus žaidimus rankų plovimui. Vaikai sušlapina rankas ir užsispaudžia skysto muilo ir patys kūrė, fantazavo ir žiūrėdami į plakatą teisingai plovė rankas.

- I. Plaukia laivelis – trina delniukus vieną į kitą.
- II. Sukelia bangas – delnas ant delno: d. delnas ant k. plaštakos viršutinės pusės ir k. delnas ant d. plaštakos viršutinės pusės.
- III. Plaukdami pamatome leliją – riešai suglausti, o išskėsti pirštai, tai susiglaudžia, tai išsiskleidžia.
- IV. Praplaukęs laivelis išmeta perlą – trinam sukamaisiais judesiais vienos rankos nykštį, paskui ir kitos.
- V. Sušildome perlą – sulenktais pirštais priešpriešiais delnuose muiluojame pirštų galus.
- VI. Ir mūsų rankos sugrįžta po tekančia vandens srove.



Visą savaitę bendraudami su logopede ir muzikos vadove dainavome, žaidėme, kūrėme savo dešimties mažylių keliones ir atlikome įvairius judesius su pirštukais.

Nykštukai, nykštukai,
Kur buvai tu su savo broliukais?

- Su tuo broliuku į mišką ėjau.
- Su tuo broliuku sriubą viriau.
- Su tuo broliuku blynus kepiu.
- Su tuo broliuku dainas dainavau!

Lietus
Penki linksmi lašeliai
Jau krenta į žemelę.
Paprašysim lašelius,
Kad pasakytų vardelius:
Tuk – tuk – tuk – tuk (nykštys)
Tam – tam – tam – tam (smilius)
Tim – tim – tim – tim (didysis)

Skrenda vienas paukštis į rytus,
Skrenda kitas paukštis į pietus.
Prasilenkė, prisiminė, kad nepasisveikino.
Labas, mažyli, labas, bevardi, labas, didysis,
Labas, smiliukai!
O nykštukui – ar labas? Labas, nykštukai!

Pirštukai miega
Šitas pirštukas nori miegelio,
Šitas – atsigulė jau į lovelę.
Šiam pirštukui akys merkias.

Tik – tik – tik – tik (bevardis)

Tip – tip – tip – tip (mažylis)

Šis pirštukas miega, knarkia.

Ššš, o tu, pirštuk, būk tylus,

Nes gali pažadint broliukus,

Bet – valio! Pirštukai kelias –

Laikas eit vaikų darželin!



Naudota literatūra:

Rita Bagdonaitė „Fui ir Fe nuotyčiai“.

Užduočių knygelė „Asmens higiena“.

Ilonos Urbonavičiūtės – Bumblauskienės seminaro medžiaga.

Irena Steišūnienė „Dešimties mažylių kelionės“.

„Auk švarus ir sveikas“

Dana Aliukienė

Panevėžio lopšelis – darželis „Voveraitė“

Tikslas:

Ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius: grūdintis, sveikai maitintis, laikytis asmens higienos, tvarkingumo.

Uždaviniai:

1. Suprasti, kodėl reikia laikytis asmens higienos įpročių.
2. Supažindinti vaikus su tinkama mityba.
3. Nusiteikti patiems rūpintis savo dantukais, išsaugoti juos sveikus ir gražius.

Dalyviai:

Panevėžio l/d. „Voveraitė“ 5 „Drugelių“ ir 6 „Meškiukų“ grupių ugdytiniai (3-4 m.) ir auklėtojos.

Pasiruošimas:

Įvairūs plakatai sveikatingumo tema, spalvinimo priemonės, spalvotas popierius, kartonas (karūnėlių darymui), muzikos kūrinėliai, muilas, vanduo, plaušinės, šukos, veidrodėliai, dantų šepetukai, dantų pasta, rankšluosčiai, muilo burbulai, obuoliai.

Laukiami rezultatai:

Susipažinę su asmens higienos reikšme ir švaros priemonėmis, vaikai suvoks, kaip svarbu laikytis asmens higienos. Pratinsis tinkamai prižiūrėti dantukus, kūną, plaukus, naudojant

higienos priemonės. Tinkamas maitinimasis taip pat turi didžiulę įtaką sveikatai ir savijautai, todėl norėtusi, kad suprastų kokie maisto produktai yra sveikesni, o kuriuos produktus reiktų valgyti rečiau.

Eiga:

Grupėje vyko pokalbis apie sveikatą, grūdinimąsi, kaip save saugoti ir sveikai maitintis, pasitelkiant įvairius paveikslus ir plakatus. Supažindinome vaikučius kaip, kada ir kodėl reikia laikytis asmens higienos. Darėme kūrybinius darbelius: „Mano dantų šepetukas „,

Po to visi keliavome į aktų salę, kur sutikome nešvarią mergaitę, kuri nenorėjo praustis, valyti dantukų, šukuoti plaukų, bet sutikus katiną panoro su juo žaisti. Katinėlis, būdamas labai tvarkingas ir švarus, nepanoro su murzina mergaite žaisti ir jai pasiūlė keliauti pas Švaros karalienę, kuri išmokins mergaitę praustis ir būti tvarkingai.

Mergaitė kartu su vaikais linksmi dainuodami traukinuku keliavo ir priėjo Plaušinės ir Muilo namus, kur buvo daug muilo ir plaušinių. Juose nešvari mergaitė, kartu su vaikais turėjo nusiprausti, nusiplauti rankas. Visi kartu padainavo dainelę „Plaunu rankes“.

Po to visi vaikai „traukinuku“ keliavo į kitas stoteles. Priėjo Šukų stotelę, kurioje buvo daug šukų, šepėčių ir veidrodėlių. Šioje stotelėje mergaitei ir visiems reikėjo susišukuoti, nes pas Švaros karalienę priima tik švarius ir tvarkingus vaikus. Visi kartu padainavome dainelę „Sušukuosim mes visus didelius ir mažesnius“.

Vaikų „traukinukas“ keliavo toliau. Pagaliau atkeliavus prie Švaros karalienės rūmų, švarą visiems vaikams pro papildinimo stiklą patikrino vilkas – sargybinis ir tik tada vaikus ir dabar jau švarią mergaitę įleido į Švaros karalystę, kur Švaros fejė paprašė mergaitės išsirinkti jai patinkantį dantų šepetuką ir visus pamokė kaip reikia valyti dantukus. Visi vaikai, užsidėję savo darytas dantų šepetukų karūnėles, linksmi pašoko „Dantų šepetukų“ šokį ir padainavo dainelę apie dantukus „Kai man buvo metukai du“. Visi linksmi žaidėme su muilo burbulais.

Visi dalyviai iš Švaros fėjos gavo dovanų – obuoliukų, kuriuos labai sveika valgyti, kad neskaudėtų pilvuko ir negestų dantukai.



„MUILO BURBULIUKAI” (3-4 m.)

Virginija Dolžnikova
Vilniaus lopšelis-darželis „Daigelis“

UŽDAVINIAI:

- Ugdyti higieninius - kultūrinius įgūdžius (plauti rankas, naudotis rankšluosčiais).
- Turtinti vaikų žinias apie muilo savybes, įvedant žodžius „putoja“, „kvepia“, „lengvai nusiplauna vandeniu“.
- Ugdyti muilo spalvos, formos, kvapo suvokimą bei taktilinius pojūčius.
- Ugdyti draugiškus tarpusavio santykius, kurti teigiamą emocinį foną.

Medžiaga veiklai: „Stebuklingas maišelis“, įvairių spalvų ir formų muilai, indas su vandeniu, languotos prijuostės, rankšluosčiai kiekvienam vaikui, žaidimas „Muilo burbulas“.

VEIKLOS EIGA:

Auklėtoja siūlo vaikams patogiai atsisėsti ant kilimo ratu ir atkreipti dėmesį į maišelį.

Auklėtoja: Pažiūrėkite, kokį gražų maišelį aš turiu. Jis nuostabus. Paimkime maišelį į rankas ir jūs man pasakykite, ar jis lengvas ar sunkus? (Vaikai ima maišelį į rankas ir nusprendžia koks jo svoris).

Auklėtoja: Dabar mes iš eilės palieskime maišelį ir nuspręskime, kas yra tame maišelyje- ar minkštas ar kietas daiktas? (Vaikai atkartoja auklėtojos rodomą veiksmą ir pasako, kad maišelyje yra kietas daiktas).

Auklėtoja toliau pasiūlo pauostyti maišelį ir atsakyti į klausimą.

Auklėtoja: Kuo kvepia maišelis? (Vaikų atsakymai: skaniai kvepia, muilo kvapas, kvepia braškėmis)

Auklėtoja išima iš maišelio ir sudeda jo turinį ant balto padėklo. Po to užduoda klausimą:

- Kiek muilo gabaliukų guli ant stalo?
- Kokios spalvos muilo gabaliukus Jūs matote?
- Kokios formos muilas?

Tuo metu vaikai apžiūri kiekvieną muilo gabaliuką ir nustato jų formą ir spalvą. Auklėtoja išdalina muilo gabaliukus vaikams ir pasiūlo ji paliesti.

Auklėtoja:

- Muilas kietas ar minkštas? (kietas)
- Kuo kvepia jūsų muilas? (išklauso vaikų atsakymus)
- Vaikai, kaip jūs galvojate, kam reikalingas muilas? (vaikų atsakymai)

Auklėtoja: Pabandykim visi nusiplauti rankas su muilu.

Auklėtoja siūlo vaikams atsiraitoti rankoves, užsijuosti prijuostes ir išsimuiliti rankas kvepiančiu muilu tariant žodžius: „muilas kvepiantis, muilas putojantis“. Trinam rankytes ilgai, ilgai, kol ant jų pasidaro „baltos pirštinaitės“

Žaidžiant su muilu auklėtoja ir vaikai kartoja šiuos žodžius:

„Muilas putoja, putoja,
nešvarumai kažkur dingsta...“

Auklėtoja į vaikus kreipiasi klausimu:

-Kuo kvepia rankytės?(muilu)

- Kokios tapo mūsų rankytės? (švarios ir baltos)

Auklėtoja pasiūlo vaikams rankytes nusišluostyti baltu rankšluosčiu. Parodyti vaikams, kad putojantis muilas padeda būti jiems švariais ir kvapniais.

Auklėtoja vėl atkreipia vaikų dėmesį į „Stebuklinga maišelį“.

Auklėtoja: „Stebuklingame maišelyje“ dar kažkas yra (ištraukia žaislą „Muilo burbulai“, pučia muilo burbulus ir pasiūlo jais pasigrožėti)

Auklėtoja akcentuoja dėmesį, kad muilo burbulai yra permatomi, apvalūs, lengvi ir greitai skrendantys.

Auklėtoja: Aš noriu su jumis pažaisti žaidimą „Pagauk muilo burbulą“.

Veiklos pabaigoje skambant nuotaikingai, linksmai muzikai vaikai bando pagauti spalvingus muilo burbulus.

„Sveiki dantukai – sveiki vaikučiai“ (4-5 m.)

Roma Birietienė

Utenos lopšelis-darželis „Pasaka“

Veiklos tikslas ir uždaviniai: Nuteikti vaikus rūpintis savo dantukais, išsaugoti juos sveikus ir gražius. Suteikti žinių, kas saugo, o kas kenkia. Pratinti kasdien prižiūrėti savo dantis. Tobulinti burnos higienos įgūdžius. Suteikti džiugių, teigiamų emocijų.

Veiklos vieta – grupė, salė.

Naudojami metodai: pokalbis, diskusijos, pasakojimas, žaidimas, didaktinis žaidimas, individualūs darbai.

Naudojamos priemonės: Veidrodėliai, plakatas (Kaip taisyklingai valyti dantis), kortelės su nupieštais maisto produktais, kortelės su kramtomos gumos ženklais, dantų šepetėliai ir dantų pastos dėžutės, daržovės ir vaisiai, spalvoti pieštukai, flomasteriai, guašas, akvarelė, vaškinės kreidutės, teptukai, indeliai vandeniui,

spalvotas popierius, klijai, žirklys, molis, plastilinas, popierius karūnėlėms gaminti, dantukų karūnos, kompiuteris.

VEIKOS EIGOS APRAŠYMAS		
Grupės auklėtojo (kito asmens) organizuojama veikla	Vaikų veikla	Pastabos
Vaikai kalbasi su auklėtoja apie dantis: ar dar visus turi, keli iškrito, kiek išaugo naujų, kur jie dėjo iškritusius dantukus, kokius žodžius sakė išmesdami dantuką? Svarstyti kartu ir aiškintis: Kaip vadinami dantys, kuriuos turėjo nuo mažens, ir tie, kurie išaugo vietoj iškritusių? (pieniniai ir nuolatiniai) Kaip vadinami dantys, kurie yra viršuje ir kurie apačioje? (viršutiniai, apatiniai) Kaip vadinami dantys, kurie auga priekyje ir toli šonuose? (priekiniai ir krūminiai). Pasidalyti prisiminimais apie tai, ar yra kada nors skaudėję dantį, ar teko eiti pas gydytoją. Pasvarstyti, ko reikia, kad dantukai augtų sveiki. Auklėtoja pasiūlo pažaisti žaidimą „Dantukas“.	Pasidalindami veidrodėliu vaikai džiaugiasi savo dantukais, šypsena, apžiūri juos išsizioję ir sukandę dantis, rimtu veidu ir šypsodamiesi. Vaikai žaidžia kartu su auklėtoja.	Pokalbis Diskusijos „Dantukas“ Jeigu jau yra dantukas, Reikalingas šepetukas. Reikalingas pastos lašas, Nes dantukas – oi koks mažas. (Eina ratuku ir ploja rankytėmis, sukasi susikibę rankomis) Kai mažytis paūgės, Pats dantis valyt

Gydytoja: Ei, vaikučiai, Kas ten rauda? Kas ten šypso? Kam ten skauda? Ką kas rytą atsikėlę Valote po pusrytėlių? Kas ten obuoliuką graužia? Kas ten kramto duoną, sviestą? Kas be galo švarą mėgsta? Kas? Gydytoja: O jūs ar prižiūrite savo dantukus? Gydytoja: Kaip prižiūrite ir saugote savo dantis? Gydytoja: Su kuo ir kada reikia valyti dantis? Gydytoja: Kas tik nori, kas tik gali, Kviečiam į dantukų šalį. Vaikas: Oi, oi, oi, kaip skauda, sopa, gelia dantį. Gydytoja prieina prie vaiko. Gydytoja: Ar prižiūri dantukus, ar valai kiekvieną dieną? Ar juos saugai nuo ligų? Vaikas: Prisivalgiau saldinių, Buvo man labai skanu.	Vaikai skuba atidaryti duris. Vaikai: Dantukai. Vaikai: Taip, prižiūrine. Vaikai: valome dantis, skalaujame juos, nekrapštome su metaliniais, aštriais daiktais, kramtome gumą. Vaikai: Reikia dantis valyti dantų šepetuku, pasta, du kartus per dieną. Vaikai su Gydytoja eina į salę. Vaikai stebi ir klausosi pokalbio.	galės – Kaip tėtukas, kaip mama, Kaip visa šeima. (Tupia ir stojasi, ploja rankomis) Čia mikrobai negyvens. Mes jiems skelbiam karą. Duokit pastos ir vandens – Ir dantukai švarūs. (Sukasi susikibę už parankių, sukasi į kitą pusę, ploja rankomis ir džiaugiasi). Pasigirsta beldimas į duris į grupę įeina Gydytoja (kita auklėtoja). Salėje vaišių stalas (vaisiai, daržovės, pieno produktai...) Kamputyje verkia vaikas. (priešmokyklinės grupės auklėtinis)
--	---	--

O dabar dantuką skauda, Man sunku, sunku, sunku. Gydytoja: Na praverk burnelę. O burnoj – baisus šiukšlynas, Maistas pūna dantyse Ir mikrobus knibždėlynas, Graužia, rangosi juose. Į salę įeina Mikrobos. (auklėtoja) Mikrobos: Mes nuodingi, Mes klatingi, Kas dantis valytis tingi, Tas kiekvienas baisų būrį – Milijardus mūsų turi. Duokit nešvaros ir laiko Ir neliks dantukų vaiko, Grikšim, kramtom, graužiam, ryjam, Jūsų ašarų nebijom. Užgroja muzika. (mikrobos juokiasi, atsigula ant žemės spardosi kojomis, raitosi) Į rato vidurį įeina Dantų pasta ir Šepetėlis. Dantų pasta: Bet mikrobai pagyrūnai, Galit nebijoti jų – Bijo mūsų tie siaubūnai – Pastos ir broliuko jos. Šepetėlis: Aš daug ką galiu. Su pasta aš valau dantukus ir dainuoju dainelę. Rodo plakatą: Vienas, du – aukštyn, aukštyn Vienas, du – žemyn, žemyn, Švarūs jau visų pilvukai. Duokit nugaras, dantukai. Vėlei vienas, vėlei du. Kur tik šiukščių surandu. Ir už skruosto šlamšto krūvos? Šluoju, šluoju, tenepūva.	Vaikai ir gydytoja sustoja ratu aplink Mikrobą.	Vaikas purto galvą. Pasigirsta bildesys ir į salę įsiveržia Mikrobos (auklėtoja). Į salę atskuba Dantų pasta ir Šepetėlis (mamytė ir tėvelis)
---	--	--

Gydytoja: Raudoni dvarai, balti ponai. Pilna troba baltų žmonių. Pilna laktelė baltų vištelių. Ant raudonos laktelės balti gaidžiai tupi. Gydytoja pakviečia abi komandas atlikti užduotis.	ir Šepetėlio komandas ir spėja mįslės. Vaikai: Burna ir dantys. Vaikai: Dantys. Vaikai: Dantys. Vaikai: Dantys. Vaikai surūšiuoja dantų pastas ir šepetėlius, kurios ir kurie tinka tėveliams valyti, o kurios ir kurie vaikams.	pasiskirstymą į komandas. Kuri komanda greičiau surūšiuos dantų pastas ir šepetėlius, kurios tinka tėveliams valyti, o kurios vaikams.
Gydytoja: Varžysimės, kas ilgiau kramtys vieną kąsnį kieto maisto (morką). Dalyviai apdovanojami, vaišinami (valgo vaisius ir daržoves, pieno produktus).	Vaikai atrinka korteles, kurie produktai kenkia dantis, kurie – ne. Vaikai įsideda į burną gabalėlį morkos ir varžosi, kas ilgiau kramtys.	Kurios komandos vaikai greičiau atrinks korteles, kurie produktai kenkia dantis, kurie – ne. Ant vaišių stalo kortele su kramtomosios gumos ženklu, primenant, pažymint, kad po maisto būtina skalauti dantis, kramtyti gumą.
Auklėtoja: Na dabar turbūt visi valysite ir prižiūrėsite savo dantis. Ir jūs galėsite šypsotis, jei: Kruopščiai valysite dantis ir skalausite du kartus per dieną. Aprūpinsite fluoru, valydami dantis pasta turinčia fluoru. Reguliariai lankysimės pas burnos higienistą. Ir juoksis dantukai, baltučiai blizgės. „Dantukų sveikuoliukų paradas“	Vaikai atsisveikina su berniuku, kuriam „skaudėjo dantuką“ ir eina į grupę prie paruoštų dailės staliukų. Veiklą renkami savarankiškai, pagal norą. (Piešia dantukus, dantų šepetėlį, dantų pastą ir t.t., gamina karūnėles, lipdo, aplikuoja ir t.t.) Vaikai užsideda dantukų karūnas.	Užgroja muzika ir vaikai eina ratu “Dantukų sveikuoliukų paradas” (youtube). Rite Bite - Dantukas)

Burbuliuko kelionė (3-4 m.)

Rasa Šukienė
Klaipėdos r. Grgždų lopšelis-darželis „Ažuoliukas“

Ugdymo (si) situacija. Grupės vaikai dalyvauja projekte „Higienos įgūdžių formavimas. Švarios rankytės“, kurio metu mokosi savarankiškai plauti rankas su muilu, sausai nusišluostant, gilintižinias apie sveikatos stiprinimą. Savaitės tema grupėje „Noriu augti sveikas“.

Uždaviniai. Atlikti rankų plovimo pratimus

Priemonės: muiliukai, didelis popieriaus lapas, muzikos įrašai

Įvadinė dalis

Auklėtoja į grupę atsineša krepšelį, kuriame guli katinėlis (pagalvinė lėlė). Katinėlis nori papasakoti apie savo draugą Rainį. Vaikai sutinka pasiklausyti skaitomos Kosto Kubilinsko „Nepraustasis, neskustasis, nekirptasis katinas“ kūrinėlio ištraukos.

Pagrindinė dalis

Su vaikais aptariama, kodėl taip nutiko Rainiui. Auklėtoja pasiūlo vaikams parodyti katinėliui rankų plovimo pratimus, prisimenant ir eilėraštuką.

Mes daržely „Ažuoliukas“,
Plauname visi rankutes.
Bus sveiki visi vaikai,
Jei rankutes plaus dažnai.

Pamuiluojam mes delnuką,
Ir pasidedam muiliuką.
Dedam ranką ant kitos,
Trinam tol, kol suputos.

O dabar pakeičiam ranką,
Ir vėl trinam , kol pakanka.
Sukabinam pirštukus,
Ir muiluojam pirštukus.

Ir nykštukams reikia putų,
kad ir jie švaručiai būtų.
Kaip smagu, kaip smagu,
Plaut rankas su muiliuku.

Auklėtoja pasiūlo vaikams pakartoti rankų plovimą su linksma muzikėle. Katinėliui labai patinka ir labai smagu, bet jis prisimena nelaimingą draugą Rainį. Auklėtoja pasiūlo padovanoti katinėliui vaikų darbelį. Vaikai štampuoja gėlytes, drugelius delniukais. Atlikę darbelį eina plautis rankas su muilu, prisimindami eilėraštuką.

Baigiamoji dalis

Katinėlio klausoma, ar jam patiko su vaikais plauti rankes ir ar suprato, kodėl jas reikia plauti su muilu. Katinėliui buvo smagu, jis išmoko taisyklingai plauti letenėles. Auklėtoja su vaikais padovanoja katinėliui ir jo draugui Rainiui po muiliuką. Atsidėkodamas jis vaikučiams padovanoja muilo burbulus ir atsisveikina. Vaikai išeina pūsti burbulų.

Sveiki dantukai – plačios šypsenėlės

Aleksandra Džasiašvili
Trakų lopšelis-darželis „Obelėlė“

Tikslas. Tobulinti vaikų dantukų priežiūros įgūdžius; supa-indinti su veiksmais stiprinančiais dantukus

Edukacinės aplinkos kūrimas. Auklėtoja kartu su vaikais gamina vaizdines priemones iš kartono: popierinius didelius dantukus (sveikas ir sugedęs), mažus popierinius dantukus (kiekvienam vaikui), didelį dantų šepetėlį iš kartono, mažus kartoninius dantų šepetukus (kiekvienam vaikui), didelius popierinius mikrobus ir bakterijas; auklėtoja pasiuva skudurinę lėlę Onutę; paruošia spalvinimo knuzygeles „Ko reikia, kad dantukai šypsotus“, spalvotus pieštukus, vaikų tėveliai kartu su vaikais parūpina obuolių, morkų, kopūsus.

Vaikai susirenka aplink auklėtoją ir susėda pusračiu. Auklėtoja supa lėlę Onutę. Pasiruošia tėvų atneštas nuplautas daržoves ir vaisius.

Justino Marcinkevičiaus „Greitoji pagalba“ eilėraščio ištrauka, kurią deklamuoja auklėtoja supdama lėlę.

„Greitoji pagalba“
Nuo pūkinės pagalvėlės atsikėlė viso lėlės.
Tik lėlė Onutė rauda,
Gal Onutei pilvą skauda?
Gal Onutei dantys dygsta?
Gal jai baisiai bloga?
Gal Onutė šiap sau pyksta?
Gal sugavo slogą?
Pasakyki, man Onele,
Kur tau skauda?
Kur tau gelia?

Vaikai padeda auklėtojai supti lėlę, tarpusavyje diskutuoja, svarsto, kas Onutei atsitiko?
Auklėtoja: Jai dantuką sopa... Mėgsta ji labai saldinius ir kitokius saldumynus, o dantukus valyti pamiršta
Auklėtoja pasiūlo vaikams ir Onutei paklausti dantuko istorijos (pasakojimas iliustruojamas vaizdinėmis priemonėmis)

Auklėtoja: Gyveno dantukas, linksmas buvo jis, šypsojosi visiems... Su visais draugavo, mėgo saldinius, pyragaičius ir visai buvo pamiršęs savo draugą Dantų Šepetėlį, o apie daržoves visai negalvojo... Ir vieną dieną, netikėtai nelauktai, jį aplankė mikrobas FU ir bakterija FE

Vaidybinis žaidimas :

Mikrobas FU kreipiasi į vaikus ir Onutę:

-Nevalykite dantų, mes nemėgstam šypsenų...

Bakterija FE kreipiasi į vaikus ir Onutę:

-Va dantukas jau pravirko,

Kaip mums gera,

Kaip mums linksmas (juokiasi)....

Pasirodo dantuko draugas Dantų Šepetukas.

Dantų Šepetukas:

Neklausykite vaikai ir tu Onute, jie jums pataria blogai (kreipiasi piktai į atėjūnus). Eikit, eikit jūs iš čia (išvaro, vaikai padeda)

Aš jus išmokysiu kaip reikia elgtis, kad dantukai būtų švarūs ir linksmi, o mikrobai daugiau nesugrįžtų

Dantų šepetėlis padalina vaikams popierinius dantų šepetukus ir dantukus.

Imitacinis žaidimas : vaikai paėmę popierinius dantų šepetukus ir dantukus imituoja dantukų valymo judesius. Personażas „Dantų Šepetukas“ rodo vaikams, kaip taisyklingai valyti dantukus

Dantų Šepetukas

Viens, du, trys,

Aukštyn, žemyn,

Ratu, ratu,

Ir vėl,

Aukštyn, žemyn,

Ratu, ratu.

Vaikai baigia valyti dantukus ir piešia šypsenėles.

Dantų Šepetukas:

-Vien tik manęs ir dantų pastos nepakanka, reikia ir sveikai maitintis. Štai morkytės – oranžinės, obuoliukai – raudoni ir kopūstai – žali. Paragaukit jie labai skanūs, ir beto, labai sveika juos valgyti.

Vaikai dalijasi, ragauja daržoves ir vaisius. Tuo tarpu personażas „Dantų Šepetukas“ kartu su lėlyte Onute deklamuoja eilėraštį

Dantų Šepetukas ir Onutė

Mes nebijome ligų.

Augame kas dieną,

Iš visų mažų jėgų,

Stengiamės kiekvienas.

Valgom vaisius, daržoves,

Šypsomės kiekvienas,

Nes dantukų išsivalyt

Nepamirštame kas dieną

Auklėtoja: kad prisimintumėt kaip reikia prižiūrėti dantukus jums lėlytė Onutė dovanoja po spalvinimo l knygėlę „Ko reikia , kad dantukai šypsotųsi“

Pabaiga. vieni vaikai paėmę spalvinimo knygėlę eina į dailės centrą spalvinti; kiti- vaidybinių žaidimų centre plėtoja vaidybinio žaidimo siužetą; dar kiti – pasirenka žaidimus gamtos tyrinėjimų centre, kur pro padidinamąjį stiklą stebi kaip atrodo naujas ir senas dantų šepetėlis, apšiūrinėja plautas ir neplautas daržoves ir t.t. Keletas vaikų savo kūrybinius sumanymus realizuoja statybinių žaidimų centre...

Saugumas



Kad būtum sveikesnis , kartais būk apdairesnis: džiaugsmui reikia mažai, o sveikatai – daug

Katonas

„AŠ ESU SAUGUS GATVĖJE“ (5-6 m.)

Birutė Monkevič
Trakų lopšelis-darželis „Obelėlė“

Tikslas: Įtvirtinti saugaus elgesio gatvėse, keliuose, kiemuose įgūdžius, formuoti saugią ir sveiką gyvenimą, plėtoti intelektualius gebėjimus.

Edukacinės aplinkos kūrimas: Vaikai mokosi dainelę, skandantes, piešia piešinėlius aplinkos kūrimui. Auklėtoja, auklėtojos padėjėja paruošia: įvairių spalvų juosteles, kurios sudedamos į dėžutę; vienkartinės lėkštes; geltoną, žalią, raudoną skritulius; policijos, greitosios pagalbos telefonų numerius; 5 korteles su žodžiais: „POLICIJA“, „SANKRYŽA“, „PĖSTIEJI“, „ATSARGUS“, „TAISYKLĖ“; užrašą „Gatvėje būk atsargus“; kartonines raides; diplomus. Pakviečiame policininkę, slaugytoją (vaikų mamos) dalyvauti veikloje. Auklėtoja paruošia kiškučio kaukę.

Valandėlės vieta: sporto salė, dalyvauja dvi grupės

Į salę vaikai ateina su daina „Šviesoforas“

Žodžiai: J.Lauciaus, muzika K. Linkevičiaus „Šviesoforas“

Kad pasisektų

Įveikt pavojingą kelią,

Degam ir dieną, ir naktį-
Raudonos, geltonos, žalios.

Jei raudona prieš tave
Žybtelės, užsidegs-
Stok! Nepereisi gatvę,
Tau palaukti teks.

Jei geltona-palūkėki,
Greit galėsi žengt į priekį.

Auklėtoja: Šiandieną susirinko daug svečių, kurie nori su mumis žaisti, dainuoti ir sportuoti. Kad svečiai žinotų, kas ir iš kur mes esame kviečiu prisistatyti.

„Paukštelių“ grupės skanduotė:

Mes paukšteliai-mes jėga ,
Mums tikrai lygių nėra.

„Drugelių“ grupės skanduotė:

Mes drugeliai,
Mes jėga,
Mėgstam žaisti ir sportuoti.
Įeina nuliūdęs kiškutis.

„*Kiškutis*“: Pakvietė mane draugai į svečius, bet nežinau kaip pereiti gatvę. Mašinos važiuoja tai į vieną pusę, tai į kitą. Jų labai daug ir nei viena nesustoja.

Auklėtoja: Kiškuti, turbūt norėjai pereiti gatvę neleistinoje vietoje, kur nebuvo pažymėta nei pėsčiųjų perėja, nebuvo ir šviesoforo. Tai labai pavojinga. Kiškuti, mes tau padėsime išmokyti eismo taisykles. Ar tiesa, vaikai? O, kad gerai įsimintum saugaus elgesio taisykles gatvėje, pažaisk su mumis.

Žaidimas: Pasiskirstom komandomis. „Paukštelių“ grupės vaikai stoja už raudonos linijos, o „Drugelių“ grupės vaikai už žalios linijos. Jums reikės užduoti klausimą priešininkų komandai. Kai komanda atsako į jūsų pateiktą klausimą, tuomet klausia kita komanda. Metam kauliuką, kuriai komandai iškris daugiau taškų, ta komanda pradės žaidimą. Už kiekvieną užduotą klausimą gausit raudoną juostelę, o už teisingą atsakymą žalią juostelę. Laimės komanda surinkusi daugiau juostelių-taškų.

Viktorina. Klausimai.

- 1.Ar mašinos teršia gamtą?
- 2.Ką daryti ,kad mašinos neterštų oro?
- 3.Kada galima pereiti gatvę?
- 4.Kur privalo vaikščioti pėstieji?
- 5.Kaip pereiti gatvę, jei nėra arti pėsčiųjų perėjos, šviesoforo?
6. Kur ir kaip galima pereiti gatvę?

- 7.Kas gali atsitikti ,jei vaikas žais gatvėje?
- 8.Kokiai šviesoforo šviesai degant galima pereiti gatvę?
9. Kam reikalinga geltona šviesa?
- 10.Ar galima bėgti per gatvę?
- 11.Ar galima žaisti gatvėje? Kodėl?
- 12.Ką reikia padaryti prieš einant per gatvę?
- 13.Ką reikia daryti jei atsitiko nelaimė?
- 14.Koks policijos telefono numeris?
- 15.Koks greitosios pagalbos telefono numeris?
- 16.Kaip reikia pereiti gatvę?
- 17.Kaip vadinasi vieta kur galima pereiti gatvę?
- 18.Kaip vadinasi žmogus važiuojantis motociklu?
- 19.Kaip vadinasi žmogus einantis pėsčiomis?
- 20.Kodėl reikalingi kelio ženklai?
- 21.Kas dar be šviesoforo reguliuoja eismą?
- 22.Išvardinkit kokius pažįstat kelio ženklus?
- 23.Kam reikalingi atšvaitai ant rūbų ir kuprinių?
- 24.Kas gali padėti nelaimės atveju?
- 25.Ką reiškia šie ženklai? (dviračių takas, pėsčiųjų takas, pėsčiųjų perėja)
- 26.Kaip reikia elgtis autobuse?
- 27.Kaip išvengti nelaimių?
- 28.Ar galima žaisti su durų rankena važiuojant mašinai?
- 29.Kokioje gatvėje yra mūsų darželis?

Auklėtoja: Išmokom taisykles, galim leistis į kelionę. Pakviečiam policininką, kuris reguliuos eismą. Štai jums mašinų vairai. Kad pradėtų mašinos važiuoti mums reikia užkurti mašiną, pasukam mašinos raktą, paspaudžiam pedalą, įjungiam bėgį ir važiuojam.

Vaidmenimis žaidimas: policininkas rodo šviesoforo spalvas: raudoną, geltoną, žalią. Kai žalia mašinos važiuoja, kai raudona sustoja, kai geltona pasirošia. Vaikas, nepastebėjęs policininko rodomų šviesoforo signalų ir pažeidęs taisykles, gauna baudos balą (raudoną kortelę).

Tik staiga į kelią išbėga kiškis ir jį atsitrencia „mašina”.

Auklėtoja: Oi kokia nelaimė. Kiškutis papuolė po mašinos ratais. Ką gi mums daryti? Kas galėtų mums padėti? Gal žinote kur kreiptis įvykus nelaimei?

Vaikai vardina. Siūlau visus pirmosios pagalbos numerius iškabinti, kad visi gerai įsidėmėtų ir prireikus žinotų kur kreiptis. Vaikai ieško policijos, greitosios pagalbos numerių ir lipina ant plakato. „*Kiškis*“: Dejuoja.

Auklėtoja: Vaikai skambinam kuo greičiau policijai ir greitajai pagalbai. Paprašyti vaikų, kad paskambintų.

Vaikas: Mielas daktare, įvyko nelaimė, prašom kuo greičiau atvykti

Slaugytoja: Koks adresas?

Vaikas: Trakų 13, Trakai.

Slaugytoja: Tuo apibintuosiu, uždėsiu šaltą kompresą, patepsiu jodu ir pasveiksi. O kitą sykį vaikščiok atsargiai, kiškuti, kad nelaimė neįvyktų.

Kelių policininkas: Kiškuti, tu pažeidei eismo taisykles, gatvėje išdykavai, todėl ir įvyko nelaimė. Tik tada, kai visi eismo dalyviai bus drausmingi ir laikysis eismo taisyklių, gatvėje bus galima išvengti nelaimingų atsitikimų. O kad gerai išmoktum taisykles, tau dovanuju saugaus eismo taisyklių knygelę. Kol gydysiesi – mokinkis.

Auklėtoja: Išsiaiškinom kur kreiptis įvykus nelaimei. Dabar visus kviečiu palenktyniauti ir įsitikinti, ar gerai išmokot saugaus eismo ir saugaus elgesio taisykles.

Estafetė su paspirtukais.

Auklėtoja: Štai ir palenktyniavom. Matau, kad laikėtės taisyklių, ir kiškutis šį kartą suprato, kad taisyklių būtina laikytis. Siūlau pažaisti dar vieną žaidimą. Štai ant stendo priklijuotos 5 kortelės su žodžiais: „POLICIJA”, „SANKRYŽA”, „PĖSTIEJ”, „ATSARGUS”, „TAISYKLĖ”.

Pabiro raidelės, susimaišė. Jums reikia iš šios raidelių krūvos išrinkti raideles, kurios sudarytų tokius pačius žodžius, kurie yra priklijuoti ant stendo. Pirmiausia mums reikia pasiskirstyti į 5 komandas. Vaikai traukia geometrines, įvairių formų ir spalvų, figūras ir stoja į atitinkamos figūros komandą.

Vaikai renka raides ir iš jų deda žodžius. Pasiūloma vaikams perskaityti žodžius, kuriuos sudėjo.

Auklėtoja: Šviesoforas turi tris spalvas: raudoną, geltoną, žalią. Kopėtelių viršuje prištos juostelės su šviesoforo spalvomis. Ant kiekvienos juostelės parašyti skaičiai nuo 1 iki 10. Jums reikia pristatomuoju žingsniu užlipti kopėtėlėmis, paimti juostelę ir atbėgus prie komandos sudėti juosteles didėjimo tvarka. Laimės ta komanda, kuri taisyklingai lips kopėtėlėmis ir teisingai atliks užduotį.

Didaktinis žaidimas: Priklijuojami raudoni ženklukai vaikams, kuriems pasiūlau juosteles sudėti mažėjimo tvarka. Vaikų su žaliais ženklukais paprašau sudėti juosteles didėjimo tvarka, o su geltonais ženklukais sudėti juosteles pagal spalvą. Diferencijuojau veiklą.

Pasiskirstome į tris komandas: žalią, geltoną, raudoną.

Didaktinis žaidimas: „Raudona žalia, geltona“

Auklėtoja: Ant sienos kabo užverstos raidės, ant kurių parašyta sakiny. Jums reikia pasakyti raides ir jei pasakysite tokią raidę, kuri yra užversta mes ją atversime. Ir kai atversime visas raides perskaitysime labai svarbią taisyklę „Gatvėje būk atsargus”.

Didaktinis žaidimas

„*Kiškis*“: Aš jau išmokau taisykles, galiu drąsiai eiti pas savo draugus. Ir jums visiems linkiu gražiai elgtis gatvėje, nežaisti, eiti į kitą gatvės pusę tik per perėją ir būti labai atsargiems.

Policininkas: Matau gerai išmokot eismo taisykles, todėl, kaip drausmingiems, mokantiems saugiai elgtis gatvėje, įteiksiu diplomus ir atšvaitus.

Policininkas kiekvienam vaikui išdalina atšvaitus ir diplomus.

„DRAUGAUJAME SU SAULUTE“ (5-6 M.)

Tatjana Laketčenko

Šalčininkų lopšelis – darželis „Vyturėlis“



Tikslas: Tausoti savo sveikatą, vengiant žalojančių poveikių.

Uždaviniai:

1. Aiškintis saulės poveikį mūsų sveikatai;
2. Sužinoti, kaip apsisaugoti nuo kaitrių saulės spindulių.

Priemonės:

1. Siužetiniai paveikslėliai, vaizduojantys vaikų elgesį karštą ir saulėtą dieną.
2. Daiktai: skėtis, skrybėlė, šokoladas, mineralinis vanduo, limonadas, pyragaičiai, kamuolys, šokdynė, kremas nuo saulės ir kt.

ĮVADINĖ DALIS

Auklėtoja vaikams užmina mįslę:

- Apvalus kamuoliukas pro langą šviečia?“ (saulė).

-Pakvieskime saulutę pasisvečiuoti mūsų grupėje.

Vaikai, pasisukę į langą, kviečia: „Ateik, saulute, su pyragais su pyragais!

Nuvyk debesėlius su botagais su botagais!

I DALIS

Auklėtoja:

- Kai šviečia saulė – malonu, gera ir smagu! Vaikai, o kuriuo metų laiku saulutės spinduliai yra patys skaisčiausi?

Vaikai:

- Vasarą.

Auklėtoja:

- Netrukus atskubės išsiilgtoji vasarėlė, prasidės atostogos. Papasakokite, ką žadate veikti ilgomis vasaros dienomis.

Vaikai atsako:

- Žaisime, uogausime, maudysimės, bėgiosime, dviračiais važinėsime ir t.t.

Auklėtoja:

- Iš pasakojimų supratau, kad daug laiko praleisite lauke - gryname ore, šviečiant saulei. O kaip manote, ar ilgai būti saulėje yra saugu ir sveika?

Vaikai kartu su auklėtoja žiūrinėja paveikslėlius ir juos aptaria:

- Ilgai deginantis gali nudegti oda. Oda ne tik parausta, bet ir ima skaudėti.
- Kai šviečia saulė ir būna labai karšta – tada greitai pavargsti, imi prakaituoti.
- Atsiranda strazdanėlės ir spuogeliai (alergija).
- Gali net ištikti saulės smūgis.

Daroma išvada, kad ilgai būti saulėje - nesveika. Saugiausias laikas ryte nuo 11 val. ir pavakary nuo 16 val.

II DALIS

Auklėtoja:

- Mes galime sušvelninti saulės poveikį, jei tinkamai tam pasiruošime.

Iš dėžės išimami daiktai: skėtis, skrybėlė, šokoladas, mineralinis vanduo, limonadas, pyragaičiai, kamuolys, šokdynė, kremas nuo saulės.

- Atidžiai pažiūrėkite, pamąstykite ir pasakykite, kuriuos daiktus pasiimtumėte eidami į paplūdimį.

Vaikai, svarstydami, rūšiuoja.

Žaidžiamas žaidimas „Saulės spinduliukas“.

Skambant linksmai dainelei vaikai bėgioja, o pasigirdus relaksacinei melodijai, gulusi ir užmerkia akis. Auklėtoja vaikšto tarp gulinčių vaikų, švelniai liesdama juos spindulėliu - plunksnele. Paliestieji mažyliai keliai ir vorele, tyliai judėdami, seka paskui „saulės spindulėlį“. Žaidimas tęsiasi, kol spindulėlis pažadina visus vaikus.

BAIGIAMOJI DALIS. Apibendrinimas

Vaikai kartu su auklėtoja kuria draugystės su saulute taisykles.

1. Saulėtą dieną į kiemą - tik su kepure ar skrybėle.
2. Geriu daug vandenėlio.
3. Nešioju akinius nuo saulės.
4. Riboju buvimo saulėje laiką.
5. Dėviu lengvus, orui pralaidžius drabužėlius.

Vaikai kviečiami į dailės kampelį – išlankstyti skrybėlę.

Puikiai atrodo iš laikraščio išlankstyta skrybėlė!

„PAŽINKIME SAULUTĘ“

Edita Grinienė

Klaipėdos r. Vėžaičių lopšelis-darželis

Temos aktualumas. Artėjant vasarai, visi norėsime pasidžiaugti taip ilgai laukta saulute. Vaikai žino, kad saulutė geltona, kad saulutė šildo, padeda augti. Norėtusi, kad jie sužinotų šiek tiek daugiau apie jos poveikį mūsų sveikatai. Tėveliai vis stengiasi paslėpti vaikų galvytes po kepurėmis, skarelėmis. O ar vaikai žino kodėl? Ar tas besišypsantis geltonas kamuolėlis visada yra mums draugiškas ir naudingas?

Tikslai:

1. Išsiaiškinti saulės spindulių poveikį mūsų sveikatai.
2. Įtvirtinti laiko sąvokas: rytas, vidurdienis, vakaras.

Uždaviniai:

1. Žaidžiant žaidimus, sužinoti kuo saulutė mums naudinga ir kaip saulutė gali mums pakenkti.
2. Apibūdinti vaikų veiklos požymius, pagal kuriuos galima atskirti rytą, vidurdienį ir vakarą.

Trukmė: 30 minučių.

Dalyviai: Klaipėdos r. Vėžaičių lopšelio-darželio „Nykštukų“ grupės vaikai (3-4 metai), auklėtojos ir tėveliai.

Priemonės: geltona dalyvių apranga, saulutės karūnos (linksni ir pikti saulutės veidukai), 3 žmogeliukai iš kartono, spalvotos kreidelės, guašo dažai, teptukai, popierinės lėkštutės, žirklys, pintinė, skėtis, kepuraitė, saulės kremas.

Sveikatos valandėlės eiga:

1. Sporto aikštelės viduryje kreidelėmis nupiešta saulė, kuri yra padalinta į 3 zonas - rytas, vidurdienis ir vakaras. Ryto ir vakaro spinduliai nudažyti gelsvai, vidurdienio – ryškiai raudonai. Kiekvienoje zonoje stovi žmogeliukas iš kartono ir dažų indeliai su teptukais.
2. Vaikai traukinuku atvyksta į „saulutės šalį“ ir sustoja ratuku aplink nupieštą saulutę. Į kiekvieną zoną patenka po kelis vaikus.



3. Auklėtoja užduoda klausimus ir išsiaiškina, ką vaikai jau žino apie saulutę. Ar žino apie vitaminą D? Kodėl jis reikalingas? Pakviečia vaikus pabūti saulės spindulėliais ir sužinoti, kokie jie būna.



4. Ryto apibūdinimas – saulutė kyla, gamta ir žmonės keliai, pusryčiauja, eina į darželį, daro mankštelę. Darome įprastinę „Nykštukų mankštelę“.

Vaikams, stovintiems ryto zonoje, uždedamos karūnos su besišypsančia saule. Jie – draugiškieji saulės spinduliukai. Auklėtoja paima dažus ir parodo ant kartoninio žmogeliuko, kaip šitie spinduliukai nudažo odą. Aptariama – ar ryte galima žaisti lauke?



5. Vidurdienio apibūdinimas – valgome pietus, einame pailsėti. Vaikams, stovintiems vidurdienio zonoje, uždedamos karūnos su piktos saulutės atvaizdu. Jie – nedraugiški saulės spindulėliai. Auklėtoja parodo, kad šitie spinduliai nudažo odą raudonai. Ieškome

apsisaugojimo nuo piktų spindulių būdų. Atnešama pintinė, kurioje vaikai randa skėtį, kepuraitę, kremą. Juos uždeda ant kartoninio žmogeliuko, patepa kremu jo veidelį ir rankas. Susitariama, kad vidurdienį geriau praleisti viduje. Mamytės patepa kremu ir vaikų odele.



6. Vakaro apibūdinimas – grįžtame namo iš darželio, žaidžiame, valgome vakarienę. Vaikams, stovintiems vakaro zonoje, uždedamos karūnos su vėl besišypsančia saule. Jie – draugiški saulės spinduliai. Tai reiškia, kad vaikai vėl gali žaisti lauke. Visi žaidžiame muzikinį žaidimą „Upeliukas plaukia“.



7. Ryto, vidurdienio ir vakaro spinduliukai ima dažus ir nudažo žmogeliuko, esančio jų zonoje „odą“, atitinkama spalva.



8. Prisiminimui pasidarome saulutę iš geltonų popierinių lėkštučių. Aptariame tai ką naujo sužinojome. Atsigaiviname vėsiu vandeniu – jis taip pat padeda mums apsisaugoti nuo karščio.

„Ugnis – draugas, ugnis – priešas” (5-6 m.)

Violeta Kovalenkoviėnė

Kauno lopšelis-darželis „Malūnėlis“

Tikslas – plėtoti vaikų civilinės ir priešgaisrinės saugos žinias, gebėjimus ir nuostatas.

Uždaviniai

- Padėti vaikui perprasti žmogaus, jo veiklos ir gamtos ryšį, sužinant tradicinę lietuvių pagarbų požiūrį į ugnį.
- Ugdyti gebėjimą atpažinti ir įvertinti pavojingas situacijas aplinkoje, rasti išeitį, pasitikėti savimi.
- Supažindinti su pagrindinėmis taisyklėmis ekstremaliomis aplinkybėmis, įvykus gaisrui.
- Suteikti progą vertinti kitų vaikų ir savo elgesį aptariant pavojingas situacijas.
- Ugdyti vertybines nuostatas – pagarbą gyvybei, atsakomybę už savo veiksmus.
- Įgytas žinias pritaikyti kūrybinėje, žaidybinėje, praktinėje veikloje.

Priemonės – skaičiai, magnetinė lenta, spalvotas popierius, raudonos popierinės juostos, pieštukai, žirklys, žaisliniai telefonai, audeklas, gesintuvas, gaisrinės, greitosios pagalbos, policijos žaislinės mašinėlės su garso signalais ir žybsiojančiais švyturėliais, šių pagalbos tarnybų simboliai ir telefono numeriai, plakatai „Vaiko sauga“.

Metodai, būdai – pokalbis, pasakojimas, vaidyba, plakatų aiškinimas ir analizavimas, žaidimai, užduočių atlikimas grupelėse, mįslių minimas, kryžiažodžio sprendimas.

Vieta – grupės kambarys.

Pasiruošimas. Grupė paruošta veiklai. Sukabinti plakatai su nupieštomis pavojingomis situacijomis. Sudėtos gaisrinės, policijos, greitosios pagalbos mašinelės. Keturi stalai paruošti užduotims atlikti. Palikta erdvė judriems žaidimams.

VEIKLOS PLANAS

1. Pokalbiai, diskusijos su vaikais apie ugnies naudą ir žalą, atsakant į jų rūpimus klausimus.
2. Su vaikais aptarti plakatų rinkinį „Vaiko sauga“.
3. Įsiminti bendrąjį pagalbos telefono numerį 112 (policija 02, gaisrinė 01, greitoji pagalba 03, dujų avarinė tarnyba 04). Aiškintis, kodėl svarbu žinoti savo adresą, namų telefoną.
4. Supažindinti su sunkiu, gyvybei pavojingu ugniagesių darbu, darbo priemonėmis.
5. Kartu su vaikais sudaryti saugaus elgesio su ugnimi taisyklės, jas aptarti, susitarti jų laikytis.
6. Parengti patarimus tėvams.
7. Gabiems vaikams pasiūlyti įiminti mįslės ir išspręsti kryžiažodį.
8. Naudojant interviu metodą išsiaiškinti vaikų sukauptą patirtį, nuomonę.

Visi susėda ratu prie uždegtos žvakės. Auklėtoja prašo vaikų įiminti mįslę „Sesers kasos nesusipintas“.

-Ugnis, - atsako vaikai.

- Ką jaučiate žiūrėdami į degančią žvakę, jos ugnį?- klausia auklėtoja.

- Šviesą, šilumą, jaudumą, paslaptį,- atsako vaikai.

1. Auklėtoja pasakoja apie ugnies garbinimą senovėje. Ugnies garbinimas siekia giliausios senovės laikus. Kuomet žmonės buvo klajokliai, laužo ugnis, ilgus amžius gynusi žmones nuo tamsos, šalčio, plėšrių žvėrių, priešų, buvo laikoma nepaprasta. Šventoji Gabija seniausiais laikais buvo ne kas kita, kaip sutvarkyta namų židinio ugnis, kurios vardas kilęs nuo žodžio gobti, t.y. sukasti į vieną vietą, sutvarkyti, apkasti pelenais, kad ji neužgestų. Ugnies įkūrimą, kūrenimą, užgesinimą lydėjo įvairūs papročiai ir apeigos. Ugnis – ne tik šviesa ir šiluma. Ugnis – skaidrumas ir šventumas. Ugnis – paslaptis ir troškimas tą paslaptį turėti. Ugnis – nauda ir neganda. Į ugnį žmonės kreipiasi: ugnele Gabija, Gabijonėle, Šventa Gabieta, Gabietėle. Suaugusieji su ugnimi elgėsi pagarbiai, to mokė ir vaikus. Į ugnį negalima spjauti, ją spardyti ar mindžioti, smailiu daiktu durti į ją. Ugniai užgesinti naudojamas tik švarus, tyras vanduo. Įžeista ugnis keršija – sudegina namus.

Auklėtoja siūlo įiminti antrą mįslę ir paaiškinti kaip ją vaikai supranta „Kai pradeda valgyti, valgo tiek, kiek yra. Kai viską suvalgo, numiršta“ (ugnis per gaisrą).

2. Vaikai apžiūri plakatus „Vaiko sauga“. Dalinasi patirtimi, ne tik džiaugsmingais, bet ir skaudžiais išgyvenimais, reiškia savo nuomonę (sukėlė gaisrą, įsidūrė, nusiplikė, apsinuodijo ir pan.).

- Šiandien aptarsime, kaip reikia saugiai elgtis su ugnimi, į kokius žmones ar tarnybas galima kreiptis pakliuvus į bėdą, - sako auklėtoja. - Siūlau pasidalinti į keturias darbo grupes, atlikti užduotį, ją pristatyti draugams (paruoštos keturių spalvų kortelės, arba patys pasirenka draugus).

3. Veikla grupelėse. Auklėtoja skaito užduoties pavadinimą ir kaip ją atlikti. Užduotis atliekama per 3-5 min. Jas pristato eilės tvarka 1,2,3,4 grupės. Draugai įvertina ar teisingai atlikta užduotis, auklėtoja papildo, užduoda klausimų.

Pirmos grupės užduotis „Pavojingi daiktai“. Sudėlioti paveikslėlius į dvi grupes: „Vaikų daiktai“ ir „Suaugusiųjų daiktai“. Vaikams parinkti saugius, minkštus, patogius daiktus, o suaugusiems – įvairiems darbams reikalingus, nors ir pavojingus daiktus. Peilis – duonai pjaustyti, degtukai – ugnelei užkurti, lygintuvas – drabužiams lyginti; žirklys, viryklė, yla, laužas, adata, atsuktuvai, knyga, kaladėlės, stiklas, lėlė, dažai, virbalai, batų tepalas, skalbimo milteliai, krosnis, židiny, žibintas, lempa, žiebtuvėlis, kištukinis lizdas, plaukų džiovintuvas, stiklo šukės, skutimosi peiliukas, švirkštas, termometras, vaistai, petardos, fejerverkai, plaktukas, kirvis, pjūklas, šakės, dalgis, kopėčios, dviratukas, kamuolys ir kt.

Antros grupės užduotis „Ugnis kalendorinėse ir šeimos šventėse“.

Atlikti stalo žaidimo „Metų ratas“ užduotį „Žymiausios metų šventės“. Pagal metų laikus sudėti paveikslėlius su kalendorinėmis šventėmis – laužai liepsnoja per Joninių naktį; per Užgavėnės ant laužo degina Morę; Kalėdų dieną iš kiemo į kiemą kaimo jaunimas tapydavo kaladę, kurią, baigę kalėdoti, sudegindavo; per Tris Karalius žvakė simbolizuoja Betliejaus žvaigždę; Naujų metų naktį uždega petardas, fejerverkus; Grabnyčių dieną šventintos žvakės uždegamos svarbiausiems įvykiams pažymėti; Vėlinių dieną kapuose uždegame žvakeles, prisimenam mirusiuosius. Prisiminti savo šeimos šventes (neįsivaizduojame vestuvių be namų židinio užkūrimo; gimtadienio be žvakių ant torto; vaiko krikšto žvakės liepsna lydi visą gyvenimą).

Pasvarstyti, kodėl per šventes reikalinga ugnis (teikia ramybę, stiprybę, vienybę, darną, šviesą, šilumą ir kt.).

Trečios grupės užduotis „Užgesink gaisrą“. Ant didelio lapo priklijuoti paveikslėliai, reikia išbraukti tuos daiktus, su kuriais neužgesinsime gaisro – gesintuvas, smėlis, tortas, dulkių siurblys, vandens kibiras, šviestuvas, kepurė, kopėčios, vandens hidrantas, šalmai, žirklys metalui, didelis pjūklas, miltai, makaronai, plaktukas, virvės, ežeras, kaladėlės, kirvukai, lėkštė, lėlė, cukrus, druska, pienas, jogurtas, mineralinis vanduo, sultys, vanduo, saldainiai, obuolys, žarnos vandeniui, kastuvai, smėlis, šaukštas, audekla ir kt.

Ketvirtos grupės kūrybinė užduotis „Pakviesk pagalbą“. Gerai matomoje vietoje, magnetinėje lentoje, pakabinti pagalbos telefono numerį ir jį įsiminti. Žinoti ką pasakyti paskambinus pagalbos telefonu. Paskambinę pagalbos telefonu (žaisliniu telefonu) vaikas mokosi tiksliai reikšti mintis, išdėstyti reikiamą informaciją per trumpą laiką (namų adresą, telefoną, kas atsitiko, ar yra sužeistų, ar jis vienas ir pan.). Auklėtoja atsakinėja jam, kalbėdamasi telefonu.

Auklėtoja primena, kad atsitikus nelaimei reikia pasisakyti suaugusiam, pasišaukti ką per langą, balkoną, pagalbą kviešti pagalbos telefonu. Negalima slėptis po lova ar kitur.

4. Pasigirdus pavojaus signalui (naudoti žaislinę gaisrinę) auklėtoja pakviečia visus vaikus žaisti siužetinį žaidimą „Gaisras“.(knyga „Gyvenimo įgūdžių ugdymas“, p.91) Pasiskirsto į dvi komandas: ugniagesiai ir liepsnos. Išrenkamas „gydytojas“, „policininkas“. Liepsnos – turi rankose raudonas popierines juostas. Ugniagesiai susikimba rankomis. Jų uždavinys – ne tik nepraleisti

besiveržiančių liepsnų, bet ir apsiausti jas žiedu ir užspiesti kampe, prispausti prie sienos, t.y. „sutramdyti ugnį“. Gaisras užgesinamas.

Auklėtoja paaiškina, kad vienas gesinimo būdų yra degių medžiagų izoliavimas nuo oro. Smėliu, vandenių užpylus lauže liepsnojančias malkas jos nustoja degusios. Panašiai veikia ir gesintuvų putos ir ant gaisro židinio užmestas audeklas (demonstruoja). Mažėjant deguonies kiekiui, degimas sulėtėja. Dūmai (jie kyla aukštyn) ir juose esančios kenksmingos medžiagos labai pavojingi žmogaus gyvybei. Namuose, darželiuose, mokyklose yra evakuacijos planas, kuris gaisro metu leidžia žmonėms greitai ir saugiai išeiti iš įvykio vietos. Auklėtoja siūlo vaikams savo drabužiu (skarele, rankove, marškinukais) prisidengus nosį ir burną (galima ir šlapiu audiniu), pritūpus prie grindų eiti, šliaužti po vieną į saugią patalpą. Paskui save uždaryti duris, nepadaryti skersvėjo, nes nuo jo ugnis dar greičiau plis.

Į įvykio vietą atvažiuoja „gydytoja“ greitosios pagalbos automobiliu (gydo arba išveža į ligoninę nukentėjusius), „policija“ (ieško gaisrą sukėlusio žmogaus, ar priežasties, kodėl įvyko gaisras). Kalbasi su vaikais.

5. Paprašyti vaikų papasakoti, ką jie žino apie ugniagesių profesiją, jų darbą, įrangą. (gesina gaisrą; gelbsti žmones, kad nenukentėtų; neleidžia gaisrui plisti; teikia pirmą pagalbą nukentėjusiems; į įvykį važiuoja greitai, girdime garsinius signalus, žybcioja švyturėliai, visos mašinos ją praleidžia; turi specialią aprangą ir darbo įrankius ir pan.).

Auklėtoja primena, kad ugniagesiai ne tik gesina gaisrus, bet ir gelbėja žmones. Pavyzdžiui: avarijose žmonės įstringa mašinose, vaikai įstringa vamzdžiuose, katė įlipa į aukštą medį – į nelaimę papuolusius žmones ir gyvūnus gelbėja ugniagesiai. Ugniagesiai budi ir dieną, ir naktį. Jie treniruoja, sportuoja, nes ugniagesys turi būti stiprus, ištvermingas, drąsus. Jie visada pasirengę kovai su ugnimi. Jie lankosi darželiuose, mokyklose ir moko žmones, kaip apsisaugoti nuo gaisrų. Turime žinoti kaip galima nelaimių išvengti ir kaip elgtis su ugnimi.

Paprašyti vaikų parodyti ir papasakoti kaip supranta saugumo taisyklę užsidegus drabužiams - „stok, užsidenk veidą rankomis, griūk ant žemės ir vartykis“.

Aptarti apgaulingų skambučių skubios pagalbos tarnyboms žalą. Gal kaip tik tuo metu kažkam labai reikia ugniagesių ar gydytojų pagalbos.

6. Vaikai kuria saugaus elgesio su ugnimi taisykles.

- * Nežaidžiu su degtukais, ugnimi, žiebtuvėliais.
- * Klausau suaugusiųjų, visada laikausi saugos taisyklių, vengiu pavojingų situacijų.
- * Kilus pavojui, gaisro metu nesislepiu, kviečiu suaugusius, skambinu pagalbos telefonu 112, einu į nepavojingą, saugią vietą.

6. Judrus žaidimas „Miškas dega“

Žaidėjai sustoja poromis ratu per du žingsnius pora nuo poros. Vedantysis stovi rato viduryje ir šaukia: „Miškas dega! Bėkite, bėkite, bėkite!“. Ištarus paskutinį „bėkite“, galutinių porų žaidėjai bėga į dešinę pusę tol, kol stovintis viduryje sušunka: „Ugnis užgeso!“. Tada bėgusieji aplink turi greitai atsistoti už bet kurio stovinčio žaidėjo. Vidurinysis, kuris šaukė, kad ugnis užgeso, taip pat stoja už bet kurio žaidėjo. Žaidėjas, kuriam nebelieka poros, eina į rato vidurį ir tęsia žaidimą toliau.

7. Gabiems vaikams siūloma spręsti kryžiažodį.

Kryžiažodžiai – daugelio vaikų mėgstama galvosūkių rūšis, ypač kurie pažįsta raides, ar savarankiškai skaito. Tai puiki protinė mankšta, ugdomi intelektą, atmintį, nuovoką, kūrybiškumą. Auklėtojai patogiu patikrinti vaikų žinias.

Vaikai įmena mįslę ir atsakymą įrašo arba įklijuoja iškirptas raides (iš karpomo raidyno) į langelius. Pagrindinis, raktinis žodis yra pirmos mįslės atsakymas – UGNIAVIETĖ. Jis rašomas lapo viduryje, horizontaliai. Atsakymai vertikalčiai pradedami rašyti nuo pirmos raidės, toliau vieną raidę praleidžiant. Kryžiažodį vaikai gali kurti ir pagal savo sumanymą – minti naujas mįsles, kitaip išdėstyti atsakymus.

Horizontaliai

1. Kur tupėjo meška,/ liko vieta juoda.// UGNIAVIETĖ

Vertikalčiai

2. Lapė lapena po geležiniu tiltu.// UGNIS
3. Žiemą brolis,/ vasarą molis.// KROSNIS
4. Pilnas aruodas raudonų kiaušinių.// ŽARIJOS
5. Ant aukšto kalno/ senelis pypkę rūko.// KAMINAS
6. Mažas bernelis, kai supyksta – tuojau pranyksta.// DEGTUKAS
7. Siūlą siela, ugnies galva, bitelės kūnas.// ŽVAKĖ
- 8.

PAPILDOMA MEDŽIAGA

Mįslės

Motinos kraitis nepanešamas,/ brolio žirgas nepajojamas,/ sesės kasos nesupinamos.// Krosnis, dūmai, liepsna.

Meška su kišene.// Krosnis

Motina stora,/ duktė raudona,/ sūnužėlis į padanges pasikėlęs.// Krosnis

Stovi boba gryčioj,/ o galva ore.// Krosnis

Pilna skrynčia aukso.// Žarijos

Juoda višta/ ant raudono kiaušinio tupi.// Puodas ant ugnies

Lininė šerdis,/ lajaus skraistė,/ sidabro galva.// Žvakė

Baltas žmogeliukas, ruda galvytė./ Degtukas

Lekia, lekia mašina visus lenkdama,/ Ji neklauso šviesoforo ir važiuoja kaukdama.// Greitosios pagalbos mašina

Atvažiuoja namelis,/ Priekyje raudonas kryželis.// Greitosios pagalbos mašina

Raudona mašina važiuoja, ant stogo kopėčias vežasi.// Gaisrinės mašina

Patarlės, palyginimai

Iš mažos kibirkštėlės didelė ugnis pasidaro.

Nežaisk su ugnimi, tai nesudegsi.

Be vandens ugnies neužgesinsi.

Ugnis dega ir nekurstoma.

Atsarga gėdos nedaro.

Apdairumas nieko nekainuoja, bet apsaugo nuo nelaimės.

Gera galva blogais keliais nevaikšto.

Sveikata ir už auksą brangesnė.

Neskubėk ir būsi pirmas.

Ką išmoksi, ant pečių nenešiosi.

PATARIMAI TĖVAMS(kabinami skelbimų lentoje).

Gaisras – didelė nelaimė. Ugnis sunaikina įvairias vertybes, brangius atminimo daiktus, dokumentus, pastatus, žmones. Analizuojant gaisrų priežastis, aiškėja, kad dažnai juos sukelia vaikai. Jų smalsumas, žaidimai, išdykavimas su degtukais sukelia gaisrus. Vaikai mėgdžioja suaugusius, dažnai elgiasi kaip tėtis ir mama. Dažnai tėvai, negalvodami, kad kiekvieną žingsnį seka smalsios vaikų akys, daug kur nesilaiko saugaus elgesio taisyklių. Manome, kad vaikus nuo mažens reikia mokyti rūpintis savo ir kitų saugumu, pažinti pavojingus daiktus ir pavojingus žaidimus, žinoti kaip reikia elgtis ištikus nelaimei.

- Nepalikite vaikų be priežiūros! Slėpkite nuo jų degtukus!
- Vaikų išdykavimas su ugnimi – dažna gaisrų priežastis.
- Neduokite vaikams degtukų!
- Išeidami iš namų nepamirškite išjungti elektrinių prietaisų!
- Naudokitės tik tvarkingomis krosnimis, židiniais!
- Laužus kurkite jiems skirtose vietose.
- Nemėtykite neužgesintų nuorūkų ir degtukų!
- Pavojinga rūkyti lovoje!
- Pasišviesti pastogėje, rūsyje degtukais, žvakėmis pavojinga!
- Būkite visur ir visada pavyzdžiu vaikams.
- Būkite atsargūs su ugnimi!
- Atsargumas, dėmesys, žinojimas padeda išvengti gaisro!

- Kilus gaisrui skambinkite pagalbos telefonu 112!
- Gaisro lengviau išvengti, negu jį užgesinti!

LITERATŪRA

1. Išvenkime pavojų. Šviesa, 2005
2. Taisyklinga laikysena. Šviesa, 2007
3. Žmogaus kūnas. Alma litera, 2009
4. Richard Scarry. Ką žmonės dirba visą dieną?. Alma litera, 2010
5. Augu sveikas ir saugus. Vaikų sveikatinimo patirtis Palangos l/d „Gintarėlis“, 2009
6. Petrauskienė A., Zaborskis A. Aukime sveiki. Kaunas, 2000
7. Adaškevičienė E. Vaikų sveikatos ugdymas. Vilnius, 1999
8. Adaškevičienė E. Judėjimo džiaugsmas. Vilnius, 1996
9. Miežienė L., Juodaitienė M. Paprasti – nepaprasti žaidimai. Vilnius, 2005

„GATVĖJE BŪK ATSARGUS“ (5-6 m.)

Nomeda Gulbinienė

Radviliškio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“

UGDYMO(SI) SITUACIJA: Grupės ugdytiniai nemoka tinkamai elgtis gatvėje ekskursijų, išvykų už darželio teritorijos ribų metu, menkos žinios apie saugų eismą, kelio ženklus bei jų reikšmes. Šios valandėlės metu ugdytiniai:

- Išmoks laikytis saugaus eismo taisyklių gatvėje.
- Aptarsime kelio ženką „Pėsčiųjų perėja“ ir pratinsimės pereiti gatvę tam skirtoje vietoje.
- Išmoksime pereiti gatvę, atsižvelgiant į šviesoforo signalą.
- Suprasime kelio ženklų reikšmes: „Pagrindinis kelias“, „Poilsio vieta“, „Dviračių takas“, „Vaikai“, „Stop“.
- Praturtinsime žodyną: mįslėmis, eilėraštauks.

TIKSLAS: mokyti vaikus saugiai elgtis kelyje.

UŽDAVINIAI:

1. Prisiminti šviesoforo spalvas.
2. Išmokti pagrindines saugaus eismo taisykles.
3. Išmokti kelio ženklus: „Pėsčiųjų perėja“, „Dviračių takas“, „Stop“, „Poilsio vieta“, „Vaikai“, suprasti jų reikšmę.
4. Lavinti pastabumą ir orientavimąsi situacijoje.
5. Išmokti naujų mįslių, eilėraštuks.
6. Ugdyti draugiškus tarpusavio santykius.

PRIMONĖS:

Atšvaitai, liemenė, šalmas, kelio ženklų muliažai.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS EIGA:

Kviestiniai svečiai: Radviliškio policijos prevencinio skyriaus specialistai.

1. ŽAIDYBINĖ – VAIDYBINĖ SITUACIJA „AMSIUS GATVĖJE“.

1.1. Aptariama „Amsiaus“ apranga (šalmas, liemenė, atšvaitai).

1.2. Išsiaiškinama ženklo „Poilsio vieta“ paskirtis.

2. „AMSIUS“ IR VAIKŲ KELIONĖ PRIE KELIO ŽENKLŲ: „PAGRINDINIS KELIAS“, „POILSIO VIETA“.

2.1. **MĮSLĖ:** *Kalbėti nemoka, rankų neturi, o vairuotojams viską parodo (Kelio ženklai).*

2.2. **KRYŽIAŽODIS** „Gatvė“.

2.3. Supažindinama su ženklu „Pagrindinis kelias“.

2.4. **EILĖRAŠTIS** „Gatvėje pavojų daug“.

2.5. Diskusija su „Amsiumi“ „Ar galima gatvėje žaisti?“.

2.6. **„AMSI“ MOKOSI ELGESIO TAISYKLIŲ GATVĖJE.**

2.7. **KRYŽIAŽODIS** „Gatvė“.

2.8. **EILĖRAŠČIO** „Perėja“ deklamavimas.

2.9. **ŽAIDIMAS** „Surask tinkamą kelio ženklą“. (Iš kelio ženklų vaikai atrenka ženklą „Pėsčiųjų perėja“ ir pastato prie perėjos).

2.10. **MĮSLĖ:** *Ant pilko takelio balti brūkšniukai. Eina jais sesytės, eina jais broliukai. (Pėsčiųjų perėja).*

2.11. **ŽAIDIMAS** „Saugus kelias“.

2.13. **DEKLAMUOJA EILĖRAŠTĮ** „Dėdė šviesoforas“.

2.14. **„PASAKA APIE ŠVIESOFORĄ“** (inscenizacija).

3.1. **ATSISVEIKINIMAS SU „AMSIUMI“:**

LINKĖJIMAI DRAUGAMS „BŪK ATSARGUS“. (Užrašomos vaikų mintys ant balionų, kurie paleidžiami lauke).

PRIEDAI:

1. MĮSLĖS:

1.1. *Kalbėti nemoka, rankų neturi, o vairuotojams viską parodo (Kelio ženklai).*

1.2. *Ant pilko takelio balti brūkšniukai. Eina jais sesytės, eina jais broliukai. (Pėsčiųjų perėja).*

2. EILĖRAŠČIAI:

2.1. „DĖDĖ ŠVIESOFORAS“.

Šviesoforo akys ryškiai švyti,

Ką jos nori pasakyti?

Jeigu dega raudona,

Neik, nes pertrenks mašiną!

Jei geltona – tai palauki,

Sau bėdos neprisišauki,

Jei žalia tau šviečia -

Eit per gatvę kviečia.

2.2. „GATVĖJE PAVOJŲ DAUG“.

Tu žinoti privalai -

Saugūs ne visi keliai.

Gatvėje pavojų daug,

Tad geriau draugų palauk, -

Juk su jais kur kas smagiau,

O svarbiausia ir saugiau.

3. „PERĖJA“ .

Perėja iš tolo šviečia

Ir per gatvę pereit kviečia!

Tik dryžuotoje daly

Gatvę pereiti gali!

4. MĮSLĖS:

- *Kalbėti nemoka, rankų neturi, o vairuotojams viską parodo (Kelio ženklai).*
- *Ant pilko takelio balti brūkšniukai. Eina jais sesytės, eina jais broliukai. (Pėsčiųjų perėja).*
-

5. „PASAKA APIE ŠVIESOFORĄ“.

Tai atsitiko labai seniai, kai Žemėje tik atsirado mašinos. O danguje, šalia mėlyno debesėlio, gyveno trys žvaigždės: RAUDONA, GELTONA IR ŽALIA. Jos mėgdavo sūpuotis ant mėlynojo debesėlio ir stebėti, kas vyksta Žemėje. Jos džiaugėsi, kad žmonės susikūrė mašinas ir galėjo jomis greičiau nuvažiuoti, kur reikia. Bet vieną dieną, stebėdamos Žemės gyvenimą, jos pamatė mašinų šurmulį. Žmonės nesilaikė jokių taisyklių, niekaip negalėjo susitarti, kuriam pirmam važiuoti ar eiti. Geltonoji žvaigždė pasiūlė visoms nusileisti į Žemę ir padaryti tvarką.

-Tu gerai sumanei, vykstam į Žemę, - pritarė Raudonoji ir Žalioji žvaigždės.

Jos nusileido į Žemę pas burtininką nykštuką ir paprašė pagalbos. Joms reikėjo namelio, kur galėtų apsigyventi. Nykštukas mielai sutiko pagelbėti. Jam patiko žvaigždelių sumanymas – įvesti gatvėje tvarką. Mostelėjo nykštukas savo stebuklinga lazdele ir atsirado namelis su trim langeliais. Viršutiniame langelyje apsigyveno Raudonoji žvaigždė, viduriniame – Geltonoji, apatiniame – Žalioji. Žvaigždės sutarė šviesti paeiliui. Žmonės džiaugėsi tokiu stebukluir pavadino namelį šviesoforu. Ir dar sugalvojo taisykles, o kad nepamirštų ir visi žinotų, užrašė ant didelio lapo:

Kai dega raudona švieselė – STOK,

Kai dega geltona švieselė – PASIRUOŠK,

Kai dega žalia švieselė – APSIDAIRYK IR EIK ARBA VAŽIUOK.

Nuo tada pasidarė gatvėje tvarka.

6. ŽAIDIMAI:

6.1. „Saugus kelias“. Trys grupės vaikai išsirenka spalvą: raudoną, geltoną, žalią. Pagal jas pažymimi takai. Einant išsirenkta spalvos taku, randamos užduotys, kurias reikia atlikti pagal nurodymus: signalizuoti, važduoti nupieštą kelio ženklą, įminti mįslę, deklamuoti eil. apie saugų eismą ir kt. Laimi vaikų grupė, tiksliausiai ir skirto laiku atlikusi užduotis.

6.2. „Surask tinkamą kelio ženklą“.

Išrikiuojami visi kelio ženklų muliažai. Vaikams duodama užduotis: surasti ženklą „Pėsčiųjų perėja“ ir pastatyti prie perėjos. Laimi tas, kas pirmas suras šį ženklą.

LITERATŪRA:

1. Atšvaitukas Tukas kelyje, sud. Saviščevinienė, S., Pažarauskienė, J., Gedminienė, J., Šiaurės Lietuva, 2008.
 2. Eismo taisyklių ABC, Asvėja, Vilnius, 1998.
 3. Saugau aš – saugokis ir pats, Laucius, J., 2005.
 4. Saugokime vieni kitus kelyje, TYPOART, Lietuvos automobilių kelių direkcija prie susisiekimo ministerijos, 2010.
 5. 1000 mįslių, sud. Karaliūnas, E., „Židinio“ leidykla, 1980.
 - 6.. Žaisk, prisimink ir mokykis Kvičiuvienė, A., Strikienė I., Mickuvienė, E. Lucilijus, 2010.
- Nuotraukos:



„Gamtoje slypintys pavojai. Kaip jų išvengti?“

Regina Kateivienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Linelis“

Tikslas: Siekti, kad vaikas sugebėtų įvertinti pavojų, tinkamai elgtųsi įvykus nelaimei.

Uždaviniai:

- Padėti sužinoti ir įsiminti, kur slypi pavojai gamtoje, prie vandens telkinių, miške.
- Būti atsakingam už savo ir kitų saugumą, žinoti, kur ir į ką kreiptis pagalbos, ištikus bėdai, įvykus nelaimei.
- Skatinti glaudesnę vaiko ryšį su gamta, patirtus įspūdžius bei jausmus išreikšti meninėmis priemonėmis, kūno plastika, žaidimu.

Priemonės: laiškai, elgesio prie vandens taisyklės, užduotėlės, antklodės (atsisėsti), purškalas nuo uodų ir erkių, vanduo ir vienkartiniai indeliai (atsigerti).

Eiga:

(Sveikatos valandėlė vykdoma gamtoje, priešmokyklinio amžiaus grupėje. Prieš išvyką į gamtą pasitvirtinama Turizmo renginio vykdymo programa, susirenkami tėvų parašai, paprašoma tėvų, kad tinkamai vaikus aprengtų, bet nepraneštų apie ruošiamą staigmeną).

Rytą į grupę direktorės pavaduotoja atneša laišką.

Auklėtoja:

- Vaikai, žiūrėkite mums atėjo laiškas. Įdomu - adresuota „Meškučių“ grupei. Kaip jums atrodo, kas mums parašė? *(Vaikai spėlioja: gal draugai, gal pirmųjų mokytoja ir kt.)* Nebespėliokime, o atplėškime ir perskaitykim. *(Atplėšiamas vokas).* Auklėtoja perskaito:

„Mieli vaikai, jums rašo gulbė Baltukė. Aš gyvenu Juodpelkio tvenkinyje ir gegužės 23 d. 10.00 val. kviečiu jus į svečius. Labai jūsų lauksiu.“

Auklėtoja:

- Ką darysim? Jei gulbė Baltukė kviečia – nemandagu atsisakyti. Eisim? Gera – keliaujam.

(Ateiname prie netoliese esančio tvenkinio ir bandome „prakalbinti“ gulbę).

Auklėtoja:

- Sveika, Baltuke, mes labai dėkojame už laišką ir kvietimą, todėl atėjome pas tave į svečius. Vaikai tau atnešė dovanų – batono.

(Vaikai lesina gulbę ir antis atsineštu batonu. Tuomet auklėtojos padėjėja žolėje „atranda“ kitą laišką ir parodo vaikams).

Auklėtoja:

- Tai staigmenų diena – dar vienas laiškas. Pažiūrėkim, kas mums vėl rašo. *(Atplėšia voką).*

- Vaikai, mes gulbės, esame nebylės - negalime kalbėti. Dėkoju, kad atėjote. Artėja vasara, jūs su tėveliais važiuosite prie jūros, ežero ar upės, maudysitės, o vandenyje tyko ir pavojus. Auklėtoja jums paskaitys pasakojimą, o jūs pagalvokite, kaip būti saugiam prie vandens.

(Pasidengiame atsineštas antklodes ir susėdame. Perskaitomas pasakojimas. Kn. „Kaip būti saugiam?“, I. Miruškina, A. Dubova, 22 psl.)

- „Pelė Trala panorą paplaukioti ežere, kur nardė antis Paulina. Trala pastebėjo vandenyje plūduriuojantį lentgalį, beveik tokio dydžio kaip žmogaus delnas.

- Šok!- kvietė antis Paulina.

Pelė Trala išpūtė žandukus ir šoko. Bet ant lentgalio nepataikė! Pūkšt ir dingo vandenyje.

- Padėk, Paulina! – išnirusi sušuko Trala.

Antis neskuba.

- Mokykis plaukti. – pamokė Paulina. – Užsimerk, susičiaupk ir plak letenėlėmis vandenį. Trala stengėsi, tačiau jai nesisekė laikytis ant vandens. Tada antis snapu stvėrė pelę ir patupdė ją ant lentgalio.“

Auklėtoja:

- Kas galėjo atsitikti pelytei Tralai? Kodėl? Ar antis Paulina pasielgė teisingai? Ką reikia daryti, kad nenuskęstume? (Kalbamės, svarstome, diskutuojame. Tada voke randame gulbės Baltukės „Elgesio prie vandens taisyklės“, kurias perskaitome kartu su vaikais:

1. Niekada nelipk į vandenį: upę, ežerą ar jūrą, jei greta nėra suaugusiojo.

2. Vandenyje neišdykauk.

3. Jei nemoki plaukti, brisk tik iki krūtinės. Bristi iki kaklo labai pavojinga.

4. Nesimaudyk jei esi pavargęs ar ką tik pavalgęs.

5. Jei maudantis pradėtą lyti ar griaudėti, kuo greičiau lipk iš vandens.

Auklėtoja:

- Vaikai, tikiuosi, kad ne tik patys laikysitės gulbės Baltukės taisyklių, bet ir kitus vaikus ir savo tėvelius pamokysit. Gal dabar trupučiuką pažaiskim, o paskui pažiūrėsim, gal mums Baltukė dar kokių staigmenų paruošė. Bet ką žaisime, jei jokių žaisliukų nepasiėmė? Pagalvokit, kokį žinote žaidimą apie paukštelius? Pažaiskime „Paukšteliai lizdeliuose“. O kur gausim lankus – lizdelius? Juos galima rykštele ant smėlio nusipiešti.

(Ant smėlio nusipiešiame apskritimus - „lizdelius“, išsirenkame Vanagą“.)

Judrus žaidimas „Paukšteliai lizdeliuose“

Vaikai „paukšteliai“ laisvai bėgioja. „Vanagas“ tupi atokiau – stebi paukštelius. Kai auklėtoja suploja ir sušunka: „Vanagas!“ – „paukšteliai“ greitai bėga į „lizdelius“. „Vanagas“ gaudo. Pagautasis tampa „vanagu“ ir žaidžiama toliau.

(Vaikams žaidžiant, ant žolės paslapčia padedamas vokas. Vaikai jį „suranda“. Susėdame ant antklodėlių ir atplėšiame.)

Auklėtoja:

- Gulbė Baltukė labai sutrikusi, ji labai gerai moka plaukti, bet bijo lipti į sausumą, nes pievoje knibžda daugybė vabalėlių. Ji prašo jūsų pagalbos, nes nežino, kurie vabalai pavojingi, o kurių nereikia saugotis.

Ištraukiamos kortelės su vabzdžių paveikslėliais:

- bitė,
- drugelis,
- skruzdė,
- širšė,
- musė,
- uodas,
- boružė,
- žiogas,
- erkė.

Vaikai įvardija, koks tai vabzdys ir sudėlioja nurodytoje vietoje „pavojingus“ ir „nepavojingus“. Kalbamės, diskutuojame, ką reikia daryti, jei aplink skraido pavojingi vabzdžiai: bitės, širšės – nemušti, nesiblaškyti, neprispausti, švelniai nubaidyti, gamtoje nevalgyti saldumynų, negerti saldžių gėrimų, nebėgioti basomis po žydinčių pievą, įgėlus pranešti suaugusiam, ant įkandimo vietos dėti ledo, jei labai stipri alerginė reakcija – kreipiamės į gydytoją.

Auklėtoja:

- Dabar pasiimkime visus daiktus ir keliaukime į miškelį. O kokie pavojingi vabalai gyvena miške? Taip – tai erkės. Jos labai pavojingos, nes gali įsisiurbti į žmogaus odą ir sukelti pavojingas ligas. Kas žino, kaip nuo jų apsisaugoti? (*Vaikai teikia pasiūlymus: tinkamai apsirengti, naudoti purškalo ir kt.*). Mes pasipurkšime purškalu nuo uodų ir erkių, vaikščiosime tik takeliais, nelandžiosime po krūmus, nebraidsime po aukštą žolę.

Miško aikštelėje susėdame ant suoliukų.

Auklėtoja:

- Vaikai, o miške ar yra pavojų? Kas gali nutikti?

(Kalbamės, diskutuojame, vaikai vardina, kokie pavojai gali nutikti miške: negalima valgyti nežinomų uogų ir grybų – galima apsinuodyti. Miške galime pasiklysti, pasiklydę – rėkiame iš visų jėgų, nebėgiame, savo buvimo vietoje galime pakabinti ryškų daiktą, švilpiame švilpuku ir kt.)

Auklėtoja:

- Greitai atostogos, tikiuosi nepamiršite patarimų ir taisyklių.

(Žaidžiami žaidimai, panaudojant gamtines priemones: kankorėžius, akmenėlius, šakeles, lapus.)

„Pataikyk į taikinį“

Aikštelėje nubrėžiamas apskritimas. Vaikai nuo pažymėtos linijos į jį meta akmenukus (kankorėžius). Mesti galima abiem rankomis, kaire, dešine ranka.

„Čiupk!“

Ant žemės nubrėžiamas didelis ratas. Jame sudedami kankorėžiai (akmenukai) kiekvienam žaidėjui po du ir vienas nuimamas. Žaidėjai laisvai eina ratu, laikydami rankas už nugaros. Po komandos „Čiupk!“ – žaidėjai turi pačiupti du kankorėžius. Tas, kuris pačiupo tik vieną – pralaimi.

„Mes – žvėreliai“

Auklėtoja mini žvėrelius, vaikai rodo tam gyvūnui būdingus judesius. Kiškiai – šokuoja, meškos – šleivoja, lapės – sėlina, stirnos – lengvai šuoliuoja, vilkas – dūlina ir kt.

Individualios užduotys (grįžus): „Ką pasiimsi eidamas maudytis?“ - vaikai turi nuspalvinti tuos daiktus, kuriuos reiktų pasiimti einant maudytis. „Kaip elgtis miške? – pavojingas situacijas pažymėti kryžiuoku (nevalgyti nepažįstamų uogų, nesikarstyti po medžius, nekurti laužo, nepalikti šiukšlių ir kt.), „Nuspalvink valgomas uogas ir grybus“ ir kt.

Meninė veikla : piešimas „Su mama ir tėčiu – maudytis smagu“, „Nuodingas gybas – musmirė“

„KAIP DERA ELGTIS NAMUOSE 5-6 m.



Reda Tumelienė
Vilkaviškio lopšelis-darželis „Eglutė“

TIKSLAS:

- ugdyti vaikų saugaus elgesio buityje sampratą ir įgūdžius, saugumo, savarankiškumo, atsakomybės nuostatas.

UŽDAVINIAI:

- padėti vaikui atpažinti pavojus buityje ir įgusti jų išvengti.
- suteikti vaikams žinių apie tinkamą elgesį ekstremaliomis situacijomis, apie galimus pavojus buityje;
- formuoti saugaus elgesio buityje įgūdžius vaikystėje.

PRIEMONĖS: knygelės, plakatai, įvairūs buteliukai, dėžutės, kartoninės dėžės, magnetinė lenta, dovanėlės vaikams, atmintinės tėvams.

METODAI: pokalbiai, diskusijos, knygelių, animacinių filmukų žiūrėjimas, darbelių kūrimas, parodėlės rengimas.

VALANDĖLĖS APRAŠAS

Auklėtoja deklamuoja eilėraštuką „Atsargus- tai ir saugus“:

Kur nelaimės, bėdos slypi,
Nieks nepasakys, brolyti.
Kad praeitų jos pro šalį,
Pamokėlė padėt gali.

Kaip išvengt gaisrų pavojų,
Daug išminčių jau galvojo.
Mus lydės jų patarimai
Ir įvykę nutikimai.

Patarimas- tarsi draugas,
Jei atsargūs- tai ir saugūs.

Auklėtoja:

-Vaikai, aš siūlau surengti ekskursiją. Nereikia stebėtis, ji bus neįprasta- namuose. Atrodo, kad čia viskas pažįstama. O iš tikrųjų kiekvienas daiktas turi savo paslapčių, savo būdą. Jei kiekvienas išmoksite su daiktais gyventi draugiškai, tuomet ir jūsų namai bus geri ir saugūs.

Grupėje pakabinamas didelis plakatas su įvairiomis namų patalpomis: virtuve, vonia, svetaine, koridoriumi, balkonu, kurį vaikai apžiūri. Išdėliojamos užverstos penkios kortelės. Vaikams pasiūloma ištraukti kortelę. Ištraukiama kortelė su koridoriaus paveikslėliu, aptariama, kokie pavojai gali tykoti koridoriuje. Psekama ištrauka iš pasakos „Vilkas ir septyni ožiukai“ (pasakos ištrauką sekame kartu su vaikais). Išsiaiškinama, kad negalima niekam atidaryti durų, kai namuose nėra tėvų.

Vaikas deklamuoja eilėraštuką:

Namuose kai esu vienas,
Nepažįstamo nei vieno
Neįleidžiu į namus,
Grįš tėvai- tada užsuks.

Užmenama mįslė:

* Nei pati valgo, nei kitam duoda. (Spyna).

IŠMINTINGAS PATARIMAS (vaikai paima kortelę, perskaito ir su magnetukais ją prideda prie magnetinės lentos):

*** Kai esi namuose esi vienas, niekam neatidaryk durų. Tada būsi tikras tvirtovės gynėjas“.**

Vaikai ištraukia kortelę su balkono paveikslėliu.

Auklėtoja:

-Kadaise seniai seniai, namus statė be langų. Tai buvo džiaugsmo, kai atsirado langai, namas tarytum atsimerkė. Ir tikrai- langai yra tartum namo akys (vaikai apžiūri pačių pastatytus namus iš statybinės medžiagos, „Lego“ kaladėlių). Stiklai skaidrūs, galima matyti viską: kokie vaikai vaikšto po kiemą, kokie šunys loja, kokios mašinos pravažiuoja. Žiūrėk kiek nori. O dabar atsakyk, ar galima vaikščioti balkone? Žinoma galima vaikščioti, tik nelakstyti ir nelaipioti per turėklus.

Vaikai pasakoja savo patirtį.

IŠMINTINGI PATARIMAI:

*** Niekada nelipk ant palangės ir neliesk stiklo.**

*** Nešokinėk, nelakstyk balkone ir nelipk ant turėklų.**

Vaikai ištraukia kortelę su vonios paveikslėliu.

Diskutuojama, kad vonioje nesaugu vaikščioti ant šlapių grindų. Galima paslysti, pargriūti ir stipriai susitrenkti galvą. Būtina patiesti kilimėlius. Vaikams pasiūloma pagalvoti ir paskaičiuoti, kiek pas juos vonioje kilimėlių.

Auklėtoja:

-Vonioje nedraugiški yra vanduo ir elektra. Jei tik paliesi šlapia ranka jungiklį, srovė perbėgs vandeniu ir trenks tau. Štai kodėl degančių elektros laidų negalima gesinti vandeniu.

Vaikų klausama, kokius elektrinius prietaisus tėvai laiko vonios kambaryje?

IŠMINTINGAS PATARIMAS:

*** Niekada neliesk laidų, lizdų, įjungtų prietaisų.**

Vaikai ištraukia kortelę su svetainės paveikslėliu. Aptariama, kokie pavojai vaikų tyko svetainėje.

Vaikai vardina įvairią buitinę techniką: televizorius, kompiuterius, dulkių siurblius, lygintuvus, lempas ir kt. Išsiaiškinama, kad visi šie prietaisai veikia tik elektros dėka.

Vaikų paklausiama, kam prietaisams reikalingi laidai.

Auklėtoja:

-Sunku įsivaizduoti namus, kuriuose nėra elektros lempučių ir įvairių elektros prietaisų. Visi jie gauna energiją elektros laidais. Elektra mums labai padeda, bet ir pati reikalauja pagarbos: nori kad su ja elgtųsi kaip dera. Jei įkiši pirštus į elektros lizdą ar patrauksi už laidų, srovė gali tave truktelti už rankos. Taip ji atsilygina. Neveltui sakoma: „Mane elektra trenkė“.

Vaikai deklamuoja eilėraštukus:

Kai tėvų namuos nėra,
Atsargiai su elektra.
Šviesą užsidegti moki,
Prietaiso nejunki jokio.

Lygintuvas kai įkaista,
Gali jis sukelti gaisrą.
Ir pirštus nudeginti gali,
Išjungiu- einu į šalį.

Užmenamos mįslės:

* Daug šalių parodyk gali kažkokia maža dėzelė. (Televizorius).

* Jisai šalia jos lyg dramblys,
Tačiau nuo jos priklauso jis.
Ir ko tik ji užsimanys,
Nepriekaištingai padarys. (Kompiuteris ir pelė).

* Audeklo upė, laivelis karštas. Jei prisiliesi, smarkiai įkąs.Kas? (Lygintuvas).

IŠMINTINGI PATARIMAI:

*** Būdama namuose vienas, kompiuterio ir televizoriaus nejunk.**

*** Neliesk elektros lizdų, laidų ir įjungtų prietaisų.**

*** Per televizorių žiūrėk tik mėgstamas laidas, o ne viską iš eilės.**

*** Prie kompiuterio praleisk tik vieną valandą per dieną.**

Vaikai ištraukia kortelę su virtuvės paveikslėliu. Aptariama, kokie pavojai tyko virtuvėje. Išvardijama degtukai, dujos, peiliai, elektriniai prietaisai.

Auklėtoja:

-Virtuvėje tyko ne vienas pavojus: karšti puodai, keptuvės, virdučiai. Visos šios esybės nepaprastai ūmaus būdo- gali netyčia nuplikyti verdančiu vandeniu, garais ar nudeginti savo karštu šonu. O kaip skaudžiai gelia įkaitinto aliejaus purslai.

Vaikai deklamuoja eilėraštukus:

Tarsi užburti kipšiukai,
Siūlosi pažaist degtukai.
Būk protingas, atsargus,
Liksi sveikas ir saugus.

Su vaikais aptariama pasaka „Katės namai“. Išsiaiškinama, nuo ko kilo gaisras katės namuose.

Užmenamos mįslės:

* Gyvena namukų smulkučiai broliukai,
Rudom galvelėm, laibom kojėlėm.
Vienodo veido žmogeliukai,
Vardai jų... (Degtukai).

* Mažas kirminėmis kibirkštimi šauda (Degtukai).

* Mažas bernelis, juoda galvelė (Degtukai).

* Mažas dailus ponaičiukas, kai užpyksta, pats pranyksta (Degtukas).

* Raudonas gaidelis bėga per kartelę (Degtukas).

* Sukasi, vyniojasi, niekaip nelūžta (Dūmai).

* Raudonas gaidys- juoda skiauterė (Gaisras).

Vaikai deklamuoja eilėraštukus:

Stovi ant viryklės puodas
Iš piktumo visas juodas:
-Virš manęs drabužiai džiūsta,
Jie sudegint gali būstą.

Gaisras kyla, dūmai rūksta,
Skambint man drąsos netrūksta.
112 renku,
Pranešt adresą skubu.

Aplink dūmai ir ugnis,
Jeigu bėgsi- nepavys.
Kitus gelbėk kuo skubiau,
Šauk pagalbos kuo garsiau.

Dujų kvapą pajutau,
Tuoju čiaupą užsukau.
Atvert langą aš prišoku,
Renku 112, juk moku.

Vaikų klausiama, kas baisiau: vagis ar gaisras? Vaikai atsako, kad gaisras. Išsiaiškinama, kad vagis nors stogą ir sienas palieka, o gaisras nieko. Vaikams išdalijamos kortelės su bendruoju pagalbos telefono numeriu 112.

IŠMINTINGI PATARIMAI:

- Neimkite degtukų, žvakių. Galbūt liepsna ir gražus reginys, tačiau ugnis ne mama-nepaglostys.

- Jeigu namuose kas nors užsidegė, greičiau kviesk ugniagesius. Telefono numeris labai paprastas- 112.

- Nuo karštų puodų ir keptuvių laikykis nuošaly.

- Nesukinėk dujų čiaupo. Dujos pavojingos.

Su vaikais diskutuojama tema: „Gelia ne tik vapsva“. Aptariama, su kokiais daiktais pavojinga žaisti. Vaikai vardija peilius, žirkles, adatas, stiklo šukes, virbalus. Ir kodėl gi taip norisi imti į rankas tai, kas neleidžiama? Pavyzdžiui, močiutės virbalus. Jie taip blizga ir panašūs į liliputų ginklą! Išsiaiškinama, kad su aštriais daiktais galima įsidurti.

Užmenamos mįslės:

* Du žiedai, du galai, o viduryje vinutė (Žirklys)

* Be galvos, bet su skrybėle (Vinis).

Kalbama apie pavojingus skysčius buteliukuose, vaistus. Apžiūrimi įvairūs buteliukai, dėžutės, pakuotės.

Auklėtoja:

-Pasakų pilių burtininkai turi daug įvairiausių kolbelių, flakonėlių, buteliukų, stiklainiukų, dėžučių su stebuklingomis žolelėmis. Tavo namuose tokių indelių irgi yra. Netiki? Vieni reikalingi gaminant valgi, kiti auginant sode daržoves, tretieji gydant ligas, ketvirtieji rūpinantis savimi,

penkti- palaikant švarą namuose. Kai kuriuose iš jų- chemikalai, labai aštraus kvapo. Prie jų net suaugusieji nesiliečia be guminių pirštinių. Neatidarinėk jų. Naudingi vaistai irgi gali virsti nuodais. Pavyzdžiui, vitaminai, jeigu jų suvalgysi labai daug.

Vaikai pasakoja savo patirtį.

IŠMINTINGI PATARIMAI:

*** Neliesk aštrių daiktų.**

*** Niekada neragauk tablečių ir skysčių iš buteliukų, netgi jei jie panašūs į ledinukus ir skaniai kvepia.**

Vaikai deklamuoja:

Mes atsargūs ir tvarkingi,
Prižiūrėt namus netingim.
Visi žinom, kur tvarka,
Kelio negandoms nėra.

Auklėtoja:

-Vaikai, kiek daug jūs šiandien visko sužinojote. Suskaičiuokime, kiek naudingų patarimų išgirdome. Tikiuosi, kad visi namuose nuo šiol būsite, atidūs, budrūs, saugosite savo namus, kaip tikrą tvirtovę. Kviečiu pastatyti tvirtovę (tėveliai atnešė daug įvairaus dydžio kartoninių dėžių).

Kol vaikai statė statinį, į grupę laiškinkas atneša laišką, kuriame sudėtos atmintinės tėveliams, paveikslėliai- užduotėlės vaikams. Už aktyvų dalyvavimą valandėlėje visiems išdalijami paveikslėliai-atmintinės „Kur namuose manęs tyko pavojai?“ Pasiūloma kartu su tėveliais aptarti ir pažymėti pavojingas vietas įvairiose namų vietose. Vaikai atėjusiems tėveliams įteikia atmintines apie saugų elgesį buityje.

Ugdytiniai piešė piešinius patikusia tema. Tėveliams buvo surengta darbų paroda.

Vaikai buvo pakviesti pažiūrėti animacinius filmukus „Katės namai“, „Vilkas ir septyni ožiukai“.

„Saugus ir sveikas“

Danutė Česnulienė

Varėnos „Pasakos“ vaikų lopšelis-darželis

Tikslas: suteikti žinių apie saugų elgesį grupėje.

Uždaviniai: skatinti vaikus žaisti, žaislus naudoti pagal paskirtį; žaidžiant žaidimus su taisyklėmis stengtis jų laikytis; supažindinti su sąvokomis: „šiltas“, „karštas“, „šaltas“; daiktų padėtimis: „prieš“, „už“, „ant“, „po“, „į“, „prie“; diskutuoti, kas padeda saugiai gyventi?, mokomės gyventi draugiškai, būti mandagūs.

Priemonės: Plakatai, knygos („Vištytė ir gaidelis“, „Saugaus elgesio mokyklėlė“, „Gero elgesio taisyklės“); Stalo žaidimai („Padėčių kortelės“, „Sveikas maistas“, „Jausmų loto“, „Žodžių ir raidžių kortelės“, „Parduotuvė“ ir kt.); Dailės priemonės: popierius, rašikliai, spalvoti pieštukai, akvarelė, trafaretai, žirklys ir kt. Ledo gabaliukai, šilto vandens indelis, karštas lygintuvas (eksperimentuoti prižiūrint pedagogui). Adatos, sagos, medžegos gabaliukai skirtingų formų ir spalvų, siūlas.

Aprašas

Su vaikais pasikalbėti apie saugumą grupėje. Diskutuoti apie elgesį įvairiose situacijose ir įvairioje aplinkoje. Aptarti situacijas pavaizduotas plakatuose: „Kas gali atsitikti jeigu?“, „Kaip elgtis, kad taip neįvyktų?“, „Kas gali mums padėti?“. Skaitoma lietuvių liaudies pasaka „Vištytė ir gaidelis“. Aptariame pasakos turinį, įvertiname veikėjų poelgius. Babdome pasaką pasekti kartu su vaikais, prisimenant su kuo gyveno vištytė ir gaidelis?, ką pasiūvo močiutė vištytei ir ką gaideliui?, kur jie išėjo?, kas įvyko jiems riešutaujant?, kur nubėgo vištytė?, su kokiais gyvūnais susitiko senelė?, kaip pasielgė vilkas? Atpažįstame ir įvardijame gerus ir blogus pasakos veikėjų poelgius. Žaidžiam žaidimą „Akla višta“. Vaikai supažindinami su žaidimo taisyklėmis. Žaidžiant vaikai gali padėti „aklai vištai“. Jai priartėjus prie kliūtis, vaikai sako „karšta“, nuėjus visai į kitą pusę, vaikai sako „šalta“. Skaičiuote išsirenkame kas bus „akla višta“. „Vištai“ užrišamos skarele akys. Vaikai išsiskirsto ribotoje grupės erdvėje, „akla višta“ bando juos surasti ir paliesti. Paliestas vaikas tampa „akla višta“. Po žaidimo vaikai pasirenka erdves, kuriose atliks užduotėles. Vaikai gali pasirinkti ir savo sumanytą veiklą, tačiau ji turi atitikti valandėlės temą.

Socialinėje erdvėje: vaikai bando apibūdinti sąvokas „šiltas“, „karštas“, „šaltas“. Lytėjimo, jutimo būdu nusako, apibūdina daiktų savybes. Eksperimentuoja, išbando, įvertina, patiria, daro išvadas, kaip elgtis su karštais daiktais. Stebi kas atsitinka įdėjus ledo gabaliuką į šiltą vandenį.

Pažinimo erdvėje: žaisti stalo žaidimus; mokintis nusakyti daiktų padėtis, pažymėti jas simboliais (rodyklėmis), įvardinti jų vietą, stengtis susikaupti. Didaktiniai žaidimai „Jausmų loto“, „Daiktų padėty“, „Parduotuvė“, „Sveikas maistas“.

Meninėje erdvėje: pasirinkta dailės priemone piešia pasakos „Vištytė ir gaidelis“ patikusį veikėją. Bando prisiminti pasakos veikėjus, mokosi piešti gyvūną, stengiasi naudoti daug spalvų, teisingai laikyti piešimo priemonę.

Komunikavimo erdvėje: gebėti prisiminti skaitytą pasaką, veikėjus, ilgesnį laiką pabūti susikaupus, stengtis atpažinti rades, suvokti jų eiliškumą žodyje, teisingai tarti garsus. Vaikai pasirenka pasakos „Vištytė ir gaidelis“ veikėjų paveikslukais su užrašais. Iš raidžių kortelių bando sudėti atitinkamą veikėjo pavadinimą, žodį. Stengiasi žodį perskaityti, suskaičiuoti raides.

Sveikatos saugojimo erdvėje: lavinti pirštukų lankstumą, pratintis saugiai naudotis siuvimo įrankiais: adata, siūlas, saga. Mokintis įsisiūti sagą.

Veiklos pabaigoje su vaikais aptarti vaikų atliktas užduotėles. Kaip vaikams sekėsi dirbti, kas buvo sunku, kur reikalinga suaugusiojo pagalba? Pasidžiaugti vaikų darbeliais, juos išeksponuoti grupės erdvėje.

„Svečiuose Atšvaitukas Tukas“ (6 m.)

Gintarė Stonytė
Klaipėdos lopšelis-darželis „Žiogelis“

Tikslas: gilinti žinias ir formuoti įgūdžius apie saugų elgesį gatvėje.

Uždaviniai:

- atpažinti kelio ženklus ir šviesoforo spalvas
- aiškintis, kaip ir kur saugiai pereiti gatvę;
- suteikti vaikams galimybę vertinti eismo dalyvių ir savo elgesį gatvėje;
- lavinti dėmesį ir pastabumą, skatinti norą diskutuoti;
- suteikti vaikams džiugių emocijų.

Priemonės: multimedija, skaidrės su kelio ženklų ir šviesoforo atvaizdais, CD įrašai, plakatų rinkinys „Saugus eismas“, pastatomi kelio ženklai, šviesoforas, perėja, atšvaitai.

Eiga: salėje vaikų laukia personažas Atšvaitukas Tukas. Jis vaikams pasiūlo padainuoti dainelę atliekant judesius „Šviesoforas“:

1. Ir gatvelės ir aikštelės

Klega nuo vaikų balsų.

Eik šaligatviu, vaikeli,

Tiktai dešiniu kraštu.

Šviesoforą kai pažįstam

Tarp gatvelių nepaklystam.

Turi jis geras akis,

Kaip reik pereit pasakys.

Priedainis:

Su delniukais papliauškėkim,

Su pirštukais paspragsėkim,

Su kojytėm patrepsėkim,

Apsisukime ratu.

2. Vėl mes mokomės taisyklių

Apie gatvę ir kelius.

Mokomės ir vėl kartojam

Kelio ženklus įvairius.

Priedainis

Su delniukais papliauškėkim,
Su pirštukais paspragsėkim,
Su kojytėm patrepsėkim,
Apsisukime ratu.

Padainavus dainelę Atšvaitukas Tukas pasiūlo pažaisti linksmą ir nuotaikingą žaidimą „Spalvoti automobiliukai“. Vaikai įsivaizduoja esą automobiliai. Kiekvienam žaidžiančiam duodama bet kokios spalvos vėliavėlė. Atšvaitukas Tukas pakelia kokios nors spalvos vėliavėlę. Visi vaikai, turintys šios spalvos vėliavėlę, bėga per aikštelę mėgdžiodami automobilį. Kai nuleidžia vėliavėlę, vaikai sustoja ir nueina kiekvienas į savo „garažą“. Paskui pakelia kitos spalvos vėliavėlę ir žaidimas žaidžiamas iš pradžių. Po žaidimo vaikai susėda, per multimediją demonstruojamos skaidrės su kelio ženklais (pėsčiųjų perėja, pėsčiųjų takas, dviračių takas, pėsčiųjų ir dviračių takas, pėsčiųjų eismas draudžiamas) ir šviesoforo atvaizdais, aiškinamasi šių ženklų reikšmės ir naudojimas, prisimenamos šviesoforo spalvų reikšmės. Po to Atšvaitukas Tukas kviečia vaikus prie pėsčiųjų perėjos, aiškinamasi, kaip reikia pereiti gatvę perėjoje. Tukas organizuoja žaidimą „Gatvė“. Vaikai pasiskirsto vaidmenimis: pėstieji, automobiliai, dviratininkai. Visi žaidimo dalyviai, atsižvelgdami į pastatytus kelio ženklus, esančią perėją, šviesoforo signalus, aktyviai juda salės erdvėje. Po žaidimo aptariama, ar visi dalyviai atsižvelgė į kelio ženklų reikšmes, signalus. Aptiriamos ir vertinamos plakatuose „Saugus eismas“ vaizduojamos situacijos. Kyla diskusija, vaikai dalijasi savo įspūdžiais apie matytas situacijas ir savo bei tėvelių elgesį gatvėje. Tukas toliau demonstruoja ir aiškina apie atšvaito svarbą eismo dalyvių saugumui, pasiūlo išspręsti kryžiažodį „Gatvė“. Vaikai patys užrašo į kryžiažodį teisingus atsakymus. Tukas pasidžiaugia vaikų sumanumu ir žiniomis, pasidomi, ar jiems šiandien buvo smagu, ką naujo išgirdo ir pamatė, ko gali pamokyti savo broliukus, sesutes, tėvelius. Vaikai aktyviai ir noriai išsako savo nuomonę. Tukas dovanoja kiekvienam vaikui po atšvaitą ir atsisveikina iki kito karto.

„PRIJAUKINKIME UGNINĘ GĖLELĘ“

Pranė Adakauskienė
Panevėžio r. Velžio lopšelis-darželis

TIKSLAS: ugdant saugumąpratinti suprasti priežasties ir pasekmės ryšį.

DALYVIAI: priešmokyklinio amžiaus vaikai.

PRIEMONĖS: muzika ugnelės šokiui, baltas popierius, priemonės piešimui, mikrofonas, foto aparatas, M. Vainilaičio knygelė „Ežio namas“, dideli ąsočio ir ugnies džino paveikslai, spalvotos vėliavėlės, grėbliukai, karučiai, popierinės dėžės, kibirėliai, didelis indas vandeniui, sietkiniai maišai, raudonos skepetaitės, kibirėliai, gaisrinės mašinos, vairai, racijos, greitosios mašinos automobilis, filmukas „Veiksmai kilus gaisrui“, lentelė apsirengimo laikui atsižymėti, lentelė diagramai, tėvų lėšos išvykai.

LAIKAS: spalio mėnesio viena savaitė.

Aptariame su vaikais ką žino, ir ką norėtų sužinoti apie ugnį.

Pirmadienis

Ryto rato metu svečiuojasi žurnalistė iš televizijos (auklėtoja). Reporterė praneša, kad diskutuosime apie ugninės gėlės galią. Pasinaudodama interviu metodu užduoda vaikams klausimus: kada ugnelė būna gera ir pikta, kodėl? Ką įsivaizduojate kai tariate žodį ugnis? (Vaikų atsakymus įfilmuoja, įkelia į darželio internetinę svetainę). Paklausia vaikų ar kada nors turėjo reikalų su pikta ugnimi. Pasakoja, jog viskas prasideda nuo mažutės žybciojančios kibirkštės. Iš pradžių ji būna visiškai bejėgė, bet kai truputį sustiprėja, tuoj pat tampa žviritra Ugnele. Ji šokinėja visur ieškodama maisto, auga, auga ir staiga virsta pikta ugnimi. Didelės liepsnos geras apetitas. Spragsėdama ji ryja viską, kas tik pasitaiko kelyje. Tai jau liepsna – nepasotinama pabaisa karštais liežuviais. Jie blaškosi, laižydami viską aplinkui. Prasideda gaisras.

Reporterė pasiūlo kiekvienam sudaryti Ugnies valgiaraštį – vaikai piešia, kas moka rašo spausdintinėm raidėm ką ugnis gali sudeginti, pristato draugams. (Pristatome tėvams darbelių lentoje vakare).

Baigus darbus pasigirsta muzika, reporterė kviečia visus pašokti ugnelės šokį (įfilmuojame ir įkeliamo į darželio svetainę).

Reporterė pasiūlo vakare pakviesti tėvelius pasidomėti naujienomis darželio internetinėje svetainėje, kur išgirs vaikų mintis apie ugnelę, pasigrožės ugnelės šokiu. Reporterė pasiūlo vakaro užduotėlę kartu su tėveliais - apžiūrėti kas gali namuose sukelti gaisrą (sugedę prietaisai, virtuvės viryklė, elektros prietaisai, elektros lizdai, laidai).

Antradienis

Ryte grupėje vaikai randa keletą M.Vainilaičio knygelių „Ežio namas“. Apžiūri iliustracijas.

Ryto rato metu klausosi pasakos „Ežio namas“. Sekame pasaką dalimis. Vaikai daro išvadą patys kodėl sudegė ežiukų namai. Kuriame dekoracijas, užrašus, rodykles, inscenizuojame.

Demonstracinėje lentoje pakabinami dideli paveikslai: ašotis ir degtukų dėžutė. Pasakų džino, kuris slepiasi stebuklingame ašotyje ir Ugnies džino kuris slepiasi degtukų dėžutėje ir žiebtuvėlyje palyginimas. Klausomės patarimo: kol neužaugai, nežadink Ugnies Džino.

Lauke žaidžiame ežiukų lenktynes: bėgiojame spalvotom vėliavėlėm pažymėtu bėgimo takeliu 120 metrų. Beržynėlyje grėbiame lapus, renkame pagaliukus, karučiais vežame į krūveles, statome ežiukams, vabalėliams ir kitiems gyviams namus (jei vaikai nepasiūlo, nukreipia pedagogė). Panaudodami sietkinius maišus kuriame įvairias kirmėles. Pievelėje iš popierinių dėžių statome šulinėlį. Šulinėlį pripildome pildami kibirėliais vandenį į ten pastatytą didelį indą, prisimename kokiuos daiktus gali ugnis sudeginti.

Trečiadienis

Ryte auklėtoja ant iš vakaro pastatytų iš lapų gyvūnų namelių išdėlioja raudonas skepetaites, paruošia siužetui priemones: kibirėlius, gaisrines mašinas, vairs, telefonus, racijas, greitosios mašinos automobilį.

Ryto rato metu telefonu pedagogė gauna žinią, jog beržynėlyje dega žvėrelių namai. Bėgame prie lango pasižiūrėti, tariamės kaip galime padėti. Išskubėjus į lauką greitai savarankiškai skirstomės darbais (prisimename ko būtinai reikia gesinant gaisrą), pedagogė stebi ir fiksuoja vaikų kalbą, susiklausymą, vienybę, savaiminį siužeto rutuliojimąsi. Idėjoms išsekus aptariame „Kas būtų jeigu“... Auklėtoja paklausia - kokios profesijos žmonės geriausiai žino kaip elgtis kilus gaisrui?

Ketvirtadienis

Ryto rato metu pas vaikučius svečiuojasi priešgaisrinės gelbėjimo stoties specialistas. Demonstruoja filmuką „Veiksmai kilus gaisrui“, ir aiškina pasekmes. Pakviečia vaikus apsilankyti Priešgaisrinio gelbėjimo stotyje.

Kuriame pagalbos telefonų kortelę (ją vakare išsineša į namus). Grupėje pasikabiname specialisto padovanotą pagalbos telefonų plakatą, pagal kurį aptariame įtvirtindami tai ką išgirdome iš specialisto.

Rengiantis į lauką pedagogė pasiūlo apsirengti taip greitai kaip rengiasi gaisrininkai. Auklėtoja pakabina lentelę kurioje vaikai užsirašo savo vardą ir laiką per kiek apsirengė. Iš grupės į lauką išeiname pasinaudodami (specialisto patarimas) atsarginiu išėjimu.

Grįžus iš pasivaikščiojimo darome stulpelinę laiko diagramą. Apdovanojame dalyvavusius greito rengimosi konkurse, patariame kam lėčiau sekėsi – pasistengti.

Vakare pasiūlome tėveliams kartu su vaikais patyrinti: kas dega, kas lydos, kas kibirkščiuoja.

Penktadienis

Ryto rato metu aptariame namų užduotėlę.

Išvykstame į Priešgaisrinę gelbėjimo stotį apžiūrėti gaisrinės mašinos automobilio.

Grįžę įspūdžius perteikiame piešdami.

Aptariame projektą.

„ŠVIESOFORO PASLAPTYS“

Daiva Urbonavičienė

Anykščių lopšelis-darželis „Žilvitis“.

VEIKLA GRUPĖJE

Tikslas:

2. ugdyti vaikų saugaus elgesio kelyje sampratą ir įgūdžius, supažindinti su šviesoforo spalvomis.

Uždaviniai:

3. siekti, kad vaikai perimtų vieni kitų patirtį;
4. tobulinti saugaus elgesio įgūdžius įvairių situacijų metu;
5. sudaryti galimybes vaikams įvairiais būdais išreikšti ir patikrinti savo patirtį;
6. skirti ir įtvirtinti spalvų reikšmes.

Priemonės:

I – kamuoliukas.

III – kelio ženklai, šviesoforas, spalvoti lankai, mašinėlės, dviratukai.

V – maišelis, įvairių spalvų kamuoliukai.

VI - dėlionė-šviesoforas, geltonos, raudonos, žalios spalvos trikampio formos kortelės.

VII - plakatai su kelio ženklais ir situacijomis kelyje.

VIII – spalvotas ir baltas popierius, žirkklės, pieštukai, klėjai.

IX - Knyga Z. Gaižauskaitė „Šviesoforas“.

X – šviesos stalas ir guašas.

XI - spalvotas popierius, žirkklės, pieštukai.

XII - įvairios antrinių žaliavų atliekos.

XIII – akmenukai, sagos, dėžutės su kruopomis, karoliukai ir kt..

Laukiami rezultatai:

7. Vaikai patobulins saugaus elgesio įgūdžius;
8. Perims vieni kitų patirtį;
9. Supras, kad saugumas priklauso nuo jo paties;
10. Sužinos kaip ir kur kreiptis pagalbos;
11. Įgis žinių apie šviesoforą ir jo spalvų reikšmes.

Dalyviai:

12. 4-5 metų vaikai.

13.

VEIKLOS EIGA

Grupės „Ryto ratas“.

1. **Pasisveikinimo žaidimas.** Perduodami kamuoliuką sveikinas su draugu pasakydami jo vardą.

2. **Pokalbis „Mano kelias į darželį“.** Pasakoti kokia transporto priemone atvyko į darželį, ką naujo pamatė, kokių kelių ėjo ar važiojo, kokius pastebėjo kelio ženklus, kokia degė šviesoforo spalva. Šviesoforo spalvas surasti ant savo drabužėlių, o jei nėra, ieškoti grupės aplinkoje.

3. **Veikla edukaciniame eismo kambarėlyje „Trijų švieselių miestelis“.** Guostės tėtis policininkas atvykęs į grupę papasakoja apie saugų eismą, tinkamą elgesį gatvėje ar kieme. Visi kartu nuvyksime į edukacinį lopšelio-darželio eismo kambarėlį „Trijų švieselių miestelis“ jame išpieštos gatvės, šaligatviai, pėsčiųjų perėjos. Daug kelio ženklų, o sankryžos viduryje stovi šviesoforas. Policininkas kartu su vaikais pasiūlo pažaisiti žaidimą „Šviesoforo spalvos“. Ant grindų padėti tris lankus: raudoną, geltoną ir žalią. Aplink juos sutupia vaikai, du vaikai „pėstieji“. Policininkas duoda komandą, kad dega raudona šviesa, vaikai stoja ir tupia, stoja ir tupia (imituoja degančią spalvą), po to imituoja geltoną ir galiausiai žalią. Kai „dega“ žalia spalva per perėją eina „pėstieji“. Po žaidimo vaikai gali pasirinkti jiems patinkančią mašiną ar dviratį ir važinėti gatvėmis, vaikščioti šaligatviais ir per perėjas. Policininkas stebi ir paaiškina taisykles.

4. Mįslių minimas.

- Vidury kelio stovi bokštelis ir mirksi trimis akelėmis (Šviesoforas);
- Ne žmogus, bet su akim, ne su dviem, o net su trim. Visos jos skirtingai šviečia, eit neleidžia arba kviečia (šviesoforas);
- Kieno akys spindi tamsoje? (atšvaito);
- Guli zebras ant keliuko ir nebijo jis ratukų (perėja);
- Geležinis kūnas, guminės kojos (mašina).

5. **Žaidimas „Atrask spalvą“.** Maišelyje įvairių spalvų kamuoliukai, ištrauk vieną ir pasakyk kokia tai spalva, ar ji yra šviesofore.

6. **Dėlionė „Šviesoforas“.** Vaikai iš geltonos, raudonos, žalios spalvos trikampio formos kortelių, turi sudėti korteles pagal šviesoforo signalų spalvas.

7. **Plakato „Pagalbos telefonas“ gaminimas.** Jį pasikabinti gerai matomoje vietoje pasikabinti ir stengtis įsiminti.

8. **Meninė veikla „Mano miestas“.** Ant šviesos stalo su guašu tapyti miestą, atkuriant vaizduotėje savo miesto statinius, upes, gatves, namus.

PAPILDOMA VEIKLA GRUPĖJE

9. Žiūrėti plakatus kuriuose vaizduojami kelio ženklai, įvairios situacijos kelyje.

10. Vartoti ir skaityti Z.Gaižauskaitės knygą „Šviesoforas“.

11. Apsibrėžti ir kirpti savo spalvotas rankytes, o iš jų dėlioti šviesoforą.

12. Iš antrinių žaliavų kurti mašinas, pasidaryti kelio ženklus, kelio maketą ir visą tai panaudoti kūrybiniuose žaidimuose.

13. Dėžutėse su kruopomis paslėpti spalvotus akmenukus, karoliukus ir ieškoti jų. Po to kurti dėlioti įvairias mašinas, namus, šviesoforą.

„ŠVIESOFORO SPALVOS TRYS - KUR PAVOJAI TYKO - PASAKYS“

(4-5 m.)

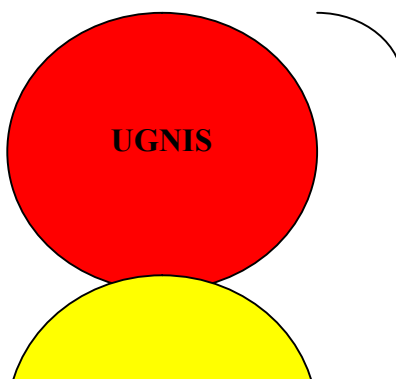
Dovilė Žalandauskienė
Plungės lopšelis-darželis „Vyturėlis“



Sveikatos valandėlė „Šviesoforo spalvos trys - kur pavojai tyko - pasakys“ skirta 4-5 m. vaikams. Valandėlės trukmė - 1 savaitė. Veikla plėtojama pagal spalvas: raudona - ugnis ir jos pavojai; geltona - elektra, elektros prietaisai; žalia - gatvė, saugus elgesys joje.

Uždaviniai:

- tenkinti svarbiausius vaikų poreikius: kūrybos, saviraiškos, bendravimo, pažinimo, judėjimo, žaidimo;
- vaikai kaups pagrindinių žinių apie saugumą pradmenis (saugus elgesys prie ugnies, su elektros prietaisais ir saugumas gatvėje);
- vaikai išmoks jausti atsakomybę už savo elgesį, sužinos galimas įvairių pavojų pasekmes, saugos ne tik save, bet ir kitus.



AŠ SAUGUS

**IR
SVEIKAS!**

Pirmoji diena

Po pusryčių ir po aktyvių vaikų savarankiškų žaidimų, auklėtoja organizuoja veiklą. Auklėtoja paleidžia muzikinį įrašą, kuris visada simbolizuoja jog vaikai turėtų pradėti ruoštis „Ryto rato“ užsiėmimui (mokslo metų pradžioje išsirenkamas įrašas, kuris vėliau vaikams simbolizuos „Ryto ratą“, kol muzika groja, vaikai tvarkosi grupę, auklėtoja ruošiasi veiklai, vaikai nešasi kėdutes ir sėda į ratą).

„Ryto ratas“

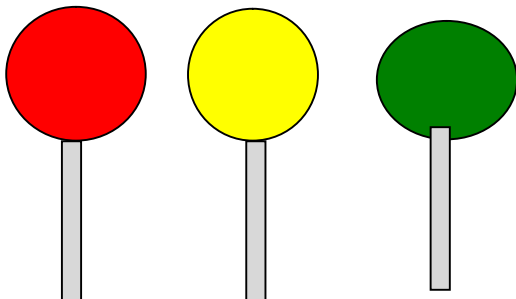
Vaikai sėdi ant kėdučių ratu. Šalia jų, kad visiems būtų patogu matyti yra pastatytas demonstracinis šviesoforas. Veikla pradedama tradiciniu rytiniu pasisveikinimu:

„Labas rytas tau, galvyte (sukinėja galvą į šalis)
Ausys, nosis ir burnyte (masažuoja)
Labas rytas jums, pečiai (pakelia pečius)
Būkit tiesūs, kaip kariai (pakelia pečius)
Rankos būkit visad stiprios (ištiesia rankas į priekį)
Pirštai būkit visad miklūs (judina pirštus)
Į svečius keliaukit (su dviem pirštais rodo ėjimą)
Kojų pirštus pagaukit (lenkia prie kojų iškvepia orą)
Tu, liemuo, lankstykis (lankstosi į šonus)
Kojos patrepsėkit (trepsi)
Ir linksmi pabėkit. (bėga vietoje).

Auklėtojos veikla	Vaikų veiklos
Pasimankštinus auklėtoja išraiškingai skaito eilėrašį: - Vaikučiai, paklausykite, dabar aš jums paskaitysiu gražų eilėraštuką. Šviesoforas - linksmas dėdė /Z. Gaižauskaitė/ Pažiūrėk	Vaikai klauso.

Ant stulpo sėdi
 Šviesoforas -
 Linksma dėdė.
 Žvalgos, stebi,
 Viską mato.
 Gal prakalbinkim?
 Na ką tu?
 Neišgirs
 Jis be ausų
 Mūsų vaikiškų balsų.
 Patupdytas.
 Pakabintas
 Galvą linkčioja
 Žibintas.
 Nei nubunda,
 Nei užmiega.
 Nei jam linksma,
 Nei graudu
 Ir visai
 Ne - nuo - bo - du.
 Šviesoforas
 Net pašoko -
 Taip skraidyti
 Dar nemoku,
 Neturiu
 Dar nė sparnų
 Tai ant stulpo
 Gyvenu.
 Ir prie kryžkelių klaidžių
 Aš mirksėdamas
 Budžiu.

- Vaikai, o kokių spalvų akimis į mus žiūri šviesoforas?
 Pažaiskim žaidimą „šviesoforas“. Auklėtoja pasiima tris korteles su šviesoforo spalvomis



- Vaikai, kai aš rodysiu *raudonos* spalvos kortelę jums reikės sėdėti tyliai, kai rodysiu *geltoną* - reikės ploti rankytėmis. Pabandykim paploti. Šaunuoliai. O kai aš rodysiu *žalią* - reikės trepsėti kojomis. Pabandykim vėl. Dabar

Vaikai atsako.

Vaikai nuotaikingai ploja.

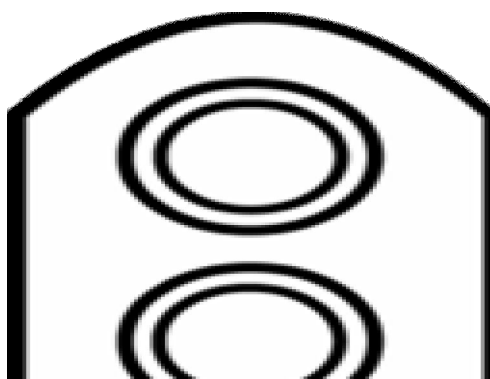
Vaikai trepsė.

Vaikai atsakinėja.

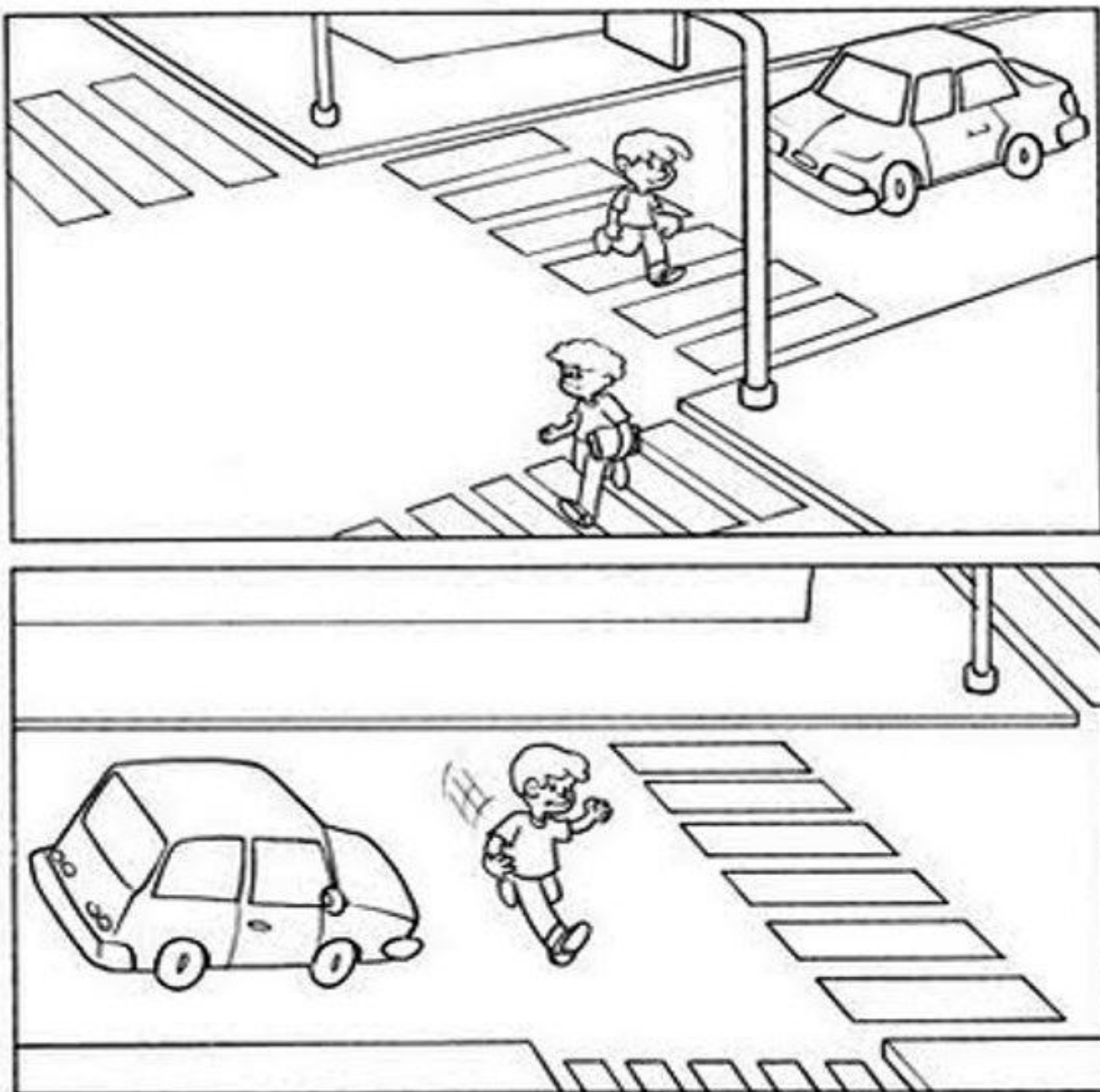
prisiminkim. Raudona. Ką reikia daryti? Geltona? Žalia? Šaunuoliai. Labai gerai įsiminėt. O dabar pažaiskim. Auklėtoja rodo keisdama korteles lėtai, vėliau pastebint, kad vaikai orientuojasi, įsijaučia į žaidimą, kortelių keitimo tempą greitinam. Galima žaisti sėdint ant kėdučių, stovint. Po žaidimo: - Vaikai, į ką jums panaši šviesoforo raudona spalva? Ką ji jums primena? Man raudona spalva panaši į ugnį. Ar jūs žinot, kad degtukai - ne mažų vaikų žaisliukai? O į ką jums panaši geltona spalva? Jūs viską labai gerai pasakė, įvardinot daug geltonos spalvos daiktų. Bet man ši šviesoforo geltona spalva labai panaši į elektra, juk kai įjungiam šviesą, lemputė šviečia geltonai. Tiesa? O ką jums primena žalia spalva? Teisingai. Šio mūsų šviesoforo žalia spalva tegul būna gatvė. Šviesoforas mus pamokys, kaip teisingai elgtis gatvėje, ko negalima daryti. Bet šiandien šviesoforas nori, kad jūs atliktumėte kelias įdomias užduotėles. Aš ant stalų, jau sudėjau darbelius jums. Kad būtų įdomiau dar truputį pažaisime. Vienas stalas bus raudonas, kitas geltonas, o kitas žalias. (Auklėtoja stalus pažymi minėtomis spalvomis pasinaudodama jau ankščiau naudotomis kortelėmis). - Aš turiu stebuklingą maišelį, jame pilna spalvotų kamštelių. Kiekvienas išsitrauksite po kamštelį ir žinosit prie kurio stalo laukia užduotėlė. Aš dabar išskaičiuosiu nuo kurio vaiko pradėsim. Viens, du, trys, Eina traukinys. Kas tą traukinį pavys? Jis.	Vaikai energingai dalyvauja žaidime. Vaikai diskutuoja, aktyviai bendrauja, išsako savo nuomonę. Vaikai linksmi nusiteikę traukia kamštelių, taip pasiskirsto užduotėlėmis, vėliau eigoje galima užduotėlėmis keistis.
--	---

Užduotėlių pavyzdžiai:

Spalvinimo užduotys







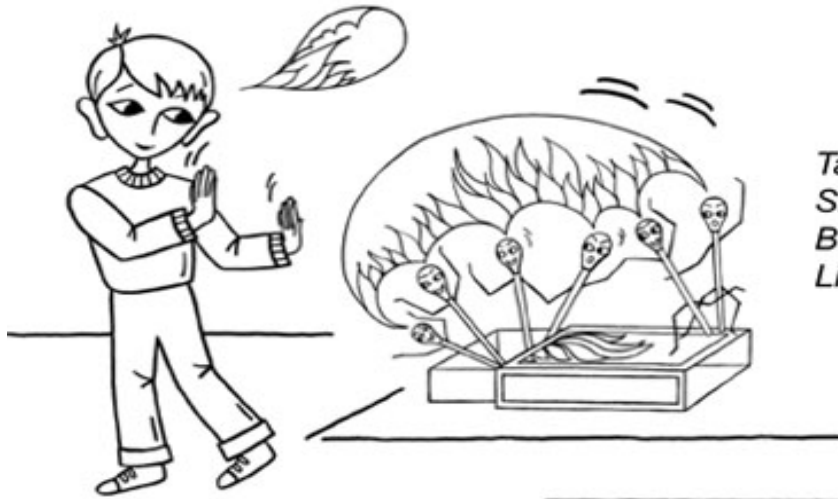
Nuspalvink kur vaikas eina teisingai per gatvę.

Dienos eigoje vaikus sudominti saugaus elgesio Liudmilos Radzijeuskaja knygomis: „Kaip dera elgtis namie?“, „Kaip dera elgtis miške?“, „Kaip dera elgtis gatvėje?“, „Kaip dera elgtis su ugnimi?“ ir mokomaisiais saugaus elgesio plakatais

Antroji diena - raudona spalva - ugnis ir jos pavojai

Auklėtojai įjungus vaikams pažįstamą muzikinį įrašą, vaikai pradeda ruošti „Ryto ratui“. Auklėtoja tuo metu stende pasikabina „plakatus“, išdėlioja užduotėles.

KAIP IŠVENGTI GAISRO



*Tarsi užburti kipšiukai,
Siūlosi pažaist degtukai.
Būk protingas, atsargus –
Liksi sveikas ir saugus.*

*Jei detektorių įrengsim,
Tai gaisrų tikrai išvengsim.
Prietaisas signalizuoja,
Kilus gaisrui, skelbs pavojų.*



*Kai tėvų namuos nėra –
Atsargiau su elektra!
Šviesą užsidegti moki,
Prietaiso neįjungi jokio.*

Pasikvietę tėtį, mamą
Sudarykim gudrų planą.
Kilus gaisrui jis pravers,
Išėjimą rast patars.



Mes atsargūs ir tvarkingi,
Prižiūrėt namus netingim.
Visi žinom: kur tvarka –
Kelio liepsnai ten nėra.



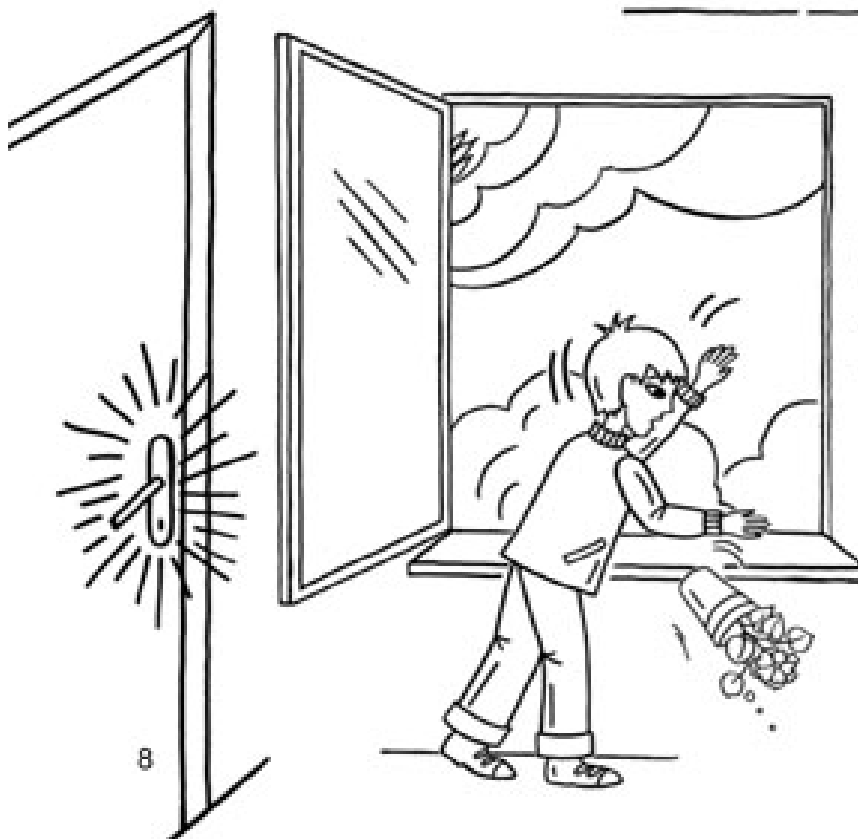
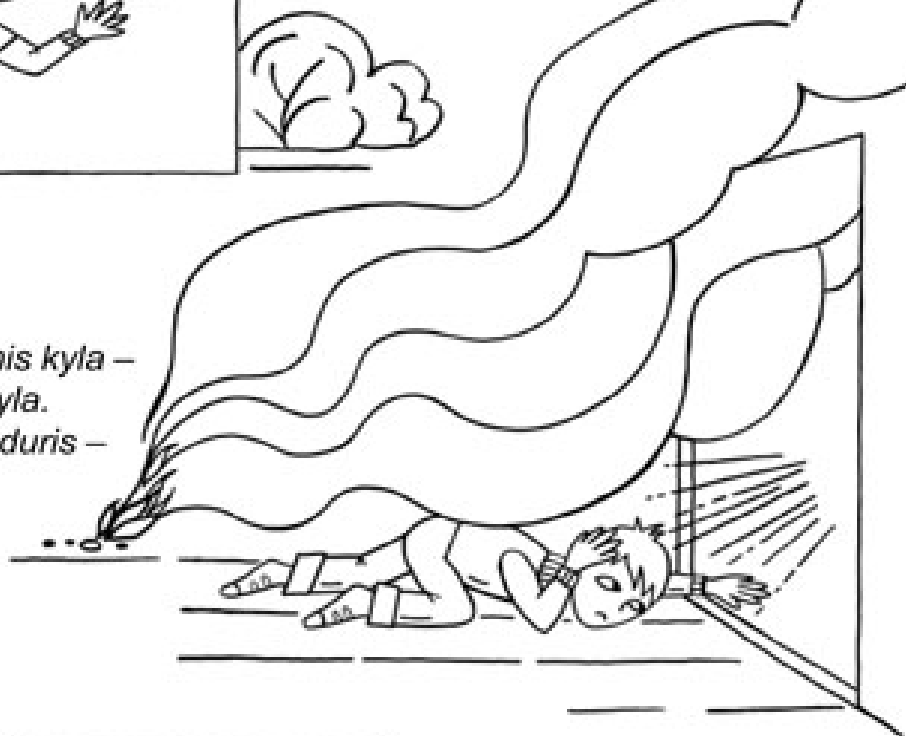
Gaisras kyla, dūmai rūksta,
Skambint man drąsos netrūksta.
112 renku,
Pranešt adresą skubu.





*Aplink – dūmai ir ugnis,
Jeigu bėgsi – nepavys.
Kitus gelbėk kuo skubiau,
Šauk pagalbos kuo garsiau.*

*Dūmai graužia, ugnis kyla –
Ant grindų tarsi prityla.
Gulk ir šliaužki pro duris –
Išsigelbėti pavyks.*



*Jei nuo durų delnas svyla,
Už jų gaisras tikrai kilo.
Atverk langą, elkis narsiai
Ir pagalbos šauki garsiai.*

Vaikams pasiruošus „Ryto ratui“ auklėtoja pasiūlo pažaisti žaidimą:

LABAS RYTAS

Vaikai sudarodidelį ratą. Paskirtas pirmas žaidėjas, eidamas aplink ratu paliečia kurį nors žaidėją. Tada paliestasis išeina iš rato ir eina priešinga puse. Abu žaidėjai eidami priešingai vienas kitą ratu, susitikę paduoda vienas kitam ranką ir sako: Labas rytas, laba diena, viso gero. Po to išsiskiria ir bėgdami ratu vienas į vieną pusę, kitas į kitą, stengiasi užimti laisvą vietą. Likęs be vietos žaidėjas tęsia žaidimą toliau.

Prisimename mankštelę:

„Labas rytas tau, galvyte (sukinėja galvą į šalis)
Ausys, nosis ir burnyte (masažuoja)
Labas rytas jums, pečiai (pakelia pečius)
Būkit tiesūs, kaip kariai (pakelia pečius)
Rankos būkit visad stiprios (ištiesia rankas į priekį)
Pirštai būkit visad miklūs (judina pirštus)
Į svečius keliaukit (su dviem pirštais rodo ėjimą)
Kojų pirštus pagaukit (lenkia prie kojų iškvepia orą)
Tu, liemuo, lankstykis (lankstosi į šonus)
Kojos patrepsėkit (trepsi)
Ir linksmi pabėkit. (bėga vietoje)“.

Auklėtojos veikla	Vaikų veiklos
- Vaikai, įminkite mįslę: „Baltas žmogeliukas, ruda galvytė. Kas?“ (Degtukas) - Tikriausiai jūs visi žinot, kad degtukai - ne mažų vaikų žaisliukai. Ir tikriausiai ne kartą esat matę, kaip mama ar tėtis degtuku uždega ugnį. Tik kelias sekundes dega degtukas, o kokia jo jėga. Labai svarbu prisiminti, kad vaikams prie degtukų negalima kišti pirštukų. Ar jūs žinot kodėl vaikams negalima žaisti su degtukais? Kodėl negalima imti degtukų? Kodėl negalima lysti prie ugnies (žvakių, laužo, viryklės, židinio...)? O dabar pasiklausykit eilėraštko: Liūdna pasaka apie degtukus Tėtė ir mama išvyko. Paulina namie paliko. Šoko, lakstė, išdykavo Ji po visą namą savo. Staiga mato apsisukus Ji dėžutę su degtukais. „O, - ji sako, - tai puiku,- Reik pažaist su degtuku.	Vaikai bando įminti mįslę. Mįslę galime pasimokyti, kad vaikai galėtų namie tėveliais užminti. Vyksta diskusija, kurios metu vaikams kyla įvairių klausimų, aptariamas tinkamas ir netinkamas elgesys.

Uždegsiu vieną degtuką, Taip, kaip mama vakar dieną. Katės šitą kai pamatė, Ūsus visos tuoj pastatė. Kojom graso jos Paulinai: „Nedaryk taip, tėtė sakė, Miau miau miau! Pamatysi, bus blogai!“ Paulina kačių neklauso. Paima degtuką sausą. Brykšt - pabrykšt, - ir dega jau, Ir liepsnoja vis labiau. Paulina po namą šoka, Elgtis su ugnim nemoka. Katės šitą, kai pamatė, Ūsus dar labiau pastatė, Kojom graso jos Paulinai: „Nedaryk taip, mama sakė! Miau miau miau! Pamatysi, bus blogai!“ Staiga, oi! Kas čia? Ugnis! Oi, baisus koks reginys! Dega rūbai ir kasa, Dega Paulina visa! Auklėtoja su vaikais aptaria Paulinos elgesį, ką mergaitė darė negerai, kas jai nutiko. -Aš padariau žaidimą iš tuščių degtukų dėžučių. Galime dabar pabandyti pažaisti, vėliau, galėsite žaisti po vieną ar su draugu. (Žaidimui panaudojamos tuščios degtukų dėžutės. Ant kiekvienos dėžutės viršaus yra priklijuotas veidelis su vis skirtinga veido išraiška. Tokių pat veido minų paveiksliukai suklijuoti dėžučių ištraukiamoje dalyje, viduje. Išdėliojami dėžučių rėmai, jie yra „nameliai su veidukais“. Vaikai traukia vidinę degtukų dėžutės dalį, ir turi jai surasti namelį pagal piešinį.) <u>Po žaidimo</u> - Vaikai, eilėraštyje Pauliną barė katinėlis. O jūs atsimenate žaidimą - ratelį apie katiną ir pelę? Pažaiskim.	Vyksta žaidimas.
--	-------------------------

Žaidimas

Vaikai eina susikibę ratu, vienas vaikas vidutyje (katinas), dar vienas vaikas rato išorėje (pelytė). Dainuoja:

- Pelytė, pelytė po gryčių bėgiojo. Katinas, katinas ant pečiaus miegojo. (2kartus)

Ratą sudarę vaikai paleidžia rankas, „katinas“ gaudo „pelytę“.

-Tai negeras katinėlis pelės nepagauna.... (Dainuoti, kol „katinas“ pagauna „pelę“.

Žaidžiame keletą kartų.

Auklėtojos veikla	Vaikų veiklos
-Pažaidėm, pajudėjom, daug pasikalbėjom, o dabar truputį pamiklinsim pirštukus. Sėsimės kiekvienas į savo vietas. Ten jau yra sudėtos priemonės. (Kiekvieno vaiko vietoje yra padėti iš popieriaus iškirpti degtukų trafaretai. Vaikams reikės juos aplikuoti. Vienam stalui siūloma „degtuką“ apklijuoti plastilinu, kitam - popieriaus skiautelėmis, trečiam - krepinio popieriaus rutuliukais.)	Vaikai eina nešini kėdutėmis į savo vietas prie staliukų. Atlieka užduoteles.

Stendinę medžiagą apžiūrinėti su vaikais dienos eigoje, individualiai.

Galima surengti evakuaciją iš darželio. Pasikviesti miesto priešgaisrinę tarnybą su gaisrinės automobiliu. Kalbėti su vaikais, kaip reikėtų elgtis gaisro metu.

Trečioji diena - geltona spalva - elektra, elektros prietaisai

Trečiąją dieną siekčiau į grupę pasikviesti svečią. Svečias būtų asmuo daug žinantis ir išmanantis elektros srityje. Vaikams būtų pasakojama apie elektros prietaisus, galima naudoti demonstracinę medžiagą - laidus, rozetes, lemputes, įvairias kitas elektriko darbe reikalingas priemones.

Aptarti su vaikais pagrindinius saugaus elgesio su elektra ir jos prietaisais aspektus:

- elektra labai padeda, bet ir pati reikalauja pagarbos. Jei kiši pirštus į elektros lizdą ar trauksi už laidų, elektros srovė gali tave nutrenkti. Svarbu įsidėmėti, kad negalima liesti elektros lizdų, laidų ir įjungtų elektros prietaisų.
- Ypač pavojinga elektrai susitikti su vandeniu. Tik paliesi šlapia ranka jungiklį - srovė perbėgs vandeniui ir trenks. Negalima naudoti elektrinių prietaisų šalia vandens.
- Elektroninėms mašinėlės irgi reikia leisti pailsėti - jos pavargsta, kaip ir vaikai. Net ilgai įjungtas televizorius gali užgesti. Todėl negalima ilgai palikti įjungtų elektros prietaisų.
- Elektros laidais teka stipri srovė, todėl negalima laiptoti ant laidų, prispausti juos įvairiais daiktais, baldais, durimis.

Bendravimas su svečiu vyksta „Ryto rato“ metu. Jo eigoje aptariame, kaip saugiai elgtis su elektriniais prietaisais. Po bendrų pokalbių pasiūlyti vaikams pademonstruoti svečiui, kaip mes mėgstame žaisti. Pasirenkami žaidimai:

Saulutė – lietutis

Po signalo „Lietus“, vaikai sutupia, imituodami liūtų. Po signalo „Saulutė“ - sukasi ir rodo rankytėmis saulutės švietimą.

Diena - naktis

Diena - vaikai bėgioja ant kilimo (nustatyti ribas, kad vaikai nebėgiotų po visą grupę), naktis - vaikai sutupia ir būna labai labai tyliai.

Stebuklingas maišelis

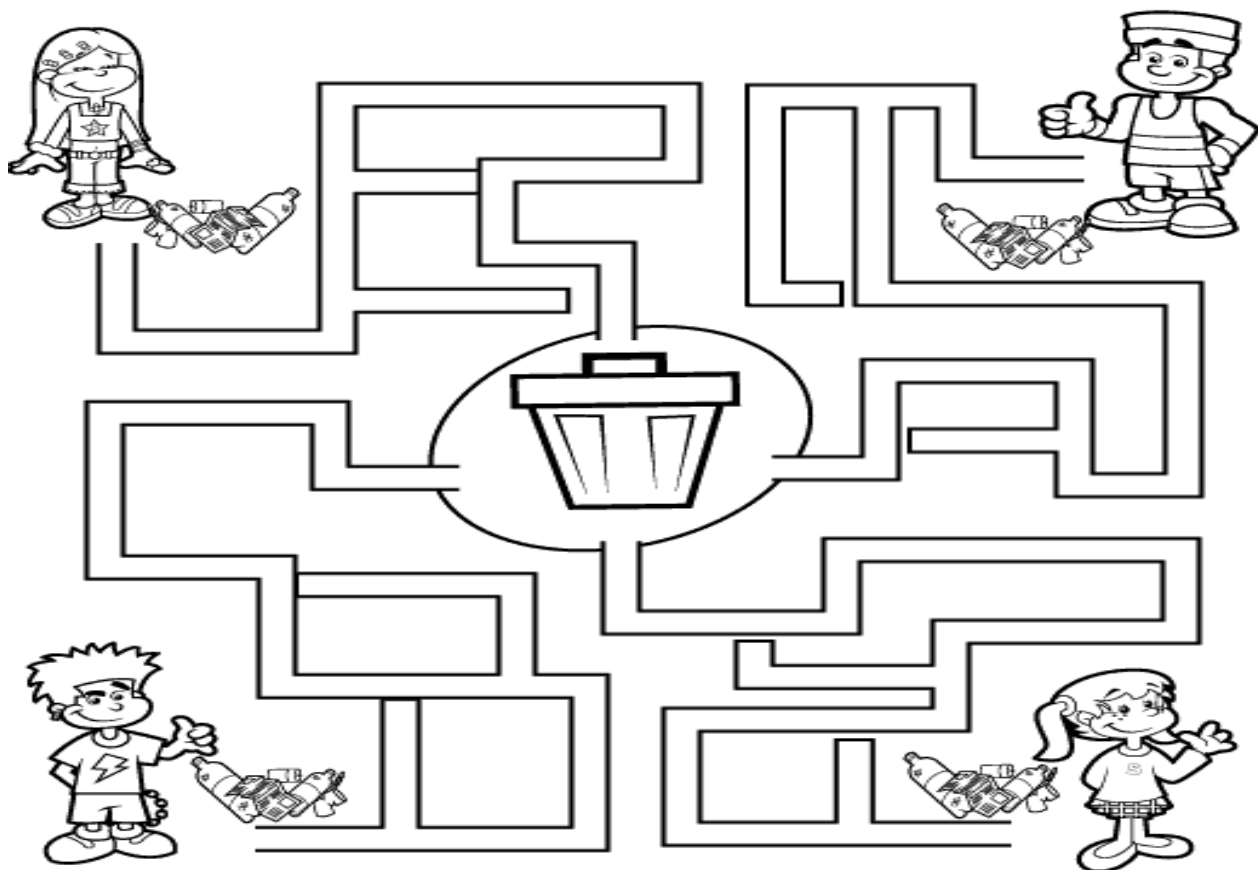
Vaikai sėdi ratu. Auklėtoja iš eilės eina prie kiekvieno vaiko. Vaikas kiša ranką į „stebuklingą maišelį“ apčiuopia rankomis vieną daiktą, bet jo neištraukia. Liesdamas vaikas turi atspėti ką laiko

rankoje. Atspėjusių vaikų daiktus dedame į vieną krūvelę, neatspėjusių į kitą, pabaigoje suskaičiuojame.

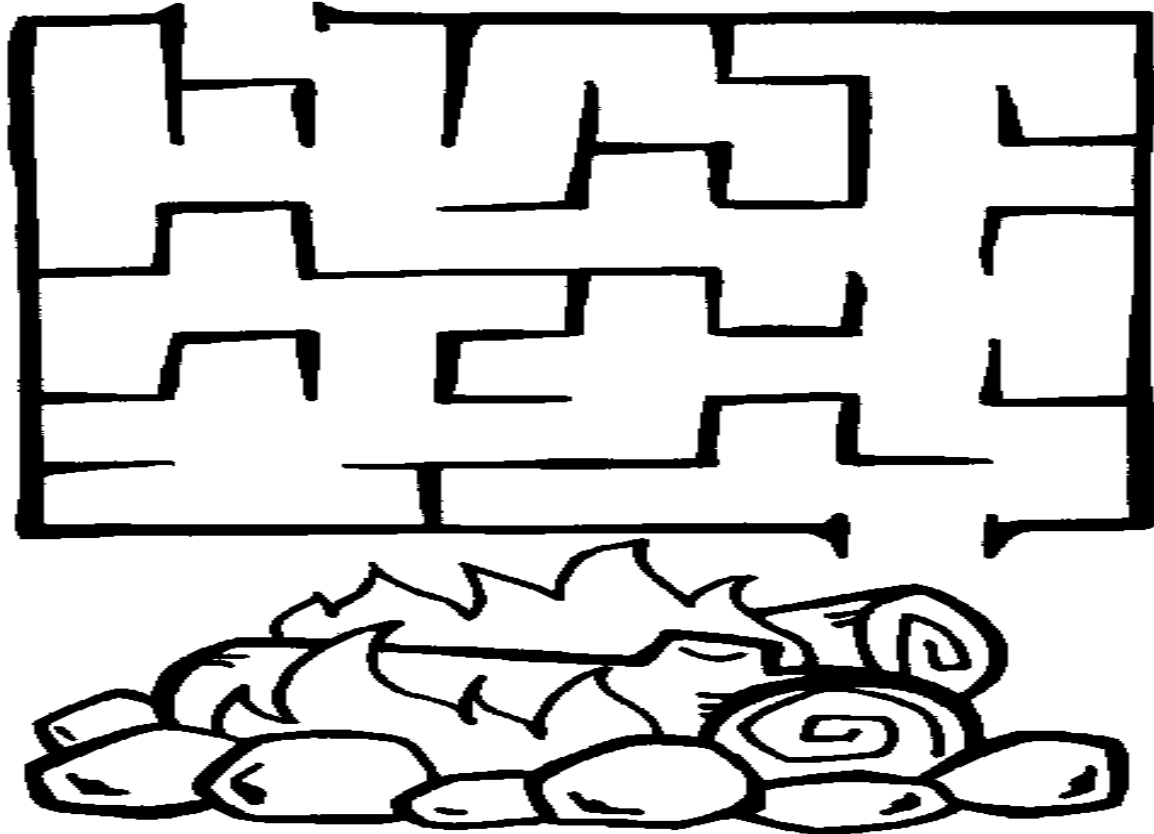
Atsisveikinus su svečiu vaikams pasiūloma išsirinkti po užduotėlę. Ant vieno bendro stalo yra sudėta krūvelė su atspausdintomis užduotimis. Kad vaikams būtų įdomiau leidžiama patiems išsirinkti užduotį. Šios dienos užduotys - labirintai.

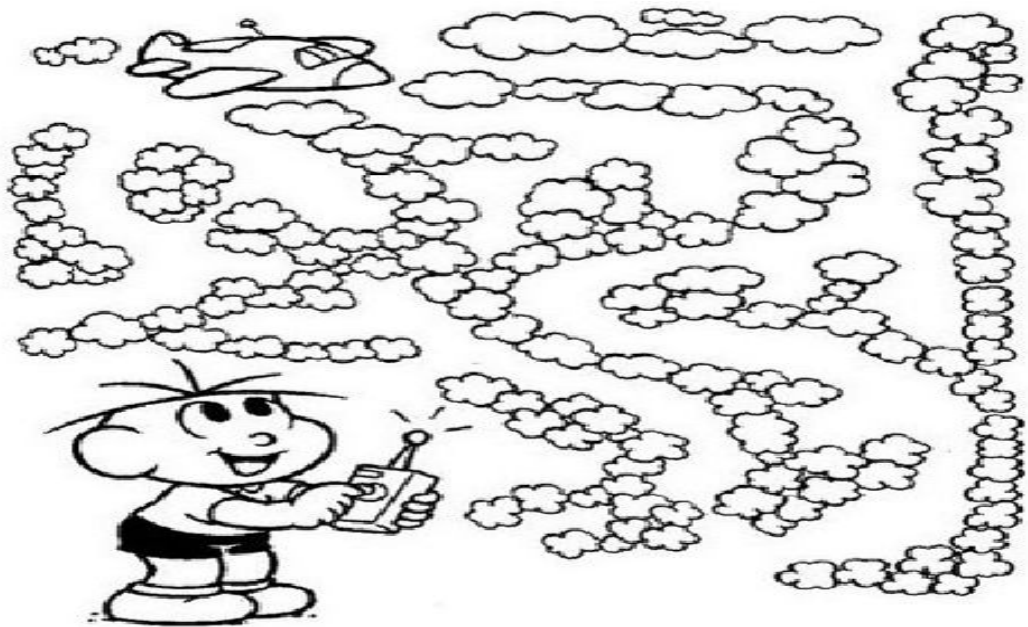
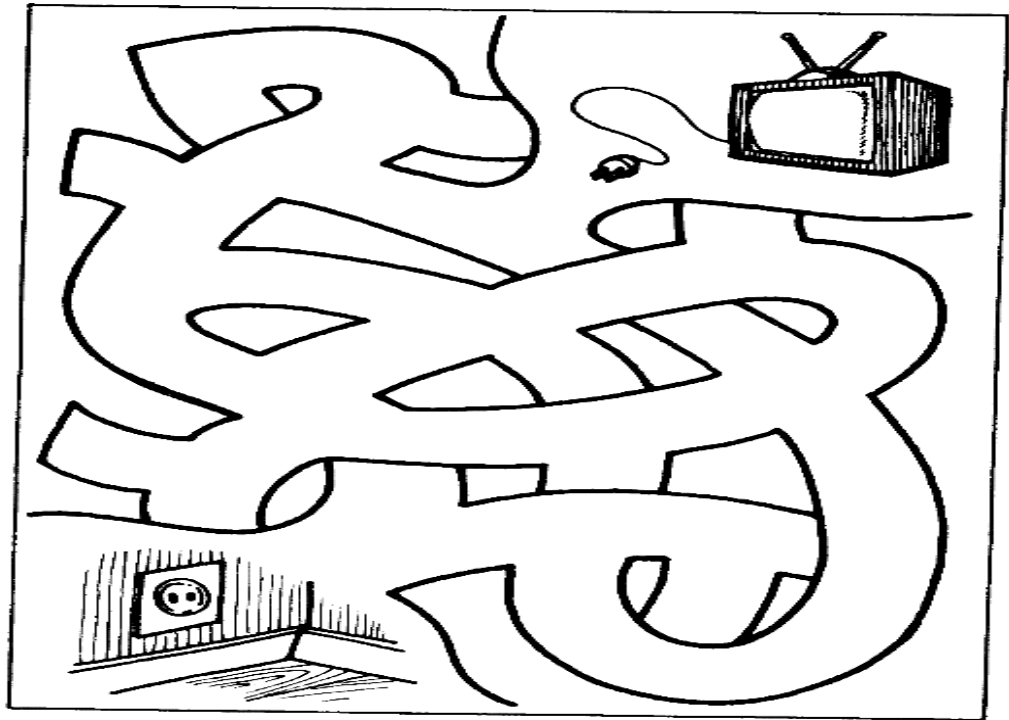
Pateikiami keli labirintų pavyzdžiai:





Start





Ketvirtoji diena - žalia spalva - saugus elgesys gatvėje

Ryte, kol susirenka vaikai, auklėtoja išsikabina saugaus eismo plakatus (Vida Pečiulaitienė, 2008). Dienos eigoje individualiai, ar su vaikų grupelėmis aptarti plakatus, analizuoti kas juose pavaizduota.

Po pusryčių pranešama vaikams, jog šiandien „Ryto rato“ grupėje nebus. Eisime į plokščiapėdystės korekcijos salę, kur žiūrėsime vaizdo įrašus - „Amsis - policijos šuo“ (darželis turi cd).

Salėje:

Auklėtoja:

- Vaikai, tikriausiai visi mėgstate eiti pasivaikščioti? Žinoma, kas gi nemėgsta. Bet lauke, o ypatingai gatvėje ir šalia jos mūsų tyko daug pavojų. Kad išvengti pavojų, reikia žinoti kelias taisykles. Kaip tinkamai elgtis jums papasakos policijos bičiulis Amsis. Pažiūrėsime Amsio filmukus.



Po cd peržiūros aptarti su vaikais pagrindines saugaus elgesio gatvėje taisykles:

- Vaikščioti tik šaligatviu; Einant šaligatviu nesistumdyti, neišdykauti.
- Gatvė ir šaligatviai - ne vieta žaidimams.
- Per gatvę eiti tik tam skirtose vietose. Prieš tai būtina įsitikinti ar neatvažiuoja automobiliai.

- Važiuojant su dviračiu būkite užsidėję šalmą ir šviesą atspindinčią liemenę.
- Važiuojant mašina - būtina segėti saugos diržus.

Grįžus į grupę vaikų laukia spalvinimo užduotys. Taisyklingai nuspalvink kelio ženklą. Užduočių pavyzdžiai:



Dienos eigoje žaisti įvairius su šia tema susijusius žaidimus. Pvz.: sporto salėje - vaikams išdalijami „vairai“, vaikai yra vairuotojai. Auklėtoja švilpuko signalu praneša, kada gali pradėti judėti automobiliai, vėl sušvilpus automobiliai sustoja ir t.t. Paaiškinti vaikams, kad „automobiliai“ važiuoja ratu, taisyklingai, ne po visą salę. Kamuoliukų baseinėlyje žaidžiant ieškoti šviesoforo spalvų kamuoliukų. Grupėje - iš kėdučių kurti ilgą traukinuką, būti vairuotojais, keleiviais.

Penktoji diena - šviesoforo spalvos trys- kur pavojai tyko pasakys - apibendrinamoji diena

Paskutiniąją savaitės dieną skirti vaikų žaidimams pagal jų sumanymą, visos savaitės informacinių plakatų, žurnaliukų, knygučių apžiūrėjimui.

Pagrindinė šios dienos veikla, multimedijos pagalba, grupėje su vaikais peržiūrėti ir aptarti civilinės saugos projektą „Emilija ir Kubiukas“. (Medžiaga prisegta laiške)

Audronė Skirmantienė

Naujosios Akmenės mokykla- darželis „Buratinas“

„Žaidžiu ir mokausi“

Audronė Skirmantienė

Naujosios Akmenės mokykla- darželis „Buratinas“

Tikslas: Siekti, kad ugdytiniai stengtųsi saugiai elgtis žaidimų vietose, engtų pavojų, jaustų atsakomybę už savo sveikatą.

Uždaviniai: Siekti, kad vaikai pasirinktų saugius žaislus ir saugias žaidimų vietas, susilaikytų nuo pavojingų žaidimų.

Grupėje, vaikų žaidimų vietose pridėta įvairių aplūžusių, aštrių, labai smulkių žaislų. Žaislai sudėti tarpduryje, ant palangės, prausykloje, pakišti po kilimu, išmėtyti ir kt. (Stebima, kad vaikai nepradėtų per anksti žaisti).

Su vaikais surasti nesaugius, pavojingus žaislus ir žaidimo vietas.

Diskutuoti, atsakyti į klausimus apie nesaugius žaidimo būdus.

Pasakyti vaikams, kad grupė šiuo metu nesaugi. Paaiškinti, kad žaidžiant kasdienius žaidimus reikia pastebėti pavojų ir stengtis jo išvengti. Aplankyti visas žaidimų vietas ir surasti pavojingus žaislus ir pavojingas žaidimų vietas. Pavojingus žaislus ir vietas pažymėti pavojaus ženklais. (Žaibas skritulyje).

Pokalbiai, diskusijos prie kiekvieno pavojaus ženklo. Kodėl nesaugios sulūžusios plastmasinės kaladėlės, aštrios metalinio konstruktoriaus dalys, mašinėlės be ratų?

Pasiūlyti vieniems vaikams žaisti, o kitiems mėtyti kamuolį virš jų galvų; vieniems žaisti, o kitiems vaikščioti pro juos kliūnant už žaislų; vieniems žaisti tarpduryje, kitiems bandyti uždaryti duris; vieniems žaisti prausykloje, kitiems plauti rankas ir t.t. Aptarti, diskutuoti, kodėl nesaugios tokios žaidimų vietos.

Kartu sutvarkoma grupė, kad ji būtų saugi. Pateikiami keli klausimai apie nesaugius žaidimo būdus. Ar galima rišti virvutę ant kaklo „vedžiojant šuniuką“? Ar galima „migdyti vaikelį“ uždengiant veidą

antklode, užspaudžiant pagalvę? Ar galima žaidžiant gaisrininkais žaisti su degtukais? Ar galima žaidžiant „Ligoninė“ durti adatas ir gerti tikrus vaistus? Svarstyti, diskutuoti, kuo pavojingi tokie žaidimai. Susitarti, kad vaikai niekada taip nežaistų ir perspėtų kitus vaikus apie tokių žaidimų pavojų.

„OŽIUKŲ MOKYKLĖLĖ“ (5-6 m.)

Ligita Šatienė

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žuvėdra“

TIKSLAS: Siekti vaiko saugaus elgesio ir savisaugos įgūdžių ugdymo(si) namuose.

UŽDAVINIAI:

- Ugdytisvaikui gebėjimą numatyti ir atpažinti pavojingas situacijas namuose;
- Išsiaiškinti, kodėl atsitinka nelaimės namuose ir kaip to išvengti;
- Pastebėti, vertinti pavojaus šaltinius, padėti ugdytis atsakomybę už savo saugumą.

METODAI: Pasakos inscenizavimas, pokalbis, diskusijos, pasakojimas, žaidimai, grožinės literatūros skaitymas ir aptarimas, smulkioji tautosaka, paveikslų demonstravimas, veikla grupelėmis, individuali veikla.

NAUDOJAMOS PRIEMONĖS: Ožiukų ir ožkos rūbai, varpelis, plakatai saugumo tematika, „Pavojų dėžutė“, rašiklis, popierius, kortelės „Pavojingi daiktai-nepavojingi daiktai“, kamuolys, raudonos ir žalios spalvos kamuoliukai, užduočių lapai grupelėms, individualių užduočių lapai, klijai, piešimo priemonės, pavojaus ir saugumo ženklukai.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS EIGA.

Vaikams pasiūloma prisiminti lietuvių liaudies pasaką „Vilkas ir septyni ožiukai“, pažaisti šią pasaką. Vaikai iš kaladžių pasistato ožiukų namelį, pasipuošia ožiukų skarelėmis ar kepurėlėmis su rageliais, uodegytėmis. Auklėtoja pasisiūlo būti personažas „ožka“ ir sukviečia varpeliu savo vaikelius-ožiukus į „Ožiukų mokyklėlę“. Auklėtoja-ožka, prieš išeidama parnešti šienelio ir pienelio, kalbasi su vaikais-ožiukais, kaip svarbu būti saugiams namie, kad neatsitiktų nelaimė, kol vaikai bus vieni. Aptariamos lietuvių liaudies patarlės:

- „Atsarga gėdos nedaro“.
- „Atsargų ir Dievas saugoja“.
- „Atsargios ožkos ir vilkas nepjauna“.
- „Kas pats saugosi, tam ir Dievas padeda“.
- „Nekišk rankų tarp durų“.
- „Ugnis dega ir nekurstoma“.

Išsiaiškinama su vaikais, kokie pavojai slypi aplinkoje (namuose). Kiekvieną vaikų apibūdintą pavojų auklėtoja užrašo ir įdeda į „Pavojų“ dėžutę.

Didaktinis žaidimas „Sugrupuok“.

Tikslas: sugrupuoti korteles, kuriuose pavaizduoti pavojingi ir nepavojingi daiktai.

Eiga: vaikai renka išmėtytas korteles ir jas grupuoja pagal padėtas korteles su užrašais „Pavojingi daiktai-nepavojingi daiktai“. Pabaigoje aptaria, kodėl taip sugrupavo.

Didaktinis žaidimas“Užbaik sakinį“:

Tikslas: užbaigti auklėtojos pradėtus sakinius.

Eiga: auklėtoja meta iš eilės kiekvienam vaikui kamuolį ir sako sakinio pradžią. Vaikas turi šį sakinį užbaigti, pasakydamas savo nuomonę.

Sakinių pavyzdžiai:

„Jei žaisiu su aštriais daiktais, ...“

„Jei rasiu man nežinomą daiktą, ...“

„Jei rasiu vitaminų buteliuką, ...“

„Jei sugalvosiu uždegti degtuką, ...“

„Jei sutiksiu nepažįstamą žmogų...“

„Jei būsiu vienas namuose...“

„Jei užsidegs mano drabužiai...“

„Jei rasiu lauke švirkštą...“

„Jei kišiu virbalą į elektros lizdą...“ ir t. t.

Auklėtoja paskatina vaikus prisiminti mįslę apie ugnį ir ją kartu aptaria:

„Kai pradeda valgyti, valgo tiek, kiek yra. Kai viską suvalgo, numiršta“ (Ugnis).

Vaikai kartu nutaria, kad likus namie, žaisti su degtukais pavojinga.

Auklėtoja atkreipia vaikų dėmesį į plakatus saugumo tematika, kuriuose vaizduojamos įvairios gyvenimo situacijos ir jas aptaria. Išklausoma vaikų patirtis ir išsakoma jų nuomonė.

Didaktinis žaidimas“Iškelk kamuoliuką“.

Tikslas: Išgirdus teiginį, pamąstyti ir teisingai pasirinkti kamuoliuko spalvą.

Eiga: Vaikams yra pateikiami teiginiai ir jie, apgalvoję, pasirenka kamuoliuko spalvą. Jei teiginys teisingas, vaikai kelia žalią kamuoliuką, jei ne, tai kelia raudoną kamuoliuką.

Teiginiai:

„Pajutus dūmus ir išgirdus dūmų jutiklio signalą, reikia šaukti „GAISRAS“ ir bėgti į lauką“,

„Skambinti pagalbos telefonu 112, jei įvyko bėda“,

„Spinta – tinkamiausia vieta pasislėpti kilus gaisrui“,

„Žaisti su elektros laidais galima“,

„Jei lieki namuose vienas, niekam to nesakyk“,

„Žaisti su degtukais galima“,

„Niekur neik su nepažįstamu žmogumi“,

„Jei užsidegė rūbai, pritaikyk taisyklę „STOK, GULK IR VOLIOKIS“ ir t. t.

Auklėtoja pasiūlo vaikams susiskirstyti į grupes.

Pateikiami užduočių lapai grupelėms:

1. užduotis „Priklijuokite ženkliuką teisingai“.

Vaikai, gavę užduočių lapą ir pasitarę tarpusavyje, prie pavaizduotų situacijų priklijuoja pavojaus (raudoną skrituliuką) ar saugumo (gėlytę) ženkliukus.

2. užduotis „Parenkite plakatą“.

Vaikai iškerpa iš žurnalų, laikraščių paveikslėlius, kuriuose vaizduojami tykantys pavojai, juos suklijuoja į bendrą plakatą ir, aptarus įvykius bei pagalbos būdus, ir priklijavus pagalbos telefono numerį, pakabina gerai matomoje „ožiukų namelio“ vietoje.

3. užduotis „Nupieškite taisyklę“.

Vaikai nupiešia kokią nors pavojingą situaciją ir sugalvoja jai taisyklę, pvz., „Žaisti su degtukais pavojinga“.

Auklėtoja pasiūlo vaikams individualias užduotis „Apibrauk, kas pavojinga“.

Vaikai išrenka ir apibraukia tuos maisto produktus, gėrimus ar daiktus iš daugelio pateiktų paveikslėliuose, kurie yra pavojingi sveikatai (alkoholiniai gėrimai, vaistai, aštrūs daiktai ir kt.).

Atlikus individualias užduotis, visi kartu apibendrina, ką sužinojo ir įsitvirtina saugaus elgesio namuose taisyklės:



Kai žaidžiu namuose, elgiuosi atsakingai, neliečiu dūžtančių daiktų, neliečiu rankomis aštrių ir nesaugių daiktų, nes galiu susižeisti!

O tu?



Kai valgau stengiuosi sėdėti prie stalo, nevaikštau ir nelakstau, nes galiu užspringti!

O tu?



Kai negaliu pasiekti norimo daikto, paprašau pagalbos, nes siekdamas, galiu nukristi!

O tu?



Neliečiu namų vaistinėlių, nes galiu apsinuodyti vaistais!

O tu?



Nežaidžiu su degtukais, elektros prietaisais, nes galiu nusideginti!

O tu?



Kai jaučiuosi nesaugus, skambinu mamai arba tėčiui, nes jie man patars!



Žinau pagalbos telefono numerį 112!

O tu?

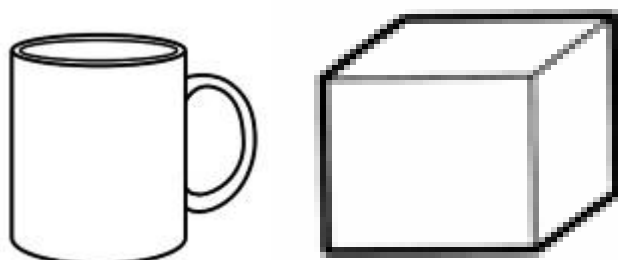
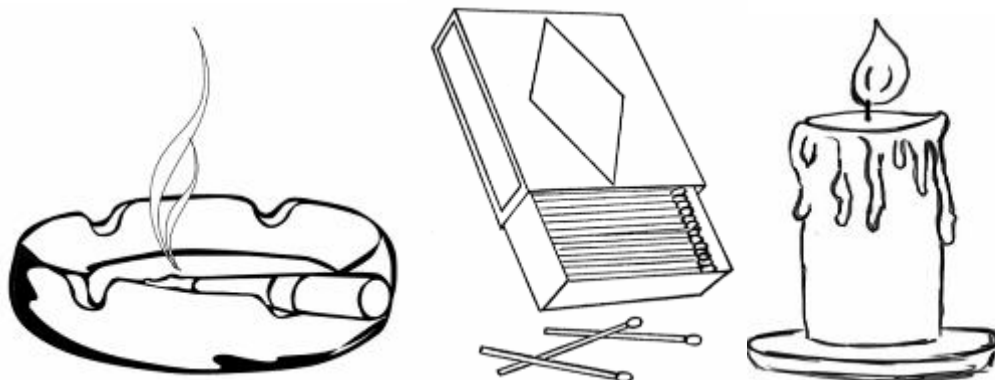
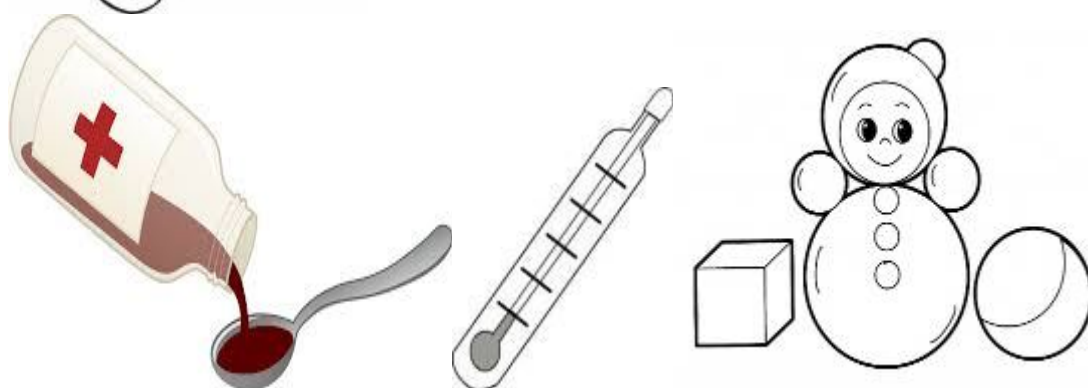
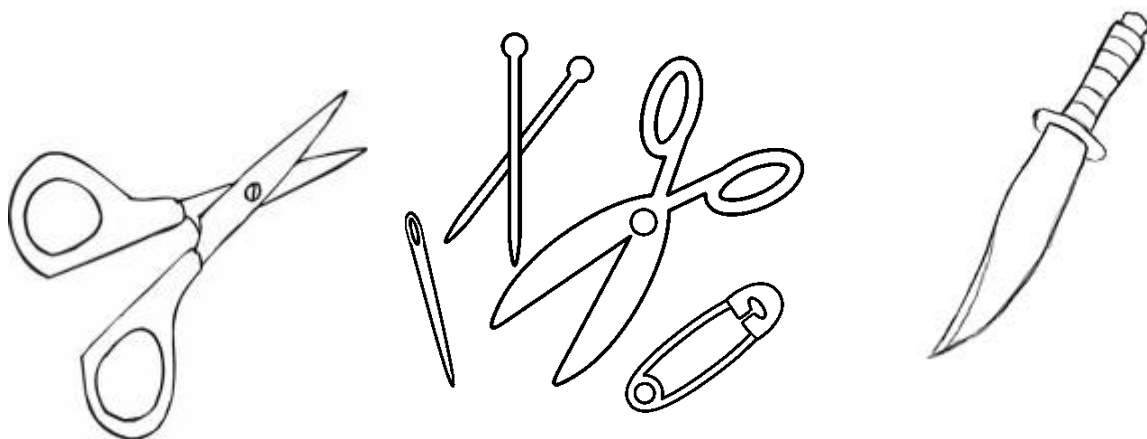
Sveikatos valandėlė baigiama, kai auklėtoja-ožka išeinaparnešti pienelio ir šienelio vaikams-ožiukams, o vaikai-ožiukai lieka žaisti namelyje, kur žaidimas interpretuojamas ir perauga į siužetinį-vaidmeninį žaidimą. Žaidimas tęsiasi tiek, kiek vaikai nori.

Sveikatos valandėlė baigiama, kai auklėtoja-ožka išeinaparnešti pienelio ir šienelio vaikams-ožiukams, o vaikai-ožiukai lieka žaisti namelyje, kur žaidimas interpretuojamas ir perauga į siužetinį-vaidmeninį žaidimą. Žaidimas tęsiasi tiek, kiek vaikai nori.

Užduotis „Priklijuokite ženkliuką teisingai“



Individuali užduotis: „Apibrauk, kas pavojinga“.



Psichinės sveikatos profilaktika

Vaikystė yra svarbiausias laikotarpis, nulemiantis kiekvieno žmogaus likimą. Tai laikotarpis, kuris įtvirtina mummyse pasitikėjimą žmonija arba atstumia nuo jos. Tai taip pat laikas, kai padedami pagrindai gyvenimo meilei ir mokymuisi, tobulumo troškimui, atsparumui gyvenimo negandoms, norui dalytis ir padėti kitiems, visų gyvybių pagarbai



„Aš - stipresnis už nuovargį“

Reda Balzarienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Jurginėlis“

Tikslas: ugdyti vaikų nuostatą tausoti savo psichinę sveikatą.

Uždaviniai:

1. Ugdyti vaikų gebėjimą sukaupti dėmesį ir jį išlaikyti tam tikrą laiką tarpą.
2. Sudaryti sąlygas vaikams išbandyti įvairius atsipalaidavimo būdus.
3. Padėti vaikams atrasti, koks nusiramino būdas geriausiai tinka individualiai kiekvienam iš jų.
4. Ugdyti vaikų savikontrolės įgūdžius.
- 5.

Ryto ratas.

Vaikai susėda pusračiu Ryto ratui. Pasisveikina įprastu Ryto rato eilėraštuku.

Auklėtoja praneša, kad šiandien laukiame svečių. Atskrenda Boružytė (kita auklėtoja). Pasisveikinusi ji padovanoja vaikams po prilipdomą gėlytę (raudonos ar mėlynos spalvos).

Auklėtoja:

- Kaip gyveni, Boružytė? Kokia tavo nuotaika?

Boružytė:

- Nežinau kodėl, tačiau jaučiuosi pavargusi. Nors ir pavalgau gerai, ir, rodos, pakankamai miegu, tačiau trūksta jėgų, neturiu nuotaikos...

Auklėtoja:

- Vaikai, ar jūs kartais jaučiatės pavargę? Nuo ko pavargstate? (nuo triukšmo, darbų, kai trūksta miego, kai baramės...) Kaip galima išvengti nuovargio? O kas gali padėti jį įveikti?

Auklėtoja:

- Pabūkime, vaikai, Boružytės gydytojais. Parodykime jai, kas padeda atsigauti, išlikti ramiems, susikaupusiems, kas padeda atsipalaiduoti. O Boružytė tegul mus stebi, pati su mumis žaidžia ir viską užsirašo į recepto lapelį (*pakviečiamas vienas vaikas užrašyti dideliame lape žodį RECEPTAS*).

Vaikai pagal gautų gėlyčių spalvą sustoja į dvi komandas – vidinį ir išorinį pusračius, kuriuose bus atliekami jogos pratimai (pasitempimo pratimai).

Pasitempimo pratimai.

Skamba relaksacinė muzika. Auklėtoja kalba ir kartu su vaikais daro judesius.

Auklėtoja:

- Kiekvieną rytą saulė labai pamažu kildavo aukštyn nušviesdavo dangų savo spinduliais, o vakare taip pat labai pamažu nusileisdavo (įtemptų rankų lėtas kėlimas aukštyn ir lėtas nuleidimas iki pečių lygio. Kartojama kelis kartus). Saulė pirmiausia nužvelgdavo kalno viršūnes (pratimas „Kalno viršūnė“, žr. liter.). O kalnai saulę pasitikdavo labai ramūs ir išdidūs (pratimas „Kalnas“). Kalno papėdėje augo medžiai: ąžuolas ir liepa (pratimas „Medis“, 2 kartus). Vėjui pučiant, medžiai siūbuodavo (pratimas „Siūbuojantis medis“). Pakelėje augo smilga (pratimas „Sukutis“). Prie smilgos dažnai atskrisdavo drugelis (pratimas „Drugelis“). Vieną kartą prie jos atskrido ir bitė (pratimas „Bitė“). Išgirdusi bitės zvimbimą, atsėlino katė. Ji bitės ir bijojo, ir domėjosi ja (pratimas „Katės nugara“). Pasmalsavusi katė pasišildė prieš saulutę (nugaros tempimo pratimas: sėdint ant kulnų, ištiestas rankas padėjus ant grindų)... ir tyliai nusėlino į savo namus (vaikai tylomis sugrįžta prie kėdučių).

Atsipalaidavimo pratimai – masažas.

Auklėtoja:

- O dabar kviečiu pabūti stebuklingais dailininkais – gydytojais. Mes piešime ant savo draugo nugaros. Ir nors mūsų paveikslai bus nematomi, tačiau, patikėkite, bus labai malonūs ir raminantys.

Skamba relaksacinė muzika. Auklėtoja seka pasaką ir pagal ją piešia ant Boružytės nugaros storu teptuku. Vienos komandos vaikai guli ant grindų ant pilvo, kitos komandos vaikai jiems ant nugarų taip pat su dideliais teptukais piešia pagal pasakojimą (brauko teptukais aukštyn, žemyn, piešia ratus, tapšnoja ir pan.)

1 pasaka.

Auklėtoja:

- Gyveno kartą vėjas. Jis skraidė šen, ten, dešinėn, kairėn. Prisirinko daug medžių sėklų, jas pakėlė aukštyn ir suko, suko ratus...Išbarstė sėklas. Iš vienos sėklos išdygo medis, išleido daug šakų, sukrovė pumpurus, išsprogo lapai, žiedai. Prisirpo uogos – didelės, apvalios, raudonos. Vėjas papurtė medį, uogos krito žemyn, žemyn... O vėjas paskraidė aplink jas ratu ir nuskrido.

Pasikeičia vaikai vietomis.

2 pasaka.

Auklėtoja:

- Už devynių kalnų ir jūrų buvo tankus miškas. Jame augo labai aukšti medžiai. Tame miške gyveno gyvatė, kuri šliaužiojo tarp medžių ir dairėsi, ką čia jai nugriebus. Atskrido paukštelis, pakapstė žemę, surado sėklytę ir ėmė ją lesti. O gyvatė norėjo tą paukštelį suėsti ir vis dairėsi, dairėsi į paukštelį. Paukštelis tik purpt ir nuskrido į medį. Gyvatė dar apsuko pora ratų ir nuvingiavo į savo urvą.

Ramūs žaidimai.

Auklėtoja:

- Kartais, Boružyte, po triukšmingos veiklos mes tiesiog žaidžiame ramius žaidimus, kurie mums padeda ir atsipalaiduoti, ir nurimti bei susikaupti.

Žaidimas „Lietus“. Vaikai stovi ratu. Auklėtoja pradeda ploti į dešną dviem pirštais. Prie jos judesio prisijungia po vieną sekantį vaiką iš kairės pusės. Kai įsijungia visi vaikai, auklėtoja keičia judesį kitu. Vaikai taip pat paskui ją, po vieną iš kairės pusės, keičia judesį. Taip be žodžių atliekami 5-7 judesiai.

Žaidimas „Dėmesio – išgirsk“ (pagal pasaką)

Auklėtoja seka pasaką. Jai ištarus žodį „karalienė“, reikia parodyti sau ant galvos karūną, o ištarus žodį „karalius“ – atsistoti ir sukryžiuoti rankas ant krūtinės.

„Pasaka apie liūdnąją karalienę“.

Vieną kartą gyveno karalius ir karalienė. Jie turėjo puikiausius rūmus, kvepiantį sodą, pilnas skrynias aukso ir daugybę tarnų. Bėda buvo ta, kad karalienė be jokios priežasties buvo labai liūdna ir niekados nesijuokė. Nebežinodamas, ko griebtis, karalius pažadėjo atiduoti pusę karalystės tam, kuris prajuokins karalienę. Ir pradėjo eiti į karaliaus rūmus visokie juokdariai ir artistai: vieni dainavo, šoko, kiti stovėjo ant galvos, rodė įvairius triukus, tačiau karalienei vis tiek nebuvo linksma. Karalius dėl to labai nusiminė.

Vieną kartą karalienė, eidama į lauką, pravėrė rūmų duris ir čia pat pamatė mažą šuniuką. Jis buvo visas šlapias, sušalęs ir alkanas. Karalienė paėmė šuniuką ant rankų, priglaudė prie savęs, sušildė, o po to davė jam palakti pieno. Pasisotinęs šuniukas atsidėkodamas kelis sykius lyžtelėjo karalienei rankas ir pasileido lakstyti po kambarį paskui skraidančią musę. Karalienė net rankomis suplojo, o paskui pradėjo balsu juoktis. Į kambarį tuoj atbėgo karalius – jis negalėjo patikėti, ką išgirdo ir pamatė.

Nuo to laiko šuniukas apsigyveno karaliaus rūmuose ir visuomet linksmino karalienę.

Tylos minutės.

Auklėtoja:

- Kartais mums geriau pasijausti labai padeda pati paprasčiausia tyla. Tada mes ją kviečiame į svečius ir tyloje žaidžiame, pavyzdžiui, žaidimą „Tyla“.

Žaidimas „Tyla“. Vaikai sėdi pusračiu. Vedantysis sėdi kiek tolėliau nuo jų priešais ant kėdės. Jis akimis ir rankos mostu kviečia vaiką, o šis turi be garso ateiti prie vedančiojo. Išgirdęs bent menkiausią einančiojo garsą, vedantysis sako „stop“ ir šis turi grįžti į savo vietą. Jeigu vaikui pavyksta be garso ateiti prie vedančiojo, jie apsikeičia vietomis ir pakviestasis vaikas tampa vedančiuoju.

Žaidimas „Paslapčių spinta“. Auklėtoja už širmelės (paslapčių spintoje) atlieka įvairius garsą skleidžiančius judesius, pvz., plėšo, kerpa, lamdo popierių, pila vandenį iš indo į indą, burbuliuoja su šiaudeliu vandens stiklinėje, skambina centais saujoje, spaudo rašiklį, plėšia bato lipuką ir pan. Vaikai turi atspėti, koks tai yra garsas. Po to keli garsai atliekami paeiliui, o vaikai turi išvardinti juos.

Žaidimas „Aidas“. Auklėtoja pašnibždomis sako žodžius (žodžiai parenkami prasmingi, tinkami šiai temai), vaikai turi juos išgirsti ir atkartoti.

Smagus šokis.

Auklėtoja:

- Kai labai ramiai ir susikaupę ką nors dirbame, po to mums norisi smagiai ir energingai pašokti.

Ritminis šokis pagal ispanišką dainą „El baile de la ole“.

Kvėpavimo pratimai.

Auklėtoja:

- Vaikai, paklauskite, kaip po šokio stipriai plaka jūsų širdelės. Reikia padėti joms nurimti. Jūs atsigulkite ant grindų ant nugarų dviem eilėmis, padarydami dvi jūras, o aš jums padovanosiu visiems po laivą (duoda po popierinį laivelį). Pasidėję ant krūtinės, stebėkite, kaip nuo jūsų stipraus, gilaus kvėpavimo banguoja jūra ir plaukia laivas per bangas.

Pirštukų žaidimai.

Auklėtoja:

- Boružyte, mūsų vaikai tinkamai pailsėję visada noriai imasi darbų. O kad jiems geriau sektųsi rankų darbeliai, mes pramankštiname pirštukus.

Pirštukų žaidimai deklamuojant K. Jakubėno eil. „Šimtas vyturėlių“ ir Z. Sadauskaitės eil. „Labas, gandre“.

Mandalų spalvinimas.

Auklėtoja:

- O dabar visus kviečiu į ramų ir kūrybingą darbą – pasirinkus norimas spalvas, nuspalvinti, sukurti savo pačią gražiausią mandalą.

Vaikai tyliai po vieną eidami pasiima spalvotus pieštukus, nupieštą nespaltotą mandalą, susiranda atokesnę vietą ant grindų ir, atsigulę ant pilvų, spalvina mandalas. Skamba miško garsų relaksacinė muzika.

Boružytė piešia kartu su vaikais. Pabaigus piešti, visi dalijasi įspūdžiais apie savo darbus, daro mandalų parodą. Boružytė vaikams parodo, ką ji užsirašė į savo RECEPTĄ, padėkoja ir atsisveikina su vaikais.

Naudota literatūra:

Thapar Mini, Siigh Neesha. *Labas rytas, saukyte.* V., Mūsų knyga, 2006

Rusteikienė Gražina. *Pratimai rankų pirštams mankštinti.* Š., K.J Vasiliausko įmonė, 2001

Miežienė Lina, Juozaitienė Milda. *Paprasti nepaprasti žaidimai.* V., Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, 2005

Sadauskaitė Zenė. *Ant žemės delno.* V., UAB Petro ofsetas, 2011

Jums, maži ir dideli. V., Alma litera, 2011

Eglė Stripeikienė. *Nuspalvink mandalą/Etno/Vaikams.* V., Tikra knyga, 2014

„Puiki nuotaika – gera sveikata“ (6m.)

Vida Barinova
Ukmergės lopšelis-darželis „Eglutė“

Tikslas: nusiteikti tausoti sveikatą, pavargus pailsėti, nebijoti kreiptis pagalbos. Suprasti gražaus tarpusavio bendravimo svarbą.

„Ryto ratas“

Keistas – aš. Ir keistas – tu. / Dar keistesnis – kakadu. / Jei galvotume rimtai, / Mes visi čia – keistalai. / Tad ilgai nebegalvokim / Ir tiesiog nusišypsokim! Visi kartu sako eilėraštuką, rodo savo sukurtus judesius. Kai pasako eilėraštuką, perduoda vieni kitiems šypsena (pasisuka į draugą ir jam nusišypso).

„Minčių lietus“ - vaikai pasakoja, kada jie grupėje jaučiasi gerai, o kada blogai.

Siūlau vaikams atliktį pratimą „Triukšmas – tylą“. Kai mano kumščiai suspausti vaikai sėdi ir tyli, o kai aš atgniaučiu pirštus vaikai stoja ir rėkia. Po šio pratimo pasikalbame apie triukšmo žalą vaikų ausytėms, apie jų savijautą.

Pasiklausome ir pasižiūrime muzikinio klipo www.youtube.com „Tuk tuk širdele“. Kartu su vaikais aptariame savo savijautą, kodėl mes sėdėjome ar gulėjome ant kilimo labai tyliai. Kokia vaikų savijauta buvo klausant šios dainelės.

Žaidimas „Būk mano draugas“. Vaikai sėdi ratu. Skaičiuotės pagalba išrenkamas vaikas. Jis eina už rato ir sakydamas žodį liečia draugo galvą: būk- mano- draugas. Vaikas kuriam pasako žodį draugas, atsistoja ir bėga į priešingą pusę, susitikę paduoda vienas kitam ranką ir pasako „Draugaukime“. Pirmas apibėgęs atsisėda į tuščią vietą, likęs be vietos tęsia žaidimą.

Visi kartu žiūrime filmuką draugystės tema www.vaikam.eu žaismingos idėjos draugystės tema (filmukas apie berniuką ir paukštelį). Pasižiūrėję aptariame matytą situaciją.

Pratimas „Tyli raidė“. Su vaikais nutariame kokią raidę sudarysime, auklėtoja vaikams padeda sustoti taip, kad gautųsi pvz. raidė S. Taisyklė tokia, kad vaikai raidėje turi stovėti ir eiti labai tyliai. Vedantysis tyliai eina aplink S raidę, kuri sudaryta iš vaikų. Pasirenka vaiką ir prie jo priėjęs nulenkia galvą. Pasirinktas vaikas jam atsako tuo pačiu (nulenkdamas galvą), stoja paskui draugą ir tyliai eina. Taip surenkami visi vaikai. Prieina prie auklėtojos ir kiekvienas pasako žodį, kuris prasideda garsu S, arba pagal susitarimą (apie sveikatą).

Komandinis darbas

Mergaičių ir berniukų komanda (gali būti mišri).

Smėlio laikrodžio pagalba vaikai nutaria kiek minučių jiems reiks pagalvoti. Užduotis: sugalvoti kuo daugiau komplimentų savo priešininkų komandai, komplimentai turi būti visiems vaikams, kartotis negali. Už kiekvieną sugalvotą komplimentą dedamas kaštonas į krepšelį. Skaičiuojami kaštonai ir nustatomi laimėtojai.

Veiklos kampeliuose:

Kalbos ir komunikavimo

Planuos savo dienos režimą, kopijuos užrašus „rytas, diena, pietų miegas, vakaras, naktis“.
Atitinkamose vietose priklijuos tinkamus paveikslėlius.

Kurs pasaką apie neklusnųjį kiškį, kuris nesilaikė dienos režimo. Auklėtoja užrašys, vaikai nupieš pasakai iliustracijas. (Tęstinumui sekančią dieną galės šią pasaką inscenizuoti).

Stalo žaidimų

Žais stalo žaidimą „Mano diena“. Dėlios režiminių momentų korteles.

Sudėlios laikrodžio iškritusius skaičius.

Eksperimentų

Eksperimentuos su pienu, indų plovikliu feiry ir valgomais dažais. Į dubenį pilamas pienas, įlašinami spalvoti valgomieji dažai ir ant jų lašelį indų ploviklio. Su lazdelėmis pajudinus dažus jie sudaro įvairius ornamentus, juda ir atrodo labai gražiai. (vaikų relaksacijai).

Meninės veiklos

Savarankiškai pieš pasirinkta technika, pagal klasikinės muzikos kūrinį.

„Dovanėlė draugui“ lipdys iš modelino ir savo darbelį padovanos draugui.

Darbinės veiklos

Kartu su auklėtojos padėjėja užplikys įvairių žolelių kvapų relaksacijai, nukopijuos jų pavadinimus, paruoš kvapų relaksacijos kampelį. Vaikams užplikins mėtų arbatą, paruoš stalą, jį papuoš.

Relaksacijos

www.yotube.com mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu.

Pasities kilimėlius ir atliks mankštą pagal jogą.

Po veiklos vaikai sueina į ratą, diskutuoja, aiškinasi ir prieina išvados, kas labiausiai šioje veikloje jiems padėjo atsipalaiduoti, pailsėti, pagerinti savo savijautą.

Visi kartu gurkšnoja arbatą, kvėpuoja per šiaudelį.

„Juodukės ir Baltukės nuotyčiai“

Žana Tichanovič

Vilniaus lopšelis-daželis „Gervelė“

Tikslas:

Naudojant inovatyvius metodus lavinti pojūčius.

Uždaviniai:

Sukurti juodai balta aplinką;

Aptarti patirtus jausmus ir iškilusias emocijas.

Priemonės:

Juodos ir baltos spalvos skarelės plonos permatomos, tiulis baltas ir juodas, juoda ir balta kėdė, kompiuteris su filmuku juodai baltu. Popierius juodas ir baltas, klėjai, žirklys. Juodos ir baltos plunksnos. Lėlės - juoda ir balta. Mašinos juoda ir balta, puodeliai juodas ir baltas, lėkštės juoda ir balta. Šokoladas juodas ir baltas.

Eiga.

Ryto rato metu, kai visi sėdi ratu, auklėtoja seka pasaką:

- Seniai, seniai gyveno dvi seseris (rodomos lėlės balta ir juoda). Viena buvo juoda - (rodoma , o vaikai įvardija spalvą), o kita balta - (vėl rodoma, o vaikai įvardija spalvą). Jos buvo neatskiriamos viena nuo kitos, draugiškai gyveno, niekada nesiginčijo. Nuolatos žaisdavo kartu, tačiau daiktus kiekviena turėdavo savo spalvos. Baltukė gerdavo arbatą iš savo balto puodelio (rodamas baltas puodelis), o juodukė iš juodo (rodomas juodas puodelis). Visi jų žaislai buvo juodukės juodi, o baltukės balti. Paaugusios jos tapo Fėjomis. Baltukė tapo dienos fėja - ji skleidė šviesą, o juodukė nakties fėja – tamsos saugotoja. Abidvi jos norėjo būti svarbios, tačiau niekaip negalėjo nutarti, kuri gi iš jų yra svarbesnė visiems žmonėms. Dienos ar nakties. Todėl jos susiginčijo, ir iki pat šiandienos niekaip negali susitaikyti, kuri gi yra svarbesnė. Vaikai, o gal mes padėsime seserims susitaikyti ir suprasime, kokia iš jų yra svarbesnė, o gal abi bus svarbios?

Vaikai pasisako.

Pedagogas: - Tai pabandykime išsiaiškinti, ką gi mes darome dieną?

Vaikai pasakoja, ką darom dieną.

Pedagogas: - O ką mes veikiame naktį?

Vaikai pasisako, ką veikiame naktį.

Pedagogas: - Tai gal mes jau galime atsakyti, kuri gi svarbesnė nakties fėja ar dienos?

Kyla diskusija, kurios metu pedagogas įtakoja suvokimą, kad abidvi yra vienodai svarbios - tiek balta tiek juoda fėja.

Pedagogas: - Siūlau pažaisti žaidimus, kurių metu mes įrodysime fėjoms, kad jos yra vienodai ir be galo svarbios mums.

Žaidimas „Skarelės“.

Žaidimo tikslas:

Pajausti spalvų skirtumus.

Uždaviniai:

Palyginti ir aptarti juodą ir baltą spalvas;

Apibūdinti savo jausmus ir pojūčius.

Žaidimo eiga:

Pasirinkime po vieną skarelę, kokios norit spalvos (juodos ir baltos) užsiriškite ir užsimerkite (įjungiamo lėta muzika relaksinio tipo), o dabar atsimerkite ir apibūdinkite kas ką kaip matot?

Vaikai apibūdina ir diskutuoja.

Vėl siūloma užsimerkti (keičiama muzika greitesniu tempu) siūloma atsimerkti ir apibūdinti savo pojūčius.

Siūloma pakeisti skarelių spalvas, kartojama su muzika ta pati užsiėmimo eiga.

Vaikai apibūdina savo pojūčius, diskutuoja tarpusavyje ir su pedagogu.

Numatomi diskusijos klausymai:

Kuri skarelė jums labiau patiko ir kodėl? Kokia muzika su kuria skarele jums labiau patiko ir kodėl. Kaip jūs galvojate?

Klausimai kyla savaime, spontaniškai iš vaikų atsakymų, svarbu kad klausimai būtų ne verbalinio pobūdžio. Vaikai turi reikšti savo nepriklausoma nuomone ir jausmus.

Pedagogas: - Ar jums patiko žaidimas?

Vaikai atsako.

Pedagogas: - Ar mes jau galim apsispręsti kokia gi fėja yra svarbesnė? Ar pažaisim dar kelis žaidimus, kad apsispręsti iki galo?

Vaikai Atsako.

Žaidimas „Plunksnelė“.

Žaidimo tikslas:

Lavinti kinistetinį pojūtį.

Žaidimo uždaviniai:

Paliginti baltos ir juodos plunksnos panašumus ir skirtumus.

Išsakyti savo potyrius.

Žaidimo eiga:

Padedamos plunksnos - juodos ir baltos ir siūloma paimti po vieną bet kokios spalvos ir užsimerkti. Paliesti sau nosytę, akytes, ausytes, lengvai perbraukti kaklą, o po to rankas. Paskui pakeisti plunksną kita spalva (jei buvo balta paimti juoda) ir atlikti tuos pačius veiksmus.

Papasakoti, ką pajuto ir ar jausmai buvo tie patys.

Pedagogas: - Štai ir antrą žaidimėlį pažaidėme. Tačiau ar supratome, kuri gi yra svarbesnė -juoda ar balta? Ar norėsime dar pažaisti ir tikrai jau įsitikinti?

Vaikai diskutuoja.

Žaidimas „Skanios kėdės“.

Žaidimo tikslas:

Skonio suvokimas ir analizavimas.

Žaidimo uždaviniai:

Palyginti skonius.

Išsiaiškinti ryšį tarp skonio ir spalvos.

Žaidimo eiga:

Sustatomos kėdės ratu, kėdžių skaičius turi atitikti vaikų skaičių. Jei skaičius lyginis -viena dalis kėdžių dengiama juoda medžiaga, kita dalis balta. Jeigu nelyginis pastatoma papildoma kėdė, tam kad kiekvienas vaikas išbandytų kitos spalvos kėdę. Siūloma vaikams atsisėsti ant jų norimos spalvos kėdės ir vaikas pavaišinamas kitos spalvos, priešingos spalvos šokolado gabaliuku.

Pakartojama: kiekvienas vaikas turi išbandyti po juodą ir baltą kėdes, bei suvalgyti po juodą ir baltą šokolado gabaliuką, arba duonos. Priklauso nuo pedagogo pasirinkimo.

Pažaidus ir paragavus vyksta aptarimas ar skonis priklauso nuo spalvos. Išsiaiškinama, kad abi spalvos vienodai svarbios ir vienodai reikalingos.

Pedagogas: - Vaikai, kadangi sesutės jau suprato, kad jos yra mums vienodai reikšmingos ir abi be galo reikalingos, siūlau pažiūrėti kartu filmuką.

Vaikų diskusija ar tiesiog pritarimas.

Ijungiamas juodai baltas filmukas, atsižvelgiant į vaikų brandą ir pageidavimus, ar norus. Geriau turėti kelis variantus, tam kad sudaryti pasirinkimo sąlygas.

Filmuko nespaltvoto tikslas:

Parodyti pasaulį ne tik įprasta spalvotą, bet ir juodai baltą.

Uždaviniai:

Skatinti vaizduotę.

Suteikti galimybę patiems interpretuoti spalvų gama.

Pabaigoje aptarti filmuką ir pasiūlyti sukurti juodai baltas aplikacijas savo nuožiūra.

Aplikacijos tikslas: išlieti savo patirtus jausmus per pojūčius.

Aplikacijos uždaviniai: laisvai ir nevaržomai eksperimentuoti ir išnaudoti popieriaus galimybes.

Derinti spalvas, kurti.

„Kelionė į jausmų šalį (6-7 m.)

Jurga Minciuvienė

Radviliškio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“

UGDYMO(SI) SITUACIJA: Grupėje iškyla elgesio problemos susijusios su netinkamu emocijų reiškimu.

TIKSLAS: Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti ir įvardinti savo jausmus.

UŽDAVINIAI:

- Mokyti atpažinti liūdesį, džiaugsmą, pyktį ir baimę.
- Skatinti vaikus tinkamai reikšti savo jausmus, juos neslopinant.
- Suteikti teigiamų emocijų.

PRIEMONĖS: baseinas, smėlis, akmenukai, kaštonai, akmenys, barjerai, kopėtėlės, suoleliai, tunelis, kelmai, kamuoliukų baseinas, spalvotos kreidelės, sienelės, tinklas)

SVEIKATOS VALANDĖLĖS EIGA

- Pristatomi trys keliai:
- Pirmas kelias- pats lengviausias; lygus, švelnus, keliantis tik džiaugsmą, teigiamas emocijas (lauko žolė, baseinas, smėlis).
- Antrasis kelias- Sunkesnis, duobėtas, akmenuotas, bet keliaujančiam suteikia daugiau jėgų nei pirmasis (akmenys, duobės, kamuoliukų baseinas, neaukštos kliūtys)
- Trečiasis kelias- pats sunkiausias, dažniausiai sukelianti daug skausmo, nusivylimo, ašarų. Kliūtys: kelmai, šuoliai į tolį, peršokti kliūtis, pereiti per suoliuką, perlpti sienelę, lpti kopėtėlėmis, perlpti per tunelį.)

- Diskusija su vaikais, vaikai įvertina visus „kelius“, atsakant į klausimus: kuris kelias suteikė daugiausia gerų emocijų?; kuris kelias lengvas?; kuriuo keliu rinktųsi eiti, jei galėtų pasirinkti tik vieną iš jų?.
- Pasakos „Stebuklinga jausmų šalis“ (žr. 1 priedą) improvizacija.
- Užduotys su spalvotomis kreidelėmis lauke ant plytelių piešti namelius jausmams.
- „Jausmų šalyje“ diskusija: kaip reikia elgtis esant liūdnam, piktam; aptarti visus jausmus, išsiaiškinti, kad nėra blogų jausmų.
- Aptarimas, kaip vaikai jaučiasi, kokie jausmai juos aplankė šios valandėlės metu.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS KOMENTARAS

Vaikai įvairiai atvaizdavo emocijas: balsu, gestu, veiksmais. Taikant neakivaizdinės kelionės metodą, vaikai turėjo galimybę viską pajusti patys. Įvadinės dalies metu vaikai atliko sportinius judesius, įveikė įvairias kliūtis. Kalbant apie jausmus buvo pasirinkta pasakų terapija, ugdanti kūrybiškumą, skatinanti vaikus atsiskleisti, fantazuoti. Ši valandėlė taip pat buvo naudinga vaikų stebėjimui, kaip jie suvokia jausmus, buvo siekiama pastebėti jų baimes, padrąsinti. Padėti suvokti, jog nėra blogų jausmų, tik reikia tinkamai juos išgyventi.

LITERATŪRA:

- Bražienė N. (2007). *Pasakų terapija*. Šiauliai.
- Glebuviene V., Monkevičienė O., Stankevičienė K., (2006). *Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo programai rengti*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
- Tamošiūnas D. (2002). *Knyga draugui*. Vilnius: Spauda. P.21,

PRIEDAS

1 priedas

Pasaka „Stebuklinga jausmų šalis“

Toli, labai toli, o gal ir visai arti, yra stebuklinga jausmų šalis ir gyvena joje Jausmai: Džiaugsmas, Baimė, Liūdesys ir Pyktis. Gyvena jie mažuose nameliuose Bet ne bet kaip. Kiekvienas jausmas gyvena tam tikros spalvos namelyje. Kažkas gyvena raudoname, kažkas mėlyname, kažkas žaliame, kažkas juodame...kiekvieną dieną, kai tik pateka saulutė, stebuklingos šalies gyventojai atsikelia ir eina prie savo darbų.

Tačiau kartą atsitiko baisi nelaimė. Atūžė galingas uraganas, šėlo stipri audra, daužėsi, laužė ir griovė medžius. Šalies gyventojai spėjo pasislėpti, bet namelių jiems išsaugoti nepavyko.

Kai viskas nurimo ir vėl sušvito saulutė, gyventojai išlindo iš savo slėptuvių ir pamatė, kad jų namų stogai vėtros nuplėšti, o smarki liūtis nuplovusi visų namukų spalvas. Labai nusiminę šalies gyventojai, bet juk ašaromis nieko nepakeisi. Tada draugiškai susibūrę jie stengėsi atstatyti visų namelius. Tik bėda, be vaikų pagalbos jie labai ilgai statys....

„Mano nuotaika gera“ (5-6 m.)

Sonata Laicėnaitė

Biržų lopšelis-darželis „Vyturėlis“

Tikslas: tyrinėjant, suprasti, kaip aktyvus judėjimas ir atsipalaidavimas veikia vaikų nuotaiką.

Trukmė: 20 – 30 min.

Priemonės: kortelės su įvairių nuotaikų veideliais.

Eiga

Vaikams susėdus ratu, kalbamės apie jų nuotaiką šiandien. Išsidalinus piešinėlius su įvairių nuotaikų veideliais prašoma vaikų pasirinkti, kuris veidelis labiausiai atitinka jų nuotaiką. Jeigu visų nuotaika gera, auklėtoja parodo veidelį su liūdna šypsenėle (nes sudaužė savo mėgstamą puodelį) ir pasiūlo prisiminti žaidimus, pratimus ar būdus, kurie padėtų pagerinti nuotaiką.

Masažas

Ratelyje susiskirstome poromis po du. Draugas atsisėda už nugaros. Sėdintis už nugaros daro masažą. Paglosto galvą, paspaudo ausis. Uždengiam ausis delnais, atidengiame. Rankos ant pečių, paspaudom petukus. Glostom delnais nugarą. Piešiam nuo kaklo viršaus „eglutę“ delnais į šonus. Su pirštukais piešiam linijas į šonus, žemyn. Piešiam mažą „saulutę“, o paskui didelę, pripiešiam spinduliukus. „Eina meška“ – su pirštukais spaudom draugui nugarą. Rateliu trinam nugarą ir krūtinę. Su kumšteliu patrinam draugo delną, paglostom. Patrinam pirštus, paglostom galvą.

Apsikeičiame vietomis.

Po masažo paprašoma vaikų pakelti korteles ir įvardyti savo nuotaiką.

„Garsų žaidimas“

Pasiūloma vaikams sugulti eilute ant kilimo, o galvą padėti draugui ant pilvo. Tada pirmasis vaikas turi garsiai sakyti „cha!“, antrasis „cha cha!“, trečiasis „cha cha cha!“ ir t.t. Greitai vaikai pradeda juoktis ir „išgirsta“ vienas kito juoką draugo pilve.

Paprašoma vaikų kortelėmis įvertinti savo nuotaiką.

„Pasakyk draugui ką nors malonaus“

Į rato vidurį kviečiame vaiką, kuriam šiandien prasta nuotaika. Vaikai sako jam komplimentus „Tu gražiai šoki“, „Tu man vakar padėjai užsirišti batų raištelius“ ir kt. Baigus sakyti komplimentus, paprašome vaiko įvertinti savo nuotaiką, ar ji pagerėjo. Kviečiame į rato vidurį ir kitus vaikus.

Išbandžius visus žaidimus kalbamasi, kuris žaidimas labiausiai patiko ir pagerino nuotaiką. Pasiteirauti, gal vaikai žino dar kitų būdų (šokis pagal mėgstamą dainą; muzikos klausymas), žaidimų, kurie padeda, kai būna liūdna.

„Mandagumo šalyje“

Marina Borisenkova

Trakų r. Lentvario lopšelis-darželis „Šilas“

Ugdymo(si) situacija. Veikdami, žaisdami visa grupę, vaikai pratinami išreikšti ir tobulinti savo emocinius poreikius kitiems priimtinais būdais: mokosi valdyti spontaniškas pykčio, pratinasi palaukti savo eilės, susitarti, įveikti sunkumus. Vaikai pradeda suprasti ir gerbti kitus, patys bando spręsti konfliktus, bando suvokti jų priežastis, būdus, kaip jų išvengti. Taip formuojasi vaikų bendravimas ir bendradarbiavimas tarpusavyje ir su suaugusiais.

Uždaviniai. Pajusti, kad palankumas kitiems žmonėms padeda susibičiulianti ir gerai jaustis. Padėti artimam žmogui, pagosti ir kartu su juo pasidžiaugti. Siekti tarpusavio supratimo.

Reikalingos priemonės. 2 lentos, 2 lapai, 2 flomasteriai, 2 dėlionės „Mano šeima“, vokai su užduotimis, vokai su mįslėmis ir patarlėmis, muzikinis įrašas „Draugystė“.

Įvadinė dalis

Pedagogas sveikinas:

Per kalnėlį saulė ritas...
Labas rytas, labas rytas.
Debesėliui, žemei, saulei
Ir visam geram pasauliui.

Labas rytas ir jums vaikai.

O dabar į mandagumo šalį
Aš kviečiu visus, kas gali
Toj šaly daug paslapčių –
Paslaptinių daug kelių.
Visos paslaptys pradings –
Kas taisyklės gerai pažins.

Mandagumo šalyje patirsime daug gerumo, sutiksime draugų. Taigi į kelionę - *vaikai eina ratu*.
Papasakosiu jums vieną istoriją. Gyveno Mandagumo šalyje du draugai: Rimas ir Simas.

Įeina Rimas - vaikas

Gerą Rimą girti gera
Vaikas žaidžia, myli švarą.
Su visais jis mandagus
Malonus ir paslaugas.

Rimas sveikinas su vaikais

Na, o antras, na o Simas

Įeina Simas – vaikas

Keistas, piktas mažučiuukas.

Rodo savo pyktį

Nesiprausęs, netvarkingas.

Rimas ir Simas: - Vaikai, o ką jūs veikiate Mandagumo šalyje?

Vaikų mintys...

Pedagogas: - Mes su vaikais lankydami mandagumo šalyje tikimės tapti dar mandagesniais, kad išmoksime būti draugiškesni. Rimai, Simas tavo tikras draugas, o kodėl jis toks netvarkingas, nemandagus?

Rimas: - Draugystė suartina ir skirtingus žmones. Tikri draugai visada skuba į pagalbą. Vaikai, ką reikia padaryti, kad mano draugas Simas būtų tvarkingas ir mandagus?

Vaikų mintys...

Simas tvarkosi, o Rimas ir vaikai jam padeda.

Rimas ir Simas: - Duoki ranką ir eime

Mūsų žydinčia žeme.

Lemta mums keliauti ilgai
Mes – ištikimi draugai.
Dainuoja dainelė „Draugystė“.

Pagrindinė dalis

Visas užduotys galima atlikti ir visa grupė ir komandomis.

Pedagogas: - Kaip gražu, kaip nuostabu ir keliausime kartu. Vaikai, noriu jums pasiūlyti pažaisti.

1 žaidimas – estafetė „Vardų estafetė“.

Vaikai susitoja į 2 komandas. Už 4m lenta. Po signalo pirmieji žadėjai bėga iki lentos, ima flomasterį ir greitai užrašo savo vardą. Padeda flomasterį ir bėgte grįžta atgal. Perduoda estafetę antriems žaidėjams. Laimi komanda, kuri parašys savo vardus taisyklingai ir greitai.

Pedagogas: - gerieji žodžiai – tai slaptažodžiai, kurie jums daug kur bus reikalingi.

2 užduotis „Pasakyk kuo daugiau pasisveikinimo žodžių“.

Labą dieną, labas, labas rytas, labas vakaras, sveikas, sveiki...

„Pasakyk kuo daugiau atsisveikinimo žodžius“.

Sudie, viso gero, iki pasimatymo, iki malonaus, su Dievu, labanakt, labos nakties...

Vaikai kiek žino žodžių pasako, o auklėtoja užrašo.

3 užduotis „Pabaik patarles“.

1. Kur du, trys stos.....daugiau padarys.
2. Daug šunų irvilką papjaus.
3. Gerą draugą pažinsi.....nelaimėje.
4. Savo ačiū negailėk, o.....svetimo nelauk.
5. Viena galva gerai, o dvi.....dar geriau.
6. Namai laimingi, kur vaikai....sotūs ir tvarkingi.

Pedagogas: - Oi, nuo seno, oi nuo seno

Mįslės tarp žmonių gyveno.

4 užduotis „Mįslės“.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1. Kas palengvina ir nepagydoma ligą? | Geras žodis. |
| 2. Kas dalinas ir musę per pusę? | Geri bičiuliai. |
| 3. Kas kitam daryti dera? | Kai ir sau malonu, gera. |
| 4. Koks didžiausias žmogaus turtas? | Sveikata. |

Pedagogas: - Siūlau pažaisti žaidimą.

5 žaidimas „Surask sau draugą“.

Vaikai susitoja į 2 ratus. Juda- eina, bėga, šuoliuoja- tai į vieną, tai į kitą pusę. Po signalo „Draugas liūdi“, vaikai iš vidinio rato ieško draugo iš išorinio rato ir apsikabina. Žaidimas kartojasi 3-4 kartus.

Pedagogas: - Atsiminkite, jog nieko nekainuoja auksiniai žodžiai: atleisk, ačiū....tokių žodžių labai daug, jų tik reikia nepamiršti pasakyti.

6 užduotis „Pasakyk kuo daugiau atsiprašymo žodžių“

Atsiprašau, atleisk, prašau man atleisti, labai atsiprašau, dovanokit...

„Pasakyk kuo daugiau padėkos žodžių“

Ačiū, dėkoju, labai ačiū, dėkui....

Pedagogas: - Šaunuoliai, vaikai.

Rimas ir Simas: - Vaikai, o mes norime jums pasiūlyti sudėti dėlionę. Kas greičiau sudės?

7 užduotis „Sudėk dėlionę „Mano šeima“.

Vaikai susėda 2 ratuose. Rato vidury - dėlionė. Po signalo pradeda dėlioti. Laimi vaikai, kurie greičiau sudės.

Pedagogas: - Šaunuoliai. Šeima tai labai svarbu, joje saugu, ramu ir gera. Šeimoje mes mylimi ir saugūs. „Tol vaikams šilta gyventi patogiu, kol po tėvų stogų“.

Rimas ir Simas: - Ir paskutinis klausimas. Kaip susirasti draugų?

Vaikų mintys...

Rimas ir Simas: - Atsakymas paprastas: būk pats geru draugu.

Baigiamoji dalis

Pedagogas: - Padainuosime dainelę visi kartu.

Dainelė „Draugystė“ muz. ir žodž. R. Macijauskienės.

Veiklos komentaras.

Šia veikla integruotai ugdomos priešmokyklinio amžiaus vaikų kompetencijos: *socialinė*(ugdytiniai aktyviai dalyvavo valandėlėje, buvo mandagūs, atidūs, atsakinėjo į klausimus, sprendžiant užduotis,gebėjo įsitraukti į grupės darbą ir veikė taip, kad nekiltų nesutarimų; drauge žaidė „**Surask sau draugą**“);*pažinimo* (ugdytiniai turėjo galimybę prisiminti ir atsakyti apmąstant tai, ką girdėjo, išgyveno, suprato- užduotis „**Pasakyk kuo daugiau pasisveikinimo žodžių“ ir t.t.**); *komunikavimo*(klausėsi ir minė mįsles ir patarles apie draugystę ir draugus; stengdavo kalbėti drąsiai ir aiškiai; mokėjo pasakyti daug mandagių pasisveikinimo, atsisveikinimo, atsiprašymo žodžių; gebėjo parašyti savo vardą); *meninė* (baigus veiklą vaikai tvarkė priemonės; suvaidino scenelę ”Du draugai - Rimas ir Simas”, improvizuojant emocinius išgyvenimus; dainuojant dainelę „**Draugystė**“ patirė gerų emocijų ir jausmų); *sveikatos*(suprato, kad visi žmonės turi jausmus, žaidžiant vaikai geriau suvokė jausmų, emocijų ir nuotaikos įvairovę: malonus, piktas, paslaugus, netvarkingas; mokėjo parodyti draugiškumą ir tolerantiškumą – nebuvo pajuokiamas ir įžeistas Simas;suvokė, kaip elgesys veikia kitų žmonių jausmus; žino mandagumo žodžių, kurie visada pamalonina šalia esantį; pasielgė taip, kad pradžiuginti kitą, padėjo jam geriau jausti

Priedai

Dainelė „Draugystė“ muz. ir žodž. R. Macijauskienės.

1. Žiūrėk, saulutė
Kiekvieną rytą
Aukštai pakyla virš debesų.
Po spindulėlį visiems dalina
Ir daros žemėje šviesu.

Priedainis. Duok savo ranką
O, mielas drauge
Nusišypsokim,
Ir mes draugai.

2. Žiūrėk paukšteliai
Kiekvieną rytą
Čiulbėti pradeda smagiai
Giesmelę siunčia visiems šioj žemėj,
Kad sugyventume gražiai.

Priedainis. Duok savo ranką
O, mielas drauge
Nusišypsokim,
Ir mes draugai

Literatūra.

1. Bendroji priešmokyklinio ugdymo ir ugdymosi programa, 2002.
2. O. Monkevičienė „Mano vaikai“. Šviesa. Kaunas, 2003.
3. A. Petrauskienė, A. Zaborskis „Aukime sveiki“. Leidykla Farmacija. Kaunas, 2000.
4. R. Vedeckienė „Didaktiniai žaidimai“. AB Spaustuvė „Titnagas“. Šiauliai, 2004.
5. O. Pučinskienė „Augu ir dainuoju“. Klaipėdos universiteto leidykla. Klaipėda, 2000

„JUOKŲ MAIŠELIS“ (4-5 m.)

Irena Rupšienė

Telšių lopšelis-darželis „Eglutė“

Tikslas. Siekti, kad vaikas suvoktų ir įsitikintų, kaip juokas ir gera nuotaika veikia šalia esančius žmones.

Uždaviniai:

- Pastebėti šalia esančio nuotaiką, savijautą;
- Prisiminti koks elgesys džiugina draugus ir artimuosius;
- Mokyti palaikyti gerą nuotaiką: nuliūdusį paguosti, pralinksminėti;
- Nusiteikti maloniems užsiėmimams, džiaugsmingiems išgyvenimams, linksmybėms, juokams.

Metodai: pokalbis, eilėraščiai, posakiai, dainelė, muzikos klausymas, žaidimai, pajuokavimai, vaizdinės medžiagos demonstravimas, darbas grupelėmis, individualus darbas, siurprizas.

Priemonės: stalo žaidimas: loto „Jausmų ABC“, magnetinis žaidimas „Veidukai“, plakatas „Nuotaikos“, kortelės „Linksmieji veidukai“, nuotaikingos knygelės, siurpriziniai žaisliukai, užduotėlės, kompaktinė plokštelė „Vaikiškų dainų karaoke-1“, „Juokdario“ rūbai, maišelis.

Vaikų veikla

(Grupė papuošta linksmomis, nuotaikingomis balionėliais, saulytėmis.)

Skamba muzikinis įrašas iš kompaktinės plokštelės „Vaikiškų dainų karaoke - 1“

„Juokų daina“ (Muzika ir žodžiai R. Vindžigalskienės)

1. Vieną dieną palei kelią, palei kelią

Mes atradome juokų maišelį.

Jį atrišom ir pabiro, ir pabiro

Juoko daug skardaus ir tyro.

Priedainis. 2k.

Cha cha cha ir chi chi chi,

Juokėmės linksmi visi,

Chi chi chi ir cha cha cha,

Tai linksma juokų daina.

Juokas mus išmokė šokį,

Nematytą linksmą tokį.

Jį dabar mes jums pašoksime,

Ir visi kartu išmoksime.

2. Juokas padainavo dainą, padainavo

Apie žiogą apvalainą,

Apie ežį su ragučiais, su ragučiais,

O žirafą su ragučiais.

Priedainis. 2k.

3. Juokas mus išmokė dainą, mus išmokė

Apie varlę rainą, rainą

Apie sraigę tą gražuolę, tą gražuolę,

Kur nuo dviračio nupuolė.

Priedainis. 2k.

(Auklėtoja vaikams pasiūlo pasipuošti linksmų veidukų kortelėmis ir pakviečia susėsti prie „linksmojo stalelio“, kursudėti siurpriziniai žaisliukai: kikenantys, šokinėjantys, grojantys, dainuojantys. Juos vaikai apžiūrinėja, pažaidžia.)

Auklėtoja kalbasi su vaikais, kada būna linksma, kas sukelia juoką. Drauge išsiaiškina, kad pokštauti reikia mokėti: pokštai turi būti linksmi, nuotaikingi. Negalima pokštauti tokiais dalykais, kurie žmogų gali sukresti, nuliūdinti, skaudinti - tai ligos, nelaimės, bėdos.

Vaikai klausosi auklėtojos skaitomo M. Vainilaičio eilėraščio:

„Cha, Cha, Cha“

Vaikštinėjo vienas Cha.

Į duris pabeldė svečias.

Susitiko antrą Cha.

J namus jį pavadino.

Prie stalelio pasodino.

- Liūdna, Cha?

- Liūdnoka, Cha.

Trūksta mudviem trečio Cha.

Jei ateitų trečias Cha -

Suskambėtų cha, cha, cha!

- Kas ten?

- Cha - bičiulis trečias.

Svečiui durys atsidarė.

- Prašom, - Cha ir Cha jam tarė.

- Prašom, Cha!

- Sėskis, Cha!

Be tavęs, bičiuli Cha,

Neskambėjo cha, cha, cha!

Žaidimas „**Juokas - kitaip**“. Auklėtoja ridena kamuoliuką, o jį sugavęs vaikas turi pasakyti, koku žodžiu galime pakeisti žodį „Juokas“. (Pvz.: juokiasi, kikeną, kvatoja, krykštauja, šypsosi, linksminasi, dantis rodo ir kt.)

„**Minčių lietus**“. Auklėtoja pasiūlo vaikams prisiminti po vieną juokingą situaciją ar nuotykį ir papasakoti grupės draugams.

Kalbinis žaidimas „**Užbaik patarlę**“. Auklėtoja sako patarlės pradžią, o vaikai užbaigia:

- * Juokėsi puodas, kad katilas juodas.
- * Susiraukęs kaip suodžius braukęs.
- * Išsitepęs, kaip bulves kepęs.
- * Aukštas kaip šaukštas, ilga kaip smilga.
- * Kas pyksta, tam uodega dygsta.
- * Spiriasi kaip ožka į turgų vedama.
- * Nieko nesopa, o vis stena.

Žaidimas „**Nusijuok**“. Vaikai sustoja poromis vienas prieš kitą į dvi eiles, tarp porų paliekamas tarpas – „tunelis“, kad galėtų prabėgti vaikas. Bėga po vieną vaiką, paeiliui iš abiejų eilių. Vaikai, stovintys eilėse visaip bando prajuokinti bėgiką (jį liesti draudžiama). Jei bėgikui pavyksta išlikti rimtam, nubėgęs iki galo „tuneliu“, jis gali stoti į savo eilę. Jei susijuokia, turi pereiti į priešininkų eilę.

Vaikai mokosi mintinai V. Palčinskaitės eilėraštį:

„Juokdarys“

Išsiskleidęs margą skėtį,
Juokdarys po stogu sėdi.
Žalias, mėlynas, geltonas,
Išlanguotas visas šonas.
Oi, tai juoko pridarys

Skudurinis juokdarys.

(Girdisi beldimas į duris. Į svečius atkeliauja „Juokdarys“, kuris atsineša didelį, tuščią maišą.)

Juokdarys kreipiasi į vaikus M. Vainilaičio eilėraštuku:

„Juokų maišelis“

Nešė meškinas	Maišo siūlės –
Pro šalį	Drykst –
Jums, vaikai,	Prairo,
Juokų maišelį.	Chi, chi, chi! –
Bet užkliudė	Juokai pabiro.
Kelmą seną –	Rauda meškinas
Blinkt į samanas	Prie tako.
Ir stena.	

- Cit, storuli! –
- Lapė sako. –
- Pasikviesime
- Vaikus
- Ir surankiosim
- Juokus!

Juokdarys – O dabar visi drauge pabandykime surankioti juokus.

(Juokdarys pakviečia vaikus pažaisiti linksmą žaidimą su judesiais.)

„Pakutensiu“

Pakutensiu aš tau ausį, *(Vaikai vienas kitam kutena ausį)*

Tu iš juoko galą gausi.

Man kutenti vienas juokas,

Tai daryt kiekvienas moka.

Pakutensiu aš tau galvą, *(Vaikai vienas kitam kutena galvą)*

Tau iš juoko suskaus pilvą.

Man kutenti vienas...

Pakutensiu aš tau nosį, *(Vaikai vienas kitam kutena nosį)*

Tu iš juoko ašarosi.

Man kutenti vienas...

Pakutensiu kojos pirštą

(Vaikai vienas kitam kutena kojos pirštą)

Tu iš juoko gali mirti.

Man kutenti vienas...

Pakutensiu aš tau padą,

(Vaikai vienas kitam kutena padą)

Tu išjuoko neteksi žado.

Man kutenti vienas...

Žaidimas „Juokdario maišas“

Paimamas maišas kiauru galu. Geriausia susiūti vieną paklodės kraštą. „Juokdarys“ pasiūlo jame panešioti vaikus. Vaikai sulipa į maišą, o „Juokdarys“ užsideda jį ant pečių, visi vaikai lieka ant žemės, bet jie turi stovėti tyliai. „Juokdarys“ apėjęs nedidelį ratą, pasideda maišą ir sako: „Lįskit iš maišo, aš dar turiu kitus vaikus panešioti“.

Vaikai juokiasi, o „Juokdarys“ vaizduoja nustebusį ir tik vėliau „supranta“, kas čia atsitiko.

„Juokdarys“ atsisveikina su vaikais, linki smagių žaidimų, pokštų ir iškelduoja su „pilnu maišu juoko“.

Vaikams siūloma veikla:

Individualios užduotys: „**Emocijos**“ Žiūrėdamas į vaiko veido išraiškas, turi pasakyti, ką jis jaučia, ko trūksta veideliams?“. Vėliau nupiešti.

„**Nuo taškelio prie taškelio**“. Vaikas turi sujunkti taškelius nuo 1 iki 9, kad pabaigęs išvystų

linksmą paveikslėlį - „Klouną“.

Stalo žaidimai: Loto „**Jausmų ABC**“, magnetinis žaidimas „**Veidukai**“.

Nuotaikingos knygelės: Vartyti, žiūrinėti, komentuoti knygių paveikslėlius, atkreipiant dėmesį į įvairaus amžiaus žmonių veidus, pastebint džiaugsmo, švelnumo, laimės, juoko išraišką. Pasikalbėti, pasvarstyti, kada žmonės jaučiasi nusiminę, o kada laimingi.

Dailė ir darbeliai: „**Linksmosios kepuraitės**“. Vaikai pagal savo sumanymą lanksto kuo linksmesnę, juokingesnę kepuraitę, išradingai naudojant įvairias dailės priemones: žurnalus, laikraščius, jas puošiant įvairiomis detalėmis

Literatūra

1. Grabauskienė A. (1996) Gerumo mokyklėlė. Vilnius.
2. Katinienė A. (1988) Muzikinis pirmaklasių ugdymas. Kaunas.
3. Kuojienė I., Norkūnienė G., Tarvydienė V. (Sud.) (2009) Augu sveikas ir stiprus. Vilnius.
4. Klaus W. Hoffmann, Bernd Roggenwallner. (2005) Emocinį intelektą ugdantys žaidimai. Vilnius.
5. Monkevičienė O., Tarasonienė A. (1999) Vėrinėlio metai. Pavasaris. Vilnius.
6. Palčinskaitė V. (2007) Karalius pamiršo raidyną. Vilnius.
7. Vainilaitis M. (1983) Juokų maišelis. Vilnius.

„Padirbėsiu, pabėgiosiu, o paskui ir pasvajosiu“

Dalia Vaitkienė

Klaipėdos lopšelis-darželis „Želmenėlis“

Uždaviniai:

1. Suteikti vaikams žinių apie nuovargį ir jo šalinimo būdus.
2. Ugdyti gebėjimą stebėti ir vertinti savo fizinę būklę ir jos pokyčius fizinio krūvio metu.
3. Taikyti įvairias atsipalaidavimo priemones fiziniam ir psichiniam nuovargiui šalinti.
4. Siekti vaikų dėmesingumo, gebėjimo susikaupti, sutelkti mintis.

Priemonės:

karučiai, gimnastikos kilimėliai, muzikos įrašai, dekoracijos: įvairiaspalviai lapai, medžiai

Scenografija. - Ruduo... salėje išbarstyti įvairiaspalviai lapai, po medžiais pastatyti karučiai.

Pokalbis su vaikais.

Pedagogo klausimai vaikams:

Kaip jūs manote, ar vaikai kada nors jaučiasi pavargę? Gal kas gali pasakyti, kada vaikai pavargsta? O gal žinote, ką jaučiate pavargę? Kaip galvojate, ką reikia daryti kai pavargstate? Kaip jūs manote, kas atsitinka, kai vaikai laiku nepailsi?

Pedagogas apibendrina:

- Jeigu sportuodami, dirbdami jaučiate, kad pila karštas prakaitas, dažnai kvėpuojate, smarkiai ima plakti širdis, pavargo kojos – tai ženklas, kad reikia pailsėti. Negalima po aktyvios veiklos sėdėti, reikia pavaikščioti, giliai pakvėpuoti, nuraminti širdelę, pažaisti ramų žaidimą.

Šiandien mums svarbu išmokti pajauti savo kūną, kada jam reikia atsikvėpti, nurimti, kareikia daryti, kad vėl pasijustumė žvalūs ir pailsėję.

Pedagogas pasiūlo vaikams padirbėti ir surinkti vėjo išblaškytus rudeninius lapus į karučius.

Prieš pradėdant darbą, paprašo vaikų, uždėjus dešinę ranką ant kairės krūtinės pusės paklausyti savo širdelės plakimo, pabandyti atkartoti beldžiant į grindis.

Judri veikla „Lapų rinkimas“.

Groja linksma, nuotaikinga muzika.

- Rinkti ir nešti lapus į karučius.
- Nešti tik po vieną lapą ir saugiai, kad neatsitrenkti į draugą.
- Surinkus lapus stoti į voros galą ir bėgti paskui auklėtoją.
- Po intensyvaus bėgimo sustoti ir uždėjus dešinę ranką ant kairės krūtinės pusės paklausyti savo širdies plakimo.
- Įkvėpus pro nosį ir beldžiant į grindis atkartoti savo širdies dūžius – tuk, - tuk, - tuk.

Pedagogas apibendrina vaikų pastebėjimus ir pasiūlo ramiai pavaikščioti, giliai pakvėpuoti ir „nuraminti širdelę“.

Kvėpavimo pratimai.

Groja lyriška muzika.

- „Medžiai ošia“ – įkvepiant pro nosį, kelti rankas į viršų ir sakant garsą – š, - š, - š, palengva iškvėpti.
- „Lapai krenta“ - įkvepiant pro nosį kelti rankas į viršų ir palengva pučiant orą pro burną, sukant delniukus, vaizduoti lapų kritimą.
- „Užsiskleidžia žiedas“ – stovint rateliu mažais žingsneliais eiti į rato vidurį, keliant sukabintas rankas į viršų įkvėpti, lenkiant pirmyn iškvėpti.

Pratimai vaikų atsipalaidavimui :

Vaikai pasititiesia kilimėlius.

- „Ugnikalnis“ - vaikai gulasi ant nugaros ir uždeda dešinę ranką ant pilvo. Įkvepiant pilvukas pakyla, iškvepiant lieka duobutė.
- „Kojos lengvos kaip pūkelis“ – pasukti pėdutes į vieną ir į kitą pusę, atpalaiduoti.
- „Rankytės ilsisi“ – vaikai padedame šalia rankas, atpalaiduoja. Pajudinti vieną, tada kitą pirštėlį. Suspausti stipriai kumščius ir vėl atpalaiduoti.
- „Ramybė“ – kvėpuoti giliai, jausti lengvumą, ramybę, atsipalaidavimą.

Gėrėjimasis vaizduotės sukurtais gamtos vaizdais klausant muzikos.

Vaikai užmerkia akis ir klauso auklėtojos pasakojimo apie medį.

Muzikai nutilus, vaikų „Minčių lietus“ tema – “Ką medis papasakojo tau?”.

Baigiamoji dalis.

Vaikai įvertina savo savijautą. Pedagogas apibendrina:

- Kai mes nurimę, tai mažiau su draugais pykstatmės, baramės, daugiau šypsomės ir nuotaika būna geresnė. Padovanokime vieni kitiems po šypsnį ir palinkėkime geros dienos.

Sveikata brangesnė už auksą

Viljamas Šekspyras

Sveika Mityba



**Valgyti reikia, kad gyventum, o ne gyventi, kad
valgytum**

Sokratas

„Katyčių ir pelyčių žaidimai“

Inga Raišienė
Klaipėdos lopšelis-darželis „Žuvėdra“

Tikslas: plėtoti sveikos mitybos įpročius

Uždaviniai:

7. Išsiaiškinti, kuo žmogaus organizmui naudingi pieno produktai;
8. Klausimų – atsakymų pagalba išsiaiškinti maisto produktą;
9. Nustatyti sūraus ir saldaus maisto savybes;
10. Skatinti aktyvų dalyvavimą veikloje;
11. Suteikti ugdytiniais džiugių akimirkų.

Metodai: pokalbis, žaidimas, „minčių lietus“.

Priemonės: virvė, maisto produktai degustacijai, pieno buteliukai, čiulptukai, saldainiai, katilas, kačiukų ir peliukų rūbai, krepšeliai, prizai, mašinos, muzikos įrašai.

Ugdomosios veiklos turinys	Metodiniai-organizaciniai nurodymai
Auklėtoja - katė: - Peliukai, jūs turbūt nežinote, kad virdami košę iš saldainių, ruošiatės valgyti nesveiką maistą ir labai kenkiate savo dantukams ir nagiukams. Pažiūrėkit, kokie katyčių nageliai ir danteliai aštrūs, nes jos kasdien geria pieną. Auklėtoja - pelė:- Kačiukai, nejaugi jūs galvojate, kad mes valgysim saldainių košę? Mes tik žaidžiam. O dantukus mes turim, kaip ir jūs, gana aštrius ir sveikus. Pienelio irgi turim. Gal norite, kad pavaišintume? Kačiukai: - Žinoma, kad norim. Auklėtoja – pelė: - Pažiūrėkit, mes vis dar surišti. Kaip mes jus vaišinsime? Kačiukai: - Atrišim, atrišim... Tik pavaišinkit. Auklėtoja - pelė:- Ar skanus pienelis? Kokios spalvos yra pienas? Gal žinote, peliukai ir kačiukai, kokių vitaminų yra piene? (vitamino B, mineralinių medžiagų, kalio, fosforo, kalcio, geležies...). Auklėtoja - katė: - Cha, cha, cha – klausinėji čia, lyg pati nežinotum? Gal geriau pažaiskim visi kartu? Siūlau žaidimą „Kur dingio pieno buteliukas?“	Žaisdami slėpynių peliukai „verda“ katilė košę iš saldainių. Atbėga kniaukdamos kytės ir išgąsdina peliukus. Peliukai slepiasi. Kytės suranda visus peliukus ir atveda į salę už virvės. Katytės rodo savo dantis ir nagus. Kačiukai išlaisvina peliukus ir sutūpę laukia pienelio. Peliukai vaišina juos iš buteliukų su čiulptukais. Vaikai atsako į klausimu, mąsto, spėlioja. Auklėtoja pagiria už teisingus ir įdomius atsakymus. Skambant muzikai visi šoka, muzikai nutilus ieškoma paslėpto buteliuko. Tas, kuris randa, išima iš buteliuko

Klausimai:	
1. Baltas skystymēlis – gardus valgymēlis. Kas?	

Ugdomosios veiklos turinys	Metodiniai-organizaciniai nurodymai
2. (pienas). 3. Su marškiniais gimė, nuogas vaikščioja. Kas? (sūris). 4. Kuo naudingas pienas žmogaus organizmui? (pienas ypač reikalingas augančiam organizmui, nes stiprina dantis ir kaulus). 5. Kokio vitamino yra sūryje? (vit. A ir B, daug kalcio). 6. Kada patartina valgyti sūrį? (pusryčiams arba pietums, o vakarienei nereikėtų, nes jis sunkiau virškinamas). Auklėtoja - pelė: - Oho, kiek įdomaus sužinojau apie pieną ir sūrį. Gal norėtumėte paragauti sūrio? Visi: - Norime. Žaidimas „Saldus -sūrus“. Auklėtoja - katė: - Vis pienas ir sūris, o kitų produktų iš pieno ar žinote? Visi: - Aišku, kad žinome. Žaidimas „Kas daugiau“. Auklėtoja - pelė: - Na, katyte, tai skelbk nugalėtojus. Auklėtoja - katė: - Tai, kad nežinau ką ir sakyti. Ir katytės, ir peliukai taip šauniai vardijo pieno produktus. Manau, kad nugalėjo - draugystė. Auklėtoja - pelė: Negali būti. Nuo kada katės su pelėmis pradėjo draugauti? Auklėtoja - katė: - Nuo šiandien. Pažiūrėkit, kaip draugiškai įveikėme visas užduotis. Galiu pasiūlyti ir dar vieną žaidimą draugystei užtvirtinti. Štai turiu du krepšelius, atspėkite kas jose ir siurprizas jūsų. Žaidimas „Urvelio paslaptis“. Auklėtoja – pelė: - Kviečiame visus kartu ir pasivaišinti.	lapelį su klausimu. Auklėtoja jį garsiai perskaito, o vaikai stengiasi atsakyti. Taip žaidžiame kol baigiasi klausimai. Ant stalo padėti skirtingo skonio sūrio gabaliukai. Kiekvienas vaikas turi paimti po du gabaliukus sūrio ir pasakyti, kuris saldus, kuris sūrus, kuris skanesnis, kuris gražesnis. Svarbu, kad kiekvienas vaikas paragautų ir saldaus, ir sūraus sūrio. Katyčių ir pelyčių komandos tariausi, tada pakaitom įvardija pieno produktus. Laimi komanda, pasakiusi daugiau pieno produktų. Su didelėmis mašinomis įvežami du krepšeliai. Vaikai klausimų-atsakymų pagalba išsiaiškina, kas yra viename krepšelyje. Paskui – kas kitame. Auklėtoja į pateiktus vaikų klausimus atsako tik „taip“ arba „ne“. Prizai iš krepšelio atiduodami vaikams. Visi, nusiplovę rankutes, vaišinasi prie staliukų.

„VALGOME TAM, KAD GYVENTUME...”

SCENARIJUS

ALBINA KUNIGONIENĖ

Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“

TIKSLAI

1. Paminėti Pasaulinę maisto dieną.
2. Formuoti teisingo maitinimosi nuostatas.

UŽDAVINIAI

1. Supažindinti su Pasaulinės maisto dienos prasme ir tikslais.
2. Įtvirtinti taisyklingos mitybos taisykles.
3. Atkreipti dėmesį į valgymo kultūrą.

LAUKIAMIEJI REZULTATAI

1. Sužinos, kodėl minima Pasaulinė maisto diena, įgis žinių apie šios dienos prasmę (atkreipti dėmesį į pasaulinę maisto problemą: maisto sygių, netinkamą mitybą, skurdą ir kt.).
2. Įtvirtins taisyklingos mitybos taisykles, prisimins, kokius maisto produktus valgyti sveikiausia.
3. Pratinsis gerbti ir tausoti maistą, maisto produktus, atkreips dėmesį į valgymo kultūrą.

DALYVIAI

Priešmokyklinių grupių („Boružiukų“, „Voriukų“, „Smalsučių“, „Kodėlčiukų“) ugdytiniai ir jų pedagogai, įstaigos bendruomenė (slaugytoja, judesio korekcijos pedagogė, pavaduotoja ugdymui, kitų grupių auklėtojos).

VIETA

Lopšelio – darželio „Liepaitė“ salė.

RENGINIO APIPAVIDALINIMAS

Salės centre, ant sienos, kabo užrašas „Pasaulinė maisto diena“, jo apačioje – plakatas „Sveiko maisto“ piramidė. Dešinėje pusėje, prie lango, stendas su nuotraukomis apie badaujančius vaikus.

PRIEMONĖS

Plakatas „Sveiko maisto piramidė“, raidės, stendas su nuotraukomis apie badaujančius vaikus, 2 žaidimų komplektai „Sveiko maisto piramidė“, padėklai, maistas žaidimui „Atspėk, ką ragauji?“, virėjų prijuostės ir kepurės, samtis, muzikos įrašai, emblemos.

PASIRUOŠIMAS RENGINIUI

Vaikai piešia ir karo raides sienos papuošimui, ruošiasi grupių prisistatymams, gaminasi emblemas, mokosi eilėraščių apie sveiką mitybą, maisto produktus. Į renginį pakviečiama lopšelio – darželio slaugytoja. Paruošiamas stendas : „Pasaulinės maisto dienos tiklas atkreipti dėmesį į badaujančius vaikus“.

RENGINIO EIGA:

Į salę įeina virėjų prijuostėmis ir kepurėmis „pasipuošusios“ pedagogės. Jos šiandieną tapo „virėjomis“. Į susirinkusiuosius kreipiamasi žodžiais:

Alkanam ir sausa duona už medų skanesnė.

Nori, kad tave gerbtų - daug nekalbėk, nori būti sveikas - daug nevalgyk.

Net ir dievų maistas, jeigu jo per daug, virsta nuodu.

Gyvybei palaikyti būtinas maistas.

Tai keletas patarlių ir posakių apie maistą.

Prieš jus kabo plakatas, ant kurio nupiešti įvairūs maisto produktai. O mes auklėtojos, pasipuošime prijuostėmis ir virėjų kepurėlėmis. Pagalvokite, kodėl šiandieną mes tapome „gaspadinėmis“ ir kreipėmės į jus mintimis apie valgį, mitybą.

Spalio 16 dieną minima Pasaulinė maisto diena. Šią dieną siekiama informuoti visuomenę apie pasaulio maisto problemą ir skatinti žmoniją atkreipti dėmesį į skurdą, badą bei prastą mitybą.

Ar žinai, kad šiandien, kol tu ramiai pusryčiavai - valgei košę ir gėrei arbatą, tolimuose Žemės kampeliuose iš alkio verkė keliolika tūkstančių vaikų. Badas – baisus dalykas. Dėl alkio, maisto nepritekliaus tokie vaikai auga liesi, ligoti, kiti net miršta. Tačiau yra ir kita medalio pusė - vieniems žmonėms badaujant, kiti kenčia nuo persivalgymo ir nuo netinkamo maitinimosi sukeltų ligų

Maistas – gudrus dalykas. Valgyti reikia mokėti, tačiau daugybė žmonių to nemoka. Reikia žinoti ne tik ką valgyti, bet ir kaip bei kada. Šiandien, mes, gospadinės, pakviesime jus į sveiko maisto virtuvę, pamaitinsime jus sveikos gyvensenos žiniomis.

Grupių komandas pakviečiamos prisistatymui.

I virėja:

Kas gali tapti geresniu rudens simboliu nei geltoni lapai ir didžiuliai oranžiniai moliūgai. Šios daržovės vis dažniau išsikovoja vietą mūsų meniu. Kviečiu prisistatyti „Voriukus“, kurie šiandieną tapo moliūgais.

Labai puikus dietinis ir daug vitaminų turintis vaisius - kriaušė. Savo prisistatymu mus pradžiugins „Kriaušiuikai“. („Boružiukų“ grupės prisistatymas)

II virėja:

Vyšnios vidurvasario uogos. Vyšnių uogos - tikras džiaugsmas smaližiams. Jos tinka desertams ir pyragams gardinti. Šių uogų turėtų daug valgyti nusilpę arba po ligos sveikstantys žmonės. Paklauskime, ką mums pasakys „Vyšniukai“. („Smalsučių“ grupės prisistatymas“)

Be ko nepagaminsi mišrainės? Be daržovių. „Kodėlčiukai“ šiandieną tapo linksmais daržoviukais. Įdomu, kokią mišrainę jie mums paruošė? („Kodėlčiukų“ grupės prisistatymas“)

III virėja:

Vienas žymus mokslininkas pasakė, kad vaiko organizmas, tarsi namas, kuriam pastatyti reikia įvairiausių medžiagų. Žmogų galima palyginti ir su koku nors judančiu mechanizmu (pvz.: laivu, automobiliu, lėktuvu). Kad jie galėtų normaliai veikti, reikia energiją gaminančių medžiagų: benzino, vandens, tepalo. Pasakykite, kokių „degalų“ reikia mūsų organizmui, kad galėtume būti žvalūs, linksmi, sveiki ir stiprūs.

Žmogus negalėtų gyventi be maisto ir vandens. Neseniai teko skaityti, kad badaujančiose šalyse motinos neturėdamos, kuo maitinti vaikus, valgyti jiems duoda net medžių lapus. O jūs ar norėtumėte tokio maisto? Pažaiskime žaidimą „Valgomas – nevalgomas“

(Žaidimas „Valgomas – nevalgomas“)

IV virėja:

Maistas - ne tik energijos, bet ir malonumo šaltinis. Didžiausias malonumas valgant jausti skonį.

Vaikai, kokio skonio gali būti maistas?

O kokio skonio maistas jums labiausiai patinka?

Vaikai pakviečiami pažaisiti žaidimą „Skonis“(Virėja – sako maisto pavadinimą, o vaikai turi įvardinti, kokio skonio šis maistas yra – saldus, kartus, sūrus ir kt.).

I virėja:

Ką tik girdėjau, kad jums labiausiai patinka saldaus skonio maistas. Bet saldumynai, ypač cukrus, ne tik kenkia jūsų dantukams, bet gali prišaukti ligas. Todėl nepatartina jais dažnai smaguriauti. Eilėraščių apie berniuką, pamėgusį saldumynus moka „**Boružiukų**“ grupės vaikučiai:

Sykį vienas toks berniukas

Vardas jo Šimkų Jonukas.

Ėmė niurgzti, šnarpšti, verkti:

-Nebenoriu pieno gerti,

Ryžių košės nebenoriu,

Atsibodo pomidorai,

O bjauriausios tai salotos,

Tos žalsvai, gelsvai banguotos...

Ką tik siūlo jam mama

Visko kratos ir gana!

Nesibaido tik saldinių,

Tortų, keksų ir sausainių.

(Ištrauka iš Č. Navakausko „Vitaminų maištas“)

Po eilėraščio pakviečiama pasisakyti lopšelio – darželio slaugytoja. Ji trumpai aptaria pagrindines maisto grupes, analizuoja „Sveiko maisto piramidę“.

III virėja:

Tikri sveikuoliai yra „Voriukų“ grupės vaikučiai. Jie labai gerai žino, kokį maistą valgyti sveikiausia, kokiame maiste yra gausiausia vitaminų.

Eil. „Kur gyvena vitaminai“ (J. Monsevičienė)

Ne visi vaikučiai žino,
kur gyvena vitaminai.

Jie gyvena ir bulvytėj,
Ir morkytėj, ir uogytėj,
Agurkėly ir kopūste,
Pasistatę žalią būstą.

Paprašysiu aš mamytės,
Kad išvirtų man košytės,
Vitamininės košytės
Iš bulvyčių ir morkytės.

II virėja pakviečia visus įtvirtinti savo žinias apie sveiką mitybą, prisiminti tai, apie ką neseniai pasakojo slaugytoja.

Žaidimas „Sudėk sveiko maisto piramidę“.

I virėja:

Daržovės, vaisiai ir uogas svarbiausias vitaminų šaltinis augančiam vaiko organizmui. Valgykite daržoves, skanaukite vaisius ir uogas – augsite sveiki ir stiprūs. Kviečiu visus pažaisti „**Daržovių ratelį**“.

II virėja:

Yra toks posakis, jei valgysi sveiką maistą tai ir mintys bus šviesenės, augsi protingas ir gudrus. **(Pakviečia vaikus minti mįsles ir kt.)**

Mįslės:

1. Lapas ant lapo – adatos nė dūrio. (Kopūstas).
2. Piktas ponaitis - geltonas kailinaitis. (Svogūnas).
3. Apskritas kamuoliukas – raudonas šoneliukas. (Obuolys).
4. Atvažiavo ponis raudona suknia, kai ją nurengė visi verkė (Svogūnas).
5. Kai tik paragauni surauki nosytę. (Citrina).
6. Muša mane pagaliais, degina ugnimi, pjausto peiliais ir visi mane myli. (Duona).
7. Ne žmogaus padarytas – gardumas neišpasakytas. (Medus).
8. Baltas, bet ne sniegas, skystas, bet ne vanduo. (Pienas).
9. Mažas puodeliukas, skanus viraliukas. (Kiaušinis)
10. Pati nieko nevalgo, o žmogų maitina. (Duona).

III virėja:

Maistas, kurį valgome jūsų organizmui duoda įvairiapusę naudą: pieno produktai – stiprina dantis ir kaulus, mėsa padeda augti raumenims, vaisiai ir daržovės teikia energijos, aprūpina vitaminais. Kiekviena maisto rūšis naudinga sveikatai. Vaikai, o ar jūs viską valgate? Tuoju įsitikinsime. Kviečiu iš kiekvienos grupės po 5 vaikus. Paprašysiu visus užsimerkti. Aš duosiu paraguti, kokio nors maisto produkto. Turėsite atspėti, koks maistas į jūsų burnytėje „įšoko“. Jei atspėsite, vadinasi, šį maistą tikrai esate valgę arba ragavę.

Žaidimas „Atpėk, ką ragauji?“

IV virėja:

Vaikai, ką dažniausiai valgome pusryčiams? Košės. Košės – maistas ir vaikams, ir suaugusiesiems. Vargu ar rasim bent vieną vaiką, kuris nežinotų, kas yra košė. Košių nauda neabejotina. Kad košė labai naudingas ir skanus maisto patiekalas labai gerai žino „Kodėlčiukų“ grupės vaikučiai:

Košė maloše, tu labai skani,

Reik įpilti pieno, jeigu tik turi.

Cukraus ir druskos, cinamono pilsim

Ir mažus vaikelius maitinsim.

IV virėja klausinėja vaikus apie košę.

1. Iš ko gaminama košė?
2. Kada dažniausiai valgome košės?
3. Kokias žinote košes?
4. Kokios košės pačios sveikiausios valgyti?

Atminkite, kad valgydami košes gaunate net 15 organizmui būtinų medžiagų. Todėl nereikėtų raukytis pamačius ant stalo garuojančią košę!

III virėja:

Pasaulyje yra daug daiktų: knygos, baldai, drabužiai, papuošalai, automobiliai. Tačiau pasakykite, koks daiktas, jūsų manymu, yra pats geriausias ir naudingiausias. Paklauskite pasakos ir sužinosite.

Pasaka apie Duoną:

Jaunas valdovas vedė pačią. Po vestuvių jis parodė jai savo turtus – brangius daiktus, aukso pilnas skrynias, savo dvarus, laukus, gyvulius, miškus. Jaunoji žmona sako:

- Visi daiktai, kuriuos man parodei, labai geri. Bet man atrodo, kad geriausias daiktas yra duona.

Valdovui nepatiko toks žmonospasakymas. Bet ji nė nemanė nusileisti – jai duona atrodė pats geriausias daiktas ir gana.

Po kiek laiko valdovas medžiojo girioje ir paklydo. Eina šen, eina ten – niekur iš girios nebeišeina, jokie žmogaus nebesutinka. Valgyti jau nieko nebeturi, o žarna žarną ryja. Nieko daugiau nebegalvoja tik kaip apie valgį. Laimė užėjo į varguolio lūšną.

- Pagailėk manęs, -tarė valdovas, - duok man ko nors užkąsti.
- Neturiu nieko, tik juodos duonos, - atsakė žmogus.
- Duok nors kąsnelį, kad tik nutildyčiau alkį.

Varguolis padavė gabalą juodos duonos. Valdovas gardžiai ją suvalgė, kiek atsigavo, o pargrįžęs namo tarė pačiai:

-Tavo tiesa –duona geriausias daiktas.

IV virėja:Vaikai, be kokio patiekalo neapsieina pietūs? Be sriubos. Sriuba – ir sveika, ir skanu. Ypač sveika valgyti daržovienę. Aš jus pakviesiu pietums išsivirti Bulvienę.

Ratelis „Bulvienė“

II virėja:

Įminkite mįslę: Vytė vatė susirangė kaip gyvatė; prašė uodegai siūlo užrišti. (Dešra).

Iš ko gaminama dešra? (Pakviečia žaisti pirštukinį žaidimą apie dešrą, pažaidus klausia, ar sveika valgyti keptas dešreles. Pabrėžia, kad keptu ir greitai paruošiamu maistu (mėsainiais, kebabais, aliejuje keptomis spurgomis ir kt. dažnai užkandžiauti labai labai ir dar kartą labai nesveika).

Pirštukinis žaidimas „Dešrelė“.

Keptuvėje kepė penkios dešrelės - judinti visus delno pirštus.

Tik viena dešrelė „pokšt“ ir susprogo – suploti, užlenkti nykštį.

Keptuvėje kepė keturios dešrelės - judinti keturis delno pirštus.

Tik viena dešrelė „pokšt“ ir susprogo – suploti, užlenkti smilių.

Keptuvėje kepė trys dešrelės - judinti tris delno pirštus.

Tik viena dešrelė „pokšt“ ir susprogo – suploti, užlenkti dididijį.

Keptuvėje kepė dvi dešrelės - judinti du delno pirštus.

Tik viena dešrelė „pokšt“ ir susprogo – suploti, užlenkti bevardį.

Keptuvėje kepė vienadešrelė - judinti vieną pirštą.

Tik viena dešrelė „pokšt“ ir susprogo – suploti, užlenkti paskutinįjį pirštą..

III virėja:

Menam mįslę keturgyslę:

-Kokį patiekalą vaikai mielai valgytų ir pusryčiams, ir pietums ir vakarienei.

-Na žinoma, blynus!

Jei vadovautumėmės sveikos mitybos principais, blynai pasirodytų besąs beviltiškas maisto patiekas. Daug miltų, šiek tiek riebalų, kiaušinis, pienas, vanduo... Ir, kas blogiausia, juos juk reikia kepti, o keptas maistas, kaip žinia, nėra labai pageidautina mažųjų valgiaraščio dalis.

Bet ką daryti, jei vaikai juos šitaip dievina? Gal nieko baisaus neatsitiks, jei mes šiandieną juos išsikepsime kaip desertą.

Šokis „Du gaideliai“

Po šokio visi klauso „Smalsučių“ grupės vaikų patarimų, kaip sveikai maitintis.

Tortai ir pyragai – šventėms!

Su daržovėmis – draugauk!

Greito maisto reikia vengti,

Traškučius nuo stalo lauk!

Kas tau sveika, kas – nesveika,

Ką gi valgyt, ką kramtyt...

Atsimint reik visą laiką

Ir kitiems reik pasakyt.

Virėjos vaikams išdalina „**Sveikos mitybos taisyklės**“ ir patarimus apie „**Valgymo kultūrą**“.

Vaikai apžiūri sveiko maisto piramidę, stendą su nuotraukomis apie badaujančius vaikus.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004). Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. –Klaipėda.
2. Davydavičienė A. (sud.)(2000). Sveikatos pamokos. – Kaunas.
3. Germanienė G.V. (sud.) (1997). Senovinis kalendorius. – Vilnius.
4. Grinevičienė N. (2002). Vaikystės žaidimai. – Kaunas.
5. Lipskis S. (sud.). (1998). Margi paukšteliai pasauly skraido. – Vilnius.
6. Saviščevidienė S. (sud.)(2000). Vaiko sveikata ir saugumas vaikų darželyje. – Šiauliai.
7. Šeltonas H. (1997)Tinkamos mitybos pagrindai. – Kaunas.
8. Zaborskis A. (2004). Aukime sveiki. –Kaunas.
9. www.cityout.lt/Maistas/
10. www.etaplus.lt/.../Sveikata/

„SVEIKO MAISTO DIENA“

Rita Gurskienė

Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“

Tikslas: Suteikti žinių apie mitybos poveikį žmogaus sveikatai, ugdyti teisingus maitinimosi įgūdžius bei įpročius.

Dalyviai: „Kodėlėiukų“ grupės ugdytiniai, jų tėveliai, auklėtoja, auklėtojos padėjėja, bendrosios praktikos slaugytoja .

Trukmė: 35-40 min.

Eiga:

Valandėlės pradžioje bendrosios praktikos slaugytoja ugdytiniais papasakojo apie maisto poveikį žmogaus sveikatai, drauge sudėliojo sveiko maisto piramidę, pabrėždama kurių maisto produktų, norint būti sveikiems, reikia vengti, kurių –valgyti daugiau. Vaikams taip pat buvo įdomu išgirsti ir apie vandens naudą bei įtaką žmogaus organizmui.

Išklaušę paskaitėlės apie mitybos poveikį žmogaus organizmui, aptarėme „Kodėlėiukų“ grupės vaikučių mėgstamiausius bei sveikuoliškiausius patiekalų receptus. Receptus į grupę sunešė ugdytinių mamytės, kuriuos susegėme į knygą.

Vėliau ragavome mamyčių pagamintus sveikuoliškus patiekalus, kuriuos ryte ateidami į grupę atsinešė vaikai, spėliojome iš kokių produktų mamytės gamino ragaujamą patiekalą.

Išragavę visus sveikuoliškus patiekalus, pasipuošėme prijuostėmis ir pabandėme patys pasigaminti vaisių desertą (produktus burtų keliu, išsitraukėme iš vakaro, kuriuos atsinešė ryte vaikai ateidami į grupę). Taigi nusiplovę rankas pasitarėme, ką kiekvienas vaikas darys. Pasiskirstę darbais, netrukus ėmėme juos įgyvendinti. Labai džiaugiausi matydama su koku užsidegimu, rimtumu, atsakingumu kiekvienas vaikas atliko pasirinktą darbą (vienai lupo mandarinus bei bananus, kiti skabė vynuoges nuo kekių, treči pjaustė obuolius, kriaušes, dar kiti serviravo stalus). Kadangi darbas vyko sutartinai, nė nepastebėjome, kaip visi paruošti vaisiai atsidūrė induose. Beliko vaisius pagardinti jogurtu. Susitvarkę grupę, nusiėmę prijuostes bei nusiplovę rankas, sėdome ragauti pasigaminto vaisių deserto. Savarankiškas patiekalo gaminimas vaikams paliko didelį įspūdį ir suteikė labai daug teigiamų emocijų.

Nuslūgus emocijoms žaidėme žaidimus „Atspėk, ką ragauji“ (ragaujantysis užrištomis akimis turėjo įvardinti kokį maisto produktą ragauja), „Paliesk ir pasakyk, kas tai?“ (žaidėjas užrištomis akimis iš maišelio išsitraukęs vaisių ar daržovę turėjo ją įvardinti bei nusakyti savybes).

„NORIU AUGTI SVEIKAS (6 m.)

Danguolė Greičiuvienė

Jonavos lopšelis-darželis „Pakalnūtė“

TIKSLAS:

Ugdant gyvenimo įgūdžius įtvirtinti sveikos gyvensenos nuostatas, plėsti supratimą apie sveikatą, jos tausojimą.

UŽDAVINIAI:

- Įtvirtinti sveikos mitybos principus.
- Aptarti ir įtvirtinti dantų priežiūros pagrindines taisykles, paskatinant jais nuolat rūpintis.
- Prisiminti asmens higienos pagrindines nuostatas, aptariant tinkamą rūbų vilkėjimą skirtingu metų laiku ir teisingą rengimosi įvardijimą.
- Skatinti vaikų fizinį aktyvumą, atliekant mankštą pagal improvizaciją, žaidžiant žaidimą: „Vaisių skaičiuotė“.
- Turtinti vaiko žodyną, lavinti pasakojimo įgūdžius, žaidžiant, deklamuojant eilėraščius, menant mįsles, susipažįstant su patarlėmis ir priežodžiais.
- Įgytas žinias įtvirtinti komandinėje viktorinos rungtyse.

METODAI:

- Žodiniai: pokalbis, aiškinimas, dialogai.
- Vaizdiniai: plakaty, paveikslėlių analizė ir aptarimas.
- Aktyvinamieji: žaidimas, dainelė, eilėraštis, improvizuota mankšta.

- Bendra grupės veikla.
- Individuali vaikų veikla.

DALYVIAI: 4 priešmokyklinės grupės vaikai (6m.)

VEIKLĄ VEDĖ: 4-os priešmokyklinės grupės pedagogė Danguolė Greičiuvienė

VEIKLĄ STEBĖJO: Rajono ikimokyklinių įstaigų sveikatingumo ir kūno kultūros metodinės grupės pedagogės.

PASIRUOŠIMAS UGDOMAJAI VEIKLAI:

-Priemonės: „Išmintingos sodo ir daržo gėrybės“ pagaminimas (pažinimo, komunikavimo, sveikatos kompetencijų gebėjimams ugdyti. Skaitantys perskaitys patarles, priežodžius, apibūdins jų reikšmes, neskaitantys pasakys žinomas raides).

-Priemonės: „Žodžių dėlionė“ pagaminimas (pažinimo, sveikatos, socialinei, komunikavimo kompetencijų gebėjimams ugdyti. Užduotys skatina ugdyti mąstymo ir kalbos įgūdžius. Neskaitantys pasakys žinomas raides. Pasikeis dėlionėmis. Apibūdins perskaitytą žodį. Palyginimui: ilgas-trumpas žodis; kiek raidžių žodyje, suskaičiuos).

-Žaidimui: „Vaisių skaičiuotė“ reikalingų priemonių: vaisių, daržovių gaminimas.

-Priemonės: „Mano vieta“ pagaminimas (pažinimo, sveikatos kompetencijų gebėjimams ugdyti. Kairės-dešinės, daikto padėties kitų daiktų atžvilgiu įtvirtinimui).

-Priemonės „Surask geometrinę figūrą“ pagaminimas. (pažinimo kompetencijos gebėjimams ugdyti. Pažinti ir pavadinti geometrines figūras, spalvas; teisingai sudėti figūras eilėje).

-Viktorinos priemonė: „Atsakyk“ –viktorinos klausimai ant raidžių ir spalvotų geometrinių figūrų. (Komunikavimo, pažinimo, socialinei kompetencijų gebėjimams ugdyti. Įvardins raides, geometrines figūras, įtvirtins ugdamosios veiklos metu įgytas žinias apie sveikatos saugojimą).

Vaikų veiklos įvertinimo – Sveikuolių akademijos medalių pagaminimas.

GRUPĖS VEIKLA

-Vaikų šmaikštus pasisveikinimas vienas su kitu, kalboje vartojant linksmažodžius, pašmaikštavimus (labas rytas-suraitytas; labas rytas, nors ir ne rytas; labas rytas, sumazgytas; olia lia-buvo rytas ir diena).

-Pasisveikinimas poromis: „Duok savo ranką, mielas drauge, nusišypsoki ir mes draugai“.

-Komplimentų grupės draugams ir auklėtojai sakymas.

-Dainelė: „Mano darbai“.

Pokalbis-diskusija:

-Kodėl žmonės serga; ar būtina prižiūrėti savo kūną ir kodėl?

- Dainelė: „Sveikuolių daina“. Eilėraštis: „Ankstų rytą“.

-Kam reikalingi dantukai, teisinga jų priežiūra. Mįslės, posakiai apie dantis: laikyti liežuvį už dantų (nesakyti paslapties); dantimis kalenti (šalta); dantis rodyti (šypsotis); dantis sukandus (kantriai). Eilėraštis: „Mano sesė“.

- Improvizuota mankšta- judesių ir pratimų atlikimas pagal eilėraščių „Dviratukas“.

-Kokie maisto produktai sveikiau? Kodėl sveika valgyti vaisius ir daržoves? Kokie gėrimai sveikiau?

- Priemonė: „Išmintingos sodo ir daržo gėrybės“ (pažinimo, komunikavimo, sveikatos kompetencijų gebėjimams ugdyti. Skaitantys perskaito patarles, priežodžius, apibūdina jų reikšmes, neskaitantys vardina žinomas raides, klasifikuoja).
- Priemonė: „Žodžių dėlionė“- vaikai sudeda žodį, perskaito, neskaitantys pasako raides, apibūdina perskaitytą žodį; palygina: ilgas-trumpas žodis; kiek raidžių žodyje, suskaičiuoja. (Pažinimo, sveikatos, socialinei komunikavimo kompetencijų gebėjimams ugdyti).
- Aptarimas: tinkamas rūbų vilkėjimas skirtingu metų laiku ir teisingas rengimosi įvardijimas: apsivilkti, apsiauti, užsimauti, segėti, juostis, užsidėti, gobtis.
- Kelionė į Sveikuolių akademiją, įveikiant kliūtį- upę. Teisingų sprendimų ieškojimas. Skaičiavimas, atskaičiavimas.
- Atvykimas į Sveikuolių akademiją. Susitikimas su Pelyte Sveikuolyte. Viktorinos rungtys: vaikai išsiskaičiuoja pirmas-antras-trečias, skaičiuočių pagalba išsirenka komandų kapitonus, pavadina savo komandas.
- Viktorinos klausimai: ant geometrinių figūrų – mįslės; ant raidžių – klausimai apie sveikatos saugojimą (priemonė „Atsakyk“). Pelytė kartu su auklėtoja perskaito užduotis, vaikai mena mįsles, apibūdina jų reikšmę, ko jos mokosi
- Komandinė rungtis – dėlionė „Sveikas maistas“. (Pažinimo, komunikavimo sveikatos kompetencijų gebėjimams ugdyti).
- Žaidimas: „Vaisių skaičiuotė“ (pelytės pasiūlymas).
- Dainelė „Sveikuolių himnas“.

Vaikų veiklos įvertinimas – Sveikuolių akademijos medalių įteikimas

IDĖJOS:

Kompetencija	Uždaviniai	Idėjos ir veikla uždaviniams įgyvendinti
SOCIALINĖ	Palaikyti ir puoselėti vaiko pasitikėjimą savimi, bei savo gebėjimais, skatinti domėjimąsi savimi ir bendraamžiais, suaugusiais. Turtinti vaikų žodyną, ugdyti pasakojimo įgūdžius.	Varto ir aptaria knygeles: „Taip ir ne“, „Mano pirmoji klausimų enciklopedija“. Žaidimas „Alias“ žaidimas: lavina kalbą, mąstymą, turtina žodyną Sinonimais, antonimais, užuominomis vaikai atspėja užduotį. Iš vandens, miltų, druskos kepa duonos kepinus. Palieka ant lapo pirštų atspaudus ir palygina su kitų (kiekvieno žmogaus pirštų atspaudai skirtingi).
SVEIKATOS	Plėsti vaikų žinias apie sveiką mitybą, aptarti vaisių ir daržovių- juose esančių vitaminų svarbą žmogaus sveikatai. Turtinti vaikų žodyną. Ugdyti gebėjimą grupuoti ir apibendrinti, lavinti loginį mąstymą, dėmesį. -Įtvirtinti dantų priežiūros įgūdžius.	Susipažįsta ir aptaria „Sveikos mitybos piramidę“. Išvada- nėra tokio produkto, kuriame būtų visi vitaminai, todėl reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Loto- atmintis: „Vaisiai ir daržovės“- įsimina vaisius ir daržoves, kokių vitaminų juose yra, klasifikuoja. Mąstymo, dėmesio lavinimo užduotėlė:

	Siekti, kad vaikai žinotų, jog daug cukraus turintis maistas kenkia jų sveikatai.	„Sveiko maisto piramidė“. Žaidžia žaidimą „Sveikas maistas“. Didaktinė priemonė „Sveika mityba“.
PAŽINIMO	Mokyti daiktus grupuoti pagal panašumus ir skirtumus, plėsti supratimą apie dydį, geometrines figūras; mokytis skaičiuoti, atskaičiuoti; pažinti ir įvardinti spalvas, lavinti kirpimo įgūdžius. Plėsti vaikų žodyną. Įtvirtinti klasifikavimo įgūdžius.	Per mikroskopą, padidinamąjį stiklą apžiūri vaisių sėklas. Priemonė: „Mano vieta“, skirta daikto padėties kitų atžvilgiu nustatymui, kairės-dešinės sąvokų įtvirtinimui. Priemonė: „Surask geometrinę figūrą. Pažinti ir pavadinti geometrines figūras, spalvas, teisingai sudėlioti figūras eilėje. Aplinkuoja stovintį ir judantį žmogų iš geometrinių figūrų, pasirenkant ir išsikerpant iš spalvoto popieriaus tinkamas geometrines figūras: skritulį, ovalą, trikampį, kvadratą, stačiakampį. Įvardina figūras, nusako esminius jų požymius. Apsivedžioja savo ranką, iškerpa ir prie kiekvieno piršto užrašo skaičių, nupiešia atitinkamą daiktų kiekį. Kirpimo, skaičiavimo įgūdžiams įtvirtinti. Žaidimas-loto: „Mažųjų matematika“- eiliškumo nustatymui: sudaryti eiles pagal skaičių ar daiktus; skaičiavimui-kiek, koks skaičius; suskaičiavimui-atlikti sudėties ir atimties veiksmus; klasifikavimui- rūšiuoti daiktus, paaiškinant, kodėl priklauso vienai grupei.

PAŽINIMO	Mokyti daiktus grupuoti pagal panašumus ir skirtumus, plėsti supratimą apie dydį, geometrines figūras; mokytis skaičiuoti, atskaičiuoti; pažinti ir įvardinti spalvas, lavinti kirpimo įgūdžius. Plėsti vaikų žodyną. Įtvirtinti klasifikavimo įgūdžius.	Per mikroskopą, padidinamąjį stiklą apžiūri vaisių sėklas. Priemonė: „Mano vieta“, skirta daikto padėties kitų atžvilgiu nustatymui, kairės-dešinės sąvokų įtvirtinimui. Priemonė: „Surask geometrinę figūrą. Pažinti ir pavadinti geometrines figūras, spalvas, teisingai sudėlioti figūras eilėje. Aplinkuoja stovintį ir judantį žmogų iš geometrinių figūrų, pasirenkant ir išsikerpant iš spalvoto popieriaus tinkamas geometrines figūras: skritulį, ovalą, trikampį, kvadratą, stačiakampį. Įvardina figūras, nusako esminius jų požymius.
----------	--	--

		Apsivedžioja savo ranką, iškerpa ir prie kiekvieno piršto užrašo skaičių, nupiešia atitinkamą daiktų kiekį. Kirpimo, skaičiavimo įgūdžiams įtvirtinti. Žaidimas-loto: „Mažųjų matematika“- eiliškumo nustatymui: sudaryti eiles pagal skaičių ar daiktus; skaičiavimui-kiek, koks skaičius; suskaičiavimui-atlikti sudėties ir atimties veiksmus; klasifikavimui- rūšiuoti daiktus, paaiškinant, kodėl priklauso vienai grupei.
KOMUNIKAVIMO	Palaikyti ir skatinti vaikų norą bendrauti, domėtis naujais išgirstais žodžiais, pradėti girdėti atskirus garsus žodyje, pažinti raides, bandyti rašyti –kopijuoti. Lavinti pasakojimo įgūdžius, turtinti žodyną, skatinti grupuoti ir apibendrinti. Skatinti vaikų kūrybą, meninę raišką kaip savitą komunikavimo būdą. Siekti, kad vaikai vadintų drabužius taisyklingais pavadinimais, vartotų taisyklingus drabužių rengimosi pavadinimus.	Loto: „Daiktai“- grupuoja ir apibendrina, pažįsta raides, perskaito žodžius. Priemonė: „Žodžių dėlionė“- neskaitantys pasako žinomas raides, apibūdina perskaitytą žodį ar sakinį. Palyginimui: ilgas-trumpas žodis, kiek raidžių žodyje, suskaičiuoja.-užduotys skatina mąstymo ir kalbos įgūdžius. Varto ir komentuoja iliustracijas. Knyga „Žmogaus kūnas“.
MENINĖ	Stengtis kruopščiai atlikti dailės darbelius, lavinant akies ir rankos koordinaciją. Skatinti savarankiškai pasiruošti ir susitvarkyti darbo vietą. Piešiant naudoti įvairias spalvas, technikas. Drąsiai savo išgyvenimus vaizduoti piešiniuose, pasidžiaugti savo ir draugų kūryba.	Lipdyba, naudojant gamtinę medžiagą: vaisiai ir daržovės. Piešimas guašu. Tema: „Aš sveikas ir - laimingas“. Lavinamoji užduotėlė mąstymui, rankos ir akies koordinacijos lavinimui. Spalvina vaisius ir daržoves, grupuoja juos pagal požymius. Lavinamoji užduotėlė: „Mano apranga“- taisyklingam aprangos įvardijimui. Kerpa iš laikraščių „nesveikus ir sveikus produktus“ ir kuria knygeles. Aplikacija „Raštuota pirštine“.

SIKIAMAS REZULTATAS: Geros ugdymo kokybės siekimas, įtvirtinant sveikos gyvensenos nuostatas ir lavinant gyvenimo įgūdžius.

UGDOMOSIOS VEIKLOS TĘSTINUMAS:

-Nebaigtus darbus užbaigti laisvalaikiu.

-Papuošti grupės aplinką.

-Supažindinti tėvelius su ugdomąja veikla.

VAIKŲ DARBELIŲ IR JŲ VEIKLOS ĮVERTINIMAS:

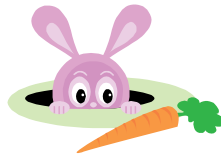
- Vaikus apdovanoti Sveikuolių medaliais.

-Pagirti vaikus už atliktus darbus.

APTARTA:

Rajono ikimokyklinių įstaigų sveikatingumo ir kūno kultūros metodinės grupės susirinkimo

„MORKELES GRIAUŠIU –GERAI MATYSIU“



Laimutė Toleikienė
Šilutės lopšelis-darželis „Raudonkepuraitė“

Tikslas: siekti žinių suteikimo apie vitaminų svarbą, sveikatos kompetencijų plėtotės, kūrybinės raiškos įvairovės, perteikiant potyrius, formuojant sveikos mitybos nuostatas.

Veiklos priemonės:

- ✓ Pokalbiai apie sveikatą, iliustracijų aptarimas, diskusijos;
- ✓ Maisto piramidės peržiūra ir analizavimas;
- ✓ Sveikuoliški patarimai apie morkų valgymą ir jų svarbą organizmui;
- ✓ Tikrų morkų apžiūrėjimas, tyrimai ir kt.,
- ✓ Recepto kūrimas, salotų gaminimas;
- ✓ Morkų valgymas, jausmų ir potyrių išsakymas;
- ✓ Vaikų saviraiška (piešimas, lipdymas, aplikavimas ir kt..);

Rezultatai:

Vaikai susipažino su mitybos piramide, įgyjo naujų žinių bei sveikatos kompetencijų, turėjo galimybę išsakyti ir meninėmis formomis perteikti potyrius, kartu griaužti morkas, patiriant bendrumo jausmą, formavosi sveikos mitybos įgūdžiai

„ Daržovės vitaminų šaltinis „ (3-4 m.)

Danutė Zaveckienė

Telšių lopšelis - darželis „Eglutė“

TEMA: „ Daržovės - vitaminų šaltinis „

TIKSLAS : Supažindinti su daržovėmis ir vaisiais kurios turi vitaminų ir yra naudingos vaikų sveikatai.

UŽDAVINIAI : Sužinoti apie daržovių ir vaisių naudą vaikams.

Pavadinti daržoves, vaisius.

Rūšiuoti jas pagal spalvą, dydį .

stengtis maitintis sveikai, vengti „nesveikų“ , nors ir skanių produktų.

NAUDOJAMOS PRIEMONĖS:

pintinės, vaisiai, daržovės, paveikslai, karūnėlės su daržovėmis, vaisiais, vitaminais A, B, C.

MOKYMO METODAI:

pokalbis, pasakojimas,

I. VEIKLOS EIGA.

Grupėje, įvairiose vietose išdėliotos daržovių ir vaisių pintinėlės : burokėlių, bulvių, morkų, obuolių, kriaušių, pupų, agurkų, pomidorų, svogūnų, kopūstų.

Auklėtoja :

- Labas rytas vaikai, pasisveikinkime, palinkėkime vienas kitam geros dienos.

-Vaikai, pažiūrėkit, kažkas paliko grupėje pintinę, ir dar yra pintinių.

Eikim po grupę pasižvalgyti. (vaikai vaikšto po grupę ir randa daržovių ir vaisių).

Auklėtoja :

- Pasiimkim pintines ir sudėkim vaisius ir daržoves. Jas atsinešę ant kilimo apžiūrėsime ką radom.

(vaikai ir auklėtoja atsisėda ant kilimo , pintinę padeda į vidurį)

Auklėtoja:

(auklėtoja skaito eilėraštį : Bėginėjau aš per smėlį

Susiglamžiau sijonėlį,

Vėjas garbanas išraitė

Vos neplyšo kepuraitė.(MORKA)

- Apie kokią daržovę paskaičiau ?

(vaikai spėlioja).

-Taip , tai morka.Ji mums labai reikalinga, turi daug vitamino A.

(auklėtoja rodo kitas daržoves ir vaisius. Skaito eilėraščius:

Ir mane sveika valgyti,

Paūgėjau, pastambėjau.

Niekam blogo nelinkėjau.

Pasakykit, pasakykit

Tai kodėl kiekvieną sykį

Svogūnėlį pjaudama

Braukia ašarą mama. (SVOGŪNAS).

-Tai svogūnas, taip pat reikalingas. Turi vitaminų C,B.

Auklėtoja :

- Su šita daržove pažaiskim :

(vaikai stoja į ratelį ir dainuodami rodo judesius)

Vai koks storas , vai koks storas (rodo su rankomis storumą)

Raudonskruostis pomidoras.

Jam saulutė veidus dažė (glosto su delniukais skruostus)

O vėjelis gerti nešė (rodo vandens nešimą)

Jo nelieskite darželyje (su pirštu grasinti)

Nes susprogti gali (ploti delnais).

Auklėtoja :

- Tai pomidoras, jis labai naudingas.

-Toliau žiūrime kas yra pintinėje (rodo kopūstą)

-Pasakysiu mįslę : daug lapelių ant vienos kojos pūpso. Kas?

(vaikai spėlioja ir pasako).

Auklėtoja :

- Taip , tai kopūstas. Jį mėgsta valgyti ne tik vaikai, bet griaužia kiškiai.

Kopūstas turi daug vitaminų A, B, C.

- Mes dar pintinėje turime raudonskrusčių obuolų, žalių kriaušių, pupų.

Jas taip pat sveika valgyti vaikams.

Auklėtoja :

- Dabar pasiimsime po kortelę ir eisime ieškoti vaisių, ar daržovių pagal savo

paveiksliuką. (visi vaisiai, daržovės sudėliotos grupėje , vaikai ieško reikiamos daržovės, ar vaisiaus pagal paveiksliuką.)

Auklėtoja :

- Šaunuoliai, vaikai, pažinote ir radote vaisius ir daržoves.

- Iš surinktų daržovių padarysim salotas.

Siūlau pažaisti žaidimą „Kopūstėlį aš kapoju“

Sakome : Kopūstėlį aš kapoju (ištiestos rankos vienu pirštu kapoja tarp pirštų)

Skutu morką (ištiesia pirštą ir skuta)

Ir tarkuoju (sulenkia kumšteliu ir imituoja tarkavimą)

Barstau druską kuo smulkiau (imituoja druskos bėrimą)

Ir suvalgau kuo skaniau (glostu sau per pilvuką).

Auklėtoja :

- Jau salotos padarytos , galime jas ragauti, pajusime ir sūrumą, rūgštumą,

saldumą. Valgydami daržoves, vaisius gausime daug vitaminų, kurie

stiprins mūsų sveikatą ,gerina nuotaiką, būsime vikrūs ir greiti

NAUDOTA LITERATŪRA:

1.E. Adaškevičienė „Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas“

2.Zita Ivaškienė , Regina Židonienė „Augu“

3.Irma Kuojienė, Giedrė Norkūnienė, Vanda Tarvydienė „Augu sveikas ir stiprus“.

4.Ona Bandzienė, Laimutė Bobrova , Zofija Staponkienė „Vaikų kūno kultūra“.

„Skanu ir sveika“ (6m.)

Asta Ramelienė
Panevėžio lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Tikslas: suteikus žinių apie vaikų organizmo poreikius, sužinos kokius maisto produktus turi valgyti kiekvieną dieną.

„Ryto ratas“

Pasisveikinimas „Kaip gyvuoji, esu sveikas, kaip kaimynas, tuoj paklausiu“

Visi kartu aptariame sveikos mitybos piramidės plakatą. Vaikai pasakoja vienas kitą papildydami, auklėtoja vaikams paaiškina, ką duoda kiekvienas produktas vaiko organizmui, kokių jis turi vitaminų.

„Paslapčių dėžutė“ – iš jos ištraukiu saldainį ir obuolį (gali būti natūralūs, gali būti lėlės ar piešti paveikslėliai. Šiuo atveju labai tiktų mediniai šaukštai ar lopetėlės ant kurių padarytos lėlytės. Tai būtų dar vienas siurprizas vaikams). „Obuolys ir saldainis“ pradeda tarpusavyje ginčytis kuris iš jų reikalingesnis, kurį labiau mėgsta vaikai.

Kiekvienas vaikas sako savo nuomonę (ką rinktųsi: obuolį ar saldainį, ir kodėl?) . Krepšelyje sudėtos kortelės, pasisakęs vaikas paima kortelę ir padeda prie obuolio ar prie saldainio. Kai vaikai pasisako, suskaičiuojame korteles ir sužinome kas laimėjo, obuolys ar saldainis. Prie kortelių padedam atitinkantį skaičių, o tarp tų kortelių uždedame ženklą daugiau< arba mažiau >. Po to auklėtoja komentuoja vaikų atsakymus.

Komandinis darbas

Pagal vaikų skaičių paskirstome į dvi arba trys komandas. Perskaitoma patarlė, vaikai pasitaria ir ją paaiškina. Už teisingą atsakymą gauna kaladėlę ir iš jų stato bokštelį, laimi ta komanda, kurios bokštelis aukštesnis (galima suskaičiuoti kaladėles ir palyginti kur daugiausia, mažiau ir mažai).

1. Žmogus senyn, sveikata mažyn.
2. Už pinigus sveikatos nenupirksi.
3. Turtas užgyvenamas, o sveikata – ne.
4. Sveikata ir už auksą brangesnė.
5. Sunkus gyvenimas be sveikatos.
6. Kur sveikatos nėra, ten ir laimės nerasi.
7. Juokas į sveikatą išeina.
8. Jei Dievas duos sveikatos, duos ir duonos.
9. Dubenėlyje žmogaus sveikata.

Veiklos kampeliuose:

Kalbos ir komunikavimo

Klasifikuos augalinės ir gyvulinės kilmės produktų paveikslėlius.

Prie kortelės pridės raidę (koks vitaminas tinka maisto produktui kortelėje).

Stalo žaidimų

Žais stalo žaidimą „Sveikas maistas“.

Dėlios sveiko maisto piramidę iš kaladėlių (ant kaladėlių vienos pusės užklijuotas paveikslėlis).

Eksperimentų

Merks pasirinktus vaisius ir daržoves į vandenį, stebės kas iš jų nudažo vandenį, ir kokia gaunasi spalva.

Į nudažytą vandenį merks popieriaus gabalėlius, medžiagos skiautes, šiaudines juosteles ir visą kitą ką patys suras grupėje.

Meninės veiklos

Vaikų kūrybiškumui ugdyti iš įvairių dėžučių gamins lėles vitaminus, su jais kurs pasaką.

Pasirinkę patarlę, pavaizduos ją piešdami pasirinkta technika, piešinio apačioje kopijuos patarlės žodžius.

Darbinės veiklos

Iš obuolių išrinks sėkleles, jas džiovins ant palangės.

Gamins vaisių salotas, nuplaus, nulups, pjaustys vaisius ir gardins juos jogurtu.

Serviruos stalą panaudodami kaladėles su raidėmis. Paaškins draugams kokių vitaminų turi kiekvienas vaisius.

Galvos savo salotoms pavadinimą.

Valgydami vaisių salotas įtvirtins kultūringo elgesio prie stalo taisykles, padėkos gaminusiems ir fantazuodami pasakos koks šių salotų skonis.

„Judėk linksmi, valgyk sveikai” (5 m.)

Kristina Antanavičiūtė

Klaipėdos r. Gargždų lopšelis-darželis „Ažuoliukas“

Ugdymo(-si) situacija. Žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos yra jo vaikystėje, todėl labai svarbu saugoti ir stiprinti fizinę ir psichinę vaiko sveikatą, tenkinti pagrindinius jo poreikius – saugumo, aktyvumo, saviraiškos. Vaiko sveikata – tai neįkainojamas lobis, didžiausia ugdymo vertybė, kurią privalu saugoti ir branginti kiekvienam iš mūsų. Todėl mūsų, auklėtojų, uždavinys – stengtis vaikui įskiepyti norą rūpintis savo sveikata.

Uždaviniai: Sudominti ir skatinti vaikus perimti sveikos gyvensenos principus ir būdus:

- supažindinti vaikus su sveikos mitybos pagrindais,
- skatinti jų fizinį aktyvumą per mankštą, šokių ir įvairių judriuosius žaidimus,
- skatinti jų norą aktyviai dalyvauti diskusijose, veikloje apie sveiką gyvenseną, suteikti džiugių emocijų.

Priemonės: Daktaro Aiskaudos atributika (apanga, daktaro rinkinys), muzikos įrašai („Ančiukų šokis“ ir „Makarena“). Vaizdinės priemonės: „Mitybos piramidė“, paveikslėliai ir plakatai „Sveikas – nesveikas maistas“, kamuolys.

Įvadinė dalis.

Vaikai susėda ratu. Į grupę ateina netikėtas svečias – daktaras Aiskauda (auklėtoja) ir „nuodugniai patikrina“ visų vaikų sveikatos būklę.

Ant kėdės sėdi vargšas žvirblis ir dejuoja. Daktaras Aiskauda klausia vaikų, kas tam žvirbliui nutiko? Vaikai nežino. Dainuojama ir inscenizuojama dainelė „Gol žvėrbliš šalia koknės“...

Gol žvėrbliš šalia koknės:

– Sergu, negaliu, dūsauju, vaituoju.

Nežinau, nežinau, ar būs gyvs,
Nežinau, nežinau ar būs gyvs.

Ėr atbiega Marelė.
Atneš žvėrbliuo skarelė.
Gol žvėrbliis šalia koknės...

Ėr atbiega Aguotelė.
Vėrė žverbliou arbatelė.
Gol žvėrbliis šalia koknės...

Ėr atbiega Agnieškelė.
Vėrė žvėrbliuo poduškelė.
Gol žvėrbliis šalia koknės...

Pagrindinė dalis.

Daktaras Aiskauda:

– Man atrodo, vaikai, kad tas žvirblelis serga tinginio liga. O ar žinote, kaip reikia pagydyti šią ligą?

Vaikų samprotavimai.

Daktaras Aiskauda:

– Svarbu, vaikučiai, daug judėti, todėl visus kviečiu atsistoti ir pasimankštinti.

Atliekama viso kūno mankšta nuo galvos iki kojų.

Daktaras Aiskauda:

– O pasimankštinus siūlau pažaisti smagų žaidimą ratelyje.

Ratelis-žaidimas „Pajudėki, pakrutėki ir tiktai tu netingėki“. Einama ratelius įsikibus kaimynui į plaukus, ausį, nosį, kelią, pėdą.

Daktaras Aiskauda:

– Ar smagu buvo? Siūlau jums dar smagiai pakrutėti šokio ritmu.

Šokiai „Makarena“ ir „Ančiukų šokis“.

Daktaras Aiskauda:

– Na, manau, kad mes pirmą žingsnį puikios sveikatos ir savijautos link jau padarėme. Na, o kitas svarbus žingsnis yra sveika mityba. Vaikučiai, ar jūs žinote, kas yra sveika mityba?

Vaikų samprotavimai.

Daktaras Aiskauda:

– Štai matote įdomų trikampį. Ar žinote, kas tai yra? (vaikų samprotavimai). Tai mitybos piramidė. Mitybos piramidės apačioje jūs matote maistą, kurį sudaro miltiniai ir grūdiniai produktai (makaronai, košės, duonos gaminiai). Taip pat turite atkreipti dėmesį ir į bulves, nors bulvė yra daržovė, tačiau bulvė priskiriama šiai grupei, nes bulvės ir visi šie gaminiai turi daug angliavandenių. Angliavandeniai yra toks dalykas, kuris mums suteikia daug daug energijos, kad būtume žvalūs ir energingi visą dieną, nepavargtume ir būtume linksmi.

Aukščiau matote daržoves. Daržovės yra labai naudingos, nes turi daug vitaminų. Vitaminai stiprina mūsų organizmą ir neleidžia mums susirgti, pasilpti. Todėl daržovių valgyti reikia kuo daugiau.

Kitoje pusėje matote mėsos ir pieno gaminius, kiaušinius. Šitie gaminiai turi daug baltymų. Jei norime būti stiprūs ir turėti tvirtus dantukus, reikia valgyti būtent šiuos produktus.

Na, o pačioje piramidės viršūnėje jūs matote įvairius saldumynus. Nors šie produktai yra pačioje piramidės viršūnėje, tačiau tai dar nereiškia, kad šis maistas yra pats sveikiausias. Šito maisto reikėtų vengti, nes jis mažai reikalingas ir naudingas mūsų sveikatai...Na, bet kartais pasmaguriauti galima, tik svarbu po nedaug ir retai. Naudingiausi produktai – piramidės apačioje. Man labai įdomu, ar jūs atidžiai klausėtės manęs. Aš visus šiuos produktus nuimsiu nuo mitybos piramidės ir juos sumaišysiu, o jūs, vaikučiai, turėsite kiekvienas pasiimti po vieną produkto paveikslėlį ir jį pridėti reikiamoje vietoje.

Vaikai atlieka užduotį „Mitybos piramidė“.

Daktaras Aiskauda:

– Šaunuoliai, vaikučiai. Matau, kad žinote, koks maistas yra sveikas, o koks – ne. Todėl jums siūlau atlikti užduotį „Sveikas – nesveikas maistas“. Jūs matote paveikslėlius su įvairiu maistu. Šiuose paveikslėliuose yra ir sveikas, ir nesveikas maistas. Kiekvienas iš jūsų turėsite nueiti ir priklijuoti po paveikslėlį prie plakato su linksmu ar liūdnu veiduku. Jei manote, kad paveikslėlyje parodytas sveikas maistas, tai jį klijuosite prie plakato su linksmu veideliu, jei ne, tai atvirkščiai. Sėkmės!

Vaikai atlieka užduotį „Sveikas – nesveikas“ maistas.

Daktaras Aiskauda:

– Šaunuoliai, vaikai! Ar dar norite pažaisti? Siūlau pažaisti žaidimą „Sveika – nesveika“. (Vaikai stovi rateliu. Gauda kamuolį, kai Aiskauda ištaria sveiko maisto produktą, negauda, kai nesveiko).

Baigiamoji dalis.

Daktaras Aiskauda padėkoja vaikams ir pakviečia pasivaikšinti sveikuoliškomis vaisėmis.

„Duonelė, kad ir juoda, bet stiprybės duoda“

Birutė Monkevič

Trakų lopšelis-darželis „Obelėlė“

Tikslas: Puoselėti meilę ir pagarbą duonai.

Uždaviniai:

- Suteikti vaikams praktinių žinių ir įgūdžių apie duonos kepimą.
- Atsekti duonos gimimo kelią nuo rugių sėjos, javų auginimo, malimo iki duonelės kepimo.
- Dalintis įspūdžiais apie duonos valgymo, taupymo, dovanojimo apeigas ir ritualus.

Priemonės: komandų pavadinimų „Rugiai“, „Kviečiai“ kortelės, molinis duobuo (dar geriau medinė gelda), medinis šaukšas, duonos raugas, ruginiai miltai, šiltas vanduo, senoviniai darbo įrankiai arba jų paveikslėliai, medus, uogienė, lašinukai ar kt.

Eiga:

(Valandėlė vykdoma darželyje įrengtoje „Kaimo seklyčioje“ priešmokyklinio amžiaus grupėje)

Vaikai sueina į seklyčią ir susėda ant suoliukų.

Auklėtoja:

- Senovėje vaikai, jų tėveliai ir seneliai rudenį ir žiemą vakarodavo. Vaikai ir suaugusieji dirbdavo įvairius darbus: plunksnas plėšydavo, drožinėdavo, virves vydavo, duoną kepdavo. O kad nebūtų nuobodu, mįsles mindavo, pasakas sekdavo ar dainuodavo. O ar jūs žinote kaip duonelę iškepti? Ne. Prisiminkime pasaką, kurioje yra veikėjas, kuris nemokėjo duonos iškepti? Vilkas. Gal kas norite papūti vilku ir žmogumi ir suvaidinti pasakėlę, o aš jums padėsiu.

Vienam vaikui uždedama vilko kaukė (vilkas), kitam šiaudinė skrybėlė (valstietis). Vaikai vaidina pasaką „Kada galima valgyti“. Vaikai laisvai improvizuoja - auklėtoja padeda.

Auklėtoja:

- Daug darbo ir triūso reikia įdėti, kol duonelė užauginama, todėl reikia ją gerbti, tausoti. Duonelė ne tik žmogų sotina, bet ir gydo. Senovėje kosinčiam vaikui šiltos duonos kepaliuką glausdavo prie krūtinės, kad kosulys nurimtų. Duonos minkštimo dėdavo ant žaizdos, kad greičiau užgytų. Duonelės duodavo nusilpusiems, ligotiems. Duonelėje yra vitaminų taip pat kalcio, kad dantukai ir kaulai būtų stiprūs. Pasidalinkime į dvi komandas ir palenktyniaukime – kuri komanda daugiau mįslių įmins.

Vaikai traukia iš krepšelio kortelę, kurioje yra rugio ar kviečio paveikslėlis ir pasiskirsto į „Rugių“ ir „Kviečių“ komandas. Menamos mįslės:

- Pilnas tvartas avinukų. (Krosnyje kepa duona)
- Be ko duonos neiškepsi? (Be plutos)
- Esu balta, visai nekalta, o šeimininkė mane kumščiuoja. (Duoną minko)
- Rudenį gimęs, žiemą miegojęs, pavasarį augęs, vasarą gyvent nustojęs. (Rugys)
- Dundulis kalnas – geležinis arklas. (Duoną riekia)
- Du zuikučiai pjaunasi, balti kraujai bėga. (Girnos mala)
- Kitus maitina, bet pati nevalgo? (Duona)
- Kas didesnis už duonos kąsnelį? (Kepalas)

Auklėtoja:

- O dabar palenktyniaukime - ar „Rugiai“, ar „Kviečiai“ žino daugiau patarlių apie duoną.

(Jei vaikai nežino – auklėtoja padeda)

- Verkia duonelė tinginio valgoma.
- Duona ir už auksą brangesnė.
- Duonelė, kad ir juoda, bet stiprybės duoda.

- Kas nedirba, mielas vaike, tam ir duonos duot nereikia.
- Be duonos sotus nebūsi.
- Juodos rankos – balta duona.
- Atsigulęs nevalgyk – duona verkia.

Auklėtoja:

- Pamiklinkime pirščiukus, nes tuoj ateis Šeimininkė ir pamokys mus kaip duonelę kepti.

Žaidžiamas pirštukų žaidimas. Vaikai patys gali sugalvoti „arimo“, „sėjimo“, „pjovimo“ ir kt. judesiukus.

Štai penki pirštai, penki darbininkai
 Nykštys žemę suarė, išpureno
 Smilius grūdus pasėjo į žemę.
 Sudygo, užaugo, siūbuoja javai
 Tai bus geri grūdėliai – grūdai.
 Didysis pirštas ėjo derliaus nuimti.
 Paėmė pjautuvą, nupjovė kvietelius
 Ir surišo juos į pėdelius.
 Pirštas Bevardis kėlė kvietelius
 Ir į malūną vežė grūdėlius.
 Malė, malė juos gimelėm,
 Ir miltais pavirto grūdėliai.
 O Mažylis tešlą minkė, bandeles kepė,
 Kvietė kaimynus ir šitaip sakė: „Valgykit į sveikatą!”

Ateina Šeimininkė:

- Sveiki vaikučiai. Pamokysiu jus kaip duoną iškepti. Kepsiu taip, kaip keptavo mano močiutė senovėje. Pirmiausia užsirišiu baltą skarelę ir prijuostę. Imsiu molinį dubenį ir medinį šaukštą. Metalinis šaukštas netinka. Tešlą maišysime iš raugo ir šilto vandens. Raugą reikėjo prieš dvi dienas pradėti rauginti. Jį pagaminau iš ruginių miltų ir cukraus ir laikiau šiltai, kol išrūgo. Dabar po truputį bersime ruginius miltus, truputį kmynų, galima įdėti saulėgrąžų ir maišysime. Dar beriam miltų - maišom. Jau sunku maišyti šaukštu, teks duoną minkyti rankomis. Duoną reikia minkyti švelniai, negalima kumščiuoti, nes kepant pluta skilinės. Kad man lengviau būtų, padėkite man ir padainuokim.

(Visi dainuoja ir rodo judesiukus.)

Kinku linku, kinku linku...
 Taip mama duonelę minko.
 Tekšt patekšt! – taip apvalius
 Daro ji kepalėlius.
 Kelia, tupdo juos ant ližės.
 Šast! Į krosnį atsigrižus.
 Koja trept! Pečiun šlept!
 Paskubėk, duonele, kept!

Šeimininkė:

- Štai – tešla jau išminkyta. Ar jau galima valgyti? Ne. Reikės iškepti. Bet prieš tai, dar reikia palikti šiltai, kad pakiltų. Suvyniokim visą dubenį į rankšluostį ir neškim į virtuvę padėti šiltai. Kol jūs miegosit pokaičio, duonelė išrūgs ir galėsime kepti.

(Vaikai su auklėtoja nuneša duoną ir padeda šiltai, kad išrūgtų)

Grįžę į grupę tyrinėja rugių ir kviečių varpas, lukštena ir ragauja grūdus. Piešia tema: „Mano skaniausia duonelė“. Studijuoja duonos kepaliukų puošimo raštus (duobutės, vingeliai, eglutės, kryželiai ir kt.)

Po pietų miego eina į darželio Kaimo seklyčią, kur Šeimininkė atneša išrūgusią tešlą. Vaikai apžiūri, pauosto, nusako kvapą.

Šeimininkė:

- Kas žinote, ką toliau daryti? Reikia daryti kepaliuką. Pabarstysiu skardą miltais. Galima ir ajerai iškloti, jei turi. Pašlapinam rankas, imam tešlą dedam ant stalo ir dar pašlapinę rankas glostom, dailinam, formuojam kepaliuką. Dedam į skardą. Papuošiame įspausdami vingelius ar duobutes. Auklėtoja nuneš į virtuvę, kad šeimininkės iškeptų, o mes apžiūrėsime senovinius darbo įrankius, kurie buvo reikalingi duonai kepti.

(Vaikai apžiūri duonos auginimui ir kepinimui naudojamus įrankius: sėtuves, vėtykles, sietus, girnas, spragilus, ližes, aptaria kam šie įrankiai buvo naudojami. Jei neturime tikrų – galima žiūrėti paveikslėlius, iliustracijas). Ir grįžta į grupę. Čia pasidengia stalą, pasiruošia produktus, kuriuos valgys su duonele: įsideda į dubenėlius medaus, uogienės, pasipjausto lašinukų, sūrio ir kt.)

Šeimininkei parnešus iškeptą duoną (galima su vaikais eiti į virtuvę parsinešti), visi sėda prie stalo. Šeimininkė supjausto duoną, visi deda ją ant delniuko ir sako J. Degutytės eilėraštuką „Juokias duonelė“:

Ant mano delno guli duonelė
Ant mano delno juoda riekelė.
Tai verks duonelė, jei aš tingėsiu,
Jei aš tingėsiu – jos nemylėsiu.
Tinginio valgoma verkia duonelė.
Ant mano delno ji verkt negali.
Aš viską dirbsiu, ką tik mokėsiu,
Per visą savo dienele šviesią.
Tegul tik juokias mano duonelė,
Tegul tik juokias juoda riekelė.

Tada ragauja su kuo skanu valgyti duoną, kalbasi apie senoves tradicijas – Šventos Agotos duonos mesdavo į ugnį, kad gaisrą užgesinti, įdėdavo kareivėliams, išeinantiems kariauti, kad kulka aplenkėtų, su duona sutikdavo garbingus svečius, jaunavedžius ir kt.

„SVEIKO MAISTO KARALYSTĖ“(4-6m.)

Regina Kateivienė

Mažeikių lopšelis – darželis „Linelis“

Tikslas: Įtvirtinti vaikų žinias apie kai kurių maisto produktų grupes (vaisiai, daržovės); skatinti vaisius ir daržoves atpažinti pagal skonį, kvapą ir apibūdinimą; tobulinti stalo serviravimo įgūdžius.

Edukacinės aplinkos kūrimas: Vaikai kartu su auklėtoja gamina vaisių ir daržovių (kopūstas, agurkas, morka, bulvė, pomidoras, svogūnas, mandarinas, kriaušė, bananas) karūnėles; vaidybinių žaidimų centre įrengia „paštą“; tėvai suranda mįslių apie vaisius, daržoves ir surašo ant atskirų lapelių, kuriuos sudeda į vieną voką.

Auklėtoja, kaip ir kiekvieną rytą, pakviečia vaikus į ratelį. Visi pasisveikina ir susėda ratu.

Auklėtoja: Vaikai, šiandien tik pravėrusi grupės duris, radau žvėrelių atsiųstą laišką. Laiške rašoma, kad gavome siuntinį. Vaikai, o kur galime pasiimti siuntinį?

Vaikai: Pašte.

Auklėtoja: Nuėję į paštą atsiimti siuntinio, mes turime pasakyti vardą, pavardę ir namų adresą. Siūlau eiti į „paštą“ ir paimti siuntinį. Kas galėtų nueiti?

Vaikai išsiskaičiuoja ir du vaikai nueina į „paštą“ paimti siuntinio. Nuėję pasisveikina, pasako vardus, pavardes, adresą. Paima siuntinį, padėkoja pašto darbuotojui ir atsisveikina. Nešini siuntiniu sugrįžta pas visus vaikus į ratelį.

Tuo tarpu kiti vaikai, belaukdami sugrįžtančių draugų žaidžia žaidimą „Vaisius- daržovė“

Žodinis žaidimas „Vaisius- daržovė“ : Auklėtoja sako vaisių ir daržovių pavadinimus pvz. morka, kopūstas, obuolys ir panašiai, vaikai turi pasakyti kokiai maisto produktų grupei jis priklauso- vaisius tai ar daržovė.

Auklėtoja skaito laišką. Laiško turinys: „Mielieji vaikai, mes, miško žvėreliai, žinome, jog esate labai gudurūs, todėl jūsų prašome prieš atidarant siuntinį įvykdyti mūsų sugalvotas užduotis. Jeigu šias užduotis įveiksite, galėsite pasižiūrėti, kas yra siuntinyje.“

Voke įdėtos mįslės, vaikai traukia po vieną, kartu su auklėtoja perskaito ir bando jas įminti.

Mįslės:

1. Kokioj žemėj bulvės sėja? (bulvės ne sėja, o sodina);
2. Pana dvare, jos kasos ore ? (morka);
3. Lops ant lopo – adatos nė dūrio (kopūstas);
4. Saldus – ne medus, pakabintas nevarva (kriaušė);
5. Vasarą darže bujoja, žiemą gryčioj žiemavoja, kas jį pauosto – ašaras šluosto (svogūnas);
6. Visas mėsos, tik pilvukas kaulo (vyšnia);
7. Pats kaip kibiras, o prikabintas, kaip prie virvės (arbūzas);
8. Apskritas kamuoliukas, raudonas seneliukas (obuolys);
9. Baltos vištelės po žemėmis miega (bulvės);
10. Žalia žolė, bet ne žolė, su uodega, bet ne pelė (agurkas) ;
11. Raudonas Mykoliukas, širdis –akmenukas (slyva);
12. Raudonas gaidelis po žemele lenda (burokas);
13. Be langelių, be durelių, pilna gryčiukė žmogelių (žirnis)
14. Rudu rudu rudenėlė, žalia tavo kepurėlė (morka);
15. Maža moteriškėlė su devyniais kailiniais (kopūstas).

Auklėtoja: Vaikai, jūs tikri šaunuoliai šitiek mįslių žinote. Truputį pavargote, todėl Jus kviečiu pajudėti ir pažaisti ratelį „Sode“ .

Ratelis: Vaikai užsideda pačių pasigamintas karūnas, eina susikabinę rankomis rateliu ir dainuoja (vienas vaikas rato vidury):

Tėtis ir mama ravėjo,
Mūsų daržą prižiūrėjo.
Laistė, kapstė ir ravėjo,
Kol ruduo daržan atėjo.
Eina Ropės rauti Mikas,
Nors nėra visai jis tikras.

Vaikas, stovintis ratelio vidury, apibūdina tą vaisių ar daržovę, apie kurią dainuojama (pvz.: esu apvalus, raudonas, iš manęs gamina salotas, verda sriubas ir t.t. Aš esu burokas). Auklėtoja primena vaikams, jog bulves kasame, slyvas skiname, morkas, burokus rauname , kopūstus pjauname ir t.t.).

Pažaidę vaikai vėl sugrįžta į ratelį. Auklėtoja kviečia po vieną vaiką, kuris tik liesdamas, bet nematydamas daiktų esančių siuntinyje, turi atspėti ką liečia .

Didaktinis žaidimas: Vaikas įkiša rankytę į „siuntinį“, pačiupinėja ir bando atspėti, ką jis liečia (agurką, bananą ir t.t.), apibūdina daržovės ar vaisiaus spalvą, formą, dydį ir deda į vaisių arba daržovių pintinę (priklauso nuo to, ką ištraukia – vaisių ar daržovę). Žaidimas tęsiasi tol, kol dėžutė ištuštėja.

Auklėtoja: Tai ką mums atsiuntė miško žvėreliai? (vaisius ir daržoves). Dabar galime ir paragauti. O ką prieš tai privalome padaryti? (nuplauti).

Auklėtoja ant stalo stato griežinėliais ir skiltelėmis supjaustytas daržoves ir vaisius. Vaikai užmerkia akis, o auklėtoja įdeda kiekvienam vaikui po gabalėlį. Vaikai turi atspėti, ką jie suvalgė (vaisių ar daržovę, šviežią ar marinuotą, apibūdina skonį: saldu, aštru, rūgštu, sūru ir t.t.).

Auklėtoja: Kviečiu pažaisti dar vieną žaidimą:

Didaktinis žaidimas: Vaikai atsistoja prie stalo ant kurio guli 4-5 daržovės ar vaisiai. Auklėtoja siūlo vaikams įdėmiai juos apžiūrėti ir pasistengti įsiminti. Vaikų prašoma nususukti ir tuo metu paslepamas vienas vaisius ar daržovė. Kai vaikai atsisuka auklėtoja klausia, ko trūksta arba kas pasikeitė? (jeigu vietoj vieno vaisiaus ar daržovės buvo padėtas kitas). Žaidimo trukmė priklauso nuo vaikų poreikių ir norų.

Auklėtoja: Ačiū. Jūs tikri šaunuoliai, daug žinote ir daug išmanote- žinote, kad iš daržovių ir vaisių galima pasigaminti salotų ir varinukų, kuriuos valgyti labai sveika. Siūlau dabar pažaisti žaidimą „Kavinėje“ .

Kūrybinis vaidmenimis žaidimas: Vaikai pasiskirsto vaidmenimis : virėjai-gamina daržovių salotas ir vaisių vėrinukus, padavėjai- serviuoja stalą ir kavinės lankytojai. Vaikai nusiplauna rankas ir užsiriša prijuostę bei kimba į darbą kartu su tėvais. Vieni pjausto daržoves, kiti – vaisius, tretė veria

- Su spalvomis jums puikiai sekėsi. Man labai įdomu ar jūs žinote, ką galima pagaminti iš obuolių? Aš žinau, kad labai skanu graužti obuoliuką, obuoliai tokie saldūs, sultingi. O ką iš jų galime pagaminti?

-Taip, vaikai, iš obuolių galime išspausti labai skanias sultis. Bet aš jums pasakysiu vieną paslaptį - aš žinau, kad obuolių sultys būtų skanesnės jas galime sumaišyti su morkų sultimis, nes obuoliukai mėgsta draugauti su morkytėmis. O jūs namie geriat sultis ne iš pakelio, o kur išspaudžiame patys namie, su sulčiaspaude? Ir šiandien, mes spausim sultis. O kad sultis spausti ir gerti būtų smagiau, pasipuoškime karūnėlėmis. (Auklėtoja uždeda kiekvienam vaikui, iš anksto pasigamintas karūnelės, vieniems su morkytėmis, kitiems su obuoliukais). Na va, visi pasipuošėme tad dabar galėsime linksmiai keliauti spausti sultis.

(Visi drauge einame prie paruošto stalo spausti sulčių. Vaikai patys bando dėti morkas ir obuolius į sulčiaspaudę, kalbame kokius kvapus jaučiame, kokios spalvos, pastebime kaip sultys putoja, apžiūrime, kas lieka iš obuolio ar morkos, kai ją išspaudžia. Sumaišome morkų ir obuolių sultis ir susėdę prie stalo ragaujame.

Pasivaišinę pamatome, kad po sulčių spaudimo lieka daug išspaudų. Papasakoju vaikams, kad jas reikia dėti į kompostinę. Pasidžiaugiame, kad mūsų darželis turi tokią dėžę, todėl vėliau galėsime ten išnešti atliekas.)

Vaikai nedrąsiai pradeda diskutuoti. Sako, kad galima kepti pyragą, įvardija, kad galima spausti sultis.



Žaidimas „Pasakyk kokia tai spalva ir surask jai tinkamą vietą.“





Atliekų išnešimas.

Veikla vaikams labai patiko. Užduotis jie atliko noriai, susikaukę, visi išlaikė dėmesį iki veiklos galo. Labai džiaugėsi suteikta galimybe patiems pabandyti spausti sultis. Visi likome patenkinti atsigėrę skanių, kupinų gausybės vitaminų, sveikų - šviežiai spaustų sulčių.

„AUKIME SVEIKI“

Janina Bukevičienė
Kalvarijos lopšelis-darželis „Žilvitis“

TIKSLAS: Turtinti vaikų žinias apie sveiką mitybą.

UŽDAVINIAI:

1. Supažindinti su sveikos mitybos principais.
2. Suteikti žinių apie vaisių ir daržovių svarbą vaikų sveikatai.
3. Išmokyti eilėraščių, dainelių, žaidimų apie sveiką gyvenseną.
4. Pagaminti patiekalą iš įvairių daržovių.
5. Suteikti ne tik žinių, bet ir gerų emocijų.

VIETA: aktų salė.

DALYVIAI: ikimokyklinio ugdymogrupė, auklėtojos, tėvai.

PRIEMONĖS: Paveikslėliai su vaisiais ir daržovėmis, raidės, karūnėlės su daržovių piešinukais, kraitelė su įvairiais vaisiais ir daržovėmis.

EIGA: Dainuojam „Sveikuolių dainelę“

Jei nori būti sveikas būk švarus.
Tegul vanduo tau draugas visad bus.
Ar jūroj, ar upely, ar ežero bangelėj
Tu maudykis žvalus.
Jei nori būt sveikas, tai sportuok,
Sveikatos judesių bandyk išmokyti.

Bėgioki šokinėki, lankstykis ir vartykis
Pievelėj ar namuos.

Įeina VITAMINŲ KARALIENĖ:

-Laba diena, vaikai, kaip jūs linksmai nusiteikę, turbūt labai mėgstate sportuoti ir žinote, kad norėdami užaugti sveiki, dideli ir stiprūs turite sveikai maitintis. Vaikams ypatingai reikia daug valgyti vaisių ir daržovių. Ar žinote kodėl?

AUKLĖTOJA:

- Mes mokame dainelių, žaidimų, eilėraščių apie vaisius ir daržoves ir kviečiame jus, Vitaminų karaliene, pažaisti kartu su mumis.

VISI VAIKAI:

Mes žirniukai esam stiprūs,
Kibūs, narsūs, vikrūs,
Landūs, kandūs, paslaptingi,
Mitrūs, žvitrūs ir laimingi.

MORKA:

Aš esu morka raudona
Kiškis man pragraužė šoną.
Ir to kiškio aš bijausi
Kas pagaus tą ilgaausį,
Tam aš duosiu dvi sveikas
Neapgraužtas jo morkas.

AUKLĖTOJA:

-Vaikai, ar žinote kodėl kiškiai nenešioja akinukų? (jei neatsakys paaiškinsiu-kiškiai labai mėgsta graužti morkas, kuriose daug yra vitamino A. O šio vitamino labai reikia akutėms, kad būtų sveikos). Padėkime vitamino A raidelę prie morkos paveikslėlio.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

-Įminkite man mįslę „Dėvi šimtą švarkelių, jie visi be sagelių“. Kas? (kopūstas)

KOPŪSTAS:

Pažiūrėkit į mane
Juk esu gražus ar ne
Mezginėliai išraityti
Ant juodos žemelės švyti.
Aš darželyje gražiausias
Aš darželyje protingiausias.

AUKLĖTOJA:

-Kopūstuose gausu vitaminų A, B, C. Padėkime šias raideles prie kopūsto. Mes mokame raugti kopūstus:

Kopūstėlį mes kapojam / rodom kaip kapoja
Morką skutam ir tarkuojam / tarkuojam morką
Druskos pilam kuo skubiausiai / pirštukais barstom druską
Ir kopūstus mes prispausim / susikibę bėgam į rato vidurį.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

- Koks gražus žaidimas.

AUKLĖTOJA:

-O štai ir pomidoras, padainuosime dainelę apie pomidorą.

Oi koks storas, oi koks storas,
Raudonskruostis pomidoras,
Jam saulytė skruostus dažė,
O lietutis gerti nešė.
Tik nelieskit jo darželį,
Nes jisai susprogti gali.

AUKLĖTOJA:

-Gal žinote kuo turtingas pomidoras? Taip pomidoruose gausu korotino. Padėkime K raidelę prie pomidoro. Įminkite mano mįslę „Žalia žolė, bet ne žolė, su uodega, bet ne pelė“ (agurkas)

AGURKAS:

Aš žaliasis agurkėlis
Nebaisus man vandenėlis,
Nebijau smailių stogų,
Tik labai bijau pelių.

AUKLĖTOJA:

- O agurkuose gausu vitamino E. Padėkime šią raidelę prie agurko.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

-Įminkite mano mįslę „Senas seneliukas, trejais kailinukais, kai jį nuvilko, visi, visi pravirko. (svogūnas)

SVOGŪNAS:

Paūgėjau, pasunkėjau,
Niekam blogo nelinkėjau.
Pasakyki, pasakyki
Tai kodėl kiekvieną sykį
Svogūnėlį pjaudama,
Braukia ašarą mama.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

- Svogūnuose gausu geležies. Padėkite vaikui G raidelę prie svogūno.

AUKLĖTOJA:

-Mūsų vaikučiai maži žirniukai, todėl jie mėgsta valgyti žirnius, o juose yra vitaminų A ir B.

ŽIRNIS:

Aš žirnis, mažas žirnis
Juokiuosi pro žalius ūsus,
Aš vilioju jus visus.

AUKLĖTOJA:

- O štai ir karalius česnakas.

ČESNAKAS:

Aš esu aštrus česnakas
Gydau nuo visų ligų,
Atsipjaukite skiltelę
Ir suvalgykit laiku.

AUKLĖTOJA:

-O dabar atspėkite kokiam vaisiui yra vitaminų A ir C. Jį tikrai mėgsta visi mūsų vaikai. (obuolys)

OBUOLIUKAI:

Mes dvynukai obuoliukai,
Atkeliavę nuo šakų.
Mūs veidukai rubuliukai,
Raudonuoja kaip vaikų.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

-Aš noriu jums užminti dar vieną mįslę. Pamėginkite įminti: „Striukas bukas vokietukas su kaulo kailinukais“ (riešutas). Siūlau pažaisti žaidimą apie riešutus.

Vai aukštai, vai aukštai / stiebiasi, rodo kaip aukštai

Kybur vybur riešutai / per riešą kraipo rankeles

Su mama ir su tėčiu / rodo rankelėm į vieną pusę ir į kitą pusę

Riešutėlius aš krečiu / krečia riešutus

Purti, purti, purti, purti

Paskubėkit žemėn pulti / poromis susikibę krečia riešutus.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

-Jūs visą laiką buvote labai aktyvūs. Aš noriu pažiūrėti ar jūs valgote daržoves ir vaisius, todėl dabar užsimerkite, o aš jums kiekvienam į burnytę įdėsiu gabalėlį vaisiaus arba daržovės, o jūs pasakysite, ką valgote.

VITAMINŲ KARALIENĖ:

-Kiek gražių eilėraščių jūs mokate apie daržoves. Aš siūlau jums pasižiūrėti spektakliuką „Daržovių maištas“.

Grojant muzikai, šeiminkė „pasodina“ daržė daržoves.

ŠEIMINKĖ:

Turiu nuostabų daržą, kuriame nutariau pasodinti daržovių, kad turėčiau kuo daugiau sveiko ir naudingo maisto. Aš jas visas labai mylėjau, puoselėjau, ravėjau ir laisčiau, todėl mano daržovės išaugo sveikos, didelės ir gražios.

DARŽOVIŲ DAINELĖ:

Bulvė kalbino buroką

Tau visai, brolyti bloga

Šeiminkė bėga, skuba

Tuoj įmes tave į sriubą.

O pa pa, o pa pa bus labai skani sriuba!

O burokas tikrai juokias

Kas čia blogo, kas čia blogo?

Nutarkuos virtuvėj nosį

O tada ir tu žinosi!

Aš jaučiu, aš jaučiu blynų bus labai gardžių!

ŠEIMINKĖ:

Kartą atėjusi į daržą, išgirdau didelį

Triukšmą, pykosi mano gražiosios daržovės.

KOPŪSTAS:

- Pažiūrėk, koks aš gražus! Susukau gūžen gal kokį šimtą lapų. Visi mus mėgsta, žiemą, vasarą, raugintus ir šviežius! Kažin ką pasakytų vaikai, jeigu mamos jiems vietoj kompoto, pateiktų kopūstų?

MORKA: Cha – cha - cha! Nelabai apsidžiaugtų! O aš ir žiemą tinku desertui. Rūpestingos mamos iš manęs padaro sultis, kurias visi mėgsta. Mano sultyse yra vitamino A ir karotino. Jeigu vaikai sulčių negertų – blogai matytų.

POMIDORAS:

Ir mes turime karotino! Jo turi visos spalvingos daržovės. Pažiūrėkit, koks aš raudonas, stiprus ir sveikas!

MORKA:

Bet aš turiu cukraus, fosforo ir daug vitaminų, esu labai skani ir naudinga! Apie mano skanumą žmonės net legendą sukūrė. Morkas labai mėgo nykštukai. Kai jiems atnešdavo morkų, gaudavo pilnas kišenes aukso ir sidabro. Morkos negali prilygti morkoms!

SVOGŪNAS:

Netiesa! Tai be manęs niekas negali apsieiti! Rask tokią šeiminkę, kuri nevartoja svogūnų! Kiek valgių paskaninu, o be to, aš ir gyda. Turiu tokių kūnelių, kurie sunaikina visas ligų bakterijas. Iš svogūnų gaminami vaistai!

BULVĖ:

Vaistai?! O kas mane valgo, tam ir sirgti nereikia. Šeiminkės iš bulvių pagamina šimtus patiekalų. Mumis net gyvuliukus šeria! Iš pradžių bulvės augino dėl grožio, nes mes gražiai žydime, o kai paragavo – labai patiko. Mes esame skanios virtos ir keptos, mus visi mėgsta!

POMIDORAS:

Panaši ir mūsų istorija. Senovės Romoje mus augino vazonuose, paskui panaudojo vaistams. O kai paragavo! Tai labai valgo ir džiaugiasi visi, kokie mes skanūs ir reikalingi!

AGURKAS:

O aš – aš - ką?! Iš manęs valgių negamina? Juk aš, kaip ir jūs visi ir vitaminų turiu ir gydau. Jaunos panelės mane ant veido deda, kad oda būtų graži. O kokia skani agurkų mišrainė...

ŠEIMININKĖ:

Nesiginčykit! Tuoj aš jus sumesiu į puodą, arba pagaminsiu mišrainę, į kurią tikssite visos. Vaikai, kaip jums atrodo, kuri daržovė yra pati naudingiausia ir reikalingiausia?

VAIKAI:

Visos!

ŠEIMININKĖ:

Teisingai! Visos jūs esate naudingos ir reikalingos, todėl nėra ko stumdytis ir ginčytis. Pašokite ir padainuokite visos drauge!

Mes žinome, kad visus vaisius ar daržoves, prieš valgydami, pirmiausia labai gerai turime nuplauti po tekančiu vandeniu. Tikiuosi jūs to niekada nepamiršate. Aš jums dovanuju pilną pintinę daržovių. Jūs su savo auklėtoja, jas labai gerai nuplausite, supjaustysite ir pasigaminsite skanią mišrainę. O man metas keliauti, kviečiu padainuoti „Daržovių dainelę“.

DARŽOVIŲ DAINELĖ:

Pailgam žaliame namelyje

Broliai žirniai puotą kelia

Tai galvota, sugalvota

Kelt žaliai namely puotą!

Vai koks storas, vai koks storas

Raudonskruostis pomidoras,

Jam saulutė veidus dažė,

O lietutis gerti nešė.

Štai, žaliasis agurkėlis

Nebaisus jam vandenėlis

Jis nebijo nei sliukų

Bijo tik pilkų pelių!

Vitaminai mūs draugai

Mėgstam juos visi labai!

Jei daržovių daug vartos,si,

Tai ligų tu nebijosi!

Padainavus Vitaminų karalienė atsisveikina ir išeina. Vaikai drauge su auklėtoja gamina mišrainę.

„ESU SVEIKAS IR ŽVALUS, NES VALGAU AŠ VITAMINUS“

(5-6 m.)

Alina Čeponienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Tikslai:

- Formuoti sveikos gyvensenos supratimą,
- Žadintiteigiamas emocijas.

Uždaviniai:

- Suteikti elementarių žinių apie vitaminus ir jų poveikį
- Lavinti vaikų atmintį ir mąstymą
- Plėsti vaikų aktyvųjį ir pasyvųjį žodyną.

Priemonės:

- skaičių, raidžių komplektas,
- princesės laiškas,
- maišas su geltonais, žaliais, raudonais, mėlynais masažo baseino kamuoliais,
- krepšiai,
- sulčiaspaudė,
- maisto produktai: pienas, sūris, duona, jogurtas, sviesto pakelis, varškė, kumpis, kiaušiniai (kietai virti). Daržovės, vaisiai: kopūstas, morkos, špinatai, persikai, svogūnai, citrinos, česnakai, paprika, apelsinai, slyvos,
- popierius piešimui, akvarelė, guašas, spalvotos kreidelės, spalvoti pieštukai, teptukai, stiklinaitės vandeniui, plastilinas.

Auklėtoja skaito vaikams Šokolado šalies princesės laišką:

„Sveiki, vaikai, aš esu Šokolado šalies princė. Esu nelaiminga – susirgau. Yra sakoma, kad nesirgtum, reikia teisingai maitintis. Tai aš ir stengiausi, valgiau viską ir tik kas skanu: saldinius, pyragaičius, gėriau kokakolą. Jaučiu, kad man vis blogiau ir blogiau. Dar sušalau ir pradėjau kosėti, atsirado sloga. Vaikai, padėkite man, paaiškinkite, ką reikia valgyti, kad nesirgčiau“.

Pokalbis su vaikais kaip padėti princesei. Išklausomas kiekvienas vaikas.

Vaikams užduodami klausimai:

1. Kodėl susirgo princesė?
2. Kaip jūs manote, koks yra skirtumas tarp skanaus ir naudingo?
3. Vaikai, ką jūs žinote apie vitaminus?

Aptarinėjami atsakymai.

Vitaminai turi reikšmės sveikatai.

Auklėtoja rodo vaikams raides A, B, C, D, paaiškina vaikams, kad tai stebuklingos raidės, tai vitaminai pavadinti tokiomis raidėmis ir jie pasislėpę maisto produktuose.

(Rodo po vieną produktą : morką, svogūną, česnaką, sviesto pakelį.)

A- piene, sūryje, kopūstuose, morkose, špinatuose, persikuose.

B- mielėse, svogūnuose, slyvose, duonoje, jogurte, varškėje.

C- citrinose, svogūnuose, česnakuose, paprikoje, apelsinuose.

D- mėsoje, kiaušinio tryniuose, kepenyse, svieste.

Su vaikais aptariama, kokios raidės yra pasislėpusios ir jų varduose.

Auklėtoja pataria vaikams, kad visi turėtume valgyti daug maisto produktų, kuriuose pasislėpę šie vitaminai. Reikėtų kiekvieną dieną suvalgyti nors po skiltelę česnako. O saldumynais reikėtų gardžiuotis tik po truputį.

Vitaminas A labai svarbus regėjimui ir augimui.

Štai ką jis apie save sako:

Aš padedu jums augti
Matyti,kai tamsu,
Ir jūsų odai aš būtinas esu.
Aš jūsų draugas būsiu,
Kada pradėsit valgyt
Špinatus,morkas ir kopūstus.

Vitaminas B skatina širdelę gerai dirbti,stiprina nervų sistemą.

Štai ką jis apie save sako:

Aš jums energiją teikiu
Ir jūsų nervus stiprinu
Aš su jumis draugausiu
Kai valgysit kiaušinius
Ir kada pieną gersit.

Vitaminas C stiprina visą organizmą,apigina jį nuo peršalimų. Jeigu susergame- padeda mums pasveikti.

Štai , ką jis apie save sako:

Svarbus aš medžiagų apykaitai

Ir skatinu žaizdų gijimą
Galėsiu jums padėti,
Jei valgyti pradėsit
Citrinas, apelsinus ir avietes.

O vitaminas D stiprina mūsų kaulus, labai daug jo yra žuvies taukuose.

Štai ką jis apie save sako:

Esu svarbus aš raumenims
Ir auginu aš jūsų kaulus,
Tik reikia valgyti lašišas ir silkes
Nes ten manęs daugiausia.

Auklėtoja pasiūlo vaikams suploti skiemenimis, kartojant žodį

VITAMINAS

SVEIKATA

SPORTAS

Auklėtoja pasiūlo vaikams suskaičiuoti, kiek yra skiemenų šiuose žodžiuose ir surasti juos žyminčius skaičius.

Drauge visi „užrašo“ sudėlioja iš raidžių šiuos žodžius. Vėliau pasiūloma kiekvienam vaikui „užsirašyti“ sudėlioti iš raidžių šiuos žodžius.

Auklėtoja toliau skaito laišką:

„Vaikai, man gydytojas atnešė skirtingų vitaminų, bet kai aš juos atidariau, jie visi išbyrėjo. Padėkite man juos surūšiuoti. Vitaminas C buvo geltonos spalvos, vitaminas A – raudonos spalvos, vitaminas B – žalios spalvos, o vitaminas D – mėlynos spalvos.“

Žaidžiamas žaidimas: „Surūšiuok pagal spalvą“

Vaikai išbarstytus masažo baseino kamuoliukus, renka ir deda į krepšius pagal spalvas.

Auklėtoja pasiūlo pažaisiti kitą žaidimą: „Padėk, ten, kur reikia“

Vaikaituri išdėlioti produktus į krepšius pažymėtus raidėmis A,B,C,D.Su vaikais aptariama,kaip jiems pavykosudėlioti.

Vaikams pasiūloma nupiešti arba nulipdyti produktus,kurie naudingi sveikatai. Su vaikais aptariami darbai ir siūloma juos nusiųsti princesei.

Auklėtoja siūlo vaikams pasigaminti sulčių iš esamų vaisių ir daržovių.Visi vaišinasi sultimis.

„SVEIKUOLIŲ KAVINĖ“

J. Gražienė.

Mažeikių lopšelis-darželis „Gintrėlis“

Tikslas:skleisti sampratą apie sveiką mitybą, mokyti pasiruošti sveiką maistą. Bandyti, eksperimentuoti ir derinti daržoves ir vaisius, ruošiant salotas, pamokyti įvairių daržovių salotų paruošimo derinių.

UŽDAVINIAI:

- puoselėti sveikos gyvensenos įgūdžius, skatinti valgyti daržoves ir vaisius;
- įtraukti į sveikatos valandėlę grupių tėvus;
- pajusti komandinio ir individualaus darbo džiaugsmą;
- stiprinti vaikų socialinę kompetenciją, mokyti kultūros, mandagumo įgūdžių;
- reklamuoti vaikų darbelius, fotonuotraukas grupės metraštyje, tėvams skirtame stende ir internetinėje svetainėje, televizijoje;
- apibendrinti sveikatos valandėlės lūkesčius, parengti fotografijų parodą darželio erdvėse.

METODAI:

žodiniai, vaizdiniai, praktiniai.

DALYVAUJA:

„Gudručių“, „Smalsučių“ PU grupių ugdytiniai, jų tėveliai, darželio vadovai, pedagogai ir svečiai.

Salėje sudėti nepadengti penki staliukai. Vaikai sueina į salę. Susėda ant suoliuko. Vienas stalas padėtas atskirai, apdengtas staltiese, ant jo:

1. Salotos indeliuose.
2. Penkios baltos staltiesės.
3. Penkios raudonos staltiesės.
4. Penkios puokštės.
5. Penki indeliai su servetėlėmis.
6. Penkios lėkštės su duona.
7. Penki „Valgiaraščiai“.

8. Šaukšteliai.
9. Pašluostės stalams valyti.
10. Rankšluosčiai.
11. Rašikliai, lapeliai.
12. Lankstinukai „Obuoliai“.

Skamba muzika. Penki barmenai tvarko savo staliukus. Nuvalo, padengia staltieses, atneša puokštes, padeda servetėles, atneša „Valgiaraštį“, duonelę, patvarko kėdutes, grįžta prie bendro stalo.

PEDAGOGĖ:

Ar esate girdėję apie tokią šalį, kurios gyventojai rudenį įminga, o atsibunda tik pavasarį. Ta šalis - tai laukas, kur leidžiama gyventi tik kultūringiems gyventojams. Tiems, kurie mus maitina, rengia, gydo. Tolimi mūsų protėviai pastebėjo, kad iš netyčia pabertų sėklų išdygsta augalai ir pamėgino sėklas sėti. Bet neužtenka sėklą pasėti. Iš jos išdygusį augalą reikia globoti: laistyti, ravėti, purenti žemę, tręšti. Mūsų darželis, jo darbuotojai stengiasi dirbti taip, kad visi vaikai būtų sveiki. Čia vaikai sportuoja, šoka, dainuoja, sveikai maitinasi. O sveikas yra tas žmogus, kuris valgo sveiką maistą. Sveikas maistas - daržovės, kurios auga laukuose ir yra jo gyventojos.

SVEIKUOLIUKAS:

O aš esu svečias iš Sveikuolių klubo. Mane pakvietė į „Sveikuolių“ kavinės atidarymą, šios kavinės administratorės Mija ir Kamilė.

ADMINISTRATORĖ MIJA:

Kadangi šiemet buvo geras derlius, tai mes, „Gudručių“ ir „Smalsučių“ grupių vaikai, sugalvojome įkurti „Sveikuolių“ kavinę. Norime prisistatyti. Esu šios kavinės administratorė Mija. Labai prašome pabuvoti mūsų „Sveikuolių“ kavinėje ir užsisakyti sveiko maisto, kurį paruošėme mes patys. (Prašo visų sėstis prie staliukų. Svečiai užima vietas.)

ADMINISTRATORĖ KAMILĖ:

Aš esu administratorė Kamilė. Linkiu visiems maloniai praleisti laiką. Prašome peržiūrėti „Valgiaraštį“ ir užsisakyti.

Groja muzika.

Kiekvienas barmenas prieina prie savo staliuko ir užsirašo ar nupiešia lape ko pageidauja.

- Laba diena, ko pageidautumėte?

Užsirašo ar nusipiešia užsakymų kortelėje. Grįžta prie bendro stalo, susideda indelius ant padėklo ir nuneša užsakymą.

- Prašau. Gero apetito. Grįžta prie bendro stalo.

Išjungiamą muzika.

ADMINISTRATORĖ MIJA:

- Ragaukite mūsų gamintų salotų. Visada valgydami daržoves sugebėsime išlikti sveiki, stiprūs ir darbingi. O dabar meninė dalis.

Grojant muzikai sueina pasipuošusios daržovės, apeina ratą, susėda.

PEDAGOGĖ:

- Sulaukėme tokių gražių daržovių, kviečiu visus vaikus ir daržoves padainuoti dainą apie

rudenėlį.

DAINA „RUDENĖLIS“

ADMINISTRATORĖ KAMILĖ:

Pasirodys pačios maistingiausios daržovės Lietuvoje - Morkos.

Išeina Morkos. Demonstruoja save, rūbus.

PIRMA MORKA:

Aš esu morka raudona
Man vaikučiai graužia šoną,
Manyje daug vitaminų-
Mamos sultis tegamina.
Virkit garuose mane.

ANTRA MORKA:

Sutarkuokite mane-
Aš tinku sriuboms, salotoms.
Tinkamai tik apdorokit.
Visai nieko nebijau
Juk dėl to aš ir gimiau.

TREČIA MORKA:

„Morkų“ sultys priemonė organizmui atstatyti. Jas gersi - greičiau augsi, turėsi gražią odą. Valgysit mane - geriau matysite.

ADMINISTRATORĖ MIJA:

Antras pagal maistingumą Lietuvoje - Žirnis.

ŽIRNIS:

Pastebėjote štai čia
Atkeliavo ir pupa.
Ji yra mano žmona.
Na, o aš vyrukas kietas-
Valgyk ir nebūsi liesas.
Žalias,o kiek baltymų.
Tinka darbui smegenų.

PUPA:

O dabar atspėkite. Tris pupas dedu į rėtį.
Vieną valgau,kitą sėju, trečią vandeniui palieju.
Dvi išdygo opapa, kur pasislėpė trečia.(Suvalgiau)
ADMINISTRATORĖ KAMILĖ:

Trečias pagal maistingumą Lietuvoje - Pomidoras.

PIRMAS POMIDORAS:

Vai koks storas, vai koks storas,
raudonskruostis pomidoras.
Man saulutė skruostus dažė,
o lietutis gerti nešė.
Tik neliesk manęs daržely,
mano pilvas sprogti gali.

ANTRAS POMIDORAS:

Aš dailus, apvalus
Ir labai labai skanus.
Įdarykite mane.
Būsiu stalo puošmena.

ADMINISTRATORĖ MIJA:

Ketvirtas pagal maistingumą - Burokas.

PIRMAS BUROKAS:

Mano vardas burokėlis
Aš raudonas, apvalus
Ir labai naudingas
Maistas, vaistas nuostabus.
Jeigu susirgai gripu
Net labai vertingos.
Mano sultys su medum.
Tinku sriubai ir salotoms
Turiu receptą kompoto.

ANTRAS BUROKAS:

Burokėlių kompoto receptas:

0,5 kilogramo burokėlių,
2,5 litro vandens,
125 gramai cukraus,
^{1/2} citrinos sultys,
citrinos žievelė,
2-4 gvazdikėliai.

Nuvalytus burokėlius, supjaustyti mažais kubeliais. Užpilti vandeniu, sudėti nurodytus priedus. Iš lėto virti, kol burokėliai bus minkšti. Skanaus!

ADMINISTRATORĖ KAMILĖ:

Penktas pagal maistingumą - Kopūstas.

KOPŪSTAS:

Kopūstą - puikiausią daržovę,
Valgome ištikus metus.
Jis labai tinka salotoms,
Kad pavaišintumėm svečius.

RAMUNĖ:

Patikėsite ar ne, kopūsto lapus džiovina. O paskui ant jų kepa duoną ir bulvinius blynus. Netikėkite, kad kopūsto galva tuščia. Tai melas, tikra netiesa. Ji pilna vitaminų.

ADMINISTRATORĖ MIJA:

Šeštas pagal maistingumą - Agurkas.

PIRMAS AGURKAS:

Susikibę už rankučių
Lietui lyjant, vėjui pučiant.
Šokam, šokam sau ratu

Ir po vieną ir po du.

ANTRAS AGURKAS:

Noksim mes susikabinę

Kol sukraus mus į pintinę

Tru tu tu, tru tu tu,

Gal po vieną, galpo du.

Visos daržovės subėga į bendrą ratą ir išsiskaičiuoja:

Eiki, eiki per miškus,

Kol atrasi du takus,

Vienu eisi - pagirys,

Kitu eisi - vilks praris.

Daržovės išbėgioja ir pasislepia.

ABI ADMINISTRATORĖS:

O kurgi dingo visos daržovės?

PEDAGOGĖ:

Aš jums papasakosiu, kurgi dingsta visos daržovės rudenį. Vėlų rudenį daržovės, kad jų turėtume ir žiemą, sudedamos į rūsius šaltai arba konservuojamos. Todėl jos ir išsislapstė, sulindo į rūsius.

Ne tik nuo gero oro priklauso ar turėsime daug daržovių žiemą, bet ir nuo darbo. Reikia jas pasėti, ravėti, daug kartų laistyti, apkaupiti, tręšti ir laiku nuimti, kad nesupūtų laukuose. Ar jūs, vaikai, padedat savo mamoms, močiutėms dirbti rudenį soduose, daržuose?

VAIKAI:

Padedam.

PEDAGOGĖ:

Šiemet buvo geras obuolių derlius ir vaikai jų daug padėjo surinkti soduose. Ne tik rinko, bet ir gražią dainą apie obuolius išmoko. Paklausykite.

DAINA „OBUOLIUKAI“

PEDAGOGĖ:

O aš papasakosiu, kaip viena moteris neturėjo vaikų, tai yra neturėjo pagalbininko. Nebuvo jai kas padeda. Tad ji nusilipdė iš molio berniuką, pastatė trobos gale ir prašydavo:

- Petriuk, eik atnešk vandens - ir pridurdavo. - Arba aš pati.

(Atsineša vandens.)

- Petriuk, eik atnešk malkų. Arba aš pati.

Taip ir siuntinėdavosi savo molinį berniuką, o šis nė krust. Viską reikėdavę pačiai padaryti. Iš to ir atsirado priežodis „Molio Motiejus“. Juo sugėdinami tinginiai vaikai. Manau, tarp jūsų nėra nė vieno Molio Motiejaus. Juk tiek daug skanių salotų prigaminote.

SVEIKUOLIUKAS:

Mūsų darželyje vaikai šoka, dainuoja, gamina ir valgo sveikas salotas. O dabar kviečiu mergaites atlikti aerobiką.

AEROBIKA

PEDAGOGĖ:

Kad svečiams laikas neprailgtų, barmenai paruošė po keletą klausimų. Reikės greito atsakymo. Už teisingą ir greitą atsakymą laukia prizai - obuoliukai.

I staliukas

1. Ažuolo sėkla. (Gilė)
2. Lietuvos grybas karalius. (Baravykas)
3. Grybas su taškeliais. (Musmirė)

II staliukas

1. Lašeliai ant žolės. (Rasa)
2. Mėgstamiausias meškos valgis. (Medus)
3. Kokia daržovė pravirkdo? (Svogūnas)

III staliukas

1. Kur išskrenda paukščiai? (Į šiltus kraštus)
2. Turi kepurę, bet be galvos, turi vieną koją, bet be bato ant jos. (Grybas)
3. Rudenį naktys ilgėja, o dienos... (trumpėja)

IV staliukas

1. Baltas, bet ne sniegas, skystas, bet ne vanduo. (Pienas)
2. Tamsus paros metas. (Naktis)
3. Motina lauke, vaikai žemėje. (Bulvės)

V staliukas

1. Saldi ir kvapni miško uoga. (Žemuogė)
2. Košė iš tūbelės, kuria valomi dantys. (Dantų pasta)
3. Mėgstamiausia kiškio daržovė. (Morka)

ADMINISTRATORĖ KAMILĖ:

Noriu pristatyti jums viešnius vaistininke, kurios siūlo vaistus pirkti ne vaistinėje, o patiems prisirinkti vaistažolių.

PIRMA VAISTININKĖ:

Laba diena visiems. Aš taip pat iš sveikuolių klubo. Džiaugiuosi, kad įkūrėte sveikuolių kavinę. Pakalbėsiu apie vaistažoles.

Mėtos. Mėtinius ledinukus, meduolius visi turbūt esate valgę. O kai šepetuku šveičiame dantis, tuoj pajuntame mėtų aromatą. Mėtų arbata veikia raminančiai.

Jonažolė. Net nuo devyniasdešimt devynių ligų.

ANTRA VAISTININKĖ:

Kmynai. Kam iš jūsų patinka duona su kmynais? Įprasta duona, o skonis kitoks.

O jei išvirsime arbatos, turėsime gerą vaistą nuo pilvo ir skrandžio skausmų.

Aguonos. Ne tik bandelėms ir riestainiams. Labiausiai aguonos reikalingos gydytojams, gaminant vaistus.

TREČIA VAISTININKĖ:

Rudenį ore sklando daug bakterijų. Jeigu norite nesirgti, valgykite daug daržovių, vaisių ir nesirgsite. O susirgę - gydykitės vaistažolių arbatomis. Šiandieną jums padovanosime mėtų.

ADMINISTRATORĖ MIJA:

Ačiū visiems už apsilankymą sveikuolių kavinėje. Prašome ir kitą kartą.

SVEIKUOLIUKAS:

Kviečiu visus vaikus ir kavinės lankytojus padainuoti Sveikuolių dainelę.

SVEIKUOLIŲ DAINA

VALANDĖLĖS LŪKESČIAI:

- Gilins žinias apie daržovių ir vaisių naudą sveikatai;
- Išmoks stebėti, tyrinėti, atrasti, apibendrinti, rūšiuoti daržoves ir vaisius;
- Patirs darbo rezultato džiaugsmą, bus įvertinti už atliktus darbus, vardines idėjas;
- Išmoks dorinio elgesio įgūdžių.

„TAS MEDAUS GARDUMAS“

Vitalija Magylienė

Naujamiesčio vaikų lopšelis-darželis

Tikslas: Suteikti elementarių žinių apie medų ir jo gydomąsias savybes.

Uždaviniai:

- skatinti vaikų norą kuo daugiau sužinoti apie medaus svarbą organizmui;
- gilinti vaikų žinias apie sveiką mitybą.

Metodai: inscenizacija, minčių lietus, imitacinė mankštelė, pokalbis-diskusija, tyrinėjimai-stebėjimai, probleminiai klausimai, degustacija.

Grupėje paruošta stalo teatro „Mikė Pūkuotukas“ priemonės; svečiuojasi miestelio bitininkas dėdė Jonas.

Auklėtoja:

- Šiandien nepaprasta diena, nes pas mus svečiuose bitininkas dėdė Jonas. Jūs sužinosite daug naujo apie bitutes, medų ir jo teikiamą naudą.

- Manau, kad visi pastebėjote gerai žinomos pasakos karūnėles ir nujaučiate ką dabar veiksime. (vaikai pasirenka vaidmenis ir inscenizuoja istoriją „Išalkęs meškiukas“)

„Minčių lietus“ apie matytą inscenizaciją; kas nutiko Mikei Pūkuotukui, kodėl taip atsitiko, kaip to buvo galima išvengti? (diskusijoje dalyvauja ir dėdė Jonas).

Auklėtoja:

- Pabandykime įsivaizduoti, kad esate bitelės ir nešate medutį. O nešdami medutį ir pasimankštinkime.

Imitacinė mankštelė su muzika:

- „Keliame iš miego“ – mankštiname akytes, galvytes ir rankytes;
- „Skrendame iš avilių“ – skraidome po pievas, ieškome medaus;
- „Renkame medų“ – tupiame, stojame;
- „Nešame į avilius“ – imituojame nešimą;
- „Pilame į korius“ – imituojame pylimą.

Auklėtoja:

- Matau, kad biteles labai pailso besidarbuodamos. Tad kol jos atsikvėps paprašysime svečią papasakoti apie biteles ir žinoma medutį.

(bitininkas Jonas puikus bičių žinovas, „apsiginklavęs“ bitininko reikmenimis ir bičių produktais vaikams suprantama kalba pasakoja apie medų ne tik kaip gardumyną, bet ir vaistą nuo visų ligų, kantriai išklauso ir atsakinėja į klausimus, leidžia stebėti, tyrinėti, išbandyti).

Auklėtoja:

(žinių įtvirtinimui užduodami klausimai)

- Kiek medaus galima suvartoti per parą?
- Kaip atsikratyti nuovargio?
- Kaip pasigaminti „Pavasario nektaro“?
- Kodėl vaikams reikia valgyti medų?

Dėdė Jonas:

- O dabar norėčiau pakviesti vaikus patiems pasigaminti medaus limonadą ir varškytę su medumi (vykstant veiklai dėdė Jonas dalina patarimus, po to visi degustuoja, mėgaujasi).

Auklėtoja:

- Nuoširdžiai dėkojame svečiui už apsilankymą ir norime jus išlydėti „Geltonos dainelės“ melodija

„SVEČIUOSE PAS PONĄ KMYNĄ“

Vitalija Magylienė

Panevėžio r. Naujamiesčio lopšelis-darželis

Tikslas: Supažindinti vaikus su vaistinguoju kmynu.

Uždaviniai:

- siekti, kad vaikai įtvirtintų žinias apie vaistažoles taikant aktyviuosius ugdymo metodus;
- suteikti vaikams žinių apie kmyno naudą;
- leisti vaikams pajusti bendravimo ir bendradarbiavimo malonumą, patirti džiugių emocijų, savo įspūdžius išreikšti žaidimu.

Pusryčių metu vaikai geria kmynų arbatą, mėgaujasi ir bendrauja tarpusavyje. Netrukus jie pradeda spėlioti, kokia tai arbata. Bando nusakyti skonį, kvapą, prisiminti, kada anksčiau yra jos ragavę. Prasideda diskusija: kaip atrodo kmynai, iš ko jie pagaminti, kur jų galima nusipirkti ir t.t.

Auklėtoja:

- Kmynus sutiksime augančius laukuose, pakelės, kartais net miško pievose. Surinkti kmynai ne tik puikus prieskonis bet ir vaistinėmis savybėmis pasižymintis augalas. Liaudis gydomaisiais tikslais naudoja kmynų sėklas. Iš jų dažniausiai ruošiamos arbatos, kurios pasižymi pilvo pūtimą slopinančiu, virškinimą gerinančiu poveikiu. Šiandien nė vienam iš jūsų neskaudės pilvuko. Tuo pat norėčiau jums pasiūlyti eiti ieškoti kmynų (vaikai pritaria auklėtojos idėjai, nes išvyka visada suteikia džiaugsmą).

- Tačiau kol visi pasiruoš žygiui reiktų pavartyti S. Paltanavičiaus knygą „Einu į gamtą“ ir gerai įsižiūrėti, kaip atrodo tas Ponas Kmynas. Gal jis yra mūsų kaimynas? (vaikai kimba į darbą, suranda paveikslėlį, apžiūri, bando įsidėmėti)

Auklėtoja:

- Keliausime į mokyklos stadiono prieigas, kur stūkso didžiulis kalnas, auga mūsų ne kartą aplankytas miškelis ir žinoma plyti didžiulė pieva. Kaip tik ten mes pabandysime surasti aukštą, išdidų, skėčiu prisidengusį Poną Kmyną.

- Vaikai, pakeliui į stadioną jums teks įveikti kliūčių ruožą. Ar pasiryžę nugalėti sunkumus?

Kliūčių ruožas:

Eiti siauru pievos takeliu neužlipant ant žolės;
Pralįsti pro skersinius;
Kyboti ant lygiagrečių;
Pereiti buomą;
Bėgti iki mokyklos kalno;
Kopti į kalną;
Nusileisti nuo kalno.

Auklėtoja:

- Na, štai ir atkeliavome. Ar sunkus buvo kelias? Kaip jaučiatės? Kokia nuotaika? Ar jau galime grįžti darželį? Ar jau viską padarėme?

Vaikai:

- Ieškosime kmynų...

Auklėtoja:

- Prieš atliekant didžiulį darbą susėskite pievelėje ir paklausykite R. Skučaitės eilėrašuko

„Kmynas“

Susirūpino Pelynas:

Kurgi

Mano draugas Kmynas?

Gėlės šoka,

Žolės ploja,

O jisai - visur vėluoja!

Va!

Matau jo baltą žiedą!

Kmynui šypsosi Pelynas,

O Pelynui sako Kmynas:

- Negaliu

Visur suspėti,

Nes nešiojuos sunkų skėtį!

Auklėtoja:

- Kur dingio Kmynas? Koks žolynas juo rūpinasi? Kodėl jis vėluoja į susitikimą su gėlėmis? Kodėl negali suspėti?

(vaikai analizuoja eilėraštį)

Auklėtoja:

- Eikime ieškoti Pono Kmyno.

(kmyną surandame, tyrinėjame, ragaujame sėklų, vaikai išreiškia norą užsiauginti kmynų namuose. Jie renka sėklas, skina šakeles, nes nori parnešti mamai).

Auklėtoja:

- Štai ir suradome Poną Kmyną. Pasirodo jis netolimas mūsų kaimynas. Vaikai, ar mums ne laikas laikas grįžti į daržę

„AUGU SVEIKAS KAIP RIDIKAS“

Valerija Repečkienė

Širvintų lopšelis-darželis „Saulutė“

AKTUALUMAS

Vasaris-sveikatos mėnuo. Apie sveiką gyvenimo būdą kalbama daug, bet vaikams labai norisi saldumynų, traškučių, saldžių gazuotų gėrimų, todėl paskutinę vasario mėnesio savaitę lopšelyje-darželyje vyko sveikatingumo dienos renginys, kuriame vaikai ir darželio bendruomenė diskutavo apie sveikos mitybos, vandens ir judėjimo reikšmę žmogaus organizmui.

TIKSLAS

Supažindinti vaikus ir darželio bendruomenę su sveikos mitybos, vandens, judėjimo reikšme žmogaus organizmui.

UŽDAVINIAI

- Įgyti žinių apie sveikos mitybos, vandens ir judėjimo reikšmę;
- Grupėse vaikams su auklėtojų pagalba pasigaminti po vieną maisto pasirinkimo piramidės dalį ;
- Sveikatos dienos metu pristatyti savo pagamintą piramidės dalį;
- Iš atskirų dalių padaryti didelę maisto pasirinkimo piramidę;
- Sveikatos priežiūros specialistei-dietistei papildyti maisto pasirinkimo piramidę aštuoniomis stiklinėmis vandens ir sportuojančiomis figūromis;
- Grojant linksmam muzikai visiems draugiškai pasimankštinti ir atsigerti citrina pagardinto vandens.
-

RENGINIO EIGA

Paskutinę vasario mėnesio savaitę vaikai kartu su auklėtojomis grupėse iš popieriaus gamino (piešė, aplikavo) maisto pasirinkimo piramidę, kalbėjosi apie maisto, vandens, judėjimo reikšmę žmogaus organizmui.

Ketvirtadienį visi susirinkome į salę. Vyko sveikatingumo dienos renginys „Augu sveikas kaip ridikas“. Sveikatos priežiūros specialistė-dietistė papasakojo apie tai, kaip svarbu teisingai maitintis, gerti pakankamai vandens, daug judėti, sportuoti, mankštintis, parodė naująją maisto pasirinkimo piramidę. Vaikai su auklėtojomis pristatė savo pagamintas maisto pasirinkimo piramidės dalis, jas pritvirtino ant salės sienos, sudarydami pačių pagamintą maisto pasirinkimo piramidę. Sveikatos priežiūros specialistė-dietistė šią piramidę papildė aštuoniomis vandens stiklinėmis ir sportuojančiomis figūromis.

Skambant linksmam muzikai visi mankštinosi, po to vaišinosi vandeniu su citrina.

REZULTATAS

Šio renginio metu vaikai ir darželio bendruomenė įgijo žinių apie naująją maisto pasirinkimo piramidę, patyrė bendravimo, darbo kartu džiaugsmą, suprato, kad norint būti sveikiems reikia sveikai maitintis, gerti pakankamai vandens, sportuoti kiekvieną dieną.

VAIKŲ MINTYS

Sofija: „Sveikas maistas-tai, kai ten yra vitaminų“

Titas: „Sveikas maistas didina kaulus“

Dovydas: „Kai valgau sveiką maistą, galiu greitai užaugti“

Emilija: „Sveikas maistas negadina dantų“

Viktorija: „Galima gerti vandenį tik permatomą“

Kamilė: „Negalima vandens gerti iš balos, su šiukšlėmis“

Dainius: „Nuo nesveiko maisto skauda pilvą, o su čipsais galima uždusti“

Joris: „Jeigu valgysi nuo žemės obuolius, gali atsirasti kirmėlių“

Nojus: „Kai valgysim sveiką maistą, greit užaugsim“

Toma: „Reikia valgyti mėsytę, paprikas“

Nojus: „Reikia gerti daug vandens“



„SVEIKAS MAISTAS – GERA SVEIKATA“(5-6m.)

Tatjana Laketčenko
Šalčininkų lopšelis-darželis „Vyturėlis“



Tikslas: Domėtis sveika mityba - kuo daugiau sužinoti apie maisto produktų naudą organizmui.

Uždaviniai:

3. Rūšiuoti maisto produktus: sveika – nesveika, aiškinantis kuo jie naudingi.
4. Atlikti bandymus, samprotaujant apie tai, ką pastebėjo, atrado, daryti išvadas.
5. Dalintis patirtimi apie įvairaus pobūdžio situacijas, įvertinant jų pavojų sveikatai.

Priemonės:

1. Skaidrės „Kakės Makės paslaptinė liga“ (Power Point programa);
2. Paveikslėliai su įvairiomis situacijomis;
3. Maisto produktai: duona, žuvis, kiaušiniai, vaisiai, daržovės, saldainiai, traškučiai, vaisvandeniai Coca Cola, Fanta, Sprit, pienas, varškė ir kt.

IVADINĖ DALIS

Vaikai sustoja į ratą ir visi kartu atlieka sveikinimosi ritualą (su judesiais)

Labas rytas, tau galvyte,
Ausys, nosis ir burnyte!
Labas rytas, jums pečiai –
Būkit tiesūs, kaip kariai.
Rankos būkit stiprios,
Pirštai būkit miklūs!
Tu, liemuo, lankstykis.
Kojomis visi patrepsėkim
Ir į darželį paskubėkim!

I DALIS

Auklėtoja siūlo vaikams pasiklausyti pasakojimą „KAKĖS MAKĖS PASLAPTINĖ LIGA“ (multimedijos pagalba demonstruojamos skaidrės, sukurtos auklėtojos Power Point programa).

Kakės Makės namuose šiandien sujudimas – į svečius atvažiuoja ilgai laukta ir visų mylima teta Laima su penkiamečiu sūneliu Nojumi ir septynmete dukrele Lėja. Mama nuo pat ryto darbuojasi virtuvėje – gamina gardžius patiekalus, todėl namai sklidini pasakiško aromato.

Kakė Makė kurį laiką žaidė savo kambaryje, tačiau kai jos nosytę ėmė kutenti pyrago kvapas, ji atbildėjo į virtuvę. Mamos tuo metu nebuvo, o ant stalo puikavosi šokoladiniai pyragaičiai bei širdutės formos sausainėliai, apibarstyti baltutėliais cukrumi. Vazelėje gražiai sudėlioti gulėjo saldainiukai, kurie mergaitei taip patinka. Kakė Makė, visą tai pamačiusi, žinoma, neišlaikė ir ėmė smaguriauti. Iš pradžių ji paragavo cukrinių sausainėlių, po to sušlamštė tris pyragėlius, o vėliau įniko į saldinius. Labai skanu! Niam! Niam! Niam!

Kai po valandėlės atvyko svečiai, Kakė Makė susigūžusi, susirietusi ir labai nelaiminga gulėjo savo lovelėje. Jai buvo be galo liūdna, kad negali žaisti su Nojumi ir Lėja.

Aptarimas.

-Vaikai, kaip Jūs manote, kas atsitiko Kakei Makei?

Vaikai išsako savo nuomonę.

- Kodėl jai suskaudo pilvuką?

Vaikai diskutuoja, aiškinasi.

II DALIS

Auklėtoja siūlo vaikams priminti Kakei Makei apie sveiką mitybą - papasakoti, kuriuos maisto produktus valgyti sveika, o kuriuos reikėtų riboti arba visai jų atsisakyti.

Įnešamas pirkinių krepšys su maisto produktais. Susitariama, kad sveikus maisto produktus vaikai kraus ant stalo, o nesveikus dės į dėžę. Vaikai iš pirkinių krepšio traukia įvairius produktus ir juos apibūdina:

Morka, ji naudinga, nes turi daug vitaminų, kurie padeda mums augti, stiprina regėjimą;

Citrina – turi vitamino C, kuris padeda nesusirgti peršalimo ligomis;

Saldainiai – nesveika, juos vartoti reikia saikingai, nes kenkia dantims ir turi daug cukraus;

Pienas – sveika, turi maisto medžiagų, reikalingų organizmui augti: riebalų, baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų;

Kiaušinis – sveika, turi daug naudingų ir vertingų medžiagų;

Duona – sveika, turi daug vitaminų, padedančių augti ir tvirtėti;

Traškučiai – nesveika, turi daug aliejaus, nuo jų tunkama, gali pakenkti kraujagyslėms ir širdžiai;

Coca Cola – nesveika, nes turi daug cukraus, kofeino;

Žuvis – sveika, nes tai puikus baltymų ir energijos šaltinis, turintis daug įvairių vitaminų, padeda stiprinti nervų sistemą.

III DALIS. Eksperimentas (4 min.) Auklėtoja su vaikais ima diskutuoti, kodėl Coca Cola nėra sveikas produktas, kodėl šį gėrimą reikia gerti labai saikingai, taip, kaip ir Fantą, Sprit ir kt. Nutariama atlikti eksperimentą.

Ant stalo Coca Colos, pieno ir vandens buteliukai, mentos saldainiai. Iš pradžių eksperimentas atliekamas metant mentos saldainius į vandenį ir į pieną. Vaikai mato, kad saldainiai pamažu tirpsta ir nieko ypatingo nevyksta. Tuomet mentos saldainiukai sumetami į Coca Colą, gėrimas suputuoja. Vaikai stebėdami ir samprotaudami prieina prie išvados, kad toks uraganas, pavartojus šiuos produktus, gali vykti ir jų pilvuke. Todėl visi vieningai sutaria: **gerti vandenį yra žymiai sveikiau.**

ŽAIDIMAS „Sudėk paveikslėlį“

Auklėtoja vaikams išdalina sukarpytus paveikslėlius. Vaikai turi surasti antrąją paveikslėlio puselę, sudėti jį ir trumpai apibūdinti, kas pavaizduota - tai daryti saugu, ar pavojinga. Skambant muzikai vaikai bėgioja, po signalo ieško savo porininko. Pasakoja apie tai, kas pavaizduota, nusako pavojaus lygį, pvz., berniukais tampo katę už uodegos – tai pavojinga, nes katė gali supykti ir įdrėkti, mergaitė valo dantis – sveika, nes dantukai bus sveiki ir neskaudės, mažylis purvinomis rankomis griebia nuo žemės obuolį – nesveika, nes gali patekti mikrobai, vaikai sportuoja – sveika, sportas daro mus stipriais ir pan.

BAIGIAMOJI DALIS

Auklėtoja siūlo įspėti mįslę „Kas yra didžiausias žmogaus turtas?“ , o atsakymą įrašyti į langelius. Vaikai spėlioja, o atspėję įrašo į langelius.

S	V	E	I	K	A	T	A
---	---	---	---	---	---	---	---

Priešmokyklinukai, linkėdami vieni kitiems sveikatos, skirstosi į veiklos kampelius

„VITAMINO DIENA“

Renata Ivinskienė

Jonavos r. Kulvos lopšelis-darželis „Raudonkepuraite“

Ekologinė situacija ir greitas šiuolaikinio gyvenimo tempas, įprasti maisto priedai, dažikliai ir konservantai labai atsiliepia vaikų sveikatai. Todėl būtina gerai apgalvoti vaikų racioną ir pirmenybę teikti sveikai mitybai. Pasirūpinti, kad augančio vaiko organizme nestigtų vitaminų ir mikroelementų.

Teisingas maitinimasis vaikystėje turi didelę įtaką, kokia žmogaus sveikata bus ateityje. Todėl labai svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams formuoti tinkamą požiūrį į mitybą bei siekti teisingo maitinimosi nuostatų ir įgūdžių.

To siekiant vaikams yra rengiamos sveikatos valandėlės, ugdomoji veikla teisingai maitintis.

TIKSLAI. Siekti, kad vaikas susiformuotų teisingo maitinimosi nuostatas ir jų laikytųsi.

UŽDAVINIAI. Supažindinti vaikus su „Maisto pasirinkimo piramide“. Plėsti vaikų žinias apie sveiką maistą ir jo naudą žmogaus sveikatai.

METODAI. Svečiuose „Linksmasis kiškėlis“, kuris pristatys savo „stebuklingą krepšelį“, kuriame bus įvairios daržovės, bei vaisiai. Daržovių ir vaisių degustacija.

PRIEMONĖS. „Stebuklingas krepšelis“, stalo žaidimas „Sveikas maistas“, kamuolys, daržovės ir vaisiai, įrankiai salotoms gaminti.

DALYVIAI. „Linksmasis kiškėlis“, mišraus ir priešmokyklinio amžiaus „Boružėlių“ ir „Zuikučių“ grupės ugdytiniai.

EIGA. Išklausysime „Linksmojo kiškėlio“ istoriją, kodėl vaikai ir miško žvėreliai bus sveikesni, valgydami sveiką maistą. Kiškėlis vaikus supažindins su „Maisto

pasirinkimo piramide“, apžiūrėsime svečio atsineštą „stebuklingo“ krepšelio turinį. Spėliosime kas tai per daržovės, vaisiai, minsime mėsles, bandysime jas spėti.

Pokalbis – diskusija. „Kas yra sveikas maistas“.

ŽAIDIMAI. Stalo žaidimas „Sveikas maistas“ (vaikai suskirstomi į komandas ir lenktyniauja kas greičiau atskirs sveiką maistą nuo nesveiko). Žaisime žaidimą su kamuoliu „Sveika – nesveika“ (vaikams bus įvardijamas maisto pavadinimas, jei tai sveika, vaikas sugaus kamuolį, jei ne – atmuš). Padedant pedagogams, vaikai gamins salotas iš daržovių ir jas ragaus.

Išlydėdami „Linksmąjį kiškelį“ į mišką, pasižadėsime maitintis kuo sveikiau, juk sveikas maistas gali būti ir labai skanus.

„SVEIKAS MAISTAS – LAIMINGAS VAIKAS“

V. Niunievienė

Mažeikių lopšelis – darželis „Žilvitis“

Tikslai:

1. Formuoti sveikos mitybos įpročius.
2. Supažindinti ugdytinius su produktų įvairove, jų naudingomis savybėmis ir svarba žmogaus gyvenime.
3. Plėsti vaikų žinias apie tai, kokie produktai būtini jiems kiekvieną dieną.

Priemonės:

Sveiko maisto piramidė (stendas) duona, sviestas, sėmenų sėklos, saulėgrąžos, įvairūs vaisiai, jogurtas, medus.

Eiga:

Grojant muzikai, į salę sueina „Žiniukų“, „Šnekučių“, ir „Nykštukų“ grupių vaikai. Visi susėda prie staliukų. Vaikus pasitinka pasakos personažas Drakoniukas, kuris su savimi turi pilną krepšį netinkamo maisto „šlamšto“ - čipsų, saldinių, coca-colos, sausainių... ir bando siūlyti vaikams. Tačiau jį sustabdo darželio slaugytoja V.Niunevienė, kuri papasakoja, kaip sveikai maitintis ir kad Drakoniuko siūlomos vaišės kenkia vaikų sveikatai.

- Šiandien aš jums papasakosiu kokius maisto produktus, reikia valgyti, kad augtumėte sveiki, stiprus ir laimingi, o kokio maisto reikėtų vengti. Sveikiausia vaikams valgyti per

dieną penkis kartus, t.y. pusryčiai, pietūs, vakarienė ir du kartus užkandžiauti. Labai svarbu išgerti nors vieną stiklinę pieno. Vaikams ir tau Drakoniuk, reikia valgyti kuo įvairesnį maistą.

- O čipsų ar galima, klausia Drakoniukas? – ne, atsako jam vaikai.
- Slaugytoja pataria vaikams valgyti grūdines kultūras – košes, mėsos, žuvies, kuo daugiau daržovių. Na, o maisto „šiukšlių“ vengti.
- Drakoniukui pradeda skaudėti pilvuką ir dantukus. Visi pažiūrėję į Drakoniuko pintinėlą, supranta kad jis susirgo nuo netinkamo maisto, nes jis pasigyrė, kad pusryčiams valgė čipsus, pietums kalną saldainių. Tada slaugytoja pasiūlo visiems kartu prisiminti, ką valgyti, kad neskaudėtų pilvuko.

Dabar visi kartu“ sudeda” produktus į MAISTO PIRAMIDĘ ir pasižada valgyti tik sveiką maistą.

Auklėtoja Daiva pakviečia vaikus pasigaminti sveikuoliškų sumuštinukų su sėklytėmis, o slaugytoja pasiūlo patiems pasidaryti vaisių salotų. Labiausiai vaikams patiko gaminti vaisių salotas ir tepti sumuštinukus. Tada ir valgyti skaniau! Drakoniukas padėkojo už žinias, kurias įgijo apsilankęs mūsų darželyje.

Vaikai pasivaišinę ir sužinoję apie sveiką mitybą išsiskirstė į grupes. Kur pratęsė darbus – gamindami savo SVEIKO MAISTO PIRAMIDES, produktus karpydami iš reklaminių lapelių

„Skanu ir sveika“ - „Daržovių gegužinė“

Asta Ramelienė

Panevėžio lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Tikslas:1. Skatinti vaikus domėtis sveikos gyvensenos nuostatomis, saugant ir stiprinant vaiko sveikatą jiems priimtinais būdais ir priemonėmis, siekiant tęstinumo šeimoje.

Uždaviniai:

- 1.Skleisti sveikos gyvensenos idėjas.
- 2.Ugdyti vaikų poreikį sveikai gyventi.
3. Suteikti žinių apie daržovių naudą žmogui.
- 4.Ugdyti teigiamą požiūrį į savo sveikatos stiprinimą, aktyviai judant bei siekiant gražių tarpusavio santykių.

VEIKĖJAI: autorius, senelė, senelis, kiškiai, ežiukai, boružiukai, kopūstas, pomidoras, obuoliukai.

Darželio salė primena kaimo sodybą: namelis, tvorelė. Senelis „miega“ ant suolo, užsidengęs galvą laikraščiu, garsiai knarkia. Salėje sėdi vaikai apsirengę daržovių personažais.

AUTORIUS:Mažam gelsvam namely
Seneliai sau gyveno,
Daržą jie turėjo,

Jame daržoves prižiūrėjo.

Senelė eina prie senelio, ima jį žadinti.

SENELĖ: Ei, senuk, kelkis, kur tu taip užtrukai? Saulė jau aukštai, laikas laistyti daržą, sodą, kuo anūkėlius vaišinsime? Eik, pririnksi obuoliukų.

SENELIS: Gerai, gerai, skubu.

Senelis palaisto laistytuvu daržoves, renka obuoliukus.

AUTORIUS: Vasarėlė išnokino

Gausią obuolių šeimyną.

Matot, nesunku atspėti –

Apvalus, raudonas – tėtė.

Ryto rasą gerdama supas

Apvali mama.

O sesučių, o brolių – pilnas medis obuoliukų.

Vaikai dainuoja dainelę apie obuolius.

AUTORIUS: O anūkai tapu tapu,

Takeliu rudens smagiu.

Pas bobutę ir dieduką,

Eina šokdami ratu.

Dainelė „Aš einu, rudenėlio takeliu“.

AUTORIUS: Štai darže, lysvutėj savo,

Daug daržovių ten gyvena:

Pomidorai ir kopūstai,

Ir morkytės pasipūtę.

POMIDORAS: Vai koks storas,

Vai koks storas,

Raudonskruostis pomidoras.

Man saulutė veidus dažė,

O lietutis gerti nešė.

AUTORIUS: Išsipuošęs, išsipustęs,

Lysvėj maivosi kopūstas.

KOPŪSTAS: Pažiūrėkit į mane,

Juk gražiausias aš, ar ne?

Mezginėliai išraityti, ant juodos žemelės švyti.

O švelnumas tos spalvos,

O gražumas tos galvos.

Aš - darželyje gražiausias,

Aš - daržely protingiausias.

MORKA: Na nustoki tu čia pūstis,

Nei gražiausias, nei skaniausias,

Saldi, kvapni, esu aš,

Štai oranžinė suknytė,

Aš morkytė, aš morkytė.

SENELĖ: Na, užtenka čia jums pūstis, girtis, geriau įspėkite mįslę: geltona panelė su šimtu žalių skarelių, kas? (morka). Taip, morka. Ji apie save papasakotų, kad mamos iš jų spaudžia sultis. Be morkų vaikai neaugtų ir prastai matytų. Morka giriasi, kad yra naudinga ir skani. Patikėkite, tai ne tuščios pagyros. O žmonės pasakoja, kad kažkada morkomis net nykštukai smaguriaudavo. Kas atnešdavo jiems morką – gaudavo pilnas kišenes aukso.

Įspėkite šias mįsles:

Raudonas gaidelis po žeme lenda, kas? (burokas)

Lopas ant lopo, adatos nė dūrio, kas? (kopūstas)

Vasarą darže žaliuoja, žiemą gryčioj žiemavoja, kas jį pjausto, ašaras šluosto, kas? (svogūnas).

Svogūnas labai naudingas, jis turi daug vitamino C, gali sunaikinti mikrobus. Kai grįšite namo, pasodinkit svogūną į žemę, bet prieš tai nupjaukite svogūno viršūnėlę. Iš jo išaugs tikri vitaminai – svogūno laiškai.

SENELIS: Tai kas man galėtų pasakyti, ar sveika valgyti daržoves ar ne? Kodėl?

Pasigirsta garsus beldimas.

AUTORIUS: Kas čia beldžias?

Kas atvyko? Gal anūkai?

Kas tas svečias, kas tas svečias?

Į salę įeina burokas ir bulvė susikibę už parankių.

BUROKAS (žemai nusilenkdamas): Meldžiu aukštai garbingą ponį

Suteiki šokio šią malonę (nusilenkia bulvei)

BULVĖ: Ak, pons burokai, pons burokai,

Žinai, juk tamsta, aš nemoku.

Seniai seniai jau nužydėjau,

Ir pasenau, ir sustorėjau (juokiasi).

BUROKAS: Poniute miela, pabandykim.

Bent apsisukim vieną sykį.

Juk bulvė nuo senų senovės –

Kaip karalienė tarp daržovių.

Bulvė su buroku šoka polką.

AUTORIUS: Agurkėlių, pomidorą,

Kopūstėlių ir buroką,

Ir morkytę, ir bulvytę,

Plausim, plausim ir ragausim.

Vitaminų pilnas pilvas,

Sveikata labai gera,

Bet atėjo vakarėlio, gegužinės pabaiga...

AUTORIUS: Ima temti, vakarėja,

Jau mėnulis patekėjo,

Muša laikrodis devynias,

Baigės, baigės gegužinė.

Tai sudie ir jums vaikučiai,

Matot, kiek aplink žvaigždučių?

O šviesiausioji žvaigždelė

Jums lovytėn rodys kelią.

Čiūčia liūlia, čiūčia, liūlia,

Jau visi vaikučiai guli.

Kas užmigs su žvaigždute,

Tas nubus su saulute.....

„Medus – skanu ir sveika“ (5 – 6 m.)

Sonata Laicėnaitė

Biržų lopšelis-darželis „Vyturėlis“

Tikslas: apžiūrint, ragaujant, uostant susipažinti su bičių produktais. Pratinant prie medaus skonio, sužinoti jo savybes ir naudą žmogaus sveikatai.

Trukmė: 20 – 30 min.

Priemonės: indeliai su įvairių rūšių medumi, žiedadulkės, koriai su medumi, įvairios daržovės, vaisiai, javainiai, jogurtas ir kt.

Eiga

Vaikams pasiūloma iš žurnalų, įvairių maisto prekių parduotuvių skrajučių iškirpti paveikslėlius su maisto produktais ir sukljuoti juos į nupieštą piramidę.

Apžiūrinėdami vaikų maisto piramides, prisimename kokius produktus reikia vartoti kasdien, o kuriuos retai ir mažai. Tai – saldainiai, tortas, cukrus. Su vaikais svarstome, kuo galėtume pakeisti taip mėgstamus saldumynus ir tai būtų ne tik skanu, bet ir sveika. Jeigu vaikai nepasako, auklėtoja užmina mįslių apie bites. Pvz. „Kas ūžia be vėjo?“ „Smagi panaitė, smagiai siuva. Jeigu įdūrė su adata, labai skauda?“ „Būtų paukštis, bet plaukuotas, būtų žvėris, bet sparnuotas?“

Vaikai pakviečiami apžiūrėti išdėliotus ant stalo bičių produktus – medų, žiedadulkes, vašką, kuriuos su medumi.

Pirmiausiai apžiūriname peršviečiamuose indeliuose sudėtą medų. Atsukę indelius pauostome, atkreipiame dėmesį į spalvą. Aiškinamės, kad medus suneštas iš įvairių augalų – grikių, pienių, ramunėlių, liepų, todėl skiriasi jo spalva, kvapas ir skonis. Pasiūloma vaikams užsitemti ant duonos gabalėlio ir paragauti medaus. Kol ragaujame, aiškinamės, kad medus ne tik skanu, bet ir sveika. Vaikai pasidalina savo patirtimi, kada jie vartojo medų (kai buvo peršalę, geriant arbatą ir kt.).

Apžiūrint medų koriuose, duodama vaikams po nedidelį gabalėlį ir pasiūloma ilgai ir gerai kramtyti kaip kramtomąją gumą.

Maisto gaminimas

Vaikai pasidalija poromis ir vieta prie stalo, kur bus ruošiamas maistas. Pirmiausia pjaustome vaisius ir daržoves. Suberiame juos į dubenį. Dar keli vaikai deda medų, išspaudžia citriną ir mediniais šaukštais išmaišo. Kiti vaikai paruošia javainius, jogurtą, išmaišę juos su medumi. Vaikams siūloma paragauti pagamintus valgius su medumi. Kol vaikai ragauja galima prisiminti keletą patarlių apie medų. Pvz. „Ant visų žiedų bitė tupia, bet ne iš visų medų ima“. „Bitutės sunkus darbelis, bet saldus vaiselis“. „Vienu medumi sotus nebūsi“.

Pabaigoje geriame arbatą su medumi ir aptariame kuris patiekalas su medumi labiausiai patiko.

„Prieskonių kraitelė“ (5m.)

Kristina Antanavičiūtė

Klaipėdos r. Gargždų lopšelis-darželis „Ažuoliukas

Ugdymo(-si) situacija. Jau šimtus metų žmonės gardina maistą įvairiausiais prieskoniais, nes kiekvienas jų turi savitą skonį ir kvapą bei padaro patiekalą skanesnį. Mokslininkai teigia bei jų atlikti tyrimai rodo, kad maisto prieskoniai, prieskoninės žolelės vertingi ne tik dėl skonio, bet ir dėl gydomųjų savybių.

Uždaviniai:

- Supažindinti vaikus su įvairiais prieskoniais, prieskoninėmis žolelėmis bei jų

gydomosiomis savybėmis;

- Suteikti galimybę juos natūraliai stebėti ir tyrinėti (uostyti, ragauti);
- Sudaryti sąlygas patiems prieskonius auginti, stebėti, prižiūrėti.

Priemonės: Prieskonių, prieskoninių žolelių nuotraukos, sudžiovinti prieskoniai indeliuose, indeliai, žemė, sėklos sodinimui, didelio formato lapas.

Įvadinė dalis.

Sveikatos rytmetį pradedame grupės ryto pasisveikinimu „Labas rytas suraitytas”.

Auklėtoja:

– Vaikučiai, noriu, kad paklausytumėt vieną istoriją apie berniuką Tomuką, kuris dažnai paslapčiomis mėgdavo apsilankyti darže, kuriame jo mamytė augindavo įvairiausias daržoves ir žoleles.

Beje, Tomukas labiausiai mėgdavo išsirauti dar nepilnai prinokusią morką (tokios jam būdavo skaniausios) ir su pasigardžiovimu ją suvalgydavo, mat mamytė jam kažkada sakė, kad morkos labai sveika akytėms. Dar prigriebdavo neprinokusią žirnių, nes juos smagiausia gliudenti ir valgyti. Pakramsnodavo vieną kitą nuskintą kopūsto lapelį, nes mamytė kažkada sakė, kad ir tai sveika...

Tikriausiai pagalvojot, na ir kas jau čia tokio? Taip, daržoves jis gražiai ir su pasimėgavimu valgydavo, tačiau prieskonines žoleles, tokias kaip krapai, petražolės, salierai ir kitokias vaistines žoleles, prieskonius, tokius kaip šalavijas, kietis, pipirnės... Tomukas tiesiog pasiutėliškai sumindžiodavo, laužydavo jų stiebelius ir vis pagalvodavo, kodėl mamytė tai augina, kam tų žolių čia reikia, kokia iš jų nauda.

Oi, neteisis buvo Tomukas, todėl jo mamytė manęs paprašė, kad jam, o tuo pačiu ir jums (*auklėtoja rodo į vaikus*) paaiškinčiau apie prieskoninių žolelių ir įvairiausių prieskonių naudą.

Į grupę nedrąsiai įžengia Tomukas (kita auklėtoja).

Auklėtoja:

– Užeik, Tomuk, tu kaip tik laiku. (*Tomukas prisijungia prie visų*) Ar žinai dėl ko čia tave atsiuntė tavo mamytė?

Tomukas (susigėdęs):

– Todėl, kad aš negražiai elgiausi su visokiomis žolelėmis, kurias mamytė augina darže...

Auklėtoja:

– O žinai, Tomuk, kad tos žolelės, kurias tavo mamytė augina darže gali būti dar ir kitaip vadinamos, o jų pavadinimas yra – PRIESKONIAI. Ar esate ką apie juos girdėję, gal žinote, kur gali būti panaudojami tie prieskoniai ir kam jie iš viso reikalingi?

Vaikų samprotavimai apie prieskonius.

Pagrindinė dalis.

Auklėtoja:

– Vaikučiai, jau šimtus metų žmonės gardina maistą įvairiausiais prieskoniais, nes kiekvienas jų turi savitą skonį ir kvapą bei padaro patiekalą skanesnį. Tirkiausiai nėra nė vienos šeimininkės, nei vienos mamos, kuri gamindama valgių nepanaudotų nors bent vieną prieskonį ar keletą iš jų. Pasaulyje yra daugiau kaip 1000 rūšių augalų, kurių tam tikros dalys vartojamos kaip prieskoniai.

Prieskoniai labai naudingi mūsų sveikatai ir net gydo įvairiausias ligas. Mokslininkai nustatė, kad prieskoniai labai gerina mūsų apetitą, padeda, kai skauda ar pučia pilviuką, ramina, padeda lengviau kvėpuoti, gerina kraują, mūsų širdelių darbą ir apskritai, padeda mums geriau jaustis ir būti sveikiems.

Noriu jums parodyti kaip atrodo tie prieskoniai, prieskoninės žolelės auginamos daržuose, soduose ar gėlynuose. Gal ir jūsų tėveliai savo daržuose jas augina?

Auklėtoja demonstruoja prieskoninių žolelių nuotraukas pasakodama apie jų naudą (krapo, petražolės, saliero, pipirinės, raudonėlio, šalavijo, kiedžio, baziliko, čiobrelis, ciberžolės, kmynų, kalendros ir kt.). Vaikų pasisakymai.

Auklėtoja:

– O dabar visų paprašysiu užsimerkti.

Auklėtoja atidengia mažuose indeliuose sudžiovintus prieskonius, prieskonines žoleles ir paprašo vaikų pauostyti bei paragauti (indeliuose sudžiovinti prieskoniai: krapo, petražolės, saliero, pipirinės, raudonėlio, šalavijo, kiedžio, baziliko, čiobrelis, ciberžolės, kmynų, kalendros ir kt.)

Auklėtoja:

– Na, ir ką jums primena skonis, kvapas? Gal kažkurį prieskonių kvapą ar skonį atpažįstate?

Vaikų pasisakymai.

Vaikai apžiūri visus prieskonius, aptaria spalvas.

Auklėtoja:

– Dabar supranti, Tomuk, kad tos prieskoninės žolelės, kurias tavo mamytė augina savo darže, yra labai naudingos, nes gali pagydyti daugelį ligų, sustiprinti sveikatą ir pagardinti maistą.

Tomukas:

– Dabar supratau, kad netinkamai elgiausi. Daugiau šitaip nebedarysiu ir pažadu, kad tas prieskonines žoleles ne tik saugosiu, bet ir padėsiu jas mamytei prižiūrėti ir užauginti.

Auklėtoja:

– Šaunuolis, Tomuk. O aš turiu visiems puikų pasiūlymą – pasisodinti prieskonines žoleles. Jas atsakingai prižiūrėsimi ir auginsime, o kai užaugs, galėsime jas apžiūrėti, ragauti, kartu su savo tėveliais pagaminti ir pagardinti maistą.

Auklėtoja kartu su vaikais pasiruošia prieskonių sodinimo (sėjimo) vietą, paaiškina, kaip reikia sodinti (sėti) prieskonius. Sudeda sodinukus ant palangės.

Auklėtoja:

– Vaikučiai, paprašykime saulutės, kad padėtų kuo greičiau užauginti mūsų augalėlius.

Vaikai atkartoja auklėtojos žodžius:

Šviesk šviesk, saulužele,

Tu aukštai ten danguje.

Užaugink prieskonėlius

Šiuose vazonėliuose.

Auklėtoja pakviečia vaikus prieskoniais nuspalvinti paruoštą gamtos vaizdelį.

Baigiamoji dalis.

Auklėtoja:

– Na, vaikučiai, matote, kokie naudingi prieskoniai: jie ir gardina maistą, ir gydo, ir net kurti su jais galima!

Vaikų pasisakymai.

Auklėtoja:- Dėkoju, savo šauniesiems klausytojams, pagalbininkams ir kviečiu visus psivaikščioti sumuštinukais su apibaratytais prieskoniais.

Visi susėda skanauti sumuštinukų su prieskoniais.

„Žaliojo svogūnėlio kelionė“ (3m.)

Rasa Šukienė

Klaipėdos r. Gargždų lopšelis-darželis „Ažuoliukas

Ugdymosi situacija. Grupėje vykdomas projektas „Auginu daigelį“, kurio metu vaikai susipažino su daržovių sėklytėmis, sodinimu, priežiūra. Ugdomas vaikų noras valgyti kuo daugiau daržovių. Savaitės tema grupėje „Daržovės – vitaminų šaltinis“.

Uždaviniai. Raginti vaikus valgyti pirmąsias daržoves, sužinant apie jų naudą sveikatai.

Priemonės: įvairių maisto produktų kortelės, daržovių karūnėlės, įvairios šviežios daržovės.

Įvadinė dalis

Auklėtoja su vaikais apžiūri pačių pasodintas daržoves (svogūnus, krapus, pipirmėtes, agurkus, pupeles ir kt.). Aptaria, kiek kas paaugo, palaisto. Vaikai pastebi, kad nebėra vieno svogūno. Į grupę įeina nusiminęs svogūnas (personažu apsirengusi auklėtojos padėjėja). Jis vaikams papasakoja, kokių nuotykių patyrė išėjęs iš grupės.

Pagrindinė dalis

Svogūnėlis pasakoja, kad eidamas jis sutiko šuniuką. Amsis norėjo jį suėsti, bet priėjęs pauostė ir nubėgo nieko nesakęs. Paėjęs sutiko ir katinėlį, jis taip pat norėjo jį suėsti, bet tik pažaidė su svogūnėlio laiškeliiais ir nutipeno miauksėdamas. Tada svogūnėlis labai nuliūdo, kad su juo niekas nenori draugauti ir pradėjo verksti. Pro šalį skubėjo maža skruzdelytė, kuri patarė eiti namo, nes ten jis labai reikalingas ir laukiamas vaikučių.

Auklėtoja su vaikais aptaria, kodėl svogūnėlio nenorėjo nei šuniukas, nei katinėlis. Papasakoja, kuo naudingas yra svogūnas ir kitos jų auginamos daržovės. Pasiūlo vaikams iš iškarpytų maisto produktų kortelių išrinkti daržoves ir sudėti į krepšelį. Aptariama, kas ką įsidėjo į savo krepšelį, kodėl?

Pralinksmėjęs svogūnėlis uždeda vaikams daržovių karūnėles ir pakviečia į ratelį „Stovi svogūnas vidury darželio“.

Baigiamoji dalis

Svogūnėlis pasiūlo vaikams paragauti jo laiškelių ir kitų daržovių. Ant stalo sudėtos įvairios daržovės (svogūnų laiškai, ridikėliai, pipirmetė, krapai) vaikai ragauja, aptaria, kokį skonį jie jaučia.

Auklėtoja ir vaikai padėkoja svogūnėliui. Svogūnėlis paprašo vaikučių nepamiršti jo ir jo draugų. Atsisveikindamas palinkėti visiems būti sveikiems.

„Sveika mityba ir sveikas maistas“

Alma Valiukienė

Panevėžio lopšelis-darželis „Sigutė“

Tikslas — supažindinti vaikus su maitinimosi režimu, pagrindinėmis maisto produktų grupėmis.

Uždaviniai:

7. akcentuoti reguliaraus maitinimosi svarbą;
8. įtvirtinti valgymo kultūros ir mitybos higienos taisykles;
9. suteikti žinių apie maisto svarbą vaikų augimui, vystymuisi, sveikatai;
10. skatinti nevartoti nevertingų produktų.

Priemonės: plakatai (vaizduojantys maitinimosi režimą, maisto produktų grupių piramidę); maišeliai; natūralios daržovės, vaisiai; karūnėlės; teptukai; akvarelė; žirklys ir t.t.

Įvadinė dalis

Visi susėda ratu. Pasisveikina:

Mes vaikučiai

Mes linksmuoliai

Graužiam morkas

Valgom vaisius

Labai uoliai.

Augsim stiprūs

Ir sveiki

Grožio pavydės visi.

Vaikai dalijasi įspūdžiais. Gerai jausimės ir būsim žvalūs jei valgysime tokį maistą, kuris teikia mums vitaminų, maisto medžiagų.

Vaikams siūloma įminti mįslių. Įminę mįslę pintinėje vaikai suranda vaisių ir daržovių.

- Geltona panelė su šimtu žalių skarelių (Morka);
- Ant žemės vištelė, po žeme kiaušinėliai (Bulvės);
- Be durų, be langų, pilna troba vaikų (Agurkas);
- Gražus ponaičiukas, raudonas veidukas, su juodais ūsiukais (Obuolys);
- Ašaras šluosto (Svogūnas).

Pagrindinė dalis

Su vaikais aptariama: ant sienos pakabintas plakatas su nupieštomis maisto produktų grupėmis (piramidė), ir kitas plakatas, vaizduojantis maitinimosi režimą. Akcentuojama reguliaraus maitinimosi svarba, supažindinama su maitinimosi režimu, bei maisto produktų grupėmis.

Didaktinis žaidimas: „Sugrupuok teisingai“. Ant stalo padėtos kortelės su nupieštais maisto produktais ir maišeliai. Vaikai atrenka korteles ir deda į maišelius. Mokosi priskirti maisto produktus vienai iš maisto grupių.

Pasiklausome dainelės apie du berniukus „Joną ir Rimutį“ (autorius nežinomas):

Vieną kartą buvo Jonas
 Augo sveikas ir raudonas
 Uogas mėgo jis labai
 Vaisius valgė gan dažnai.
 O Rimutis — kitas vaikas
 Vis išblyškęs ir nesveikas
 Jam dažnai pilvelį gelia
 Jam suskausta ir galvelę
 Rimas mėgsta saldinius
 Kemša tortą ir ledus.
 Dažnai valgo, kas patinka,
 O ne tai, kas reikalinga.

Vaikų klausama:

Kodėl Jonas sveikas?

Kodėl Rimutis dažnai serga?

Vaikai išsako savo mintis, kad vaisiai, daržovės yra vitaminų šaltinis.

Pasipuošiama vaisių, daržovių karūnėlėmis. Žaidžiamas žaidimas „Kas ten darže?“ (muzika ir eilės O. Pučinskienės)

Kas ten darže auga
 Kas ten darže auga
 Tai morkytė tai morkytė

Su oranžine suknyte.

Kas ten darže auga

Kas ten darže auga

Tai žaliasis agurkėlis

Žalias žalias žyponėlis.

Kas ten darže auga

Kas ten darže auga

Tai žirniukas ir pupytė

Susivijo į virvytę.

Vaikai eina prie paruoštų dailės veiklai staliukų. Veiklą renkasi savanoriškai, pagal norą. Vieni piešia piešinėlius su įvairiomis daržovėmis, vaisiais; kiti lipdo, dar kiti karpą iš popieriaus daržoves.

Įmename mįslę:

Mažas kamuoliukas, raudonas šoneliukas (Obuolys);

Šokama, klausantis dainelės „Obuoliukai“ (Muzika R. Trijonio, žodžiai K. Jokūbėno. Kasetė „Seno milžino dainos“).

Auga obuoliukai

Bumbul bumbuliukai

Obuoliuką skinsiu

Svetelius vaišinsiu.

Prašome sveteliai

Šveiskite lig valiai,

Prašom, katinėli,

Vieną obuolėlį.

Vieną mažuliuką

Bumbul bumbuliuką

Bumbuliukai bums

Į sodelį dunksi.

Krečia vėjeliukas

Bumbul bumbuliukus

O tai gražutėliai

Bumbul bumbuliukai

Vienas jie po kito

Bumbul bumbul krito.

Vaikai plaunasi rankas. Vaikams pasiūloma apsižvalgyti ir paieškoti įvairiose vietose pntinės su obuoliais. Vaikai randa pntinę su obuoliais. Jie džiaugiasi, čiupinėja, uosto, nusako spalvą, valgo obuolius.

Baigiamoji dalis

Vaikų klausiama, kaip sekėsi minti mįsles. Išsiaiškino, kad vaisiai ir daržovės yra vitaminų šaltinis. Taip pat teirujamasi, kas buvo smagiausia, o kas sekėsi sunkiau. Pasiūloma namuose dar kartą prisiminti daržoves, vaisius su šeimos nariais.

Literatūra

Žiedelienė A. D. „Metų laikai — vaikystės draugai“. Vilnius, 2003 m.

Sauka D. „Lietuvių tautosaka“. Vilnius, 2007 m.

Lietuvių liaudies rateliai, žaidimai, šokiai. Kaunas, 1992 m.

„OBUOLIUKAI SU MEGZTUKAIS“

Edita Grinienė

Klaipėdos r. Vėžaičių lopšelis-darželis

Temos aktualumas. Obuoliai – gamtos dovana. Nuostabus vaisius, galintis pagerinti mūsų sveikatą ir apsaugoti nuo daugelio ligų. Esame laimingi, kad šis vaisius taip gausiai dera mūsų šalies soduose. Deja, vaikai ir jų tėveliai dažnai renkasi ryškesnį, egzotiškesnį vaisių arba net įvairius vaisių skonio gaminius. O juk obuoliais ir cinamonu kvepiantys namai – tikroji lietuviška vertybė, pralenkianti spalvingas parduotuvių lentynas savo jausmu ir šiluma.

Tikslai:

1. Formuoti sveikos mitybos įpročius.
2. Skatinti tėvelius užsiimti su vaikais bendra veikla.

Uždaviniai:

1. Sužinoti, ką galima pasigaminti iš obuolių, skatinant vaikus ir tėvelius gaminti maistą kartu.
2. Lavinti kalbinius, muzikinius įgūdžius, dainuojant daineles, sekant pasakas, deklamuojant eilėraštukus ir menant mįsles apie obuoliukus.
3. Inscenizuoti pasaką „Obuoliukai su megztukais“.

Trukmė: 30 minučių.

Dalyviai: Klaipėdos r. Vėžaičių lopšelio-darželio „Nykštukų“ grupės vaikai (3-4 metai), auklėtojos ir tėveliai.

Pasakos veikėjai: Senelė (auklėtoja) ir paukšteliai (vaikai).

Priemonės: žurnalo „Vakaro žvaigždėlė“ 2012 m. ruduo Nr. 16 priedas CD „Obuoliukai su megztukais“ (muzikos autorius R. Sereika, dainos autorė ir atlikėja L. Remeikienė), obuoliai, tampomo popieriaus skiautelės, virvutės, „obuolių medis“, dalyvių pagaminti patiekalai iš obuolių.

Sveikatos valandėlės eiga:

1. Pradedama sekti pasaka apie senelę, kuri labai mylėjo savo obuolių sodą. Į tą sodą atskrisdavo paukšteliai (grupės vaikai), kuriuos senelė nuolat lesindavo. Senelė barsto duonos trupiniukus vaikams į delną.

2. Paukšteliai dainuoja *dainelę* „Takeliu“, muz. ir žodž. O. Pučinskienės.

Tapu tapu takeliu,
Prisirinksiu obuolių,
Tai skanių, tai skanių,
Obuoliukų raudonų.

Tapu tapu takeliu,
Su mažyčiu krepšeliu.
Nuo šakų, nuo šakų,
Prisiskinsiu riešutų.

3. Senelė prašo tėvelių ir vaikučių patarimo, ką galima iš obuoliukų pagaminti. Vaikai su savo tėveliais pristato pačių pagamintus patiekalus: obuolių sūrį, obuolių traškučius, obuolių pyragą, obuolienę, obuolių sultis, obuolių saldinius.

4. Senelė per radijo imtuvą išgirsta orų prognozę apie artėjančias šalnas. Ji išsigąsta, kad jos obuoliukai gali sušalti. Senelė kartu su vaikais – „paukšteliais“ nusprendžia numegzti savo obuoliukams megztinukus.

5. Tada visi suskaičiuoja obuolius ant medžio.

6. Taip senelė sužino, kiek reikės megztukų. Visi imasi darbo ir „numezga“ obuoliukams megztinukus – apvynioja obuolius tampomo popieriaus skiautelėmis ir užriša virvutėmis.

7. Paukšteliai padeda senelei ir sukabina margaspalvius obuoliukus ant medžio.

8. Kai darbai baigti, vaikai deklamuoja eilėraštukus, mena mįsles apie obuolius.



Mįslės: Apskritas kamuoliukas, raudonas šoneliukas? Kas?
Kas?

Medžio viršuje meduolis kabo.

Apskritas kabo, o barzda dreba. Kas?

J. Marcinkevičiaus *eilėraštis* „Mokyklos sode“

Pilnas sodas obuolių,
Ir mažų, ir didelių.
O sode tarp obelaičių
Daug berniukų ir mergaičių
Kaip auksinių obuolių –
Ir mažų, ir didelių.

Obuoliai gražiai prinoko,
O pirmokai jau išmoko
Paskaityti be klaidų,
Prie dviejų pridėti du.

Obuolių pilna pintinė,
O dainų pilna krūtinė.
Uždainuosime žvaliai:
– Obuoliukai obuoliai... 9. Visi vaišinas obuoliais.



„Sveikatos traukinys“

Virginija Šimulienė
Šiaulių r. Kužių lopšelis-darželis „Vyturėlis“

Vaikystė – be galo svarbus žmogaus gyvenimo laikotarpis, ir nuo to kaip ji praėjo, kas vedė už rankos tais metais, kas iš aplinkos įėjo į jo protą ir širdį, nuo to labiausiai priklauso kokių žmogumi taps šiandieninis Mažasis.

S.Suchomlinskis.

Tikslai: Padėti vaikams suprasti, kas yra sveikata, ką jie valgo, kas yra sveikas maistas, kodėl reikia valgyti sveiką maistą.

Uždaviniai: Supažindinti vaikus, kaip jie turi valgyti kada turi valgyti, ką patartina valgyti.

Ar vaikai žino kokie yra maisto produktai, ar pažįsta vaisius ir daržoves.

Ar judėjimas yra reikalingas.

Dalyviai. Sveikatos traukinys- keturi vagonai – keturios vaikų grupės. Viščiukai – obuoliukai su pintine obuolių, Žiogeliai- vitaminai su pintine sulčių, Boružiukai- morkiukai su pintinėle morkų, Pelėdžiukai – su pintinėle kopusčių.

Visi vaikai pasipuošę karūnėlėmis pagal pavadinimus.

Vieta – darželio salė. Pamokėlę veda vaikų slaugytoja dietistė – Virginija ir auklėtoja Giedrė.

Pradžia. Virginija pristato vaikams valandėlės temą, apie sveikatą, - paklausia vaikų kam ji reikalinga, kas padeda stiprinti sveikatą, pasakoja jog gerai sveikatai ir savijautai - reikalingas maistas, o kad jis taptų sveikatos stiprinimo šaltiniu o ne priešu, reikia žinoti daug patarimų. Virginija pristato auklėtoją Giedrę, vaidinančią Čipoliną. Vaikai jis yra daržovė, prieskonis, kuris padeda išvengti ligų. Čipolinas save pristato, uždainuoja Čipolino dainelę, aš esu svogūnėlis, draugausime...

Virginija, kaip jautiesi Čipolinai,

Čipolinas, labai gerai, esu dar vis jaunas ir energingas, norisi kažką veikti...

V. Šiandien mes su vaikais kalbame apie sveiką maistą, ar žinai kas tai.

Č. Aaa, neturėjau garbės susipažinti, norėčiau...

V. Ką Čipolinai tu dažniausiai valgai,

Čipolinas – šokoladą,

V – ką dar,

Č, - pienišką šokoladą,

V. Ką dar,

Č. – šokoladą su riešutais.

V. Argi valgai vien šokoladą, Č. Aš jį labai mėgstu, V. Ar tau pilvuko neskauda, galva nesisuka, Č. Kartais taip būna. V. Čipolinai maistas turi būti įvairus. Vaikai ar valgo žuvį, mėsą, daržoves, įvairius vaisius. Č. Bet ar tiek daug reikia suvalgyti per dieną. V. Ne, maistą reikia suderinti. Norėčiau kad prisimintum, reikia valgyti saikingai, nepersivalgant, nedidelėmis porcijomis, valgyti reikia reguliariai, tam skirtu laiku. Va paklausyk vaikų, ką valgome ryte – pusryčius, paskui pietus, pavakarius ir vakarienę. Taip pat reikia gerti daug skysčių.

Č. Na gerai, bet jeigu aš daug gersiu lakstysiu į tualetą... hmmm. V. Čipolinai, lakstyti, judėti yra labai naudinga ir sveika ir nėra gerų ir blogų maisto produktų – yra sveika arba nesveika mityba.

Č. O, puiku, tai gal pajudėkime. Pažaiskime žaidimą – valgoma – nevalgoma.

Atsineštos pintinėlės pridėtos vaisių daržovių, daiktų. Rodoma vaikams ir klausiama, valgoma, nevalgoma.

Vaikai turi atpažinti ir pasakyti. Paskui visi draugiškai ragauja daržoves, valgo vaisius, geria sultis

„SVEIKAS MAISTAS - LAŠINIAI“

Inga Jurkšaitienė
Šilutės lopšelis-darželis „Žibutė“

Vienas iš visuminės sveikatos komponentų- sveika mityba. Tinkamus vaikų mitybos įpročius ugdome nuo pat mažens. Žinome, kad daugelis mitybos įpročių priklauso nuo šeimos tradicijų, socialinių, kultūrinių, ekonominių ir kt. veiksnių.

Darželyje, šalia sveiko, subalansuoto kasdienio maisto, rengiame ir sveikatos valandėles, kur patys vaikai gamina sveiką maistą iš jų šeimos narių auginamų žalumynų, tėvų suneštų vaisių ir daržovių. Gaminimo metu aptariame komponentų, kuriuos naudosime, naudą sveikatai.

Žiemos pabaigoje, prieš pat Gavėnią, darželyje vyksta lašinių valgymo diena. Pasiruošimas šiai dienai gan ilgas. Į pagalbą pasitelkiame tėvus. Susitartą dieną tėvai su vaikais iš namų atsineša po svogūno galvą, jas kartu pasodina. Tėvams ir vaikams pasakojame apie lašinių naudą mūsų organizmui. Primename senąją Lietuvos kaimą, kur nuo vaikystės buvo valgomi lašiniai, kurie stiprina organizmą ir saugo nuo aterosklerozės ir trumparegystės. Patikiname, kad lašiniai, kaip įrodyta septyniuose išsivysčiusiose pasaulio šalyse atlikti moksliniai tyrimai, nėra kenksmingi, bet priešingai-naudingi mūsų šiauriečių sveikatai. Lašiniai ir taukai –natūralus baltymas, neturintis kenksmingojo gyvulinio baltymo, tačiau suteikia sotumo jausmą, gerina virškinimą, padeda pasisavinti organizmui vitaminus. Apie tai daug kalbėjo ir rašė mokslininkė E.Šimkūnaitė, daktarė F.Taunytė. Pakviečiame tėvus išsakyti savo nuomonę, pasidalinti patirtimi.

Grupės bendruomenė diskutuoja, prieina nuomonės, kad ne tik tėvai, bet ir jų brangios atžalos gali ir turi pajvairinti savo maistą nebrangiai kainuojančiais tiek šviežiais, tiek rūkytais lašiniais. Virti, kepti, rūkyti, spirginti, ypač su svogūnais, jie pakeis mėsą(net ir liesą) ir bus už ją naudingesni visiems - sveikiems ir jau sergantiems alerginėmis ir kraujotakos ligomis.

Atrodo, kad vaikai nemėgsta lašinių, bet kai visi kartu pasodiname po svogūną, auginame, laistome jį tol, kol jis išleidžia žalius sultingus, vitaminingus laiškus, noras, kad lašinių diena ateitų kuo greičiau vis stiprėja.

Užaugus gausiam svogūnų laiškų derliui, į grupės sveikatos valandėlę vėl kviečiami tėvai. Jie atsineša po gabalėlį lašinukų.Jei matome, kad lašinių pritrūks, su vaikais prisimenam saugaus elgesio taisykles ir...keliaujame į ūkininkų turgelį ragauti ir pirkti naminių lašinių. Kai jau turime pakankamai lašinių, imamės darbo: svogūnų laiškus nupjauna patys vaikai, nuplauna juos ir susmulkina. Tada pagardina virėjų duota grietine ir imasi kito svarbaus darbo-lašinių. Auklėtojoms ir jų padėjėjai prižiūrint, smulkiai pjaustomi lašiniai ir nešami į stalą. Taip vaikai mokosi ir šeiminkavimo, ir kultūrinių įgūdžių. Nuostabu tai,kad nevalgančių svogūnų laiškų ir lašinių, tą dieną neatsiranda! Vaikai, ypač berniukai, išklause legendų apie lietuvių karžygių kovas senovėje, nori būti tokie stiprūs kaip jie. O senovėje lietuviai valgė tik pačių užaugintą maistą, ypač lašinius, todėl buvo stiprūs ir priešus į ragą rietė.

Ši sveikatos valandėlė jau tapo darželio tradicija ir vyksta visose darželio grupėse, nes labai patinka vaikams ir jų tėvams. Grupių vaikai kviečiami vieni pas kitus į svečius, taip pat kviečiame ir darželyje dirbančius specialistus, juos vaišiname natūraliomis lietuviškomis vaisėmis. O po vaišių, su muzikos mokytoja linksminamės, dainuojame apie katiną, kuris mėgo lašinius.

Skaniai pavalgę išbandome jėgas galynėdamiesi. Vaikų džiaugsmui nėra galo... Laimingi, bet kartais nustebe, lieka ir vaikų tėvai.

„Vitaminų krepšelis“

Inga Jurkšaitienė

Šilutės lopšelis-darželis „Žibutė“

Tikslas – formuoti sveikos mitybos įgūdžius.

Uždaviniai:

1. Pokalbių metu reikšti savo mintis ir pastebėjimus apie sveikatai naudingus ir nenaudingus produktus.
2. Tyrinėti maisto piramidę, vertinant įvairius produktus bei jų naudą mūsų organizmui.
3. Gilintis į sveiko maisto gamybos procesą, stebint, kaip jis gaminamas l/d virtuvėje.
4. Įsijausti į gamybos procesą, gaminant sveikas salotas grupėje.
5. Lavintis savo patyrimą apie sveiką mitybą, vaidinant, žaidžiant, piešiant.
6. Dalytis patirtimi su tėvais, renkantis sveikus produktus, gaminant iš jų salotas, jais gardžiuojantis.

Priemonės: kamuoliukas, maisto pasirinkimo piramidės plakatas, spalvotos įvairių produktų iškarpos, klėjai, baltas popieriaus lapas maisto piramidės kūrimui, vaisių ir daržovių muliažai, plastmasinis krepšelis, skarelė, popierinės vaisių ir daržovių karūnėlės, spalvoti pieštukai, didelis popieriaus lapas sveikų produktų piešimui, žirklės, vaisiai ir jogurtas salotoms, žaisliniai virtuvės indeliai.

Veiklos vieta: darželio grupė, parduotuvė, namų aplinka.

Veiklos įgyvendinimas

Kelionei sveikos mitybos keliu buvo pasirinktos tam tikros veiklos, leidžiančios formuoti vaikų sveikos mitybos įgūdžiams.

❖ *Sveika – nesveika*

Keliauti sveikos mitybos keliu pradėjome pokalbiu apie tai, kas, vaikų manymu, sveika, o kas ne. Mažieji vardijo, jog sveiki produktai, tai – vynuogės, braškės, jogurtas, salotos, agurkai, ryžiai, kriaušės, obuoliai, pienas ir t.t... Nesveiki – saldainiai, tortas, guminukai, bulvių traškučiai, guma, limonadas ir t.t... Vaikai parodė, jog skiria sveikatai naudingus produktus nuo nenaudingų, gali juos atpažinti ir įvardyti.

Vėliau žaidėme žaidimą, kurio metu vaikai metė vienas kitam kamuoliuką prieš tai pasakę tam tikrą produktą, o kitas vaikas, kuriam mestas kamuolys, atitinkamai turėjo sugauti arba numesti kamuolį, priklausomai nuo to, ar tas produktas sveikas, ar ne. Taip vaikai parodė turintys žinių apie



naudingus produktus.

Maisto piramidė arba kas namelyje gyvena?

Vaikams buvo pasiūlyta iš arčiau patyrinėti maisto pasirinkimo piramidę – kas ją sudaro (kokie produktai), kuo naudingas kiekvienas produktas. Vaikučiai išgirdo istoriją apie tai, jog ši piramidė tarsi namelis, turintis tris aukštus. Pirmajame gyvena tie maisto produktai, kuriuos valgyti itin sveika, t.y. įvairios daržovės ir vaisiai (braškės, bananai, moliūgai, agurkai ir t.t...), grūdiniai produktai, bulvės. Auklėtoja pabrėžė, jog šiuos produktus patartina valgyti net kelis kartus per dieną. Auklėtoja papasakojo, jog antrajame namelio aukšte gyvena tie produktai, kuriuos reikia vartoti šiek tiek rečiau, t.y. sūris, žuvies, pieno produktai ir t.t... Trečiajame namelio aukšte gyvena saldainiai, sviestas, cukrus, o būtent šių produktų reikia vengti ir vartoti retai. Nors iš vaikų reakcijų ir buvo matyti, jog mažieji labiausiai norėtų apsigyventi viršutiniame namelio aukšte, kuriame rastų saldumynų, tačiau vis dėlto daugumos vaikų rankytės, rodant, kurie produktai jiems skaniausi, linko prie pirmojo aukšto, kuriame gyvena



sveikatai naudingi produktai.



❖ *Kuriame maisto piramidę*

Pakeliavus po maisto piramidę ir susipažinus su joje esančiais produktais bei jų nauda organizmui, vaikams buvo pasiūlyta savo rankomis sukurti maisto piramidę, tam buvo pasitelktos įvairių produktų iškarpos.

Kiekvieną produkto iškarpą vaikai klijo į atitinkamą skiltį, priskirdami šiuos produktus tam tikrai kategorijai





❖ ***Koks tai vaisius / daržovė?***

- ❖ Pasisėmę žinių apie sveikatai naudingus produktus jau galėjome atspėti įvairius produktus ir nežiūrėdami į paveikslėlius. Šiam tikslui buvo pasitelkti vaisių ir daržovių muliažai. Vaikams buvo užrašamos akys ir jie turėjo atspėti, kokį vaisių ar daržovę laiko rankoje ir jį įvardyti. Iš tiesų sekėsi neblogai – vaikučiai tinkamai įvardijo vaisius ir daržoves.

- ❖ Pasisėmę žinių apie sveikatai naudingus produktus jau galėjome atspėti įvairius produktus ir nežiūrėdami į paveikslėlius. Šiam tikslui buvo pasitelkti vaisių ir daržovių muliažai. Vaikams buvo užrašamos akys ir jie turėjo atspėti, kokį vaisių ar daržovę laiko rankoje ir jį įvardyti. Iš tiesų sekėsi neblogai – vaikučiai tinkamai įvardijo vaisius ir daržoves.





❖ *Mane reikia valgyti, nes...*

Vaikams buvo pasiūlyta suvaidinti pasirinktą vaisių ar daržovę, tam tikslui buvo pasitelktos popierinės sveikatai naudingų produktų – vaisių ir daržovių karūnėlės. Vaikai vaidino tam tikrą vaidmenį ir pasakojo, kuo jis / ji sveikas ir naudingas.



Štai ką išgirdome:

Pomidoras - *mane reikia valgyti dėl to, kad būtum sveikas, kad užaugtum.*

Obuolys – *mane reikia valgyti, kad būtum sveikas.*

Kriaušė – *mane reikia valgyti, kad užaugtum ir būtum stiprus.*

Moliūgas – *mane reikia valgyti, kad būtum sveikas.*

Braškė – *mane reikia valgyti, kad būtum stiprus.*

Bulvė – *mane reikia valgyti, kad būtum stiprus, sveikas, didelis.*

Morka – mane reikia valgyti, kad užaugtum, kad būtum stiprus ir bėgiotum.

Bananas – mane reikia valgyti, kad užaugtum didelis.



❖ *Aš nupiešiu tai, kas sveika*

Vaikams buvo pateiktas didelis popieriaus lapas ir spalvoti pieštukai. Mažųjų kūrėjų buvo prašoma nupiešti tuos produktus, kurie, jų manymu, yra sveikiausi organizmui. Vaikai nelaukdami ėmėsi darbo – piešė įvairius vaisius ir daržoves, žinodami, jog jie mūsų organizmui yra patys sveikiausi.



❖ *Mes gaminsim salotas*

Vaikams buvo pasiūlyta sukurti savo vaisių salotų receptą, tam buvo pasitelktos spalvotos įvairių vaisių iškarpos. Vaikai jį kūrė, kirpdami ir klijuodami vaisių iškarpas ant popieriaus.



Vėliau buvo pasiūlyta patiems grupėje pasigaminti vaisių salotas. Drauge galvojome, kokias vaisių salotas gaminsime. Nusprendėme gaminti salotas iš: bananų, apelsinų, kriaušių, obuolių, vynuogių, jogurto.



Prieš ruošdami salotas, pirmiausia aptarėme ruošiamo gaminti patiekalo sudedamąsias dalis ir jų svarbą organizmui – išskyrėme kiekvieno vaisiaus naudą. Tuomet pasidalijome darbus – vieni lupė bananus, kiti – atskyrė apelsino skilteles, tretį – bėrė į indą jau supjaustytus vaisius ir t.t...



Supjausčius vaisius, viską sudėjome į didelį indą ir užpylėme jogurtu, beliko tik išmaišyti salotas.



Pasisėmę žinių ir kartu draudiškai padirbėję, paruošėme skanias salotas, kuriomis ilgai

gardžiavomės. Gera nuotaika ir teigiami įspūdžiai išliko visą likusią dienos dalį.

❖ *Lopšelio - darželio virtuvėje*

Drauge su vaikučiais nusprendėme aplankyti mūsų l/d virtuvę – apžiūrėti patalpas, pažiūrėti, kaip skanus, šviežias ir sveikas maistas atkeliauja ant mūsų stalo. Vaikučiai turėjo galimybę pamatyti, kaip ruošiama žuvis ir daromos salotos. Išėję iš virtuvės mes jau žinojome, kas šiandien garuos pietums ant mūsų stalo.



❖ *Ir žaidžiant valgome sveikai*

Vaikai grupėje žaidė siužetinį žaidimą, kurio metu jie ruošė valgyti, serviravo stalą, naudojo įvairius vaisius ir daržoves (muliažus), taip parodydami, jog jiems rūpi, kokią maistą valgyti iš tiesų sveika.



❖ *Sveikos mitybos*

įgūdžiai formuojasi šeimoje

Į projekto įgyvendinimą buvo įtraukti ir tėveliai – jie su malonumu dalijosi nuotraukomis, kuriose kartu su vaikais namuose gamina, naudodami sveikus produktus, parduotuvėse ir iš savo daržo renka juos ir jais gardžiuojasi. Štai kokias nuotraukas



*Daug morkyčių
didelių
prisiskyniau,
bus skanu!*



*Pjaustau, pjaustau
agurkus, tai
salotos skanios
bus!*



atsiuntė
tėveliai.

Aš daržoves
auginu
šiltnamyje, prie
namų.



Braškės,
braškės... Kaip
puiku, valgyt
sveika ir skanu!



Pardu
renku
sveika



Ir svogūnų, ir
krapų balkonėly
auginu



Išvados

- ❖ Veiksmas vaikui leidžia realizuoti savąjį „aš“, lavinti protą, fizinius gebėjimus, fiziškai ar psichiškai bręsti.
- ❖ Vaiko gebėjimas priimti regimąją informaciją ir išlaikyti pusiausvyrą, yra pagrindiniai veiksniai, skatinantys nuolatinę bendrąją fizinę raidą ir smulkiosios motorikos lavėjimą ankstyvojoje vaikystėje.
- ❖ Vaikystėje išsiugdyti mitybos įpročiai išlieka ir vaikui suaugus .
- ❖ Kalbant apie mitybos svarbą, ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų mi

„Sveikai valgau – sveikas augu“(4-5 m.)

Roma Birietienė

Utenos lopšelis-darželis „Pasaka“

Veiklos tikslas ir uždaviniai: Supažindinti vaikus su maitinimosi režimu, pagrindinėmis maisto produktų grupėmis. Akcentuoti reguliaraus maitinimosi svarbą, įtvirtinti valgymo kultūros ir mitybos higienos taisykles (nevalgome bet kada, bet kaip, bet kur, prieš valgį plauname rankas, valgome neskubėdami, gerai sukramtome maistą, laikomės švaros). Mokyti vaikus priskirti produktus vienai iš keturių pagrindinių maisto grupių, skatinti nevartoti nevertingų produktų. Suteikti žinių apie maisto svarbą vaikų augimui, vystymuisi, sveikatai.

Veiklos vieta – grupė. Ant sienos pakabintas plakatas su nupieštomis maisto produktų grupėmis (piramidė). Ant kitos sienos – plakatas, vaizduojantis maitinimo režimą. Ant stalų padėtos kortelės su nupieštais maisto produktais ir dėžutė. Kiti stalai paruošti dailės veiklai – piešimui ir tapybai, aplikacijai, lipdybai. Lentynėlėje sudėtos obuolių karūnos.

Naudojami metodai: dainelės klausymas ir aptarimas, pokalbis, diskusijos, pasakojimas, didaktinis žaidimas, individualūs darbai.

Naudojamos priemonės: Plakatas (vaizduojantis maitinimo režimą), trikampiai, plakatas su nupiešta maisto grupių piramide, maišeliai, dėžutės, kortelės su nupieštais maisto produktais (obuoliu, kriauše, slyva, bananu, braške, mėlyne, morka, bulve, duona, batonu, kruopomis, pienu, sūriu, varške, mėsa, žuvimi, kiaušiniais, riešutais, žirniais, pupomis, saldainiais, ledais, kokakola, pyragu), spalvoti pieštukai, flomasteriai, guašas, akvarelė, vaškinės kreidutės, teptukai, indeliai vandeniui, spalvotas popierius, klijai, žirkklės, molis, plastilinas, obuolių karūnėlės, kompiuteris, lėkštė su obuoliais

VEIKOS EIGOS APRAŠYMAS		
Grupės auklėtojo (kito asmens) organizuojama veikla	Vaikų veikla	Pastabos
Įeina Sveikatos karalienė (auklėtoja). Sveikatos karalienė: Sveiki vaikai! Sveikatos karalienė: Kaip malonu jus matyti visus sveikus ir gražius. Ar prisimenate mane? Sveikatos karalienė: Šiandien aš vėl norėčiau su jumis pasišnekučiuoti, pašokti, padainuoti. Ar galima? Sveikatos karalienė: Šiandien aš noriu jums padainuoti dainelę apie du berniukus – Joną ir Rimą. Pasiklausykite: Vieną kartą buvo Jonas, Augo sveikas ir raudonas, Uogas mėgo jis labai. Vaisius valgė gan dažnai.	Vaikai: Laba diena! Vaikai: Prisimename, jūs esate Sveikatos karalienė. Jūs pas mus ne kartą svečiavotės. Vaikai: Taip, galima.	Sveikatos karalienė (auklėtoja) dainuoja.

O Rimutis – kitas vaikas Vis išblyškęs ir nesveikas. Jam dažnai pilvelį gelia, Jam suskaudo ir galvelę. Rimas mėgsta saldinius, Kemša tortą ir ledus. Dažnai valgo, kas patinka, O ne tai, kas reikalinga. Sveikatos karalienė: Vaikai pakalbėkime apie Joną ir Rimutį. Kodėl Jonas sveikas, o Rimutis dažnai serga? Sveikatos karalienė: Jūs kalbate teisingai. Mes valgome, kad augtume, gerai jaustumėmės, mažiau sirgtume. Gerai jausimės ir būsime žvalūs, jei valgysime tokį maistą, kuris mums teikia vitaminų, maisto medžiagų. Saldainiai, ledai labai labai skanūs, bet juose nėra vitaminų, todėl juos valgyti reikia itin retai. Pavalgius nepamiršti išsiskalauti burnos ir išsivalyti dantukus Sveikatos karalienė: Drakoniukai, kas gi atsitiko? Drakoniukas (kita auklėtoja): Oi, oi, man labai negera.	Vaikai: Jonas valgo daug vaisių ir uogų. Jonas sveikai maitinasi. Vaisiai ir uogos yra vitaminų šaltinis. Rimutis dažnai serga, nes valgo daug saldinių. Saldumynai kenkia dantims, nuo jų skauda pilvą. Vaikai: Kas čia dejuoja? Eime pasižiūrėti!	(Pokalbis) Skatinti išsakyti savo mintis apie naudingus ir nenaudingus maisto produktus. (Pasakojimas) Akcentuoti maisto produktų svarbą. Rūbinėje pasigirsta dejonė (žaidybinė staigmena) Visi eina į rūbinę. O ten tupi Drakoniukas (kita auklėtoja). Iš kelių kišenės kyšo saldinių popierėliai, rankose – nebaigtas valgyti uogienės stiklainis. Vaikai sodina Drakoniuką ant kėdės.
--	---	---

Sveikatos karalienė: Vaikai, veskite Drakoniuką į grupę, pasodinkite ant kėdės. Drakoniukai, kas gi tau? Drakoniukas: naktį miegojau gerai, rytą atsikėlęs suvalgiau pyrago, paskui išbėgau į lauką. Kai grįžau, suvalgiau 15 saldainių. Sumaniau aplankyti jus. Pasiėmiau braškių uogienės. Beskrisdamas pavargau, nusileidau ant namo stogo ir pradėjau laižyti uogienę. Pirštu pakabinau ir tik lyšt, lyšt. Tokia skani uogienė, bet nebegaliu pabaigti, bloga... Sveikatos karalienė: Et, Drakoniuk, kas gi taip valgo. Vaikai, pasakykite, kur, kaip ir kada reikia valgyti. Sveikatos karalienė: Labai svarbu maitintis tuo pačiu laiku kiekvieną dieną. Visi ateikite čia. Per visą dieną mes valgome pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius ir vakarienę. Pavalgę pusryčius, turime sulaukti priešpiečių. Užkandžiauti tarp šių valgymų nereikia. Štai aš uždengiu čia nupieštus saldainius. Kai pavalgote priešpiečius, neužkandžiaukite iki pietų. Kas uždengs dalį tarp priešpiečių ir pietų? Nederėtų valgyti saldumynų tarp pietų ir	Vaikai: Valgyti reikia nusiplovus rankas, prie švaraus stalo, valgyti reikia neskubant, gerai sukramtyti maistą. Valgydami neišdykaujame, nežiūrime televizoriaus, nevartome ir neskaitome knygų.	Įtvirtinti valgymo kultūros ir higienos taisykles. Plakato aiškinimas ir analizė. Akcentuoti reguliaraus maitinimosi svarbą. Supažindinti su maitinimo režimu. Sveikatos karalienė trikampiu uždengia dalį tarp pusryčių ir priešpiečių. Kitas dalis uždengia vaikai.
--	--	---

pavakarių, tarp pavakarių ir vakarienės. Vakarienė pavalgoma 1-2 val. prieš miegą. Netinka valgyti atsibudus naktį. Drakoniukas: Aš pasistengsiu įprasti tinkamai maitintis. Bet saldainiai ir pyragas labai skanu. Drakoniukas: O ką tada reikėtų valgyti? Sveikatos karalienė: Aš jums paaiškinsiu, eime prie to paveikslėlio. Sveikatos karalienė: Čia nupiešta maisto produktų piramidė. Vaikai iš kelių dalių ji susideda? Sveikatos karalienė: O kuri dalis didžiausia ir kas joje nupiešta? Sveikatos karalienė: Tai vaisių ir daržovių grupė. O kas nupiešta antroje dalyje? Sveikatos karalienė: Tai grūdų produktų grupė. Kokia trečia piramidės dalis? Sveikatos karalienė: Tai pieno produktų grupė. O ketvirtoje dalyje - mėsos ir jos pakaitalų grupė. Čia nupiešta mėsa, žuvis, kiaušiniai, pupelės, žirniai. Per dieną mes turime valgyti visų grupių produktų. O ko turime valgyti daugiausia? Sveikatos karalienė: Vaikai, ateikite prie staliuko. Čia yra kortelės su nupieštais produktais. Jums tas korteles reikia atrinkti, sugrupuoti pagal maisto grupes. Prie maisto grupių piramidės yra pakabinti	Vaikai eina prie plakato, vaizduojančio maitinimo režimą. Vaikai: Bet jie valgyti nesveika. Vaikai: Iš keturių. Vaikai: Didžiausia apatinė dalis. Čia nupiešti vaisiai, daržovės, uogos.	Visi eina prie pakabinto ant sienos paveikslo – piramidė su pavaizduotomis maisto produktų grupėmis. Plakato aiškinimas. Supažindinti su maisto produktų grupėmis. Didaktinis žaidimas „Sugrupuok teisingai“ Mokyti priskirti maisto produktus vienai iš maisto grupių. Ant stalo lieka kortelių.
---	--	---

maišeliai. Prie vaisių ir daržovių grupės yra maišelis, prie grūdų produktų kabo maišelis ir t.t. Kiekvieną kortelę įmeskite į tam tikrą maišelį. Sveikatos karalienė: Baigėme darbą, bet liko kortelių. Sveikatos karalienė: Maisto piramidėje nupiešta tai, kas sveika ir būtina mums valgyti. Saldumynai mažai naudingi organizmui, jie duoda daugiau žalos – genda dantys, prarandamas apetitas. Surinkime tas korteles ir sudėkime į dėžutę. Tokių produktų stenkimės vartoti kuo mažiau. Drakoniukas: Vadinasi, saldumynai netinka sveikai mitybai... Gal todėl aš ir neaugu... Bet kaip reikia maitintis, aš galiu pamiršti. Sveikatos karalienė: Vaikai, nupieškime Drakoniukui piešinėlį su vaisiais, daržovėmis. Jis pasiėmęs juos į namus, galės dažnai pasižiūrėti. Jūsų piešinukai Drakoniukui primins, kaip reikia maitintis. Drakoniukas: Ačiū, vaikai. Aš tikrai stengsiuosi sveikai maitintis. Man taip linksma, kad net noriu pašokti. Sveikatos karalienė: Pašokime visi. Galime pasipuošti obuoliukų karūnėlėmis.	Vaikai: Duona, batonas, kruopos. Vaikai: Trečia dalis dar mažesnė. Čia nupiešta sūris, pienas, varškė... Vaikai: Vaisių ir daržovių. Vaikai eina prie stalo, ant kurio padėtos kortelės su nupieštais maisto produktais ir tuščia dėžute. Vaikai atrenka korteles, deda į maišelius. Vaikai: Čia kortelės su nupieštais saldainiais, ledais, pyragais, kokakola. Maisto piramidėje jų nėra.	Skatinti nevartoti nevertingų maisto produktų. Įtvirtinti žinias dailės veikla. Šoka tie, kas nori. Pasipuošia obuoliukų karūnėlėmis. Nenorintys užsiima veikla. Šokti klausantis dainelės (www.youtube.com) „Žali obuoliukai“(muz. R. Trijonio, žod. K. Jakubėno) Auga obuoliukai Bumbul bumbuliukai. Obuoliuką skinsiu, Svetelius vaišinsiu. Prašome, sveteliai, Šveiskite lig valiai. Prašom, katinėli, Vieną obuolėlį. Vieną mažuliuką
--	---	---

Sveikatos karalienė: Kaip smagiai pašokome. O dabar - metas priešpiečiams. Valgysim... atspėkite: „Mažas kamuoliukas, raudonas šoneliukas“. Drakoniukas: Tuomet reikia plautis rankas... Sveikatos karalienė ir Drakoniukas: Mums jau laikas atsisveikinti. Sudie visiems ir būkite sveiki ir stiprūs. Iki kito karto!	Vaikai eina prie paruoštų dailės staliukų. Veiklą renkasi savarankiškai, pagal norą. Baigę darbelius, dovanoja Drakoniukui. Vaikai: Obuolys! Vaikai: Sudie!	Bumbul bumbuliuką. Bumbuliukai bumbsi Į sodelį dunksi. Krečia vėjeliukas Bumbul bumbuliukus. O tai gražutėliai Bumbul bumbulėliai. Vienas jie po kito bumbul bumbul krito. Visi plauna rankas. Obuoliai pateikiami lėkštėje švariai nuplauti. Vaikai išlydi personažus, užsiima mėgstama veikla.
---	--	---

Fizinis aktyvumas



**Fiziniai pratimai gali pakeisti daugelį vaistų, bet joks pasaulio
vaistas negali pakeisti fizinių pratimų**

Alfredas de Miusė

Kūno kultūros valandėlė „Kelionė į kaimą“(4-5m.)

Ingrida Batalovienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Vandenis“

Tikslas: Vaikų sveikatinimas taikant korekcinio pobūdžio pratimus.

Uždaviniai:

- **Sveikatinantys pratimai:** taisyklingos laikysenos įgūdžių formavimas ir įtvirtinimas; judėjimo įgūdžių lavinimas.
- **Ugdomieji:** ugdyti ir informuoti vaikų supratimą apie judėjimo naudą sveikatai; skatinti vaikus per judesį atliepti gyvūno charakterį; lavinti vaikų fizinius gebėjimus atliekant užduotis sraute.
- **Lavinantys:** lavinti psichofizines savybes (judesių koordinaciją, pusiausvyrą, jėgą, miklumą, orientavimąsi erdvėje); lavinti vaikų aktyvumą, vaizduotę, dėmesį, atmintį.
- **Auklėjamieji:** skatinti vaikų emocinį atsiliepimą, savarankiškumą; ugdyti pagarbą ir meilę gyvūnams.

Paruošiamieji darbai:

Priemonės:

- gimnastikos kilimėliai;
- priemonės srautui;
- gyvūnų paveikslukai;
- žemėlapis.

Eil. Nr.	Veiklos eiga	Metodiniai nurodymai
1	Paruošiamoji dalis (3,5 min.)	
	<u>Vaikai įeina į salę.</u> - Sveiki vaikučiai, šiandien į darželį atėjo pranešimas, kad mus kviečia į kaimą. Jus sutinkate leisti į kelionę? - Taip. - O nukeliauti į kaimą galėsime tik tada, kai taisyklingai išnagrinėsime žemėlapij (nagrinėja). - Ar įsiminė, kokiomis transporto priemonėmis teks keliauti? Tada pradėdam. Kokiu transportu keliausim iš pradžių? - Traukiniu. - Teisingai. Sustojimas vorele po vieną. <u>Ėjimas ant kulnų, rankos sulenktos per alkūnes antliekant sukamuosius judesius į priekį.</u> - O toliau? - Persėdame į automobilį. - Teisingai.	Sudaroma žaisminga situacija, nuteikianti vaikus linksmam kelionei, kurioje teks įveikti nemažai užduočių.

	Laikysenos patikrinimas
2 Pagrindinė dalis Bendrojo lavinimo pratimai	Metodiniai nurodymai
„Linksmoji gyvūnų aerobika“ - 1 pr. „Gaidelis“ - <i>Atspėkit mįslę ir sužinosit, kaip vadinasi pirmas pratimas: Ne</i>	

karalius, o karūną nešioja. Kas? (<i>Gaidys</i>) Pr. p. – kojos suglaustos, rankos nuleistos. 1,2,3,4 – ritmiškas ėjimas vietoje, koordinuotas rankų darbas; 1,2,3,4 – tiesios rankos į šalis, į viršų, pasistiebtos ir surikti kakarie kū (6 k.). - 2pr. „Žąsis“ - <i>Atspėkit mįslę ir sužinosit, kaip vadinasi antras pratimas: Ilgas kaklas, raudonos letenytės, skabinėja žolytė. Kas? (Žąsis) Ant lentelių vaikštinėja, ragu žolę skabinėja. Kas? (Žąsis)</i> Pr.p. – kojos pečių plotyje, rankos priglaustos prie kūno. - Vaikas lėtai pasilenkia (į priekį, į dešinę, į kairę), ištisia kaklą ir patapšnoja šonus rankomis (pratimą kartoti 6 k.). - 3pr. „Kiaulytė prausiasi“ - <i>Atspėkit mįslę ir sužinosit, kaip vadinasi trečias pratimas: Plokščia nosytė, riesta uodegytė, mėgsta purve vartytis. Kas? (Kiaulė)</i> Pr.p. – kojos pečių plotyje, rankos laisvai. Ritmiški judėdžiai pagal muziką su pasilenkimais ir sukimais glostant kūną tarsi prausiamės (30 sek.). - 4 pr. „Šuniukas“ - <i>Atspėkit mįslę ir sužinosit, kaip vadinasi ketvirtas pratimas: Šarangė varangė po suolu susirangė. Kas? (Šuo)</i> Pr.p. – keliai sulenkiami, šiek tiek pritūpti, rankos nuleistos tarp kojų, galvą tiesti į priekį išlaikant pusiausvyrą. - atsiklaupiti ant keturių, rankomis tvirtai įsispirti į grindis, lėtai prispausti koją prie krūtinės, tiesti atgal vieną koją, vėliau kitą (daryti po 3 sulenkimus 2 k.); - per kelį sulenktą koją kelti į viršų (daryti po 3 sulenkimus 2 k.); - atsitūpti, ištiestomis kojomis lenktis į priekį ir atsilenkti atgal. - 5 pr. „Katytė“ - <i>Atspėkit mįslę ir sužinosit, kaip vadinasi penktas pratimas: Ilga uodegytė, minkštos letenytės, o letenytėse adatytės? (Katė)</i> Pr.p. – atsiklaupiti ant keturių, žiūrėti į priekį. - lenkti nugarą į žemyn, žiūrėti į viršų; - lenkti nugarą į viršų, žiūrėti į keliu (kartoti 6 k.). - Užbaigti atsiklaupus, nugarą ištiesiama, rankos tiesios. - 6 pr. „Triušukas“	Stebėti, kad vaikai pratimus atliktų ritmiškai pagal muziką. Pratimai atliekami su tinkama judėdžių amplitude. Stebėti taisyklingą pradinę padėtį ir tikslingą pratimo užbaigimą.
--	---

	- <i>Atspėkit mįslę ir sužinosit, kaip vadinasi šeštas pratimas: Jis kiškių jauniausias broliukas, mažas pūkuotas ilgaausis kamuoliukas. Kas? (Triušis)</i> Pr. p. – stovėti, kojos suglaustos. - šokinėti vietoje; - šokinėti nuo vieno šono į kitą šoną; - šokinėti ant vienos kojos, ant abiejų kojų. Žygiuoti vietoje. Kvėpavimas.	Įkvėpimas pro nosį, iškvėpimas pro burną.
3	Pagrindiniai judėdžiai sraute: - kaladės su pagaliukais (peršokti kaip arkliukas); - šliaužimas, ropojimas ant suoliuko (šliaužti kaip šuniukas); - pralindimas (lįsti kaip kačiukas); - virvė (vaikščioti ant plonos kartelės kaip gaidelis).	
4	Judrus žaidimas: Po signalo vaikai laisvai juda salės viduryje atlikdami gyvūno/paukščio judėsius. Po antro signalo gyvūnai ir paukščiai susiburia į ratukus pagal gyvūnų/paukščių rūšis (kartoti 3 k.). Kvėpavimas	Vaikam išdalinami paveikslukai su naminiais gyvūnais/ paukščiais.
5	Ramus žaidimas: Pagal muziką vaikai eina, sustoja, laisvai juda.	Vaikai juda pagal muzikinį ritmą (kompaktinė plokštelė „Keliam per pasaulį“). Žaidimo eigoje keičia ėjimo kryptį.
6	Kvėpavimas	Įkvėpimas pro nosį, iškvėpimas pro burną.

Literatūra:

4. Keistuolių teatras. *Keliam per pasaulį.2*; CD įrašas;
5. *Mįslės*. Sud. Daukšaitė-Guobienė I., (2008); „Žara“;

6. Волошина Л. Н. / Гавришова Е. В. / Елецкая Н. М. / Курилова Т. В. (2013); *Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников*. Волгоград: Учитель;
7. Ковалько В. И. (2011); *Азбука физкультминуток для дошкольников*. Москва: Вако.
- 8.

KŪNO KULTŪROS VALANDĖLĖ

PASAKOS“DANGUS GRIŪVA“ MOTYVAIS

TIKSLAS.Stiprinti motyvaciją aktyviai judėti.

UŽDAVINIAI.

- Praturtinti judėjimo patirtį nauju pasakos siužetu
- Praplėsti judesio pažinimo galimybes, surandant įvairias jo raiškos formas
- Poroje atlikti fizinius pratimus su lazdomis taisyklingai laikysenai formuoti
- Tobulinti šliaužimo judesį, lavinti vikrumą.

Amžius .5-6.m

Vieta. Salė.

Priemonės.“Kopūstai“ - priemonė pagamintos iš žalios spalvos šiukšlių maišelių;

„Krušmai“ - priemonė pagaminta iš eismo ženklų (du ženklai tarpusavyje surišti virvele, apvynioti žaliais šiukšlių maišeliais, papuošti medžių lapais)

Rudos ir baltos spalvos pėdsakai, pralindimo tunelis -..urvas“,uodegėlės, lazdos, ant gimnastikos sienelės pritvirtinti krepšeliai (vienas tuščias, kitame –riešutai), užvedama pelė, „parašiutas“, siūlų kamuoliukai.

Salėje išdėlioti „kopūstai“(daržas)

ĮVADINĖ DALIS

Auklėtoja: - Mur mur mur ne kažkur, o pas senelę gyvena daug kačiukų.

Auklėtoja: - Išėjo kačiukai pasipeliauti.(kviečia eiti ratu)

- O peliauti einama ypatingai tyliai (eiti ant pirštų galiukų, dairantis į šalis)

Auklėtoja:-Uodegas kraipydami sliūkino daržo link.(eiti lėčiau pasikraipant)

Auklėtoja: - Čia pelių visai nematyti. Eime į kitą pusę- miau! (po signalo Miau, keletą kartų keisti judėjimo kryptį).

Auklėtoja: - Ir štai priėjo kopūstų daržą. (eiti gyvatėle tarp „kopūstų“)

Auklėtoja: - Landžiojo, landžiojom po kopūstų lauką.(eiti pritūpus).

Tik plept jiems ant uodegėlių galo kopūsto lapas užgriuvo! Persigandę pamanė – dabar tai jau tikrai dangus griūva! Ir pasileido bėgti! (bėgti).

- Ir bėga kiek tik kojos neša! (bėgti greičiau).

Auklėtoja:-Bebėgdami pavargo, pailsa (sulėtinti bėgimą, pereinant į ėjimą)

- Mur mur mur kvepia gėlės čia visur! (atlikti kvėpavimo pratimus)

Auklėtoja :- Pažiūrėkite, ką mes pridarėme ! Lakstydami po daržą tvorelę sulaužėme! (parodo krepšyje sudėtas lazdas)

- Teks ją sutaisyti.

Eidami ratu vaikai dviese pasiima lazda.

PAGRINDINĖ DALIS

Fiziniai pratimai su lazdomis (atliekami poroje)

1. Ėjo kačiukai pasipeliauti}2k	Stovint, kojos pečių plotyje, lazda laikant
Mur mur mur , mur mur mur}2k	Lazdą traukti į save.
Pasipeliauti.	

2. Nosis užrietę, galvas iškėlę.}2k.	Stovint, kojos plačiai, rankos
Mur mur mur , mur mur mur	nuleistos. Kelti lazda aukštyn, nuleisti
Galvas iškėlę.}2k.	

3. Oi , kas ten buvo, kas ten nutiko.	
Raini kačiukai kiškį sutiko.}2k	Sėdint turkiškai, lazda statyti į šonus
Mur mur mur , mur mur mur	
Kiškį sutiko}2k.	

4. Kiškį sutiko, vytis į niko}2k.	Atsiklaupus, lazda siūbuoti į šalis.
Mur mur mur , mur mur mur vytis į niko}2.	

5. Kiškis nurūko, pėdos beliko}2k.	Lazda ant žemės, šokinėti per ją
Mur mur mur, mur mur mur pėdos beliko.}2k.	

Atlikę pratimus vaikai eina ratu , lazdas tvarkingai sudeda ant žemės .

Auklėtoja: - Štai tvorelė ir sutaisyta!

Ji kviečia kačiukus „užšokti“ ant tvoros (išsirikiuoti į eilę) ir atsukti nugarėles..

Kiekvienam vaikui už sportinių kelnaičių ji užkiša po uodegėlę (uodegėlės yra dviejų spalvų.) Taip kačiukai tampa rudauodegiais arba baltauodegiais

Auklėtoja:- Mur mur mur – rudauodegiai !(kviečia susiburti į krūvelę)), mur mur mur – baltauodegiai! (į kitą krūvelę)

Auklėtoja ruošia priemonės pagrindinių judesų atlikimui – išdėlioja baltos ir rudos spalvų pėdsakus, pastato „krūmus“, „urvą“, išdėlioja lazdas.

Judesiai bus atliekami dviem pogrupiais. Vienas pogrupis atliks pralindimą ir šuoliukus tarp lazdų, kitas –šliaužimą ir lipimą gimnastikos sienele, perdedant riešutus iš vieno krepšelio į kitą.

Auklėtoja: - Kačiukai, radau pėdsakus! kažkas prabėgo išsigandęs, kad dangus griūva.

Ji kviečia rudauodegius kačiukus prie rudos spalvos pėdsakų, vedančių link „urvo“ ir lazdų, o baltauodegius – prie baltos spalvos pėdsakų, vedančių link „krūmų“ ir gimnastikos sienelės.

-Rudauodegiai kačiukai, jums reikės pralįsti pro šį urvą, peršokti per šias šakas, gal pavyks surasti, kas gi čia prabėgo. O šie pėdsakai man pažįstami. Atrodo, kad tai voverė skubėdama nespėjo riešutų sunešti į savo drevę. Teks jai pagalbėti. Baltauodegiai kačiukai, jums reikės prašliaužti po krūmais ir užlipus į medį surinkti riešutus. (iš vieno krepšelio perdėti riešutus į kitą)

Pogrupiai keičiasi vietomis.

Priemonės sutvarkomos.

Auklėtoja paslapčia paleidžia užvedamą pelę.

-Pelytė laksto po daržą! Oi tos pelės kaip įgriso! Norisi tuoj pat ją sugauti. Pasakose būna įvairiausių stebuklų. Ir mūsų pasakoje viskas apvirto aukštyn kojom! Dabar atvirkčiai – ne kačiukai gaudys pelę, o pelė gaudys kačiukus!

Skaičiuotės pagalba išrenkama pelė. Skaičiuotė „Mur mur mur, mur mur mur laksto pelės čia visur“.

Judrusis žaidimas „Katinas be uodegos“

Žaidimo taisyklės: kačiukai susirenka į krūvelę ir sako:- bėkim, bėkim dangus griūva! Po signalo „pelė“ įbėga pelė ir stengiasi ištraukti kačiukams uodegas.

Galimi keli žaidimo variantai:

- Žaidžia tik rudauodegiai arba baltauodegiai kačiukai. Suskaičiuojamos sugautųjų uodegėlės;
- Žaidžia visi kačiukai.Suskaičiuojamos skirtingų spalvų uodegėlės.
- Gaudoma skaičiuojant iki susitarto skaičiaus.

Auklėtoja: -Kačiukai, juk tai kopūsto lapas tebuvo. Grįžkime visi namo!

-Ir pavargę pargrįžo visi namo. Diena buvo ilga. Oi, visko nutiko...Laikas ilsėtis.

BAIGIAMOJI DALIS

Auklėtoja patiesia „parašiotą“, jo viduryje pastato krepšį su siūlų kamuoliukais.

Kačiukai „žaidžia“ su siūlais – vynioja siūlus. (siūlų kamuoliuke galima paslėpti siurprizą. Taip vaikai išvynioja siurprizą

„Sportuosiu ir būsiu sveikas“

Natalija Valeckienė
Vilniaus lopšelis-darželis „Pelenė“

Tik gimęs kūdikis iš prigimties gauna poreikį veikti ir judėti, bet tampa savim per lavinimąsi ir begalinį tobulėjimą. Vaikas laksto, krykštauja ir dūksta. Jo veikimas ir judėjimas yra reikšminga vaikystės apraiška, kuri leidžia jam fiziškai lavėti ir tobulėti. Tai svarbus augimo ir brendimo veiksnys. Veiksmas vaikui leidžia realizuoti savąjį „aš“, lavinti protą, fizinius gebėjimus, fiziškai ar psichiškai bręsti. Ikimokykliniame amžiuje vaikas keičiasi visomis prasmėmis, o daugiausia džiaugsmo jam suteikia judėjimas. Mažyliai laipioja, kažką mēto, bēgioja, šokinēja ir iš kaladēlių stato tvirtoves. Kai tik vaikas įgyja kurį nors iš šių gebėjimų, jo veide pasirodo džiaugsmas ir pasididžiavimas. Vaiko gebėjimas priimti regimąją informaciją ir išlaikyti pusiausvyrą, yra pagrindiniai veiksniai, skatinantys nuolatinę bendrąją fizinę raidą ir smulkiosios motorikos lavėjimą ankstyvojoje vaikystėje. Tai leidžia vaikui įgyti gebėjimų, kurie gerokai padidina jo nepriklausomybę ir gebėjimą tyrinėti aplinką, todėl stambioji ir smulkioji motorika tampa egzistencijos pagrindu.

Fizine veikla vaikai realizuoja visus svarbiausius savo poreikius – judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizines išgales ir gebėjimus.

Ankstyvieji žmogaus gyvenimo metai – laikas, kai kuriami vaiko sveikatos pagrindai. Šeimos, visuomenės sprendimai dėl vaiko sveikos gyvensenos (mitybos įpročių formavimosi ir fizinio aktyvumo lygio) gali daryti didelės įtakos augančios kartos sveikatai ir lemti galimus sveikatos sutrikimus bei gyvenimo kokybę vyresniame amžiuje. Pirmieji ir pagrindiniai sveikos gyvensenos formavimosi įgūdžiai kuriami šeimoje, darželyje, mokykloje. Gebėjimas vaikams sveikai ugdytis visais minėtais lygmenimis, leidžia tikėtis džiuginančių vaikų sveikatos rodiklių ateityje. Kalbant apie mitybos svarbą, ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų mitybai. Ši populiacijos dalis yra labiausiai pažeidžiama, nes sveikam harmoningam augimui ir vystymuisi labiausiai reikia pilnaverčių maisto produktų, visų reikiamų vitaminų, mineralinių medžiagų. Racionali mityba ir sveikos mitybos įpročių formavimasis vaikystėje sąlygoja harmoningą vaiko augimą, fizinį ir protinį brendimą bei įgalina greičiau prisitaikyti prie aplinkos pokyčių. Moksliniais tyrimais nustatyta, jog vaikystėje išsiugdyti mitybos įpročiai išlieka ir vaikui suaugus.

Tikslas – skatinti vaikų smulkiosios ir stambiosios motorikos raidą ugdymui(si) skirtomis ir pritaikytomis priemonėmis.

Uždaviniai:

1. Lavinti vaikų pirštų ir riešo judesius, atliekant greitumo ir vikrumo reikalaujančius pratimus.
2. Mokyti vaikus tikslingai sekti judesius akimis, atliekant pratimus.
3. Skatinti sukoncentruoti dėmesį atitinkamų pratimų atlikimą veiklos metu.
4. Skatinti vaikų aktyvumą ir iniciatyvumą, atliekant pratimus.
5. Praturtinti grupės aplinką smulkiosios ir stambiosios motorikos lavinimui skirtomis priemonėmis.

Veiklos dalyviai: Veiklos įgyvendinime dalyvavo penkiolika 3 – 4 metų amžiaus ikimokyklinės grupės vaikų. Drauge su jais bendradarbiavo grupės auklėtoja ir auklėtojos padėjėja. Vaikų tėveliai taip pat prisidėjo prie veiklos įgyvendinimo, parūpinę įvairių priemonių, reikalingų veiklų atlikimui.

Siekiant įgyvendinti numatytą tikslą ir uždavinius, buvo sukurtos smulkiosios ir stambiosios motorikos ugdymuisi skirtos priemonės, taip siekiant atnaujinti grupės ugdymo (si) aplinką ir sudaryti sąlygas vaikams lavintis motorinius įgūdžius ir aktyviai veikti.

Priemonės: Sūri tešla (spalvota, nespalsvota), įvairios formelės, plastmasiniai spalvoti pagaliukai, kočėlas, dantų krapštukai, nedideli prieskonių indeliai su skylutėmis; spalvotos taupyklės, centai, įvairaus dydžio karoliukai ir plastmasiniai indeliai su nedidelėmis skylutėmis įvairaus dydžio buteliukai, įvairūs karoliukai, vanduo, pipetė, nedidelis indelis, kaštonai, popierinis „tunelis“, drobinė lenta, pagamintas pincetas (du mediniai pagaliukai surišti gumute), pripūsti balionai, pagamintos raketės; tualetinio popieriaus ritinėliai, nedideli kamuoliukai; tinklelis, kamuoliukas, raketė; kartoninis tunelis, šluotelė, kamuoliukas; popierinės lėkštės, spalvoti numeriukai, spalvotas kamuoliukas; šluotelė, išbarstytos smulkios detalės, mikro pluošto šluostės.

Veiklos vieta: darželio grupė, salė



***Minkau, kočioju, išpaudžiu,
smaigstau***

Vaikų veikla:

 spalvotų pagaliukų smaigstymas į tešlą;

- ✚ tešlos minkymas;
- ✚ tešlos kočiojimas;
- ✚ įvairių formelių įspaudai tešloje;

Vaikai savarankiškai rinkosi veiklas ir veikimo su medžiagomis būdus. Tešla minkoma, kočiojama, o vėliau rankomis įspaudžiamos norimos formelės, į tešlą smaigstomi spalvoti pagaliukai. Veiklų metu buvo pasiekta vaikų pirštų miklumo lavinimosi, nes jose dominavo tešlos minkymas, kočiojimas, formelių įspaudimas, pagaliukų smaigstymas į tešlą. Pavyko pasiekti, kad vaikai patys eksperimentuotų su pasiūlytomis medžiagomis – išbandytų medžiagų savybes, bei ką iš jų galima padaryti. Į veiklą aktyviai įsitraukė tiek berniukai, tiek mergaitės, o jų veiduose buvo matyti teigiamos emocijos – džiaugsmas ir susidomėjimas.



Byra byra pinigėliai

Viena ranka laikoma taupyklė, kita – beriami centai. Dantų krapštukai dedami pro nedideles prieskonių indelių skylutes, prieš tai nureguliuojamas skylių dydis. Vaikai savarankiškai rinkosi veiklą. Vieni dėjo dantų krapštukus į prieskonių indelius pro nedideles skylutes ir su dideliu susidomėjimu stebėjo, kaip smeigtukas lenda pro skylutę ir nukrenta į indelio dugną. Kitus sudomino eksperimentavimas su centais – vaikai mėtė juos į taupyklę, ją visaip sukiojo, norėdami išgirsti, kaip jie žvanga, purtė ją ir bandė pasižiūrėti į jos vidų.



Krinta krinta karoliukai

Karoliukai metami pro nedidelės indelių skylutes.

Šios veiklos metu vaikučiai smalsiai stebėjo, kaip iš vienos talpos buteliuko karoliukai „keliauja“ į kitos talpos buteliuką, susikaupę veikė, taip pat susikaupę vaikai mėtė karoliukus į indelį pro nedidelę skylutę.



Kap, kap lašeliai laša

Iš vieno indelio vanduo lašinamas į kitą, naudojant pipetę.



Vaikus sudomino ir veikimas su vandeniu – jie įdėmiai stebėjo, kaip iš pipetės laša lašeliai.

Suimu ir įdedu

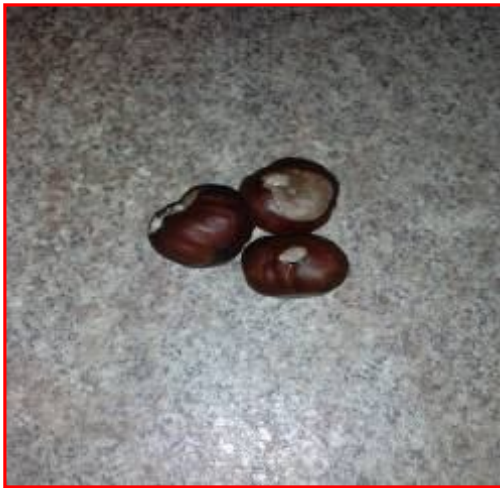
Naudojami: karoliukai, pagamintas pincetas (du mediniai pagaliukai surišti gumute), nedidelis indelis. Įvairūs karoliukai suimami pincetu ir dedami į indelį.



Leidžias tuneliu

Kaštonas

Naudojami: kaštonai, popierinis „tunelis“, drobinė lenta. Popieriniu „tuneliu“ leidžiamas kaštonas, stebima, kaip ir kur jis iškris.



Buvo numatyti tokie veiklos rezultatai:

- lavinama akių – rankos koordinacija, riešo judesiai;
- lavinami judesiai – dėti, mesti, verti, rinkti, perpilti, lašinti;
- lavinamas taiklumas;
- eksperimentavimas;
- aktyvus įsitraukimas;

- savarankiškas veikimas;
- teigiamos emocijos

Veiklos organizavimas

Šio pobūdžio veiklą - dantų krapštukų smaigstymą, centų bėrimą, karoliukų rinkimą, vandens lašelių lašinimą, kaštonų „leidimą“, įvairaus dydžio karoliukų perpilimą, planuojama atlikti daželio grupėje, nes jos atlikimui nėra reikalinga didelė erdvė. Į procesą planuojama įtraukti ir tėvelius, galinčius parūpinti veiklai reikiamų priemonių - įvairių indelių, įvairaus dydžio karoliukų, kiaurasamčių, sietelių ir kitų priemonių. Planuojama, jog auklėtoja atneš visas priemones į grupę, drauge su vaikais jas apžiūrės ir nuspręs, ką su jomis galima atlikti. Tuomet vaikai aktyviai įsitrauks į veiklą ir veiks su pasirinktomis medžiagomis, atlikdami tam tikrus veiksmus, taip lavinadamiesi smulkiąją motoriką.

Stambiosios motorikos lavinimui vaikams buvo pasiūlytos įvairios priemonės: pripūsti balionai, raketės iš popierinių lėkščių; tualetinio popieriaus ritinėliai, nedideli kamuoliukai; tinklelis, kamuoliukas, raketė; kartoninis tunelis, šluotelė, kamuoliukas; popierinės lėkštės, spalvoti numeriukai, spalvotas kamuoliukas; šluotelė, išbarstytos smulkios detalės, mikro pluošto šluostės. Vaikai savarankiškai rinkosi veiklas ir veikimo su medžiagomis būdus. Vaikai su nekantrumu įsitraukė į žaidimą su balionais – mušinėjo juos „rakete“, stebėjo balioną ir stengėsi, kad jis kuo ilgiau išsilaikytų ore. Tam reikėjo nemažai pastangų – išlaikyti pusiausvyrą, nuolat stebėti baliono kryptį.



Taip pat vaikai aktyviai veikė su kamuoliukais ir tualetinio popieriaus ritinėliais – susikaupę ir primerkę akį taikėsi ir bandė numušti kuo daugiau ritinėlių, o pavykus tai padaryti, džiaugėsi savo pasiekimu.



Susidomėjimo ir aktyvaus veikimo sulaukė ir dar viena veikla su kamuoliu ir rakete. Laikantysis kamuolį stengėsi jo neišmesti iš rankų ir stipriai laikyti, o jį mušinėjantis vaikas nedrąsiai bandė mušinėti kamuolį, stengdamasis neužgauti draugo.

Susikaupę vaikai bandė taikytis ir įridenti kamuoliuką į popierinį tunelį, naudodami šluotelę. Šioje veikloje vaikai derino rankos – akių koordinaciją, stengėsi, kad kamuoliukas įriedėtų tiesiai į tunelį.



Taiklumo reikalaujanti veikla – mėtymas į taikinius vaikams pasirodė įdomi ir smagi. Prieš mesdami, vaikai ilgai žiūrėjo į taikinius, nukreipę kamuoliuką norima linkme, mesdami jie taip pat išliko



susikaupę ir tik pataikę džiūgavo, jog aukštai numetė kamuolį.

Šluodami išbarstytus daiktus vaikai stengėsi sušluoti kuo daugiau detalių. Ši veikla lavino pastabumą, orientavimąsi erdvėje.

Mikro pluošto šluosčių panaudojimas leido vaikams laisvai „slidinėti“ po salę. Ši veikla suteikė laisvės judesiams, leido plastiškai ir lengvai judėti.



Šių inovatyvių veiklų atlikimui vaikams buvo pasiūlytos spalvotos įvairių figūrų iškarpos. Vaikai aktyviai įsitraukė į veiklą – vieni šokinėjo į figūrų vidų, kiti jose atsitūpė, tretė – bandė pereiti šias figūras, prisilaikydami rankomis ir kojomis.



Buvo numatyti tokie veiklos rezultatai:

- akių – rankų koordinacijos lavinimas;
- viso kūno koordinacijos lavinimas;
- pusiausvyros lavinimas;



- reakcijos lavinimas;
- pastabumo lavinimas;
- taiklumo lavinimas;
- aktyvus įsitraukimas į veiklą;
- savarankiškas veikimas;
- teigiamos emocijos

Veiklos organizavimas

Visos šios, stambiosios motorikos lavinimuisi skirtos veiklos, suteikė galimybę vaikams išbandyti jau žinomas priemones, tačiau jas panaudoti atliekant kitokius, dar neišbandytus veiksmus. Pasiiekta, kad vaikai lavintųsi akių – rankų koordinaciją, pusiausvyrą, reakciją, pastabumą, taiklumą bei visapusiškai ir aktyviai judėtų, atlikdami tam tikrus veiksmus

KŪNO KULTŪROS VALANDĖLĖS „LIETUČIO PASAKA“

Lina Danisevičienė

Biržų lopšelis-darželis „Rugelis“

TIKSLAS:

- skatinti norą judėti, išreikšti save judesiu, lavinti fizines kūno galias

UŽDAVINIAI:

- judėti, sportuoti, būti aktyviems;
- susipažinti su pagrindiniu judesiu – mesti kamuolį aukštyn viena ranka ir sugauti abiem;
- judraus žaidimo pagalba išreikšti save judesiu, ugdyti saviraišką.

DALYVIAI:

- „Pabiručių“ grupės vaikai (4-5 m.), auklėtoja, auklėtojos padėjėja, meninio ugdymo mokytoja

PRIEMONĖS:

- spalvotas parašiuotas, kamuoliai, lipdukai, šluotelė, vanduo, balionai.

VEIKLA

ĮVADINĖ DALIS

Vaikai nuteikiami sportavimui pasirenkant ir užsiklijuojant ant rankų stilizuotus lašius ir debesėlius. Grojant muzikai vaikai įeina į salę ir sustoja aplink parašiotą. Aptariamai rudens požymiai ir parašiotas laikinai virsta į „skėtį“.

Žaidimas su skėčiu „Saulė ir lietus“. Auklėtoja taria žodį „saulė“ vaikai eina ratu įsikibę į parašiotą. Einant įsiklauso į grojamą muzikos tempą. Išgirdus komandą „lietus“ - slepiasi po skėčiu. Žaidimas kartojamas kelis kartus. Auklėtoja keičia ėjimo kryptį (į kairę, į dešinę), ėjimo būdą (ant pirštų galų, ant kulnų, aukštai keliant kojas), meninio ugdymo mokytoja keičia muzikos tempą.. Pabaigoje skėtis paleidžiamas ir jį „nupučia“ pakilęs stiprus vėjas (auklėtojos padėjėja išneša parašiotą).

BENDRIEJI PRATIMAI

Pakilęs vėjas atnešė lietų, tad reikia juo pasidžiaugti. Siužetiniai pratimai pagal V. Palčinskaitės eilėraštį „Lietučio pasaka“.

Kas ten trepsi, kas ten šoka – *trepsi, šokinėja*

Kas ten vaikščioja po stogą – *žygiuoja vietoje*

Ciku caku, tuku tuku – *suploja priekyje ir už nugaros*

Daug žydrų lietaus lašiukų – *tupia, stoja*

Ilgos plonos jų kojytės – *kelia kojas pritraukiant*

Žydro stiklo kepurytės – *lenkiasi į šonus*

Ciku caku, tuku tuku – *suploja priekyje ir už nugaros*

Žydro stiklo jų batukai – *lenkiasi ir siekia pėdas*

O kiekvienas rankoj neša – *ištiesia rankas į viršų*

Po apvalų žydrą lašą – *rankos ant pečių ir suka*

Ciku caku, tuku tuku – *suploja priekyje ir už nugaros*

Daug lietučio sviedinukų – *šokinėja vietoje*

Kuo greičiau į lysvę žalią – *bėga vietoje*

Pas plaštakę, pas gėlelę – *plasnoja aukštyn žemyn*

Ciku caku, tuku tuku – *ploja*

Skuba daug lietaus lašiukų – *sukasi ratu.*

PAGRINDINIS JUDESYS

Lijo, lijo ir prilijo didžiulę balą. Auklėtojos padėjėja atneša didžiulį maišą pilną žydrų kamuolių. Auklėtoja pasiūlo patrepsėti ir ištaškyti balą. Kai vaikai trepsi jį išpila kamuolius, vaikai pasiima po vieną, pajaučia jį ir pasidžiaugia. Vaikai susipažįsta su pagrindiniu judesiu – mesti kamuolį aukštyn viena ranka, sugauti abiem rankom. Vaikai bando ir mokosi.

Auklėtoja pasiūlo suburti dvi komandas pagal ant rankų užklijuotus lipdukus (lašeliai ir debesėliai). Viena komanda tobulina kamuolio ridenimo vienas kitam įgūdžius. Kita komanda tobulina lipimo siennele pristatomuoju žingsneliu įgūdžius. Užlipus vaikai paliečia pakabintus balionus - debesis. Komandos keičiasi.

JUDRUS ŽAIDIMAS

Kartais lyja ir stebuklingas lietus. Auklėtoja pasiūlo jį pajausti. Vaikai užsimerkę ramiai guli, tupi. Auklėtoja pašlaksto vaikus vandeniu ir taria „Stebuklingo lietaus galia, paverčiu aš tave į ...“(vardija daiktus, gyvūnus, gamtos reiškinius). Pajautę stebuklingus lašiukus ir išgirdę burtažodį vaikai imituoja, juda, kuria.

Kvėpavimo pratimas „Nupūsk lietaus lašus“. Giliai įkvėpia pro nosį ir iškvėpia pro burną, kartoja išvardami įvairius garsus.

BAIGIAMOJI DALIS

Lietučio prilijo tiek daug, kad atsirado naujas upelis. Žaidimas - masažas nusiraminiui „Prie upelio atėjo...“. Vaikai susiranda sau porą, vienas sėdasi „turkiškai“, kitas apžergia draugą kojomis ir daro jam masažą:

- vieną kartą tekėjo upelis – *dviem pirštais brėžia per nugarą raitydami „gyvatėlę“*
- prie upelio atėjo drambliai – *plaštakomis lengvai daužo draugo nugarą*
- ir godžiai atsigėrė – *dviem pirštais braukia per stuburą žemyn(2 k.)*
- tada atėjo begemotai – *kumščiais lengvai daužo nugarą*
- atsigėrė – *braukia per stuburą(2 k.)*
- atėjo stirnos – *sudėję tris pirštus į krūvą tapšnoja*
- atsigėrė – *braukia per stuburą(2 k.)*
- atkrypavo antys – *lengvai žnaibo*
- atsigėrė – *braukia per stuburą(2 k.)*
- saulutė švietė ir visi gyvūnai prie upelio ilsisi – *glosto nugarą*
- pakilo vėjas ir pradėjo lyti lietus – *pirštų galiukais tuksena po nugarą*
- prasidėjo audra – *delnais tapšnoja*
- griaustinis griaudžia – *smarkiau tapšnoja*
- perkūnija – *paėmę draugą už pečių pakrato*
- visi žvėrys puolė slėptis – *kutena draugą.*

Vaikai keičiasi vietomis ir iš naujo seka pasaką ir daro masažą. Pabaigoje užklijuojamos lipdukai šypsenėlės, kad gera nuotaika lydėtų visą dieną.

„Joga vaikams“ (5-6m.)

Alina Čemierys

Vilniaus r. Pagirių lopšelis-darželis „Pelėdžiukas“

Tikslai:

1. Gerinti kūno laikyseną, lankstumą ir judesių koordinaciją.
2. Lavinti kvėpavimą.
3. Gerinti kraujotaką ir medžiagų apykaitą.
4. Stiprinti ir tonizuoti raumenis, sąnarius, kaulus ir vidaus organus.
5. Gerinti visus fiziologinius bei neurologinius procesus.
6. Stiprinti organizmo apsaugines funkcijas.

Metodai:

Žodinė instrukcija ir pedagogo pavyzdys.

Priemonės:

Guminiai kilimėliai kiekvienam vaikui.

Eiga:

1. Atsisėsti sukryžiuotomis kojomis. Stuburą laikyti patogiai ištiestą. Nugara atpalaiduota, bet tiesi. Dabar visiškai nejudindami galvos pakelkite aukštyn tik akių obuolius- tiesiai į lubas- tada nuleiskite akis žemyn ir žiūrėkite į grindis priešais save. Aukštyn ir žemyn, aukštyn ir žemyn. Atlikti pratimą 6 kartus.
2. Pakelti galvą ir pažiūrėti į lubas, o po to švelniai nuleisti žemyn, įremdami smakrą į kaklo apačią. Atlikti pratimą 6 kartus.
3. Pakelti pečius aukštyn. Pečiais beveik pasiekti ausis. Nuleisti pečius žemyn. Aukštyn ir žemyn, aukštyn ir žemyn - taip 6 kartus.
4. Plačiai išskėsti rankas. Ištieskite jas nuo pečių iki pirštų galiukų ir mosuoti rankomis neplačiais mostais kaip galima greičiau. Rankos ištemptos lyg kamanės sparneliai ir gali judėti tai pat greitai.
5. Apkabinti save ir tarti: „Atleiskite, rankelės“. Iškelti tiesias rankas virš galvos, ištempdami jas aukštyn. Pasilenkti į priekį ir pasistengti padėti kaktą ant grindų priešais save, nenustodami tempti rankų ilgį. Lėtai išsitiesti per juosmenį ir vėl susilenkti. Aukštyn ir žemyn, aukštyn ir žemyn – taip 6 kartus.
6. Atsistoti. Ištiesi abi rankas virš galvos, pasistiebtį ant pirštų galiukų ir temptis aukštyn iki pat dangaus. Susilenkti per klubus, temptis į priekį ir žemyn, pakutenti kojų pirštukus. Kojas laikyti kuo tiesesnes, stengtis nesulenkti kelių. Aukštyn ir žemyn, temptis į viršų ir lenktis žemyn. Padaryti 6 kartus.
7. Atsistoti pražergtomis pečių plotyje kojomis, abiem pėdomis remtis į grindis ir atsitūpti. Pakilnoti dubenį aukštyn ir žemyn, pasišokėti. Iškelti rankas virš galvos, delnus suglausti, ištemti aukštyn tarsi raketos. Vėl pritūpti, pašokinėti ir vėl pakilti. Atlikti 6 kartus.
8. Pastatyti pėdas pečių plotyje ir atsitūpti. Stengtis, kad pėdos nė kiek nepakiltų nuo žemės. Dabar laikydami plaštakas ant kelių šokinėjant keliauti ratu, stengtis kuo mažiau kelti į viršų klubus. Pasisukti į dešinę ir keliauti ratu, o po to pasisukti ir keliauti ratu į kairę pusę.
9. Atsiklaupti ir atsisėsti ant kulnų, giliai įkvėpiant ištiesi rankas aukštyn virš galvos. Dabar iškvėpiant lėtai nuleisti rankas ant žemės ir švelniai dėti kaktą ant grindų priešais save. Padaryti 3-4 kartus.
10. Sėdėti ant kulnų ir giliai įkvėpti, pasikelti nuo kulnų ir ištempti į viršų kūną ir lenktis žemyn. Padėti kaktą ant žemės. Šitaip pasisveikiname su saulyte.
11. Plaštakas ir pėdas padėti ant žemės, o užpakaliuką nukreipti į dangų, kaip kalną viršūnę. Taip pastovėti ir 5 kartus giliai įkvėpti ir iškvėpti.
12. Stovėti kaip medis suglaustomis pėdomis, rankas – medžiošakas – iškelti aukštyn į saulę. Linguoti iš vieno šono į kitą.
13. Lėtai iškvėpiant sudėtidelnus prie širdies.
14. Atsigulti ant nugaros užmerktomis akimis. Rankas laikyti prie šonų delnais į viršų. Kvėpuoti lėtai giliai. Atsipalaiduoti.

KŪNO KULTŪROS VALANDĖLĖ „LEDINUKAI“(5-6 m.)

Olga Gaižutienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Pasakaitė“

TIKSLAS . Praturtinti judėjimo patirtį pačių pasigamintomis priemonėmis

UŽDAVINIAI

- Atlikti fizinius pratimus su spalvotu vandeniu pripildytais buteliukais
- Tyrinėti netradicinės priemonės galimybes
- Praturtinti judėjimo patirtį remiantis eiliuotu K.Kubilinsko kūrinio „Ledinukas“
- Lavinti šliaužimo įgūdžius, koordinaciją

Vieta . Sporto salė

Priemonės: spalvotu vandeniu pripildyti buteliukai (nuo geriamo vandens), gimnastikos suoliukas, tunelis .

ĮVADINĖ DALIS

Vaikai pasirenka po du vienodos spalvos vandeniu pripildytus buteliukus. Jie laisvai išsivaikšto po salę.

Auklėtoja:-Kviečiu į Šalčio karalystę! Ten stovi nuostabūs Ledo rūmai....

Ledo rūmuose nuo seno

Senis Šaltis sau gyveno

Ir turėjo jis anūką Šaltanosį Ledinuką..

-Šaltanosiui ledinukui rūmuose vienam labai liūdna, jam reikia draugų, tad visus jus paverčiu Ledinukais! Ne paprastais, o spalvotais! (vaikai pavirsta rankose turimos vandens buteliuko spalvos Ledinukais). Eime į Ledo rūmus!

Auklėtoja:- Pasidairykime po Šalčio karalystę (vaikai vaikšto). Jūs esate labai trapūs Ledinukai, stenkitės nesusidurti, nes galite subyrėti...

-Ar dar nematyti Ledo rūmų? (Vaikai eina pasistiebę ant pirštų galiukų, dairydami)

- Šaltis sugalvojo paišdykauti – karalystę nuklojo labai slidžiais ledo takeliais. Sutraišykime ledą į smulkius gabalėlius, kad niekas nepaslystų (vaikai eina ant kulnų).

-Tai bent pasistengėte , Ledinukai. Štai kokie ledo kalneliai susidarė! Teks juos peržengti (vaikai eina keldami kojas aukštai)

-Kyla pūga ! Bėkime slėptis į Ledo rūmus! (vaikai bėgioja po salę teliuskuodami vandenį buteliukuose; girdisi įdomus garsas).

- Pūga rimsta ..(vaikai lėtina bėgimo tempą) . Sustato buteliukus .

- Padėkime Šalčiui pripūsti dar daugiau stingdančio šaltuko. (vaikai, gyvatėle vaikščiodami tarp buteliukų, atlieka kvėpavimo pratimus)

-Kad įgautume daugiau jėgų, mums reikia atlikti Šalčio karalystės Ledinukų mankštą (vaikai pasiima vandens buteliukus), išsirikiuoja mankštai.

PAGRINDINĖ DALIS

- | | |
|---|--|
| 1.Ledinukas galvą kraipo
pasižiūri, pasišaipo. 2-3 k. | Kojos pečių plotyje, rankos su buteliukais nuleistos.Pasukti
galvą į kairę, į dešinę. |
| 2.Moku kalti
tiltus. 2-3 k. | Kojos pečių plotyje , rankos nuleistos. Buteliukus stuksenti ledo
vienas į kitą. |
| 3.Moku malti
miltus.2-3 k. | Kojos pečių plotyje, sukli rankas su buteliukais vieną sniego
aplink kitą. |
| 4.O valstietis malkas kerta-
kad tvoja.2-3 k. | Kojos plačiai, suglaudus buteliukus užsimoti ir lenktis. Užsimoja ir |
| 5.Baltas baltas tartum pūkas
tūpsi šaltas Ledinukas 2-3 k. | Kojos suglaustos, buteliukai rankose, tūpti – stoti |
| 6. Baltas baltas tartum pūkas | Buteliukai ant žemės, šokinėti aplink |
- Šokti nori Ledinukas .

Pagrindiniai judesiai bus atliekami frontaliu būdu.

Salė ruošama pagrindinių judesių atlikimui: buteliukai sustatomi paliekant reikiamus tarpus juos peršokti (šuoliukai abiem kojom), pastatomas tunelis (pralindimui), pastatomas gimnastikos suoliukas (šliaužti pilvu)

Auklėtoja: -Ledinukai, įgavote daug jėgų , dabar Šalčio karalystėje galite ir paįsodykauti : išbandysite ledo takelio slidumą – jums reikės prisitraukiant rankomis pilvu šliaužti gimnastikos suoleliu , paieškosite paslapčių pūgos supustytame sniego kalnelyje - pralįsite tunelį ir pašokinėsite per spalvotus ledo kalnelius – peršoksime buteliukus.

Vaikai vienas paskui kitą šliaužia gimnastikos suoliuku, peršoka buteliukus ,pralenda tunelį.

Po visą salę į krūveles sustatomi tų pačių spalvų buteliukai.

Auklėtoja:-Kartais į Šalčio karalystę užklysta saulės spinduliai. Jie nori ištirpinti Ledinukus. Žaidžiamas judrusis žaidimas „Pagauk Ledinuką“

Skaičiuotės „ Baltas baltas tartum pūkas turi bėgti Ledinukas“ pagalba išrenkamas pirmasis gaudytojas-saulės spindulys.

Taisyklės: ledinukai gyvena įvairiaspalviuose nameliuose. Jie išbėga pabėgioti po savo Šalčio karalystę. Po signalo , kai įvardijama kuri nors spalva, pvz.“ geltona“, Ledinukai turi subėgti prie geltonos spalvos buteliukų (jie saugūs šios spalvos nameliuose). Po signalo gaudytojas išbėga gaudyti ledinukų. Žaidimas kartojamas keičiant spalvos pavadinimą ir gaudytojus. Kiekvieną kartą pagautieji ledinukai suskaičiuojami.

BAIGIAMOJI DALIS

Auklėtoja: -Baltas baltas tartum pūkas susimąstė Ledinukas..Panoro pailsėti ir pasidžiaugti spalvomis.

Žaidžiamas ramusis žaidimas „Perduok draugui“

Vaikai sėdi rate, perduoda buteliuką iš dešinės sėdinčiam draugui, taip pasidžiaugdami nuolat besikeičiančiomis spalvomis.

Galimi žaidimų variantai

Judrusis žaidimas „Pagauk Ledinuką“

Visi vaikai Ledinukai., vienas - gaudytojas . Vienas Ledinukas rankose turi buteliuką su vandeniu.Visi bėgioja po salę. Gaudytojas gali persekioti tik Ledinuką su buteliuku rankose. Kai šis patenka į keblią padėtį, tai buteliuką perduoda kitam. Dabar jo gaudyti nebegalima, gaudytojas persekioja kitą ledinuką, gavusį buteliuką.Jei gaudytojas paliečia Ledinuką, tai šis tampa gaudytoju, o buteliuką paima gaudytojas, kuris tampa Ledinuku.

Žaidimas „Tvarka – netvarka „

Po spalvotu vandeniu pripildytais buteliukais padėti atitinkamos spalvos popieriniai skrituliai.

Taisyklės: Viena komanda padaro netvarką – sukeičia skritulius taip , kad jų spalva neatitiktų buteliuko su vandeniu spalvos.Po signalo kita komanda daro tvarką –pakeičia skritulius taip, kad jų spalva atitiktų buteliuko su vandeniu spalvą. Komandos keičiasi vietomis, kiekvieną kartą skaičiuojamas užduoties atlikimo laikas. Laimi komanda , per trumpiausią laiką atlikusi užduotį.

„SKRUZDĖLIUKŲ ŠEIMYNA“

Renata Pavlovienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Lakštingala“

TIKSLAS: Skatinti vaikų fizinį aktyvumą.

UŽDAVINIAI:

- Leisti įsijausti į skruzdėlių gyvenimą.
- Skatinti būti aktyviais, judriais.
- Suteikti teigiamų emocijų.

	Laikas	Eiga	Pastabos
I		A.: - Atsimenate, mes vakar žiūrėjome filmuką apie skruzdėlių gyvenimą? (youtube) Vaikai, jūs šiandien būsite skruzdėliukai. Būsime basomis kojytėmis. Nusiaukite. Pasimankštinsime, kad būtume stiprios	Auklėtoja ateina su „antenomis“ papuoštu

	6 min.	skruzdėlytės ir skruzdėliukai. Paimkite po vieną lazdelę. <u>1 pratimas</u> Pr.p. Kojos pečių plotyje. Lazdelė suimta abiem rankom. Rankos sulenktos prie krūtinės. 1- Rankos su lazdele aukštyn 2- rankos su lazdele žemyn 3- rankos su lazdele pirmyn 4- pr.p. <u>2 pratimas</u> Pr.p. Lazdelė ant žemės, rankos ant liemens. Sukti liemenį į vieną pusę ir į kitą. <u>3 pratimas</u> Pr.p. Kojos plačiai žergtai. Rankos į šalis. Lazdelė dešinėje rankoje. 1- Nepilnas pritūpimas. Rankos aukštyn. Lazdelė perimama į kairę ranką. 2- Pr.p. atsistojus. Lazdelė kairėje. 3- Nepilnas pritūpimas. Rankos aukštyn. Lazdelė perimama į dešinę ranką. 4- Pr.p. <u>4 pratimas</u> Pr.p. atsisėdus ant žemės. Kojos sulenktos per kelius. Rankos už nugaros ant žemės. Lazdelė suspausta tarp kelių. 1- Keliame dubenį, laikome suspaudę lazdelę. 2- Pr.p. <u>5 pratimas</u> Pr.p. Rankos ant liemens. Pėda ant lazdelės. 1- Ridenti lazdelę dešine pėda pirmyn – atgal. 2- Ridenti lazdelę kaire pėda pirmyn – atgal. <u>6 pratimas</u> Lazdelė ant žemės. Peržengiame lazdelę ir šokinėjame keisdami kojas per lazdelę.	lankeliu. Vaikai išsirikiuoja „šachmatais“
--	--------	---	--

		A.:Šaunuoliai! Pasimankštinome. Dabar jūs stiprūs skruzdėliukai. Pažiūrėsime, ar jūs greitai skruzdėliukai. Padarykime didelį ratą. Aš paimsiu dvi lazdeles ir pagrosiu mušdama vieną į kitą – paklausykite. O kaip skruzdėliukai vaikšto? (vaikai rodo) A.: - O dabar visi ratu eisite ar bėgsite pagal lazdelių ritmą. Klausykite atidžiai ir bėkite kaip skruzdėliukai, o ne kaip drambliai. A.: - Puiku! Labai greitai skruzdėliukai! Tikri šaunuoliai. O dabar paimkite po vieną kamuoliuką iš krepšio. Čia yra mėlynis ir geltoni kamuoliukai. Štai, dabar kas paėmė mėlynus kamuoliukus, bus „mėlynųjų“ komandoje. Kaip pasivadinsite? V.: - debesėliai, lašeliai,... A.: - O „geltonieji“ kaip pasivadins? V.: - saulutės, auksiniai,... A.: - Paimkime skareles ir užsiriškite ant kaklo „geltonieji“ geltonas skareles. Būsite „Saulės“ komanda. O „mėlynieji“ – mėlynas ir būsite „Debesėlių“ komanda. Dabar jūs pasidalinote į du skruzdėlynus: „Saulės“ ir „Debesėlio“ ir kovosite estafetėse. <u>Estafetė Nr 1</u> A.: - Kiek kojų turi skruzdėliukai? Pažiūrėkime į paveikslėlį. V.: - Šešias. A.: - Keturios bus kojos ir dvi rankos. Susikabinkite po du su savo komandos draugu ir pabandykite pavaikščioti po salę. Kuris stovi už nugaros, apkabina draugą per liemenį. Žengti reikia vienodai ir kartu. Paskui apsikeiskite vietomis: kas buvo už nugaros, dabar atsistoja pirmas. Jau pabandėte? O dabar pradėkime. Jums reikės taip susikabinti. Kuris stovi pirmasis, paima iš krepšio kubelį, nueina iki stalo su draugu už nugaros ir padeda kubelį ant stalo. Grįžtate abu. Pirmasis „skruzdėliukas“ eina į eilės galą, o tas kuris ėjo antras, dabar bus pirmas. Sekantis vaikas apkabina draugą per liemenį. Pirmasis paima kitą kubelį, neša ir uždeda ant kubelio, esančio ant stalo. Grįžta. Jūs iš kubelių statysite bokštą. Stenkitės, kad jis nesugriūtų. Jei grius, reikės sutvarkyti. Kas greičiau pastatys bokštelį? Pradėkime! A.: - Puiku! <u>Estafetė Nr 2</u> A.: - Susėskite ant žemės veidu į priešininkus. Tarp vaikų – tarpai. Jūs „skruzdėliukai“ ir turite aprūpinti maisto atsargomis žiemai skruzdėlyną. Kamuoliukai – tai „maistas“. Reikia jį perduoti komandos	Aukl. groja tai greičiau, tai lėčiau. Pasidalinimas į dvi komandas Vaikai užsiriša skareles ant kaklo. Aukl. rodo paveikslėlį. Vaikai bando vaikščioti.
--	--	--	--

II	10 min	draugui kojomis, be rankų. Reikia perduoti iki eilės galo 3 kamuolius. Kai perduodamas pirmas, galima iš karto iš krepšio paimti antrą kamuolį. Pirmasis vaikas, kuris paima kamuolį iš krepšio, gali jį imti rankomis ir įsidėti tarp pėdų. Eilės gale stovi krepšys į kurį sudedam kamuolius. Pradedam. A.: - Šaunuoliai. Pasimankštinot, palenktyniavot, skruzdėlynui atsargų pririnkot. Visi buvo draugiški, vikrūs ir stiprūs. Abu skruzdėlynai pasirodė puikiai.	
III	5 min		Galima kamuolį paimti pėdomis ar blauzdomis.

„Smagu skrajot linksmai“ (4-5m.)

Jūratė Kondrotienė
Klaipėdos lopšelis-darželis „Žilvitis“

Tikslas: aktyviai judės, pavaizduos vabzdžius, vabalus judesiu, kalba, vaizdu.

Uždaviniai:

1. Stengsis judėti ir patirti judėjimo džiaugsmą.
2. Gebės rasti ir atpažinti gamtoje vabzdžius, vabalus.
3. Atpažins ir pajus skonį naudingą sveikatai (medus, saulėgrąžos, rūgštynės, kiškio kopūstai, salotų lapai).
4. Gebės išreikšti įspūdžius, vabalų, vabzdžių judesius meninėmis priemonėmis.
5. Gebės geranoriškai laikytis elgesio ir bendravimo taisyklių.
6. Aiškinsis vabzdžių, vabalų garso, ritmo ypatumus ir pavaizduos kalba.

Metodai: improvizacinis vaidinimas, integruotas pažinimas, siužetinis imitacinis žaidimas, pokalbis, „minčių lietus“, aiškinimas, judrūs žaidimai, ramus žaidimas.

Vieta: darželio aikštynas.

Priemonės: boružėlės personažo apranga, grotuvai, kompaktinis diskas „Su tėčiu po skėčiu“, virvė, bitės karūnėlės, maisto produktai: medus, saulėgrąžų sėklos, rūgštynės, salotos, kiškio kopūstai.

Dalys	Eiga	Metodinės ir organizacinės pastabos
1. Įvadinė dalis.	Vaikai atkeliauja į lauko aikštelę. Pasirodo personažas „Boružė“ (toliau B.) nešina grotuvą. Pokalbis: B. : - Sveiki, vaikai. Kaip manote, kas aš tokia? - Kokius vabalėlius, vabzdžius dar galima pamatyti pievoje? - Kviečiu visus pievelėje paieškoti	„Minčių lietus“

2. Pagrindinė dalis. Siužetinis imitacinis žaidimas pagal įrašą „Boružė“.	vabalų, vabzdžių. B. : Juk diena tokia graži, Žaist galėsime visi. Pašėliosime, pašoksime, Iki soties prisijuoksim! Aš kviečiu visus į ratelį. B.: Aš esu maža boružytė Juodi ūseliai kraipos, O akytės švyti. Ropoju aš su stiebeliu Skraidau tarp medžių ir gėlių, O vakare nutūpus ant žiedų Galvoju, kad gyvent smagu / 2k. Priedainis (toliau Pr.) Galvelė kryp kryp, galvelė kryp kryp kryp, Kojelėm trep trep, kojelėm trep trep trep. Akelėm plap plap, akelėm plap plap plap, Ūseliais lap lap, ūseliais lap lap lap, O dabar ir tu taip daryk / 2k. Bet pasauly visko pasitaiko, Žiūriu storulis voras savo galvą kraipo. Nebegirdžiu, o voras šypsos po žaliu , O voras šypsos po lapu. Patiko jam suknelė su tašku. Pr. . Man šiame pasauly labai labai gerai, Visi aplink linksmi mieli geri draugai:	Vaikai ieško pievelės aplinkoje vabalų, vabzdžių. Kartu su auklėtoja rastus vabalus, vabzdžius aptaria (kūno sandarą, spalvą, judesius). Auklėtoja deklamuoja eilėraštį, kviečia sudaryti ratelį. Rankos nuleistos, kojos suglaustos, kilnoti paeiliui pečius – dešinę, kairę ir vėl kartoti. Rankos nuleistos, kojos suglaustos, kilnoti abu pečius kartu – aukštyn, žemyn ir vėl kartoti. Rankos ant klubų, kojos suglaustos, kraipyti galvą į dešinę – sugrįžti į pradinę padėtį: į kairę – sugrįžti į pradinę padėtį ir vėl kartoti. Rankos ant juosmens, eiti vietoje keičiant tempą. Kojos suglaustos, rankos per alkūnes sulenktos truputį į šonus, plaštakos pirštus suspausti - ištiesti ir vėl kartoti. Rankos sulenktos ties pečių linija, pirštu (smiliumi) sukti ratus abiem rankom. Rodyti pirštu (smiliumi) į draugus. Rankos ant klubų, kojos pečių plotyje, lenktis į dešinę – į kairę pusę ir vėl
---	---	---

Judrus žaidimas „Bite, bite duok medaus“.	Žiogeliai, bitės ir uodai Ir net labai stori vorai. Smagu skrajot, dainuot linksmai Ir džiaugtis saule ir draugais Kai juokiasi vaikai. Pr. . Auklėtoja imituoja bitės dūzgimo garsą. B. : - Kas čia dūzgia? Kaip manote , ką bitė veikia? Kviečiu pažaisti žaidimą „Bite, bite duok medaus“. Auklėtoja paaiškina taisykles. Žaidėjai bėgioja aikštyne su pažymėtomis ribomis. Vienas („bitė“) paskiriamas gaudytoju. Jis stengiasi įgelti vaikams – paliesti ranka. Žaidėjai bėgiodami erzina bitę: „Bite, bite duok medaus“. Jei bitė įgelia, paliestasis turi atsitūpti. Auklėtoja išskaičiuoja vaikus. B. : - Kas bus bitė? Bitė, bitė zi zi zi Pasakyk, kur gyveni? Mano namas avilys, Ten yra medaus korys. Auklėtoja deklamuoja eilėraštuką. B. : Septintaškė boružėlė Šiandien rytą taip sumastė - Pasikviesiu į svečius Pievoj dūzgiančius vabzdžius! Auklėtoja paaiškina žaidimo taisykles. Prie pradinės linijos visi žaidėjai išsirikiuoja į bendrą eilę. Pirmu atveju visi pavadinami boružės, antru – drugeliai, trečiu – žiogai, Po signalo žaidėjai, imituodami nurodyto vabzdžio judesius, ropoja iki atžymėtos linijos (ropoja, bėga, šuoliuoja...). Laimi žaidėjai teisingai imitavę judesius ir pirmi pasiekę liniją. Pokalbis. B. : - Kaip manote, kur gyvena sraigės? Kaip jos atrodo? Kaip juda? Auklėtoja paaiškina žaidimo taisykles.	kartoti. Atsitūpti, rankomis apkabinti kelius; atsistoti , rankos aukštyn, suploti. Kartoti priedainio pratimus. Gulint ant pilvo, rankas atremti alkūnėmis, galva tarp delnų. Kojas sulenkti ir ritmiškai mojuoti – žemyn, aukštyn. Kartoti. Kartoti priedainio pratimus. „Minčių lietus“ Lavinamas vikrumas, dėmesys, reakcija. Skatinamas judėjimas įvairioje aplinkoje ir situacijose, sudaroma sąlyga vaiko poreikiui judėti, būti vikriam atsargiam, budriam. Kitą kartą žaidžiant , galima suaktyvinti vaikų interesą žaisti, išskaičiuojant dvi bites („bitės „su karūnėlėmis“). Vaikai kartu su auklėtoja garsiai taria žodžius. Pratinasi žaidimuose taikyti skaičiuotes.
--	--	--

„Pėdučių masažas“

Dalia Vaitkienė
Klaipėdos lopšelis-darželis „želmenėlis“

Uždaviniai:

1. Skatinti vaikus domėtis, stebėti, tyrinėti pėdutes.
2. Suteikti ugdytiniais žinių apie pėdų masažą.
3. Taikyti įvairias masažavimo priemones, panaudojant žaidybinius elementus.
4. Suteikti vaikams džiugių įspūdžių masažuojant pėdutes.

Priemonės:

plokščiapėdystės profilaktikos takelis, gimnastikos kilimėliai, masažiniai kamuoliukai, skarelės, pieštukai, popieriaus lapai, pupos, lipdukai „šypsenėlės“.

Pasiruošimas veiklai.

Patiesti kilimėlius ir išdėlioti priemones plokščiapėdystės profilaktikai grupelėmis bei ratu, sudarant galimybę vaikams rinktis.

Vaikai sėdi ant kilimėlių, apžiūrinėja, tyrinėja pėdutes.

Pokalbis su vaikais apie pėdų masažą, jo naudą ir įtaką sveikatai

Auklėtojos apibendrinimas:

- Kad pėdutės būtų sveikos, kojytės neskaudėtų, vaikšiotume tiesiai, nesusikūprinę, aktyvintume visą savo organizmą, reikia masažuoti pėdutes.

Pėdučių masažas.

- „Laivelis“ - sėdint suglausti pėdutes lygiagrečiai padais.
- „Dažyti laivelį“ – braukti smiliais nuo kojų pirštų link kulno.
- „Laivelyje plaukė pelytė“ - pirštukais kutenti padus.
- „Šokavo kiškis“ - rankų smiliais baksnoti padus.
- „Vaikščiojo lokys“ - rankų nykščiais stipriai spaudyti pėdas.
- „Atskrido drugelis“ - laikyti pėdas suglaudus rankomis, o sulenktais keliais imituoti drugelį.

Imitacinis žaidimas - „Kelionė laivu“.

„Iš laivo“ išlipo: pelytė, kiškis ir t.t. - įvardinti laivelyje plaukusius gyvūnus ir pavaizduoti judesiu.

Individuali vaikų veikla.

1. Ėjimas plokščiapėdystės profilaktikai skirtu priemonių „takeliu“.
2. Pėdų masažas sėdint ant kilimėlių:
 - Su masažiniais kamuoliukais;

- „Pėdų krepšinis“ – dėti kamuoliukus į dėžutes pėdomis;
- „Skarelių šokis“ – dėti skareles į dėžutes pėdų pirštais;
- „Tapyba kojomis“ – suspausti pieštuką tarp kojos pirštų ir piešti ant popieriaus lapo.

Judrus žaidimas - „Gyvūnai“.

Laisva vaikų ir auklėtojos improvizacija pamėgdžiojant ir imituojant gyvūnus (pvz. antis, višta, meška, kiškis, žirafa... ir t.t.)

Ramus žaidimas - „Nykštukai – milžinai“.

Auklėtojai pasakius „milžinai“ – kelti rankas aukštyn, pasistiebti. „Nykštukai“ – sulenkus rankas eiti ant kulnų

Baigiamoji dalis.

Susėdus ant kilimėlių prisiminti apie darytą pėdų masažą žaidžiant, paklausti kaip vaikai jaučiasi. Paskatinti namuose masažuoti pėdutes asmeniniu pavyzdžiu prisipilant į kojines pupų (auklėtoja demonstruoja). Pasidžiaugti vaikų dėmesingumu, nuoširdumu, savarankiškumu, kūrybiškumu, sumanumu ir padovanoti pėdutėms šypsenėles (lipdukus), kad būtų sveikos. Užbaigti išmokta skanduote - masažuokim pėdutes, sveikatėlę jos atneš.

„Aš noriu palakstyti“(5-6m.)

Reda Tumelienė

Vilkaviškio lopšelis-darželis „Eglutė“



Yra auksinė taisyklė:

„Jeigu gali judėti- judėk, būsi sveikas, gražus ir protingas. Jei gali stovėti- nesėdėk, jei gali sėdėti- negulėk“.

A. Stepaitienė

TIKSLAS:

- suteikti vaikams galimybes išbandyti naujus, įvairius judėjimo įgūdžius ir juos tobulinti.

UŽDAVINIAI:

- žaidimų metu lavini stambiuosius ir smulkiuosius kūno raumenis;
- sukurti aplinką, skatinančią vaikus aktyviai judėti;
- puoselėti individualias fizines galias: judrumą, vikrumą, drąsumą, pasitikėjimą savo jėgomis.

PRIEMONĖS: kamuoliai, akmenukai, siūlų kamuoliukai, šiaudeliai, teniso kamuoliukai, balionai, pėdelės, karūnėlės, medaliai, lankstinukai tėvams.

VEIKLA SU VAIKAIS:

Mankšta

Ritminiai pratimai pagal įvairią muziką

Kvėpavimo pratimai

Pratimai taisyklingos laikysenos formavimui (pratimai pasiūlyti Nojaus mamytės)

Žaidimai su siūlų, teniso kamuoliukais, pėdelėmis, kamuoliais

Pirštukų žaidimas „I stiklo kalną aš lipu“

Dainelė- žaidimas su akmenukais

Landžiojimas, laipiojimas per kliūtis

Arbatos gėrimas

Judrusis žaidimas „Bitutė be namelio“

Orientacinis žaidimas „Kas tiksliau“

Piešinių piešimas

BENDRADARIAVIMAS SU TĖVAIS:

- supažindinimas su judėjimo dienos veikla;
- tėveliai atneš reikalingų priemonių;

LAUKIAMIE REZULTATAI:

- vaikai patirs teigiamas emocijas aktyvioje veikloje;
- patobulės vaikų koordinacija, orientacija, įgis drąsos, pasitikėjimo savimi;
- tėvai taps aktyvesni ir atsakingesni vaikų sveikatos ugdymo partneriai.

VEIKLOS APRAŠAS

Judėjimo diena prasideda bendra viso darželio vaikų rytine mankšta. Nusiplovę rankas vaikai pusryčiauja ir eina rengtis grupės sportinę aprangą. Veikla vyksta grupėje, sporto salėje ir lauke.

Grupėje

Auklėtoja visus vaikus pakviečia linksmai pažaisti, atneša pilną pintinę įvairių priemonių judriai vaikų veiklai organizuoti. Visi pasipuošia bitučių karūnėlėmis. Grupė papuošta žaislais- bitutėmis, balionais.

Auklėtoja:

-Mielos, darbščios bitutės, palikim šiandien visus darbelius, metas pamankštinti sparnelius. Daug judėsim, netingėsime, kai pavargsim, pailsėsime.

Sustojus rateliu prisimenama grupės skanduotė:

Mes bitutės darbštuoliukės,
Esam tikros šaunuoliukės.

Po gėles gražias skrajojam
Ir žiedadulkes nešiojam.

Mūs didžiuliam avily
Medų slepiame kory.
Kai ateisit į svečius,
Pavaišinsim medučiu.

Pasakomas judėjimo dienos šūkis:

„Jeigu būsi judrus vaikas, augs didelis ir sveikas“.

Vaikai pakviečiami atlikti įvairius judesius skambant dainelei „Labas visiems“. Kiekvienas vaikas turi parodyti savo sugalvotą judesį. Visi vaikai stengiasi teisingai jį atlikti.

Atliekami kvėpavimo pratimai atsisėdus, imituojuant juoką: cha cha cha, vilko staugimą: ū ū ū, varlės kvaksėjimą: kva kvak va.

Žaidžiamas žaidimas pagal muziką „Likusi be žiedo“.

Ant kilimo išdėliojami gėlių žiedai. Tai „bitučių“ namai. Grojant muzikai, „bitutės“ skraido. Nutilus muzikai, jos tupia ant bet kurio žiedelio, vienai „bitutei“ jo pritrūksta. Ji iškrenta iš žaidimo. Vėliau paaimama po du ar po tris žiedelius. Žaidžiama, kol lieka vienintelė „bitutė“ ant žiedelio.

Atliekami pratimai taisyklingos laikysenos formavimui. Juos parodo grupės ugdytinė Izabelė. Visi vaikai pakartoja parodytus pratimus.

Auklėtoja:

-Pajudėjom, pakrutėjom, o dabar metas aktyviai pasportuoti. Kviečiu visus į sporto salę.

Sporto salėje

Vaikai eina į kūno kultūros užsiėmimą. Ten žaidžia estafetes, naudodant įvairias priemones (kamuolius, pėdeles, teniso kamuoliukus. Veiklą veda kūno kultūros pedagogė).

Grįžę iš kūno kultūros, vaikai pastebi, kad visos gėlytės apraizgytos voratinkliais (išvynioti spalvoti siūlai).

Auklėtoja:

-Kol jūs sportavote, čia atbėgo storas voras ir visas gėlytes apraizgė voratinkliu. Kaip jūs medutį rinksite? Reikia gelbėti gėlytes, nes ir pačios galite į klastingus tinklus pakliūti.

Vaikams pasiūloma pabūti „vorais“ ir pažaisti su siūlų kamuoliais. Nutariama voratinklius suvyti į kamuolius. Surengiamos siūlų vijimo varžybos.

Žaidžiamas pirštukų žaidimas „Voras“.

Mažas voras lipo medin (vienos rankos pirštukais „lipa“, nuo kojų link galvos)

Iš paskos vaikus jis vedė. (kitos rankos pirštukais taip pat „lipa“)

Tik lietaus lašams nukritus (barbenama pirštukais į grindis)

Voras žemėn nusirito. (rankomis subeldžiama į grindis)

Vēlei šypsosi saulytē, (rodoma „saulytē“)
Voras pradeda dairytis. (dairomasi į šonus)
Dar kartelį lipa medin, (vienos rankos pirštukais „lipa“, nuo kojų link galvos)
Iš paskos vaikus jis vedas. (kitos rankos pirštukais taip pat „lipa“)
Supa vėjas ant šakų (suglaudus delniukus supamos rankos)
Daug išdykusių vaikų. (garsiai plojama)

Pažaidus pirštukų žaidimą, vaikai kviečiami į voro namus. Į juos galima patekti tik einant akmenukų takeliu. Vaikai eina per akmenėlius, paskui visus surenka. Kiekvienas pasiima po vieną akmenėlį. Dainuoja dainelę „Akmenėlis“ (vaikai dainuoja kartu su auklėtojos padėjėja)

1. Akmenėlis šaltas,
Akmenėlis pilkas,
Akmenėlis turi
Savo šaltą širdį.

Pried.
Tuk tuk tuk tuk tuk, (vaikai poromis groja su akmenėliais)
Tuk tuk tuk tuk tuk,
Tuk tuk tuk tuk tuk,
Tuk tuk tuk tuk tuk,

2. Akmenėlis pievoj,
Akmenėlis upėj,
Akmenėliais žaidžiam
Mes visi sutūpę.

Pried.

Staiga iš voro buveinės (miegamąjo) išlenda „voras“ (auklėtoja):
-Sveiki, vaikai. Matau atėjote pas mane į svečius. Bet aš priimsiu tik tada, kai įminsite vieną labai sudėtingą mįslę:
Visas drūtas ir kuprotas, jis ištis yra bagotas.
Turi audinį brangiausių- tinklą siūlų jis ploniausių. (Voras)
Apžiūrėkite mano buveinę. Čia vien klaidūs labirintai. Visi mano vaikai išsibėgiojo ir sumigo voratinkliuose. Negaliu vienas jų susirinkti. Gal padėsite man?

Vaikai apžiūri „voro“ buveinę, visur išraižyta „voratinkliais“. Pakviečiami pažaisti. Paaiškinama užduotis: kiekvienas vaikas turi pralįsti ar perlįpti per voratinklį jo neužkliudžius, nes ant jo miega „voro“ vaikai (padaryti iš rudų vienkartinį indelių). Atsargiai paimti po vieną „voriuką“ ir atnešti „vorui“.

Voras padėkoja vaikams už pagalbą ir padovanoja po „voriuką“, nes vorai namams laimę neša.

Pasigirsta bitučių dūzgimas. Vaikai skuba pažiūrėti ir mano visi vaikai išsibėgiojo ir sumigo voratinkliuose. Negaliu vienas jų susirinkti, kad ant stalo padėta medaus puodynėlė. Auklėtojos padėjėja pasiūlo pasivašinti vaistažolių arbata su medumi. Kad greičiau atvėstų arbata, vaikai su šiaudeliais pučia burbulus.

Visi apdovanojami medaliais už aktyvų dalyvavimą judėjimo dienoje. Taip pat įteikiamos atmintinės tėveliams apie judėjimo svarbą.

Dar kartą visi sušukome dienos šūkį:
„Jeigu būsi judrus vaikas, augs didelis ir sveikas“.

Lauke

Lauko aikštelėje su vaikais žaidėme judrųjį žaidimą „Bitutė be namelio“.

Ant žemės nubrėžiama vienu apskritimu mažiau, negu yra vaikų. Kai pasakomas žodis „rytas“, vaikai bėgioja imituodami bitučių skraidymą. Kai pasakomas žodis „vakaras“, vaikai turi atsitūpti apskritime. Neradęs apskritimo, skelbiamas „bitutė be namelio“. Žaidimas žaidžiamas daug kartų. Baigus žaisti, skaičiuojama kuris vaikas daugiausiai liko be namelio.

Taip pat žaidžiamas orientacinis žaidimas „Kas tiksliau“.

Ant žemės nubrėžiami penki apskritimai. Vienu metu žaidžia penki vaikai, jie atsistoja toliau nuo apskritimų vienoje linijoje. Vaikams užrišamos akys. Auklėtoja pasako, kiek žingsnių eiti į priekį, į dešinę, kairę, atgal, pašokti į priekį. Po paskutinės komandos, vaikas turi būti apskritime arba arčiausiai jo. Vaikų judėjimą seka ir draugai, pakomentuoja. Tiksliausiai užduotį atlikę vaikai apdovanojami balionais.

Po pietų vaikai piešė patirtus įspūdžius. Surengėme darbelių parodėlę.

Tėveliai prisidėjo prie judėjimo dienos: atnešė siūlų kamuolių, šiaudelių, akmenukų, medaus, vaistažolių (čiobrelių, mėtų, liepžiedžių), padarė medalius.

„Svečiuose pas kiškį Sveikuolį“ (2-3 m.)

Gintarė Stonytė

Klaipėdos lopšelis-darželis „Žiogelis“

Tikslas: grūdinti vaikų organizmą ir suteikti žinių apie sveiką gyvenseną.

Uždaviniai:

- Ugdyti norą būti sveikiems, stipriems, grūdintis.
- Įtvirtinti spalvų pažinimą.
- Atlikti fizinius pratimus plokščiapadystės profilaktikai.
- Masažuoti delniukus.
- Suteikti vaikams džiugių emocijų.

Priemonės: masažiniai kilimėliai su prisiūtomis sagutėmis, muzikinis plokščiapadystės takelis, guminiai ežiukai, vanduo vonelėje, dėžės su kaštonais ir akmenukais, šiaudeliai vandens burbulams pūsti, diskas - muzikiniam fonui.

Eiga. Vaikai grupėje susėda ant kėdučių, skamba muzikinis fonas su įvairiais miško garsais. Staiga į grupę įbėga personažas kiškis Sveikuolis ir prisistato vaikams:

- Kiškis Sveikuolis aš esu, pats stipriausias iš visų.

Sveikas, drūtas ir žvalus, mėgstu morkas, kopūstus.

Esu sveikas kaip ridikas, nes kas rytą mankštinuosi.

Po prisistatymo kiškis Sveikuolis papasakoja vaikams, ką jis daro, kad būtų sveikas ir stiprus. Po to Kiškis visus vaikučius, kad jie būtų tokie sveiki, stiprūs, žvalūs kaip ir jis, kviečia pasivaikščioti po mišką ir įveikti visas jo paruoštas kliūtis.

Pirmiausia vaikai eina per įvairaus dydžio dėžutes, kuriose yra kaštonai ir akmenukai. Įlipę į jas imituoja, kad taškosi baloje (taip masažuojamos pėdutės). Vėliau kiškis kviečia visus atlikti mankštelę: kiekvienas vaikas atsistoja ant kilimėlio su prisiūtomis sagutėmis ir atlieka įvairius judesius.

Kiškis:

- Atsitūpk, atsistok, rankom du kartus suplok.

Strykt pastrykt, strykt pastrykt ir kartu dar apsisukt (mankštelė kartojama keletą kartų).

Visiems pasimankštinus, kiškis Sveikuolis kviečia keliauti toliau.

Kiškis:

- Aš esu labai stiprus ir žvalus, nes kiekvieną rytą valgau įvairias košes. Kiškis pasiūlo vaikučiams išsivirti košytės. Sukamaisiais judesiais su guminiiais ežiukais pagal žaidinimą „Virus, virus košę“ vaikai išsiverda sau ir draugui košytės.

Kiškis:

- Virus virus košę (sukamaisiais judesiais su guminiiais ežiukais masažuoja delniukus),

Vaikai atsilošę (vienos rankos pirštais paglosto kitos delną ir pirštus).

Vienam davė šaukštelį, (su guminiiais ežiukais daryti judesį pirmyn-atgal delne, taip masažuojant kiekvieną pirštuką)

Antram davė lėkštelę,

Trečiam davė puodelį,

Ketvirtam-duonos kampelį,

O mažiukui nieko nebeliko...

Vir vir vir pelytė (judinti abiejų rankų pirštus)

Vandenėlio nešti.

Žaidimą atlikti viena, paskui kita ranka.

Vaikučiams baigus virti košę, kiškis Sveikuolis kviečia eiti toliau. Vaikštoma žaliomis samanėlėmis (takelis grublėto paviršiaus, skirtas pėdų masažui) ir staiga prieinamas ežerėlis (vanduo vonelėje, kurioje daug spalvotų kamuoliukų).

Kiškis:

- Oi, kiek daug spalvotų gėlyčių, išrinkime jas iš ežerėlio.

Kiekvienas vaikas išsitraukia po gėlytę ir pasako, kokios ji spalvos. Kiekvieną gėlytę deda į atitinkamos spalvos indelį (veiksmas kartojamas kelis kartus). Keliaujama toliau, kol prieinamas stebuklingas takelis (muzikinis plokščiapadystės takelis) su grojančiomis spalvotomis pėdutėmis.

Kiškis:

- Kas mano miške primėtė tokių pėdų. Nagi nagi, reikia išsiaiškinti, gal visi kartu pavaikščiokime šiomis pėdomis, gal kur nors jos nuves.

Po pasivaikščiojimo muzikiniu plokščiapadystės takeliu, vaikučiai kviečiami pūsti vandens burbulus ir taip giliai pakvėpuoti. Baigus pūsti vandens burbulus, kiškis Sveikuolis apdovanoja visus savo siurprizu.

Kiškis:

- Esate šaunuoliai, įveikėte visas kliūtis, o dabar aš noriu jus pavaišinti šviežiomis morkytėmis iš savo daržo. Aš pats kiekvieną dieną graužiu morkas, tai vitaminai mano akytėms ir dantukams, todėl noriu, kad po vieną sukrumstumėt ir jūs (kiškis išdalina morkas).

Skambant muzikiniam fonui vaikai vaišinasi šviežiomis morkytėmis.

„Kad pėdutės būtų sveikos“

Rita Gurskienė

Raseinių lopšelio-darželio „liepaitė“

Tikslas: stiprinti pėdos raumenis ir raiščius.

Uždaviniai: taikyti įvairius fizinių pratimų elementus plokščiapėdystės profilaktikai; pratimų pagalba stiprinti pėdų raiščius; skatinti aktyvų ir saugų judėjimą; užtikrinti geras emocijas ir žvalią nuotaiką.

Priemonės: įvairūs pėdų masažuokliai, lankai, siūtos morkytės, virvė, skarelės, sagų kilimėlis, masažinis pėdų takelis, kiškutis.

Dalyviai: „Kodėlčiukų“ grupės ugdytiniai, auklėtoja.

Trukmė: 8-10 min.

Eiga: atėję į salę vaikai nusimauna apavą, pasako ketureilį:

Iš gražios mūs pasakėlės

Dingo kiškis nabagėlis.

Eisime mes jį surasti

Ir į pasaką parvesti.

Auklėtoja:- Tad nieko nelaukdami eikime ieškoti kiškučio. Bet kelyje mūsų laukia daug kliūčių. Tik jas įveikę galėsime susigrąžinti kiškutį. Stenkimės visas užduoteles atlikti kuo tiksliau. Tad į kelionę. Kad pėdutės mažiau pavargtų, sušildykime jas.

1.pratimas. Ėjimas ant pirštų galiukų, ant kulniukų, paprastai.

Auklėtoja:-šis pėdučių takelis veda mus pas kiškutį.

2. pratimas. Ėjimas įvairaus paviršiaus pėdutėmis.

Auklėtoja:- priėjome didžiulį tvenkinį, atsargiai ženkime nuo kupstelio ant kupstelio, pasistenkime nesuslapti kojųčių.

3. pratimas. Ėjimas įvairaus paviršiaus skrituliais. (Einame aplink tvenkinį, kuriame plauko antys).

Auklėtoja:- na, o dabar turime pereiti beždžionių tiltą. Būkime atsargūs, kad nenugarmėtumėm į bedugnę.

4. pratimas. Ėjimas masažiniais takeliais.

Auklėtoja:-kirmėlytė rodo mums kelią kur toliau eiti, kad kuo greičiau surastume zuikutį.

5. pratimas. Ėjimas sagų takeliu.

Auklėtoja:-priėjome palaukę. Kokia čia netvarka? kažkas primėtė morkų. Surinkime jas ir sudėkime į lankus, nunešime kiškučiui lauktuvių.

6. pratimas. Kojų pirštukais pakeliame morkytes ir dedame į lanką.

Surinkę morkytes imame skareles ir eidami mojuojame (pranešdami kiškučiui, kad mes jau netoli).

Auklėtoja:-štai pievelė, kurioje tupi mūsų pražuvėlis. Atsargiai eikime pievelės pakraščiu, kad mus kiškutis pamatytų.

7. pratimas. Ėjimas virve pristatomu žingsniu.

Auklėtoja:- mes pavargome, prisėskime ir pasisveikinkime su žvairiu.

8. pratimas. Pėdutės ant kulniukų, kojų pirštukus lenkiame pirmyn-atgal.

Auklėtoja:-man atrodo, kad kiškutis mūsų nemato, pamokime jam skarelėmis.

9. pratimas. Pėdutėmis suimame skarelę, iškeliamo į viršų, nuleidžiamo.

Auklėtoja:-Pašildykime padukus, nes laukia kelionė atgal. Juk pažadėjome kiškutį sugrąžinti į pasaką.

10. pratimas. Braukiame dešinės (kairės) kojos padu per kairę (dešinę) koją aukštyn, žemyn.

Auklėtoja:- na, o dabar pradžiuginkime vienas kitą šypsenėle.

11. pratimas. Visi sėdi ratu, kojos sukryžiuotos, rankos ant kelių. Giliai įkvepiame ir iškvėpiame keletą kartų. Ant delno padedame šypseną ir nupučiame draugui.

Iš pievelės pasiimame kiškutį ir palydime į pasaką.

P.S. Ši sveikatos valandėlė yra nufilmuota

„ŽAISK, SPORTUOK, TAISYKLINGAI KVĖPUOK“

(PASAKOS „RAUDONKEPURAITĖ“ MOTYVAIS)



Albina Kunigonienė
Raseinių lopšelis-darželis „Liepaitė“

TIKSLAI.

1. Per vaidybą ir kūrybinę saviraišką, judrią fizinę veiklą ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas;
2. Skatinti vaikų fizinį aktyvumą, norą rūpintis savo sveikata.

UŽDAVINIAI.

1. Skatinti vaikų fizinį aktyvumą, norą žaisti judrius žaidimus;
2. Tobulinti šliaužimo, laipiojimo, šokimo nuo paaukštino ir kitus pagrindinius judesius;
3. Pasimokyti atlikti kvėpavimo pratimus, pratintis taisyklingai kvėpuoti;
4. Masažuoti pėdutes, atlikti plokščiapėdystės profilaktikos pratimus;
5. Per aktyvią fizinę veiklą, susitapatinimą su pasakos veikėjais suteikti vaikams džiugių emocijų;
6. Padėti atsiskleisti vaikų saviraiškai, vaidybiniais ir sveikatos kompetencijos gebėjimams.

PRIEMONĖS.

Personažų karūnos, sportinis inventorių (bokšteliai, kėgliai, gimnastikos suoliukas, laipiojimo kopetelės ir kt.), masažiniai takeliai, pėdutės, lazdos plokščiapėdystės profilaktikai, karučiai, krepšiai, gėlės, vaisių ir daržovių muliažai.

METODAI.

Inscenizacija, pokalbis, žaidimas, demonstravimas, sportinių judesių atlikimas.

1. Prisimenama pasaka „Raudonkepuraite“.
2. Vaikai pasiskirsto rolėmis ir inscenizuoja pasaką „Raudonkepuraite“, „(Kad visiems vaikams užtektų rolių, pasaka interpretuojama pagal vaikų kūrybą, įvedant daugiau pasakos veikėjų).

3. Raudonkepuraite ir vilkas miške sutinka daug žvėrelių, kurie taip pat nori aplankyti sergančią senelę. Pasakos veikėjai, keliaudami klaidžiu miško taku, turi įveikti daug kliūčių:

- „Eiti tilteliu per upelį“ – ėjimas gimnastikos suoleliu.
- „Apeiti storus medžius“ – ėjimas aplink bokštelių.
- „Apsilankyti meškos guolyje“ – įlipti į plastikinį ratą ir iš jo išlipti.
- „Apsilankyti vilko irštvoje“ – įlipti į dar vieną plastikinį ratą ir iš jo išlipti.
- „Pralįsti pro rąstą“ – šliaužimas pro kliūtį.
- „Įlipti į statų kalną ir nuo jo atsargiai nusileisti“ – lipimas lenktomis kopetėlėmis.
- „Peršokti per kliūtį“ – šokimas per ant žemės ištiestas lazdas.
- „Nušokti nuo kelmo“ – užlipti ir nušokti nuo paaukštinimo

4. Įveikę „miško labirintus“, pasakos veikėjai patenka į žydinčią pievą. Čia jie sustoja pailsėti ir „mėgaujasi pievų gėlių kvapais“ – atliepa kvėpavimo pratimus, žaidžia kvėpavimo žaidimus.

Kvėpavimo pratimai „Pauostyk gėlę“:

1. Atsipalaidavus 4 kartus ramiai įkvėpti „gėlės aromatą“ (orą) pro nosį ir tiek pat kartų iškvėpti orą per burną. Šį pratimą pakartoti 5 kartus.
2. Užspausti piršu dešinę nosies šnervę, įkvėpti giliai „gėlės aromatą“ (orą) pro kairiąją šnervę, po to orą stipriai išpūsti atgal. Tada užspausti pirštu kairiąją nosies šnervę ir giliai kvėpuoti pro dešinę šnervę. Pratimą atlikti 4 kartus.
3. Įkvėpti giliai „gėlės aromatą“ (orą) pro nosį, o iškvėpiant orą pūsti pro burną ir paniūniuoti bet kokią melodiją, tariant garsą m („gėrėtis ir džiaugtis gėlių kvapais“).
4. Giliai įkvėpti „gėlių aromato“ (oro) ir pamėgdžioti gyvūnų balsus ilgai iškvėpiant ir tariant garsus:
 - ✓ Kaip katytė kniaukia? Miauuu...
 - ✓ Kaip vilkas staugia? Uūūūū...
 - ✓ Kaip pelytė cypia? Cyyyyy...
 - ✓ Kaip kiškutis inkščia? Iiiiii....
5. Prisiuostę pievų gėlių kvapų, pasakos personažai bėga pamiške ir patenka į klampią pelkę, per kurią veda tik vienas siauras takelis. (Vaikai basomis kojomis vaikšto masažiniais takeliais, pėdutėmis, lazdomis – atlieka plokščiapėdystės profilaktikos pratimus).
6. Vilkas su Raudonkepuraite nusprendžia pažaisti ir pasivaržyti estafetėse. Pasakos žaidėjai pasiskirsto į „Raudonkepuraite“ ir „Vilko“ komandas.

Estafetės:

- ✓ **„Kas greičiau surinks lauktuves į krepšį“.** Po signalo komandų žaidėjai turi iš dėžės į krepšį surinkti vaisius ir daržoves. Vaisius ir daržoves žaidėjai perduoda vienas kitam iš rankų į rankas. Laimi komanda greičiausiai surinkusi į krepšį lauktuves.
- ✓ **„Kas greičiau nuneš lauktuves senelei?“.** Po signalo komandų žaidėjai įveikdami kliūtis bėga su krepšiu iki bokštelio, jį apibėga, grįžę krepšį perduoda kitam komandos žaidėjui, šis tęsia estafetę ir t.t. Laimi komanda greičiausiai atnešusi krepšį.
- ✓ **„Kas greičiau surinks gėlių puokštę senelei?“** Po signalo komandų žaidėjai bėga iki bokštelio, paaima („nuskina“) iš ten gėlę, grįžę perduoda estafetę kitam komandos žaidėjui, šis bėga iki bokštelio ir iš ten paaima („nuskina“) kitą gėlę. Žaidimas tęsiamas,

kol „nuskinamos“ visos gėlės. Laimi komanda greičiausiai surinkusi gėlių puokštę senelei.

7. Rungtyniaudami Vilkas ir Raudonkepuraitė susitaiko. Visi kartu draugiškai eina pas senelę, jai atiduoda lauktuves, gėles.
8. Žaidžiamas žaidimas „Draugystės gėlė“.

Vaikai stovi ratuku. Groja muzika. Jie siunčia „Draugystės gėlę“ vienas kitam per rankas. Nustojus groti muzikai, vaikas, kuris turi gėlę, iškrenta iš žaidimo. Taip žaidžiama, kol lieka du žaidėjai

„Rudens gėrybių išdaigos“ (5-6 m.)

Snieguolė Vyšniauskienė
Elektrėnų mokykla-darželis „Pasaka“

Tikslai: Tenkinti vaikų judėjimo poreikį, lavinti ugdytinių vikrumą, judesių koordinaciją, ugdyti draugiškus tarpusavio santykius.

Pramogos formos: Judrūs žaidimai, estafetės, įvairios užduotys.

Priemonės: Įvairios daržovės, pinti krepšiai, popierinės aplikacijos su daržovėmis, kiškio kaukė.

Pramogos vieta: Sporto salė

Pramogos eiga: Skambant linksmam muzikai, vaikai kartu su auklėtojomis renkasi sporto salėje. Kiekviena komanda atsineša savo komandos simbolį – emblemą. Į salę įeina dėdė Rudenėlis su kiškiu ir kreipiasi į vaikus.

Rudenėlis: - Laba diena vaikai. Atėjau pas jus į svečius, nes girdėjau, kad šitame darželyje sportuoja visi vaikai. O kad linksmiau būtų sportuoti atnešiau jums įvairiausių daržovių, ir tikrų ir pieštų. O einant prie jūsų darželio sutikau liūdną kiškį ir pasikviečiau tu eiti kartu.

Kiškis: - Sveiki vaikai! Man Rudenėlis sakė, kad jei kartu su jumis sportuosiu ir valgysiu daržoves tapsiu linksmas.

Rudenėlis: - Tai pirma pažaiskim, o po to ragausime daržoves. Gerai.

Kiškis: - Sutinku.

Rudenėlis: - Pirmiausia reikia surinkti daržoves.

1. Estafetė „Surink daržoves į krepšį”

Vaikai susitoja į dvi komandas.

Užduotis: surinkti daržoves iš „daržo”, esančio kitame salės gale. Pastaba: rinkti galima kiekvienam žaidėjui po vieną. Laimi ta komanda, kuri pirmoji surenka daržoves.

Kiškis: - Įminkit mėsę.

Iš vieno dėjimo dešimt kiaušinių (Bulvė)

Rudenėlis: - Vaikai, parodykime kiškiui, kaip jūs mokate „sodinti“ ir „nukasti“ bulves.

2. Estafetė „Bulvių sodinimas“.

Vieni vaikai bėgdami „pasodina“ bulves „lysvėse“, o kiti į krepšį surenka.

Rudenėlis: - Pastebėjau, kad mūsų kiškis jau linksmesnis.

Kiškis: - Taip, jau linksmiau. O aš moku eilėraštį apie bulvę: „Bulvė kalbina buroką“

Bulvė kalbina buroką:

-Tau visai, brolyti, bloga-

Šeimininkė bėga skuba,

Ji įmes tave į sriubą.

Opa-pa, opa-pa,

Bus labai skani sriuba.

O burokas tikrai juokias:

-Kas čia tokio, kas čia blogo.

Nutarkuos virtuvės nosį,

Va tada ir tu žinosi

Aš jaučiu, aš jaučiu –

Blynų bus labai gardžių.

3. Estafetė „Karšta bulvė“

Abi komandos bėgioja po salę mėtydamos viena kitai kamuolį, nenumetant jo ant žemės (kamuolį galima liesti visomis kūno vietomis.) Iškrenta tas žaidėjas, kuriam kamuolys nukrenta ant žemės. Laimi ta komanda, kurioje liko daugiau žaidėjų.

Kiškis: - Oi, jau pavargau. Ar galima paragauti daržovių?

Rudenėlis: - Dar ne. Reikia dar smagiai pažaisti. Įminti mėsę apie pačią didžiausią daržovę.

Po žaliuoju ažuolu

Apsisukau kamuoliu (Ropė)

4. Estafetė „Ropės rovimas“

Visi žaidėjai padalinami į dvi komandas.

Abi komandos atsistoja viena priešais kitą, o jų dalyviai sustoja į eiles (vienas už kito) ir stipriai susikabina už juosmens. Abiejų komandų priekyje turi stovėti patys stipriausi. Vedėjui davus ženklą, pirmieji komandų nariai susikabina rankomis ir stengiasi priešininkus „paimti pas save.“ Laimi stipriausioji komanda.

Rudenėlis: - Kiški, o tu gali nematant pagal spalvą ir skonį atspėti kokia daržovė?

Kiškis: - Nežinau.

Rudenėlis: Tai gal pažaidžiam žaidimą „Atspėk daržovę.“

5. Estafetė „Kas čia tokia?“

Kiekvienam vaikui už nugaros prikabinamas daržovės paveikslėlis. Vaikai pasiskirsto į dvi komandas. Iš komandos po vieną vaiką eina į priekį, o kiti komandos nariai užduoda po klausimą. Prieš komandą stovintis vaikas į klausimus turi atsakyti „taip“ arba „ne.“ Laimi ta komanda, kuri atspėja daugiau daržovių.

Kiškis: -Tai bent kokių daržovių yra!

Rudenėlis: -Dabar einam į svečius pas daržininką ir jau galėsime valgyti daržoves.

6. Estafetė „Linksmasis daržininkas“

Pirmiausiai visi pasirenka daržovių vardus.

Susėda visi ant kėdžių. Vienas lieka be vietos, atsistoja viduryje salės ir sako: - „Oi, širdį skauda! „ – „Kas sužeidė?“ – „Ropė“

Ropė stoji į vietą ir taip pat sako, kas jam širdį žeidė. Bet jei kuris nors žaidėjas pasako, kad jį sužeidė linksmasis daržininkas, tada visi keičiasi vietomis. Kuris lieka be vietos, tas eina sakyti: - „Oi, širdį skauda.“ Laimi tas žaidėjas, pas kurį liko daugiausiai daržovių paveikslukų.

Rudenėlis: - Na kaip, Kiški, ar patiko?

Kiškis: - Labai patiko. Aš nemaniau, kad yra tiek daug žaidimų apie daržoves.

Rudenėlis: - Einam dabar kartu su vaikais jų paragauti.

Vaikai su Kiškiu ir Rudenėliu ragauja daržoves.

Rudenėlis: - Ačiū vaikai už linksmą praleistą laiką, iki kito rudenėlio!

Kiškis: - Viso gero vaikai! Būkit sveiki ir linksmi

„SU DRAUGU - SPORTUOT SMAGU“

R.Ramančiuckienė, D.Greičiuvienė

Jonavos lopšelis-darželis „Pakalnutė“

TIKSLAI:

- palaikyti draugiškus tarpusavio santykius su „Ančiukų“ ir „Nykštukų“ grupės vaikais.
- skatinti vaikų norą judėti, ugdati rungtyniavimo ir lenktyniavimo supratimą.

UŽDAVINIAI:

- lavinti pagrindinius judesius, įvairias raumenų grupes.
- parungtyniauti estafetę rungtyse, dalyvaujant varžybose su kitų grupių vaikais.
- lavinti vikrumą, drąsą, skatinti teigiamas vaikų emocijas.

DALYVIAI: 10 „Nykštukų“ grupės vaikais, 4 „Ančiukų“ grupės vaikai. .

VIETA: sporto salė.

PRIEMONĖS: kamuoliai, bokšteliai, gimnastiniai kamuoliai, tunelis, suoliukai.

EIGA: vaikai išsirikiuoja į komandas pasako šūkį: „sportas sveikata-sportas nuotaika gera“ .

Pasisveikina „Nykštukai“ su „Ančiukų“ grupės vaikais-duok ranką ir mes draugai apsikabinam ir nusišypso.

Kad mus lydėtų gera, žvali nuotaika, nebūtume apsnūdę, siūlau pasimankštinti. Visi vaikai ir auklėtojos sustojam į ratą pasimankštinti.

Pratimus rodo „Ančiukų“ grupės vaikai ir pamoko savo draugus naujų pratimų atliekant su judesiais.

„Ančiukų“ pratimai-„Sveikuolių dainelė“, „Dviratukas“

Pratimus rodo „Nykštukų“ grupės vaikai ir pamoko savo draugus naujų pratimų atliekant su judesiais.

„Nykštukų“ pratimai-„Skruzdėlytė“, „Pajudėkim“.

Pasimankštinome, laikas parungtyniauti. Mums būtina susiskirstyti į dvi komandas. Sustojam į dvi komandas „Nykštukai“ ir „Ančiukai“ skaičiuotės pagalba išsirenka komandų kapitonus. Dar kartą visi pasako šūkį „Sportas sveikata-sportas nuotaika gera“.

Pirmoji estafetė – „Greičio“ po signalo, vaikas bėgdamas neša kamuolį, ir apibėgęs kliūtį neša sekančiam žaidėjui. Atsistoja į galą. Užduotį reikia atlikti kuo greičiau.

Antroji estafetė – „Šokinėjama, šokinėjama“ po signalo vaikas sėda ant gimnastinio kamuolio ir šokinėja iki bokštelio ir sugrįžta atgal šokinėdamas. Paskui perduoda kitam žaidėjui. Atsistoja į galą.

Trečioji estafetė – „Lindimas per tunelį“ lendam į tunelį, išlindus grįžtam atgal ir lenda sekantis žaidėjas. Atsistoja į galą.

Ketvirtoji estafetė – „Šliaužimas suoliuku“ žaidėjas peršliaužia suoliuką apibėga kliūtį ir grįžta į galą. Užduotį reikia atlikti kuo greičiau.

Šaunuoliai. Ar dar nepavargot? Siūlau pažaisti tuomet judrų žaidimą

Ramus žaidimas.

Ateina Pepė. Sveiki mieli vaikučiai. Ar aš teisingų adresų atvykau? Ar čia sportuoja „Pakalnutės“ šaunieji sveikuoliai? Aš sveikai maitinuosi, sportuoju, žinau visas sveikatos tausojimo paslaptis, todėl visuomet esu linksma, geros nuotaikos, na, ir ligos mane aplenkia. Aš noriu šiandien įsitikinti, kad ir jūs norite augti sveiki ir turite daug žinių ne tik apie sveikatos saugojimą, bet ir noriu patikrinti jūsų žinias ar pažįstat raides, geometrines figūras, ar mokat skaičiuot, gal žinot mįslių, nes žinau, kad jūs jau esat priešmokyklinukai ir jau rudenį eisit į mokyklą. Paklausiu vaikų ar tikrai jau jie eis į mokyklą, ar nori jie eiti į mokyklą.

Aš matau, kad vaikai tiek daug visko žino ir jūs tiek daug sveikatos saugojimo paslapčių žinote džiaugiuosi vaikais. Na aš esu įsitikinus, kad jūs ir toliau sportuosite, sveikai maitinsitės,

o tai sustiprins jūsų sveikatą ir padės siekti mokykloje žinių.

Šiandien jūs „Pakalnutės“ sveikuoliai šaunuoliai rungtyniavote ir visi esate nugalėtojai. Ir už jūsų šiandienines pastangas mes su Pepe norime jus apdovanot ir įteikti diplomus.

Kiekvienas vaikas atskirai pakviečiamas ir įteikiamas diplomas. Vaikai ploja.

Vaikai, ar smagiai šiandien parungtyniavome. Padėkokime Pepei, kuri mus aplankė ir pabuvo kartu.

Ačiū vaikams jūs buvot šaunuoliai.

„Krepšinio abėcėlė“(5-7m.)

Marina Borisenkova

Trakų r. Lentvario lopšelis-darželis „Šilas“

Ugdymo(si) situacija. Sportiniai žaidimai, taip pat ir krepšinis, yra aukštesnė judriųjų žaidimų pakopa. Kad šį įdomų ir naudingą sportinį žaidimą galėtų žaisti 5-6-7m. vaikai, buvo sukurtas suprastintas tikrojo krepšinio variantas – mažasis krepšinis.

Uždaviniai. Planuojama išmokyti vaikus svarbiausių krepšinio pagrindų (t. y. kamuolio varymo, metimo technikos, kelių perdavimo būdų), mokyti atlikti elementarius krepšinio veiksmus, mokyti dirbti komandoje, skatinti visapusią bendravimą bei ugdyti jų saviraišką. Mokosi pajusti fizinių gebėjimų ribas, nepavargti. Gebėti atlikti kūno atpalaidavimo pratimus.

Priemonės. Krepšinio kamuoliai, krepšinio stovai, 6 žymekliai, kilimėliai, švieslentė.

Pastaba: Sveikatos valandėlė „Krepšinio abėcėlė“ labai plati, tai galima ją padalinti į keletą temų.

Įvadinė dalis

Vaikų klausima, ar populiarius krepšinis Lietuvoje? Ką vaikai žino apie krepšinį?

Vaikų mintys...

Pedagogas: - Taigi pradėkime nuo pat pradžių. Krepšinis dabar yra viena iš populiariausių sporto šakų pasaulyje, o Lietuvoje tai netgi daugiau nei tik sportinis žaidimas, todėl kas jį išrado privalu žinoti kiekvienam krepšinio fanui. Panašius į krepšinį žaidimus kadaise žaisdavo Amerikos indėnai. 1891 metais mokyklos direktorius paprašė kūno kultūros mokytojo Džeimso Neismo sukurti naują sportinį žaidimą, kurio paskirtis buvo užimti studentus sportu žiemą. Iš pradžių krepšinis buvo žaidžiamas kiek kitaip nei dabar: komandose būdavo po 9 žaidėjus, kurie varinėjosi futbolo kamuolį ir mesdavo jį į krepšį su dugnu. Po kiekvieno pataikyto metimo kamuolį reikėdavo iš jo ištraukti. Teigiama, kad pačių pirmųjų, krepšinio rungtynių rezultatas buvo 1:0.

Istorija byloja, kad krepšinis pasiekė Lietuvą 1921 metais, o pirmosios šį žaidimą ėmė žaisti moterys, o vienu iš geriausių varžybų žaidėjų pripažintas lakūnas Steponas Darius. Lietuvos rinktinės - 1937, 1939, 2003 metų Europos čempionai.

Kokius geriausius Lietuvos krepšinio komandas ir krepšininkus žino.

Vaikų mintys...

Jei vaikai daug sportuos, treniruosis ir taps gerais sportininkais, gal ir žymiais krepšininkais.

Vaikams siūloma padaryti **apšilimą** (*palengva aktyvinti vaikų organizmą*) :

- Ėjimas paprastai aplink 4 trikampius..
- Pratimai pečių juostai ir rankom (sukant didelius ratus pirmyn – atgal, judinant rankų riešus sunėrus ir paprastai).
- Bėgimas ratu.
- Po signalo paliečia sustatomus trikampius – žymeklius.
- Bėgimas. Po signalo sustoti krepšininko stovėsenoje – kojos pečių platumu, šiek tiek sulenktos per kelius, viena – pusę žingsniuko priekyje, liemuo tiesus, pasviręs pirmyn, rankos sulenktos prieš krūtinę.
- Ėjimas po vieną.

Pagrindinė dalis

Pedagogas: - Krepšinį mėgsta žaisti visi ir suaugusieji ir vaikai. Statistika sako, kad kiekviena sekundė ore būna penkiasdešimt kamuolių. Vienas iš jų – **jūs**. Turbūt esate žiūrėję nevieną kartą krepšinio varžybas. Ar stadiono tribūnuose daug sirgalių? Kodėl krepšinis taip traukia sirgalius?

Vaikų mintys...

Norite pažaisiti krepšinį?

Vaikų mintys...

Paimkime ir nubrėžkime aikštelę (klijuojamos linijos: galinės, baudos, vidurio, šoninės) ir paklauskite mano patarimų. Norint gerai vaidyti kamuolį reikia lavinti vikrumą, dažnai atlikti įvairius pratimus su kamuoliais. Vienas iš svarbiausių krepšinio žaidimo veiksmų – kamuolio gaudymas, perdavimas ir varymas, ne tik dešiniąja, bet ir kairiąja ranka.

Vaikams siūloma padaryti **pratimus su kamuoliu** (*lavinti kamuolio varymą vietoje ir judant, pratinti matyti aikštelę*).

- Ėjimas po vieną su kamuoliais.
- Bėgimas su kamuoliais. Po signalo – krepšininko stovėsena – kojos pečių platumu, šiek tiek sulenktos per kelius, viena – pusę žingsniuko priekyje, liemuo tiesus, pasviręs pirmyn, kamuolys sulenktose rankose prieš krūtinę.
- Ėjimas paprastai, po signalo kamuolio metimas aukštyn ir gaudymas.
- Ėjimas paprastai - keisti kryptį.
- Bėgimas pristatomuoju žingsniu laikant rankose kamuolį.
- Ėjimas ir sustojimas.
- Kamuolio metimas aukštyn, 2 kartus suploti ir pagauti.
- Kamuolio varymas vietoje dešiniąja ranka – kamuolys varomas sulenktos rankos išskėstais pirštais (plaštaka lėkštutės formos), švelniai pasitinkant plaštaka ir amortizuojant kylantį kamuolį. Neatitraukiant plaštakos nuo kamuolio, tiesiant ranką per alkūnės sąnarį, kamuolį delnu nuspausti žemyn.
- Kamuolio varymas vietoje kairiąja ranka.
- Kamuolio varymas vietoje, keičiant rankas (dešiniąja – kairiąja).
- Kamuolio varymas vietoje, keičiant rankas (dešiniąja – kairiąja); varyti kamuolį aplink save į dešinę ir į kairę puses.
- Kamuolio varymas kaitaliojant rankas judant pirmyn - ėjimas atbulomis.
- Bėgimas pristatomuoju žingsniu varant kamuolį dešiniąja ranka į dešinę pusę;
- Bėgimas pristatomuoju žingsniu varant kairiąja ranka į kairę pusę.

Pastaba: galima žaidimus žaisti komandomis lenktyniaujant ir skaičiuojant kamuolio pametimus ar kamuolio pataikymus į krepšį; tada laimi komanda, mažiau kartų pametusi kamuolį ar daugiau pataikiusi ir greičiau baigusi estafetę.

Vaikams pasiūloma pažaisiti **žaidimą „Įmesk į krepšį“** (*ugdyti orientacija aikštelėje ir supažindinimas su aikštelės linijomis; pratinti klausyti signalo*).

Vaikai stovi už galinių linijų. Po pirmo signalo visi žaidėjai laisvai žaidžia su kamuoliais aikštelės viduryje. Po antro signalo varo kamuolį prie artimiausio krepšio ir meta į jį tol, kol pataiko. Pataikę grįžta į aikštelės vidurį: rikiuojasi prie vidurio linijos.

Vaikams pasiūloma pažaisiti **žaidimą „Apvaryk kliūtis“** (*lavinti kamuolio varymo įgūdžius dešiniąja, kairiąja ranka, ugdyti orientaciją*).

Komandos išsirikiuoja voromis prie starto linijų. Tarp starto linijos ir krepšio pastatytos 3 kliūtys. Pirmieji komandų nariai turi po krepšinio kamuolį. Po signalo pirmieji komandų nariai varosi kamuolį dešiniąja ranka gyvatele apie visas kliūtis ir tiesia linija parsivaro kamuolį kairiąja ranka atgal ir perduoda komandos draugui, kuris kartoja užduotį.

Judėjimo su kamuoliu variantai:

- kamuolys varomas pakaitomis ranka, esančia toliau nuo kliūtis;
- atlieka metimą į krepšį.

Vaikams pasiūloma pažaisti **ramų žaidimą „Kamuolys viduriniajam“** (*tobulinti kamuolio gaudymo ir perdavimo įgūdžius – iš apačios, nuo krūtinės, laikant kamuolį virš galvos, mesti ir sugauti atšokusį nuo grindų*).

Komandos stovi dvejuose ratuose. Rato viduryje stovi vadovaujantysis su kamuoliu. Po signalo jis perdavinėja kamuolį visiems žaidėjams, stovintiems rate, iš eilės. Paskui į ratą eina kitas vaikas ir vėl atlieka vadovujančio vaidmenį. Žaidimas trunka tol, kol visi pabūna rato viduryje.

Pedagogas: - Kiekvienas žaidimas turi savo **žaidimo taisykles**. Kas nutiktų, jei žaidimas neturėtų taisyklių arba jų nesilaikytume?

Vaikų mintys...

Pedagogas: - Krepšinio tikslas - įmesti kaip galima daugiau kamuolių į varžovų krepšį.

- Krepšinį žaidžia dešimt žaidėjų, po penkis kiekvienoje komandoje. Vienas žaidėjas – kapitonas.
- Komandos žaidėjai turi savo skiriamuosius ženklus.
- Žaidžiama du kėlinius po 5 min. Tarp kėlinių – 5 min. pertrauka.
- Kamuolį galima tik varyti viena ranka įvairiomis kryptimis. Bėgti su kamuolu negalima.
- Su kamuoliu žaidėjas gali žengti ne daugiau kaip tris žingsnius, po to turi kamuolį perduoti, mesti ar atlikti kitokį veiksmą.
- Negalima toliau varyti kamuolio tada, kai pavaręs žaidėjas jį sugauna – reikia atlikti kitą veiksmą- perduoti kamuolį kitam žaidėjui arba atlikti metimą į krepšį.
- Pradedant žaidimą teisėjas išmeta kamuolį vidurio rate tarp dviejų priešingų komandų žaidėjų. Šie stengiasi numušti kamuolį savo komandos draugams.
- Kamuolys paprastai įmetamas į žaidimą iš už šoninės linijos, po metimo – iš už galinės linijos.
- Ginčytinis kamuolys skiriamas, kai du priešingų komandų žaidėjai kartu pagauna kamuolį.
- Komanda daugiausiai pataikusi ir tampa laimėtoja.
- Jei rungtynės baigiasi vienodu rezultatu skaitosi – lygiosios.

Priminti vaikams kaip **saugiai elgtis**:

- Žaisdamas stengtis nesusidurti su draugais.
- Nerėkauti.
- Gaudydamas kamuolį neatkišti rankų pirštų.
- Nestumdyti draugų.
- Neplėšti kamuolio iš draugo rankų.

Šio žaidimo nevalia žaisti kiekvienam atskirai, o tik išvien su komanda, draugais – privalome laiku pastebėti patogesnę padėtyje atsidūrusį draugą ir pasistengti perduoti jam kamuolį. Krepšinio varžybas.

Žaidžiami 2 kėlinukai po 5 min. Tarp kėlinių – 5min. pertrauka. Auklėtoja primena, kad vaikai laikytųsi žaidimo taisyklių, nurodo klaidas, skaičiuoja metimus.

Baigiamoji dalis

Pedagogas: - Mes labai aktyviai pasportavome ir padirbėjo mūsų raumenys, širdys, smegenys. Tai turime dabar gerai pailsėti. Kodėl?

Vaikų mintys...

Pedagogas: - Mūsų kūnas ir vidaus organai nuvargsta, o jei mes tinkamai pailsėsime, tai atgausime jėgas ir pasirengsime kitam darbui.

Vaikams pasiūloma atlikti **atsipalaidavimo pratimus** – sėdint ant kilimėlių-5 min.

- **„gera energija“**- sėdint „turkiškai“ įkvėpti pro nosį, keliant rankas aukščiau už galvos, nuleisti rankas žemyn – iškvėpti pro burną. Tokiu būdu suteiksime sau teigiamos energijos.

- „siunčiame linkėjimus“- ištiesti priešais save dešinę ranką, užsimerkus sugalvoti palinkėjimą tuomet atsimerkti ir pūsti nuo delno linkėjimą draugui, pakartoti pratimą su kaire ranka.
- „saulė“ – įsivaizduojame, kad delnai ir pirštai tai saulė. Lėtai įkvepiame, o paskui iškvepiame stengdamiesi pajusti, kaip pro rankų pirštus – saulės spindulėlius- lengvai plūsta oro srovė
-

Vaikų klausama ar nesunki buvo valandėlė? Taip pat teiraujamasi, kas buvo smagiausia? Pasiūloma namuose papasakoti tėvams apie valandėlę ir pasitreniruotis su kamuoliais su tėvais. Jei norite būti geri krepšininkai, žaiskite šį žaidimą kuo dažniau ir kartu - mergaitės ir

Veiklos komentaras.

- ❖ Šia veikla integruotai ugdomos priešmokyklinio amžiaus vaikų kompetencijos: *socialinė*(bendravimas ir bendradarbiavimas, darbas komandoje, sprendimų priėmimas, konfliktų sprendimas lygių galimybių įsisąmoninimas); *pažinimo* (savęs pažinimas, savistaba, pasitikėjimas savimi, savęs vertinimas, savianalizė, saviraiška, sveika gyvensena, atsakomybė už savo veiksmus); *kommunikavimo*(informacijos gavimas, jos analizavimas bei panaudojimas); *sveikatos* (ugdo vaikų fizinės savybės – greitį, vikrumą, šoklumą, ištvermę, jėgą; lavina ne tik stambias raumenų grupes, bet ir smulkiuosius plaštakos raumenis, pirštų ir riešo paslankumą; sužino, kad žmogus turi širdį, smegenis, raumenis, kurie nuvargsta ir jiems reikia poilsio; krepšinio elementų bei žinių teorinis ir praktinis mokymas).

berniukai. Galima žaisti vienas prieš vieną, tris prieš tris

„AUKIME SVEIKI IR STIPRŪS“ (6-7 m.)

Zita Šaulienė

Panevėžio lopšelis-darželis „Sigutė“

UŽDAVINIAI:

- VII. UGDYTI TAISYKLINGĄ LAIKYSENĄ;
- VIII. MOKYTI TAISYKLINGAI KVĖPUOTI;
- IX. UGDYTI HIGIENINIUS ĮGŪDŽIUS;
- X. SUTEIKTI DŽIUGIŲ EMOCIJŲ;
- XI. UGDYTI FIZINES IR DVASINES GALIAS.

METODAI:

- VAIZDINIAI;
- ŽODINIAI;
- ŽAIDŽIAMIEJI.

PRIEMONĖS:

- 11. PUSLANKIAI;
- 12. CD GROTVAS;

13. ŽYMEKLIAI;
14. INDIVIDUALŪS KILIMĖLIAI;
15. PAVEIKSLAI;
16. VIENKARTINĖS NOSINAITĖS.

Dalys	Veiklos turinys	Trukmė	Metodiniai -organizaciniai nurodymai
I.	ĮVADINĖ DALIS Įvadinis pokalbis Pasisveikinimas, nuteikimas ir pasiruošimas veiklai; * Leisime „pakvėpuoti“ rankytėmis — pasiraitojam rankoves ir pamasažuojam rankytes. * Leisime „pakvėpuoti“ kojytėmis — patrepsėsime, pastriksėsime... — O kaip jūs jaučiatės, kokia jūsų nuotaika? Kad geriau ją sužinotume, pažaisime žaidimą „Kaip gyvuoji?“ — Kaip gyvuoji, kaip gyvuoji? — Esu sveikas, esu sveikas. — O kaimynas, o kaimynas? — Pasiklausiu, pasiklausiu.	7 – 10 min.	Vaikai mąsto, atsako į klausimus. Vaikai atlieka auklėtojos nurodymus. Vaikai stovi poromis: — lenkiasi į priekį, rankos ant liemens; — ploja rankomis; — tiesia rankas į priekį; — apsisuka vietoje.
II.	PAGRINDINĖ DALIS Užduočių pateikimas: — Į miško aikštelę mus nuves šitas pilnas kliūčių takelis: * peržengiam šakas sukritusias ant takelio; * pralendam pro žemai nulinkusias šakas; * striksim per balas... — Štai ir atėjome į gražią miško aikštelę ir čia pažaisime žaidimą „Gėlės žiedas“: * berniukai stovi ratu, mergaitės viduryje. Kai auklėtoja sako „Naktis“ — berniukai eina arčiau mergaičių, nuleidžia rankas ir atsitupia — „gėlės žiedlapiai susiglaudė“. Kai auklėtoja sako „Diena“ — vaikai atsistoja; berniukai eina atgal ir palengva kelia rankas aukštin, atsilošia. Mergaitės judesius atlieka vietoje. — Ar patiko žaisti? — Jei taip, tai pažaiskime žaidimą „Draugystė“: * Vaikai laisvai bėgioja po teritoriją. Kai auklėtoja sušvilpia vieną kartą — vaikai sustoja po vieną. Sušvilpia du kartus — vaikai sustoja po du, kai tris — po tris ir t. t. O po ilgo signalo, vaikai sustoja į ratelį. — Pažaidėme, pasilinksminome, paišdykavome ir jau laikas eiti namo. Bet kelias ir vėl gali būti	20 – 25 min.	Vaikai eina vora: — rankos ant liemens, kojas keliame aukštai; — ropojama; — šokinėja nuo vienos kojos ant kitos. Eiti į rato vidurį, statant pėdą už pėdos, nskubant, derinant judesius. Kiekvieną kartą galima pasirinkti vis kitus draugus. Reikia būti labai atidiems.

	sudėtingas. Todėl siūlau dabar pasimokyti, kad lengviau būtų įveikti įvairias kliūtis. Žaisimas „Kalnas, takelis, duobė“: * Vaikai laisvai juda teritorijoje. Po signalo (švilpuko), auklėtoja sako: — Kalnas — vaikai sustoja į ratuką, susikimba rankomis ir pakelia jas į viršų; — Takelis — vaikai rikiuojasi į vorą; — Duobė — stoja į ratelį, susikimba rankomis ir pritupia. — Na, o dabar jau keliaujame namo ir mums jokios kliūtys nebaisios. Šiek tiek paėję, pamatom po eglute padėtą krepšėlį. — Įdomu, kas ten galėtų būti? — pasiūlau pasižiūrėti: * randamas paveikslas „Čiaudi“. * aptariame su vaikais, kada mes čiaudime ir kaip turime elgtis, kai šalia mūsų yra žmonių. * krepšelyje randame daug vienkartinį nosinaičių. Aiškinamės, kam jos reikalingos ir kodėl jų krepšelyje yra daug. — Kad nosytė „nesusirgtų“, reikia ne tik ją gerai prižiūrėti, bet ir mokėti taisyklingai kvėpuoti, nepersišaldyti, nebūti ten, kur pučia skersvėjai, neperkaisti. BAIGIAMOJI DALIS III. Žaidimas „Įkvėpk gaivaus oro“: — Pavasarį gaiviai kvėpia oras, gėlytėmis, žolytėmis... — O norint pajusti gaivų, žaluma prisodrintą orą, reikia jį kvėpinti: * įkvėpjam pro nosį; * iškvėpjam pro burną. — O dabar susitvarkysime visas priemones ir atsisveikinsime su svečiais. IKI KITŲ SUSITIKIMŲ!!!		Vaikai gali rikiuotis bet kurioje teritorijos vietoje. Vaikai susėda ant savo kilimėlių ir klausosi. Padovanojama visiems vaikams vienkartinį nosinaičių.
III.	Žaidimas „Įkvėpk gaivaus oro“: — Pavasarį gaiviai kvėpia oras, gėlytėmis, žolytėmis... — O norint pajusti gaivų, žaluma prisodrintą orą, reikia jį kvėpinti: * įkvėpjam pro nosį; * iškvėpjam pro burną. — O dabar susitvarkysime visas priemones ir atsisveikinsime su svečiais. IKI KITŲ SUSITIKIMŲ!!!	2 – 5 min.	Stovint ant kilimėlių atliekamos užduotys. Kartojama 3 – 4 kartus.

„SVEIKUOLIŲ TAKU“ (5 m.)

Inga Jurkšaitienė

Šilutės lopšelis-darželis „Žibutė“

Tikslas - tenkinti vaikų fizinį aktyvumą, savęs pažinimą, stiprinti psichinę sveikatą aromaterapijos ir masažo pagalba, sudarant sąlygas patirti judėjimo džiaugsmą.

Metodas –terapinis (judesio ir aromaterapija).

Vieta – sveikatingumo komplekso sveikuolių salė.

Salėje, skambant gamtos garsų muzikai, pamėgdžiojant auklėtoją, vaikai, basomis kojytėmis, juda ratu, apšildydami įvairius kūno dalių raumenis. Pratimai atliekami einant, bėgant.

Pagal auklėtojos pasakojamą rudeninį siužetą vaikai keliauja „rudenu taku“ - skirtingos struktūros takais įveikdami įvairias užduotis. Vaikai eina mediniais laipteliais(pėdų masažas ant įvairaus išdėstymo medinių lieptelių), rudenine žole(dygliuoti kilimėliai), akmeniniais takeliais(įvairaus dydžio akmenimis grįsti takeliai), smėlio takeliu. Priėjus miško aikštelę pasipila balionų lietus. Vaikai, grojant muzikai, linksmi žaidžia su balionais, pūsdami juos burna į viršų arba draugui priešais save. Taip atliekami kvėpavimo pratimai.

Po ilgos kelionės reikia pailsėti ir pailsinti kojas. Vaikai grupelėmis eina į mini baseinelių patalpas. Pirmiausia sulipa į jūros smėlio pripiltą baseiną, kur be rankų, o tik kojomis, masažuoja padus, „stato“ smėlio pilis, kojomis stumia smėlio kopas. Baigę pratimus su smėliu vaikai, šepečiais nuvalę nuo kojų smėlį, brenda į vandens mini baseiną, kuriame perlinių vonių įrangos ir eterinio aliejaus (išsiaiškinus ar vaikai nealergiški) pagalba, atlieka gilaus ir taisyklingo kvėpavimo pratimus, masažuoja savo pėdutes (judina jas, laiko virš vandens burbulų). Masažuodami pėdas ir giliai kvėpuodami, vaikai tik kojomis turi paskandinti kuo daugiau lengvų spalvotų, plastikinių kamuoliukų. Tai nelengva, bet labai daug džiugių emocijų suteikianti užduotis.

Atlikę ir šiuos pratimus vaikai išlipa iš baseino, nusišluosto kojas, apsiauna batukus ir keliauja gerti jau paruoštos kvepiančios arbatžolių arbatos su citrina ir medumi. Gerdami arbatą klausosipasakojimo apie arbatos naudą, atlieka kvėpavimo pratimus, t.y. plaučių ventiliavimą, pučiant oro burbulus per šiaudelį arbatos puodelyje

„Pailsėkime drauge“ – popietė su tėvais

Marijona Preidienė

Panevėžio lopšelis – darželis „Gintarėlis“

Tikslai:1. Skatinti vaikų poreikį judėti, daugiau dėmesio skirti jų sveikatos stiprinimui ir grūdinimui.

2. Formuoti tėvų supratimą apie sveikatą kaip apie fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę.

Uždaviniai:

1. Skatinti įvairią fiziškai aktyvią vaikų veiklą (mankštelės, įvairūs judrieji žaidimai) lauke.
2. Suteikti vaikams elementarių žinių apie sveikatą ir grūdinimosi procedūras, žadinant teigiamas emocijas.
3. Suteikti tėvams informacijos apie sveikos gyvensenos ugdymo privalumus.

Anotacija

Mažuosius aplinkareikias pažindinti taip, kad kiekvienas vaikas žingsnis būtų „kelionė į mąstymo ir kalbos ištakas – į stebuklingą aplinkos grožį“, kad kiekvienas vaikas augtų išmintingu, mąstytoju ir tyrinėtoju.

Savaitę laiko „Meškučių“ grupės tėveliai, vaikai, drauge su auklėtoja rinkosi vietą, kuri labiausiai tiktų aktyviai popietei. Vieningai buvo nutarta pasirinkti darželio teritorijoje esantį slėnį.

Pramoginė- poilsinė popietė prasidėjo tėvelių ir vaikų suėjimu į slėnį.

Auklėtoja – Laba diena, visiems susirinkusiems. Šiandien mes pradėdame pramoginę – poilsinę popietę „Pailsėkime drauge“. Popietę atidaryti kviečiu...

Tuo metu pasigirsta juokas ir į aikštelę išbėga du klounai, kurie stumdosi, juokiasi, mēto kamuolį vienas kitam.

Auklėtoja – Oi, kas jūs tokie?

Klounas – Mes linksmieji, sportiškieji klounai, o ką jūs veikiate mūsų aikštelėje?

Auklėtoja – Mes kaip tik ir susirinkome visi drauge pasportuoti bei pailsėti. Gal priimsite ir mus bei išmokysite naujų, mums nežinomų žaidimų?

Klounai – (tarpusavyje pasikalbėję bei pasiginčiję) - Gerai, tebūnie kaip norite, bet į mūsų sporto aikštelę gali patekti tik labai protingi bei sportiški vaikai, o ar jūs tokie?

Auklėtojai ir vaikams patikinus, kad taip, klounai atidaro šventę.

Klounai pasiūlo vaikams ir tėveliams pasidalinti į dvi mišrias grupeles. Pasidalijus klounas skelbia estafėčių pradžia.

Pirma estafetė. Tėvai neša vaikus ant pečių.

Antra estafetė. Tėvai vedžioja vaikus už kojų.

Trečia estafetė. Ant kojų užsideda tuščias batų dėžutes ir šliaužia pažymėtą kelio ruožą, pasiekę galą grįžta atgal.

Ketvirta estafetė. Sustoja po du, susikabina už liemens ir eina atbulomis. Svarbu nenukristi ir neatsikabinti.

Penkta estafetė. Tarp kojų įsidėti kamuolį ir eiti pažymėtą kelio ruožą.

Šešta estafetė. Su guma surišamos čiurnos ir einama pažymėtą kelio ruožą.

Septinta estafetė. Virvės traukimas suaugusiems.

Klounas – Jūs buvote tikri šaunuoliai. Paklauskite ir atspėkite, kas gi labiausiai patinka klounams:

Mums labai patinka kinas

Vakarinis ir karinis.

Dar labai patinka tortas,

O labiau už tortą – sportas.

Kviečiu visus didelius ir mažus sušokti pergalsės šokį, kuris vadinasi „Paspirtukas“.

Auklėtoja – Jūs klounai buvote tikri šaunuoliai, bet gal sutiktumėte pažaisti drauge su mumis? Jūs tokių žaidimų turbūt net nemokėjote?

MAŽAS NELAIMINGAS KATINĖLIS

Visi žaidėjai sėdi ratu. Vienas žaidėjas lieka vidury rato. Šio žaidėjo tikslas – prieiti prie bet kurio žaidėjo, atsitūpti prie jo ir visaip kaip vaizduoti nelaimingą ir vienišą katinėlį: miaukti, maivytis ar kitaip stengtis prajuokinti pasirinktą žaidėją, kuris paglosto katinuką ir pasako: mažas nelaimingas katinėlis, o tai sakydamas jis negali nei šypsotis, nei juoktis. Jei prasijuokia ar nusišypso, tai tada eina į jo vietą.

ATMUŠK BALIONUS

Žaidimui reikalingi pripūsti balionai, jų skaičius nėra svarbus, kuo daugiau, tuo smagiau. Visiems žaidžiantiems vaikams žaidimo vedėjas nurodo, kad visi vaikai susirastų savo vietą, kurioje jie stovės, ir iš kurios negalės pajudėti. Tada žaidimo vedėjas duoda vaikams pvz. 2 balionus, kurios vaikai turi mušinėti taip, kad balionai nenukristų ant žemės. Mušinėjama bet kuria kūno dalimi. Jei balionas nukrenta ant žemės, tai arčiausiai jo esantis vaikas iškrenta iš žaidimo. Taip žaidžiama tol, kol lieka vienas laimėtojas. Žaidimo metu vaikai negali judėti iš savo vietos, tad žaidimas yra ramus

pobūdžio, bet pakankamai linksmas. Žaidimo vedėjas viso žaidimo metu turi atidžiai stebėti, kur nukrenta balionas ant žemės.

NEMELUOK

Žaidimo vedėjas paeiliui visų vaikų klausinėja klausimų, kurie turi būtina būti susiję su žaidime dalyvaujančiais vaikais. Vaikai turi atsakinėti greitai, pasirinkdami atsakymą „teisybė“ arba atsakymą „melas“. Galima žaisti tol, kol lieka tik vienas laimėtojas. Arba galima žaisti visiems vaikams chorą atsakinėjant, tačiau tokiu atveju žaidimo vedėjas turėtų įvertinti vaikus, kurie jo manymu dažniausiai sakė teisybę ir rečiau melavo.

Klounas – tai bent šaunuoliai, nė nemaniau, kad mokate tiek žaidimų. Bet matau, kad pas jus labai mažai medelių, o mes su draugu klounu labai mėgstame medelius sodinti. Kaip tik ir šiandien esame atsinešę kelis sodinukus, gal padėtumėte juos pasodinti?

Vaikai, tėveliai ir grupės auklėtoja padeda klounams pasodinti sodinukus.

Auklėtoja – Labai dėkoju visiems susirinkusiems į šią smagią popietę. Džiaugiuosi šaunuoliais klounais, sportiškaisiais vaikais bei tėveliais. Iki kitų malonių susitikimų.

Pasibaigus popietei klounai drauge su auklėtoja kiekvienai dalyvavusiai šeimai įteikia diplomus.

„Linksmosios pėdutės“ (5-6 m.)

Kristina Gasiūnienė
Rokiškio lopšelis-darželis „Varpelis“

Tikslas: Teikti ikimokyklinio amžiaus vaikams korekcinę pagalbą, taikant plokščiapėdystės profilaktikos priemones, meninę savirašką.

Uždaviniai

1. Išsiaiškinti, kodėl reikia stiprinti kojų pirštukus;
2. Išmokyti vaikučius kojų pirštukais paimti smulkius daiktus;
3. Vaikščioti korekcinėmis priemonėmis;
4. Siekti džiugių emocijų, atliekant kūrybinį darbą.

Inventorius: kilimėliai, medinė briaunuota lenta, akmenuotas takelis, žaisliukai, pieštukai, masažo kamuoliukai su spygliukais, piešimo dideli lapai,

dažai, teptukai, vienkartiniai rankšluosčiai.

Veiklos dalis, laikas	Veiklos turinys	Priemonės (pastabos)
Įvadinė 5min.	Ryto ratas. Pokalbis išsiaiškinant vaikų patirtį „Kas padeda žmogui visą dieną būti judriam?“	„Minčių lietus“

	<i>Kojos mus nešioja visą dieną, suteikia galimybę šokti, bėgioti, nueiti nemažus atstūmus, žaisti žaidimus. Judrus žmogus (Vaikas) būna, kai jo fizinė sveikata labai gera.</i> Prausyklėlėje nusiplauti, atgaivinti pėdas. Šilto ir šalto vandens procedūros. Tolimesnis darbas basomis.	vienkartiniai rankšluosčiai
Pagrindinė 15min.	Rytinė mankšta ant kilimėlių. Specialių fizinių pratimų (pėdos raumenims ir raiščiams stiprinti) atlikimas basomis - ėjimo, bėgimo pratimai su užduotimis: -lengvas ėjimas; -eiti pasistiebus, rankos aukštyje „Milžinai“; -bėgti aukštai keliant kojas „Arkliukai“; -pedagogė parodo pratimą, paaiškina, jog pasistiebti reikia kuo aukščiau, įtempti kojų blauzdas; -pedagogė skatina vaikus įsivaizduoti milžinus, vabaliukus, mešką, arkliukus ir pan. -eiti pritūpus mažais žingsniukais „Vabaliukai“; -eiti ant kulniukų, rankos ant liemens. -eiti ant išorinių pėdų pusių „Meškiukai“. Ant kilimėlių su vaikais kalbamas apie kojų pėdas. Aptarti jų darbą užtikrinant judėjimo laisvę. Parodyti paveikslėlių su nurodomais pėdų taškais. Vaikai eina korekcinėmis priemonėmis (medinė briaunuota lenta, akmenuotas takelis), žaidžia pėdomis su masažiniais kamuoliukais (ridenti įvairiomis kryptimis-pirmyn, atgal, į kairę, į dešinę).	Veikla vykdoma grupėje, todėl reikia pasirūpinti aplinkos paruošimu, užtikrinant vaikų saugumą. Jei yra galimybė gali būti veikla vedama ir sporto salėje. Salėje parenkami kiti žaidimai. <i>Judrus žaidimas: „Beždžionių gaudynės“. Vaikai</i> <i>skaičiuotės pagalba išsirenka beždžionių gaudytoją. Visi kiti vaikai – beždžionės. Beždžionių namas ant gimnastikos sienelės. Kol medžiotojas miega, beždžionės sėlina ant pirštų galiukų pasprukti į kitą pusę. Medžiotojui pabudus, visos beždžionės bėga lipti į „medžius“ – gimnastikos sienelę. Ką pagauna, tas tampa medžiotoju.</i> <i>Pedagogė stebi, kad vaikai sėlintų ant pirštų galiukų (tokios yra žaidimo taisyklės), atsargiai liptų siennele (po ja padėtas gimnastikos čiužinys).</i> Sėdima ratu Vaikai išsirikiuoja vienas paskui kitą.

	Ramus žaidimas: „Pakutenkim kojytes“. Vaikai išsirenka sau porą, atsisėda vienas priešais kitą ir kutena kojas, masažuoja, glosto. Pedagogė parodo vaikams kaip masažuoti kojytes. Pieštuko (teptuko) paėmimas. Visi bando pirštais suimti teptuką.	Pagiria už aktyvumą, draugiškumą. Kiekvienam vaikui po teptuką (geriausia būtų kuo storesniu koteliu, kad vaikams pavyktų paimti pirštukais)
Baigiamoji dalis 10min.	Kūrybiniai darbeliai. Įsidėjus teptuką tarp pėdų pirštų dažyti, kurti, perteikti savo nuotaiką popieriaus lape. Kūrybinių darbų paroda (aptarti, pakabinti). Veiklos apibendrinimas (ką sužinojo, kokius jausmus, emocijas pajautė, kas patiko, ką sužinojo?) Už gera darbą dovana - filmas „Linksmosios pėdutės“. http://gerifilmai.net/linksmosios-pedutes-happy-feet-n3137.html	2A popieriaus lapai (panaudoti tapetus, senus reklaminius plakatus), dažai Nusiplauti kojytes. Susitvarkyti priemonės. Popietinė veikla

„Kiškių gegužinė“

Reda Bubliauskienė
Radviliškio lopšelis – darželis „Eglutė“

Tikslas: stiprinti pėdos raumenis ir raiščius.

Uždaviniai:

- Lavės ugdytinių judesių korekcija, taisyklinga laikysena, atliekant įvairius pratimus.
- Tenkins vaiko judėjimo poreikį.
- Ugdysis teigiami tarpusavio santykiai.

Priemonės: vienkartinės nosinaitės, dygliuoti kilimėliai, guminiai „blyneliai“, įvairūs paviršiai: briaunuoti, šiurkštūs, popieriaus lapai, pieštukai, dygliuoti kamuoliukai, „kindersurprizo“ žaisliukai.

Auklėtojos veikla	Vaikų veikla
Auklėtoja laiko rankose žadintuvą ir žadintuvus suskamba.	Vaikai „KIŠKIAI“ ant kilimo sugulę miega. Vaikai keliai mankštintis. Daina „Švaručiai kiškučiai“ PRAUSIASI KIŠKUČIAI – trina vienos kojos blauzdą kita. NORI BŪT ŠVARUČIAI – kitą koją trina. PRAUSIA JIE LETENĖLES – sukti pėdas į šalis, kulnai suglausti. ŪSELIUS IR AUSELES – sukti kulnus į šalis, pirštai suglausti. O PASKUI ŠOKUOJA – perkelti svorį ant pirštų. LINKSMAI UŽDAINUOJA – perkelti svorį ant kulnų. STRYKU STRYKU SRYKT PASTRYKT – versti kojas į išorinę pusę. PAMĖGINK MANE PAVYTY – pakelti ir suriesti pirštus.
Pasimankštinę kiškiai nusiprausia ir nusišluosto.	Ant grindų padėtos kiekvienam vaikui vienkartinės nosinaitės. Vaikai jas kojų pirštų galais paima ir pakelia, pirma dešine koja, po to kaire koja.
Nusiprausę ir susitvarkę kiškiai eina į mišką pažiūrėti ar viskas gerai.	Vaikai eina paruoštu taku – dygliuotais kilimėliais, guminiiais „blyneliais, briaunuotu paviršiumi, per medinį tiltą, per kilimėlį šiurkščiu paviršiumi.
Ant kilimo paberti suglamžyti popieriaus lapai. Atėjo kiškiai į mišką ir rado didžiulę netvarką –	Vaikai kojų pirštais renka popieriaus lapus ir

ŠIUKŠLĖS (suglamžyti popieriaus lapai) NULAUŽYTOS MEDŽIŲ ŠAKOS (paprasti spalvoti pieštukai). PAMATO IŠSIGANDUSIUS EŽIUKUS (DYGLIUOTI KAMUOLIUKAI). NUSPRENDŽIA JUOS PRALINKSMINTI. Aikštelė sutvarkyta, galima kelti gegužinę. ŽAIDIMAS „Kiškiai ir vilkas“. ŽAIDIMAS „Sargiai miega“. Auklėtoja paleidžia muziką. KIŠKIAI PAVARGO IR JAU TEMSTA, EINA NAMO. Kiškiai susėda ir atsipalaiduoja. Seku pasaką „Gėlytė ir kirmėlė“: GĖLYTĖ PRAŽYSTA. VAKARE GĖLYTĖS SUGLAUDŽIA LAPUS.	neša į šiukšlių dėžes (plastikinės dėžės). Vaikai ridena pieštukus prie dėžučių ir deda juos į dėžutę kojų pirštais (kam nepavyksta, nuridena ir palieka prie dėžutės). PRATIMAI SU DYGLIUOTAIS KAMUOLIUKAIS: 1. Kamuoliuką sukti delnuose. 2. Ridenti vidine rankos dalimi iki alkūnės ir atgal, po to kita ranka. 3. Ridenti kamuoliuką pėda nuo pirštų iki kulno ir atgal, po to kita koja. Vienas iš vaikų išrenkamas vilku, jam uždedama vilko kaukė. Vaikai šokinėja kaip kiškiai ant pirštų galų. Sustaugia vilkas. Kiškiai bėga ant dygliuotų kilimėlių ir trina kojas. Po to vilku išrenkamas kitas vaikas ir žaidimas tęsiamas. Kol groja muzika (sargiai miega), vaikai eina rauti morkų – renka kojų pirštais „kindersiurprizo“ žaisliukus ir neša į savo namus (dėžutes). Muzika nutyla (sargiai pabunda). Vaikai atsisėda ir skaičiuoja, kuris daugiausiai prirovė morkų („kindersiurprizų“). Daugiausiai surinkusiam paplojama. Vaikai grįžta tuo pačiu taku, kaip ir atėjo. Tais pačiais šiurkščiais paviršiais. Vaikai sėdi ant žemės rateliu, kojas ištiesę į vidurį – iš pėdučių padaro gėlytę, pėdutės – gėlės lapeliai. Vaikai pėdas atlošia. Nulenkia pėdas į priekį.
--	--

RYTE VĖL IŠSKLEIDŽIA LAPELIUS. PUČIA VĖJAS. PUČIA SMARKUS VĖJAS. ATROPOJA KIRMĖLĖ. GRAUŽIA LAPELIUS. EINA KIRMĖLĖ ATGAL. VĖL GRĮŽTA. VĖL GRAUŽIA. VĖJAS PAPUČIA, JUDA LAPELIAI. KIRMĖLĖ NUKRINTA, O GĖLYTĖ TOLIAU GRAŽIAI ŽYDI. Paglostom kojeles, kad pasakėlę gražiai pasekė. Padėkoju vaikams už šaunų dalyvavimą veikloje.	Atlošia pėdas. Judina kojų pirštus. Judina pėdas pirmyn – atgal. Kojos sulenktos per kelius, pėdų pirštais ropoja kilimu. Judina pirštus, suriečia – ištiesia. Pritraukia vėl kojas. Ropoja pėdų pirštais kilimu. Judina pirštus. Judina pėdas pirmyn – atgal. Vienos kojos pėda apima kitos kojos blauzdą ir braukia aukštyn – žemyn.
--	--

PRAMOGA „Būkim vikrūs ir greiti“ (4 m.)

Rimutė Balinskienė
Radviliškio lopšelis-darželis „Kregždutė“

TIKSLAS: Žadinti ir tenkinti vaikų judėjimo poreikį.

UŽDAVINIAI:

1. Sudaryti sąlygas vaikams judėti pagal savo galimybes.
2. Lavinti fizinį aktyvumą, judrumą, ištvermę, orientaciją erdvėje.
3. Pratinti laikytis taisyklių, susitarimų.
4. Siekti, kad vaikai kontroliuotų savo emocijas, jaustų savo fizinių gebėjimų ribas, nuovargį, pratintų atsipalaiduoti.
5. Patirtų džiugį, teigiamų emocijų, pajustų bendrumo jausmą.

METODAI: Informaciniai, žaidimai.

PREMONĖS: Dviejų spalvų kamuoliukai (raudoni ir žali), du šuliniai, maišai, karūnėlės, šokdynės, varpelis, parašiotas, suoleliai, balionai, muilo burbulai, lagaminas, švilpukas.

VIETA: Lauko sporto aikštynas.

Į grupę ateina pramogos personažas Pepė, kuri kiekvienam vaikui ant kaklo užriša skarelę, vieniems raudonas, kitiems žalias ir kviečia vaikus į sporto aikštyną. Aikštynas papuoštas spalvotom vėliavėlėm ir balionais, pažymėtos galimos judėjimo ribos.

Pepė kviečia vaikus pasportuoti, pajudėti, pažaisť kartu su ja. Kad būtų vikresni, greitesni pramogos metu, siūlo pasimankštinti visiems kartu.

Pepė pradeda mankštą grojant muzikai:

- Kviečiu sustot ratu ir mankštintis kartu,

Rankas ant liemens uždėk ir kojelėm patrepsėk,

Rankutes aukštyn iškelk ir saulutę paridenk,

Debesėlį pasūpuok ir vėjeliui atiduok,

Dar galvelę pakraipyk ir aplink apsidairyk.

(Pepė dainuoja, vaikai žodžius imituoja judesiais).

Vaikai kviečiami žaisti žaidimą „Kas greičiau surinks kamuoliukus?“ Aikštelėje padėti du šuliniai (raudonas ir žalias). Į aikštelę paberiami raudonos ir žalios spalvos kamuoliukai, Pepėi sušvilpus, vaikai raudonom skarelėm renka raudonus kamuoliukus ir meta į raudoną šulinį, žaliom skarelėm - į žalią. Laimi tie, kurie greičiau surenka kamuoliukus.

Toliau Pepė pasiūlo vaikams eiti ratu atliekat įvairias užduotis: susikabinus už rankų, pasistiebus, ant kulnų, apeinant kliūtis, poroje po du, užsimerkus ir t. t.

Siūloma vaikams žaisti judrų žaidimą „Akla višta“, jie supažindinami su taisyklėmis, nurodomos judėjimo ribos. Pirmiausia „višta“ pasisiūlo būti Pepė, užsiriša akis skarele ir gauda vaikus, pagavus, pasako pagautojo vardą, toliau „višta“ būna pagautasis.

Aktyviai pajudėję žaidžia ramų žaidimą „Žvėreliai ir paukšteliai“. Vaikai susėda ratu, Pepė išrinktajam vaikui pašnibžda į ausį kokio nors žvėrelio ar paukštelio pavadinimą, o jis turi pavaizduoti kūno judesiu, tai darydamas vaikas apeina ratu, vaikai turi atspėti koki gyvūną vaizduoja.

Pepė išsiima iš savo lagamino žvirbliukų ir katino karūnėles ir kviečia pažaisť žaidimą „Žvirbliai ir katinas“. Vaikai užsideda žvirbliukų karūnėles, Pepė katino. Žvirbliai tupi ant suoliuko, katinas miega, pradėjus groti muzikai, žvirbliai skraido, muzikai nutilus „skrenda“ ant suoliukų, katinas miauksėdamas bėga jų gaudyti. Žaidimas kartojamas išrenkant kitą katiną, laimi tie, kurie nepapuoia į katino nagus.

Intensyviai pajudėjus vaikams pasiūloma pasirinkti draugą, vienas iš jų atsigula pilvu ant žolės, kitas piršteliu piešia ką sako Pepė, piešia saulutę, debesėlį, žolytę, lyjantį lietutį, po to pasiūlo piešti ką nori ar ką prašo draugas. Skamba rami muzika. Paskui vaikai pasikeičia vaidmenimis.

Vaikams pasiūloma pasiimti šokdynes ir laisvai improvizuoti skaičiuotę: „Šoko Pepė per virvutę ir įkrito į balutę, bėk, bėk paskubėk, lipt iš balos jai padėk“. Pradedama lėtu tempu, baigiama greitai ir atvirkščiai.

Ištraukiamas iš lagamino parašytas, žaidžiamas žaidimas „Lietus“. Vaikai eina ratu pakėlę parašytą, Pepei pasakius „lietus“, meta jį į viršų ir palenda po juo, po to bėga, atlikdami tą patį veiksmą.

Žaidžiamas žaidimas „Laivelis“. Siūloma vaikams atsisėsti ant žemės vienas prieš kitą susikabinus rankomis, surėmus pėdas ir ritmiškai linguot skambant muzikai, kai pasakoma „ateina banga“, vaikai virsta ant šono kol Pepė pasako „banga praėjo“. Vėl suskambus muzikai vaikai linguoja, kartojama tiek kartų, kiek vaikai nori.

Žaidžiamas judrus žaidimas „Tvarka-netvarka“. Grojant muzikai vaikai bėgioja, muzikai nutilus, Pepė pasako: „tupiam“, vaikai atsitupia, muzikai užgrojus vėl bėgioja, toliau sakoma: atsisėst ant žemės, sustojam į traukinuką, atsisėdam ant suoliuko, pasiimam į dešinę ranką kamuoliuką ir t. t. Paskutinį kart Pepė paprašo sustot rateliu. Ji pasiima varpelį, juo paskambina ir pasiūlo žaist žaidimą „Kiek kart suskambo varpelis?“. Vaikai turi užsimerkti ir išgirsti kiek kartų suskambėjo varpelis. Varpeliu skambina Pepe ir vaikai, kurie atspėja kiek kartų suskambėjo varpelis. Paskutinį kart suskambina varpeliu Pepė ir pasako, kad jai laikas išeit, pasidžiaugia, kad galėjo kartu visi pabūt, pažaišt. Bėga su vaikais, ištraukia balionus, paleidžia juos į dangų ir atidariusi savo didįjį lagaminą padovanoja muilo burbulų, įjungia muziką, išpučia kelis burbulus ir išbėga. Vaikai išlydi Pepę.

„KIRMĖLIUKO SERFANTINO ORIENTACINIS SPORTAS“

Pranė Adakauskienė

Panevėžio r. Velžio vaikų lopšelis-darželis

TIKSLAS: padėti susivokti aplinkoje vadovaujantis žemėlapiu, pasitikėti savo jėgomis, būti dėmesingu, stengtis judėti poroje ir patirti judėjimo džiaugsmą.

PRIEMONĖS: individualūs žemėlapiai, muzikos įrašas mankštai, slėpimosi vietoms žymekliai, barjerai, stabiliai įtvirtintas ir judantis rąstas, ant plytelių išpiešti skrituliai, spalvoti akmenukai, takelis, voro tinkas iš virvių tarp dviejų beržų, balionai, siurprizas, sportinė apranga.

DALYVIAI: priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai, priešmokyklinio ugdymo pedagogė, meninio ugdymo pedagogė.

VIETA: darželio aplinka.

Įdėjos veiklai:

1. Kalbamasi: ką vaikai žino apie orientacinį sportą – gal kur nors dalyvavo su tėveliais, ar girdėjo iš draugų, kam reikalingas žemėlapis.

2. Apžiūrime plakate kokie būna orientaciniai žemėlapiai.
3. Pasiūlymai ar norėtų keliauti pasinaudodami žemėlapiu.
4. Susitarimas kokiais veikėjais norėtų būti, ką veiksime keliaudami.
5. Aptariame kokios priemonės bus mums reikalingos.
6. Susikuriame taisykles.
7. Aptariami resursai, kas talkina.

Apsirengę kirmėliukais Serfantiniais, uždėję vieni kitiems rankas ant pečių, imituodami kirmėlės judesius, vaikai renkasi į aikštelę. Pedagogė eina pirmoji sukdamą skėtį rankoje, pasidžiaugia kad visi šiandieniniam sportui nusiteikę džiaugsmingai, pasigroži kirmėliukai savo apranga, kirmėliukai pakviečia kirmėlaites mankštei.

Pagal dainelės „Kirmeliukas Infantinas“ muziką atliekame mankštą.

Pradinė padėtis. Vaikai atvirkštinės atremties padėtyje.

Pedagogė sukdamą skėtį rankoje eina pirmoji kaip galva. Vaikai laikydami klubus aukštai iškeltus, vaikščioja po žolę tarsi kirmėlės.

Pradinė padėtis. Vaikai stovi atsisukę vienas į kitą nugarą ir susikibę į šonus ištiestomis rankomis.

Abu vienu metu kelia dešinę ranką ir dešinę koją aukštyn ir lenkiasi, o kitą ranką nuleidžia žemyn. Paskui kartoja pratimą keisdami rankų padėtį.

Pradinė padėtis. Vaikai voroje.

Vaikai pasišokinėdami nuo kojos ant kojos, tarsi siektų pakabintą daiktą bėga voroje.

Pradinė padėtis. Vaikai pasisuka vienas į kitą, laikosi susikibę rankomis. Vienas vaikas stovi, o kitas tupi.

Stovintis vaikas tupiasi sulenkdamas kojas, o tupintis vaikas stojasi ištiesdamas kojas. Paskui vėl atsitupia stovintis vaikas, o jo partneris atsistoja.

Pradinė padėtis. Vaikai voroje.

Juda ratu uždėję rankas draugui ant pečių, mesdami dešinę, po to kairę koją į šalį.

Pradinė padėtis. Vaikai stovi veidu vienas į kitą susikibę dešine ranka.

Šokinėdami poroje sukryžiuojant kojas kaire ranka, po to dešine ranka jie stengiasi lengvai suduoti per sėdynę partneriui, o patys išvengti smūgio.

Pradinė padėtis. Vaikai atvirkštinės atremties padėtyje.

Kartojamas pirmasis pratimas.

Pedagogė pasideda skėtį ir pasiima žemėlapius.

Pedagogė pakviečia kirmėliukus Serfantinukus keliauti skaitant žemėlapi. Kiekvienas gauna vietovės planą. (Jo pakraštyje paaiškinimai ką kuris ženklas reiškia. Tam tikru ženklu plane pažymėtos vietos. Vietovė vaikams gerai žinoma, pasivaikščiavimo metu atkreiptas dėmesys į

daiktus kurie bus panaudoti kaip orientyrai). Ratuku sustoję aiškinamės ką koks ženklas reiškia, užsitikrinant kad vaikai surado orientyrą žemėlapyje, paprašoma parodyti pirštu. Pedagogė palinkinti būti dėmesingais. Žemėlapius pasikabina ant kaklo.

Pirmoji užduotis – „Kirmėliukų slėpynės“. Kiekvienas suranda žemėlapyje slėpynių vietą, kokias kliūtis turime įveikti pakeliui.

Kirmėliukai keliaudami link „Slėpynių“ vietos įveikia kliūtis – pralenda pro barjerus. Nuvykus iki slėpynių vietos, pasižiūrima žemėlapyje kur bus slepiamasi, tarkim už medžių, pavėsinės, akmenų, krūmų (ant jų pakabinti ženklai). Susitariama, kad surasti vaikai renkasi prie auklėtojos. Išsiskaičiuojama kas ieškos. Žaidžiama tris kartus.

Antroji užduotis - „Kirmėliukas keliai per upelį voro tinklu“. Vaikai suranda žemėlapyje vietą ir kelią iki antrosios užduoties. Išsiaiškiname kokios bus kliūtys – ėjimas stabiliai įtvirtintu rąstu, ėjimas judančiu rąstu, prabėgimas spalvotais rutuliais šonu pristatant koją prie kojos, ėjimas vingiais tarp akmenukų, takeliu.

Užduotis atliekama ant virvių (apatinės ir viršutinės) pritaisyty tarp dviejų beržų. Primenamos taisyklės.

Trečioji užduotis - „Kirmėliuko lobis“. Žemėlapyje visi susiranda lobio vietą. Pedagogė paklausia kur tokia vieta gali būti vietovėje ir kaip iki jos greičiausiai galima nukeliauti.

Ant šermukšnių medžio pririšti išpūsti balionai. Kiekvienas pašoka, susprogdina balioną, iš jo išbyra paslėptas kiekvieno lobis – užrašas su vaisiaus pavadinimu, perskaito, susiranda siurprizų pintinėje.

Skambant Serfantino dainelei susirenkame į ratuką, nusiimame orientacinius žemėlapius pedagogė pasiima skėtį, pasiteirauja kas buvo naujo, įdomiausia, pasidžiaugia visi ir kirmėliukai išrovoja.

„Sėdėkime tiesiai ir gražiai, pieškime linksmai“

Lineta Černauskienė
Joniškio lopšelis-darželis „Vyturėlis“

TIKSLAS: ugdyti taisyklingą vaikų kūno laikyseną.

UŽDAVINIAI:

1. Suteikti žinių apie žmogaus kūno sandarą.
2. Pratinti vaikus sėdėti taisyklingai.
3. Siekti tęstinumo šeimoje.

PRIEMONĖS: plakatai, enciklopedijos, žmogaus griaučių maketas, kuprinės.

VIETA: grupė

DALYVIAI: priešmokyklinės „Bitučių“ grupės ugdytiniai

RYTO RATAS

Grupėje svečiavosi kineziterapeutė Violeta Nazarovienė. Visi kartu pažiūrėjome filmuką apie taisyklingą laikyseną. Kineziterapeutė parodė vaikams kur yra jų stuburas, paaiškino kokias funkcijas jis atlieka. Davė keletą patarimų kaip jį saugoti, parodė, kaip taisyklingai kelti sunkius daiktus, kaip nešti nešulius. Būsimiems pirmokams paaiškino ir parodė, kaip tinkamai susidėti kuprinę. Šių patarimų vaikai klausėsi labai atidžiai. Visi kartu bandėme susidėti kuprinę.

ŽAIDIMAS „TINKA, NETINKA“

Žaidėme žaidimą „Tinka, netinka“. Iš sudėtų įvairių daiktų (knygos, sąsiuviniai, pieštukai, mašinos, kamuoliukas, lėlė, trintukas, meškutis) reikėjo vaikams atrinkti daiktus, kuriais naudojamės mokykloje, ir juos tinkamai sudėti į kuprinę. Vaikams šis žaidimas labai patiko.

Iš kelių kuprinių rinkome pirmokams tinkamiausią kuprinę. Kineziterapeutė atkreipė vaikų dėmesį į kuprinės dydį.

Kineziterapeutė aiškino vaikams apie taisyklingos kūno laikysenos svarbą. Parodė pratimus, kuriuos ryte darydami, „pažadiname“ stuburą.

PRATIMAI

Susėdę ant šokinėjimo kamuolių, visi kartu darėme pratimus: tempėme rankas į viršų, į šoną, žingsniavome vietoje, tempėme kojas ir kt. Nugarą visada stengėmės laikyti tiesiai. Kineziterapeutė parodė pratimus, kurie stiprina nugaros raumenis.

ŽAIDIMAS „PADUOK BALIONĖLĮ“

Susėdę prisiminėme ką šiandien sužinojome. Žaidėme žaidimą „Paduok balionėlį“. Lentoje pakabinau piešinėlius. Viename nupiešta graži mergaitė (taisyklinga laikysena), o kitame piešinėlyje pakumpęs susikūprinęs berniukas (netaisyklinga laikysena). Iš popieriaus iškirpau daug įvairiaspalvių balionų su užrašais: sportuoju, vaikštau tiesus, žaidžiu judrius žaidimus, sėdžiu išsitiesęs, kuprinę nešu ant nugaros, dažnai esu linksmas, kuprinę nešu ant vieno peties, vaikštau pakumpęs, sėdžiu susikūprinęs, dažnai sėdžiu prie kompiuterio, dažnai esu liūdnas, nesportuoju. Vaikams reikėjo prisegti balionus su užrašais, tinkančius mergaitei arba berniukui. Aptarėme kokie vaikai patys norėtų būti – panašūs į berniuką, ar į mergaitę ir kodėl?

MASAŽAS DRAUGUI

Susėdę į ratą, atsukę vienas kitam nugaras, darėme draugams masažą: glostėme abiem rankomis draugo stuburą nuo kaklo iki juosmens, pirštų galiukais masažavome stuburą, delniukais švelniai tapšnojome per pečius.

Atsipalaivimui, sugulę visi ant kilimo, skambant relaksacinei muzikai, užsimerkę svajojome apie vasarą. „Stebėjome“ danguje plaukiančius debesius.

Atsistoję, pasidžiaugėme pailsėjusia nugaryste ir visi kartu pasižadėjome:

- Rytą lovoje pasiražyti.
- Visada mankštintis.
- Dažnai būti gryname ore.
- Sėdėti tiesiai.
- Kuprinę nešti ant abiejų pečių.

REFLEKSIJA.

Vaikai įdėmiai klausėsi kineziterapeutės patarimų (ypač apie kuprinę). Sekančią dieną Agnė, atėjusi į darželį, pasakojo, kad jos sesė netaisyklingai neša kuprinę (ant vieno peties). Ji bandė pamokyti sesę, bet sesė neklausė. Mergaitė supykusi pasakojo, kad tikriausiai greitai iškryps sesers stuburas, ir pažadėjo, kad jina niekada taip neneš kuprinės.

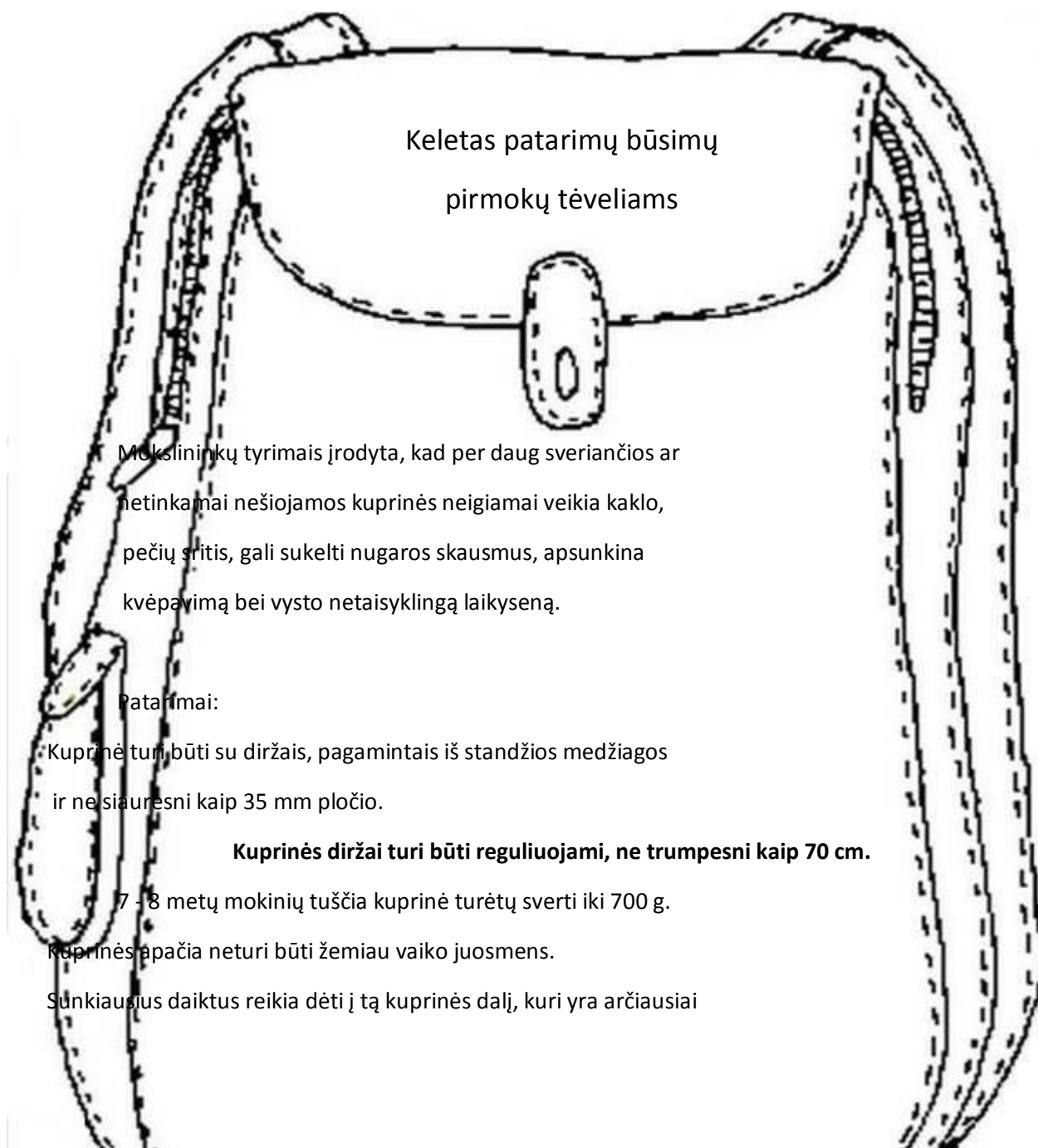
Meda pasiūlė prie grupės taisyklių pridėti dar vieną taisyklę: „sėdėk tiesiai ir daug sportuok“.

Vaikai įgijo daug žinių apie taisyklingą kūno laikyseną, nes veiklos metu dažnai primindavo draugams kaip reikia taisyklingai sėdėti prie stalo.

Kalbėjau su Rojaus mama apie sūnaus taisyklingą sėdėjimą prie stalo. Berniukas dažnai sėdi pasikišęs koją.

Numatau ateityje dažnai priminti vaikams apie taisyklingos kūno laikysenos svarbą. Grupėje pasikabinome mergaitės su taisyklinga laikysena ir susikūpinusio berniuko paveikslėlius (taip pageidavo patys vaikai).

Tėveliams išdalinau skrajutes „Patarimai būsimų pirmokų tėveliams“.



nugaros.

Kuprinės išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
visuomenės sveikatos specialistų rekomendacijas
parengė priešmokyklinio ugdymo pedagogė,
metodininkė Lineta Černauskienė

Kelionė į Sveikučių karalystę

Žana Tichanovič, Nina Žigajeva

Vilniaus miesto lopšelio darželio „Gervelė“

Tikslas:

Atrasti ir įgyvendinti vaikų grūdinimui tinkamus žaidimus, padedančius rasti norui stiprinti savo sveikatą.

Uždaviniai:

Sukurti inovaciją, padedančią stiprinti sveikatą žaidžiant.

Veiklos metu remtis šiuolaikiniais ugdymo metodais bei principais, tenkinant natūralų vaikų poreikį judėti.

Priemonės:

Savos gamybos arba pirktinis personažas; šiaudeliai ir dubenėlis su vandeniu.

Enciklopedijos ir maketai laivų, prieiga prie kompiuterio su internetu (nėra būtinybė), gamtinės medžiagos: kankorėžiai, kaštonai, akmenukai, smėlis. Laikrodis, siūlų kamuoliukai su paslaptimis savos gamybos ženkliais „sveikučių karalystės lankytojas“.

Eiga.

Auklėtoja: - labas rytas!

Vaikai atsako.

Auklėtoja: - šiandien pakeliui į darželį sutikau paštininką, kuris man įteikė siuntinį. Taigi pažiūrėkime ką gi mums čia atsiuntė.

Pedagogas kartu su vaikais išvynioja dėžutę ir atidaro ją.

Grupėje atsiranda personažas.

Personažas: - labas vaikai! Mano vardas Sveikutis. Atvykau pas jus iš tolimos karalystės, kuri vadinasi Sveikučių karalystė. O jūs vaikai kada nors buvote Sveikučių karalystėje?

Vaikai atsako. (Remiantis vaikų atsakymais toliau rutuliojasi diskusija. Personažas papasakoja vaikams apie stebuklingąją šalį, kurioje smagu gyventi galima daug žaisti.

Personažas :- Matau jūs daug keliavote ir buvote daugybėje kraštų. Kai kurie iš jūsų jau aplankėte ir kitas šalis. O gal norėtumėte apsilankyti sveikučių karalystėje?

Vaikai atsako : - Taip.

Personažas Sveikutis:- Šaunu, šiandien mes kartu keliausime į nepaprastą kelionę. Kelionę, kurios metu jūs pažinsite ir naujų žaidimų. Žaidimai bus labai įdomūs. Tačiau mes ne tik žaisime, turėsime ir padirbėti. Reikės pagalvoti atrasti ir įveikti kliūtis. Ar visi pasiruošę keliauti?

Vaikai atsako.

Personažas :- Puiku, tai mūsų kelionė prasideda! Keliausime laivu, o kas žino kaip atrodo laivas?

Vaikai pasakoja, spėlioja.

Personažas Sveikutis:- Prisimenate, kad reikės padirbėti?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Tuomet štai jums knygos - pažiūrėkite kokie gi būna laivai.

Vaikai varto kelias knygutes su laivais.

Personažas Sveikutis:- Na tai matėt kokie būna laivai. Maži ir dideli, krovininiai, ir kruiziniai.

Vaikai diskutuoja.

Personažas Sveikutis:- Kokie jūs pastabus, kiek daug žinot. Šaunuoliai. O dabar atsakykite. laivai ką daro plaukia ar važiuoja? Ir kuo plaukia?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Šaunuoliai. O dabar pažiūrėkime kompiuteri kaip gi plaukia laivai.

Rodomas trumpas filmukas iš internetinio puslapio youtube.

Personažas Sveikutis:- Ar supratot dabar kokie būna laivai?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Ar žinom kuo plaukia?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Tai mes su jumis keliausime laivu. Ko mums reikės?

Vaikai įvardija: jūros, laivo.

Personažas Sveikutis:- Šaunuoliai. Dabar pažaisime žaidimą „Laivas, bangos ir vėjas“.

Žaidimas „Laivas, bangos ir vėjas“.

Žaidimo tikslas:

Skatinti vaikus taisyklingai kvėpuoti, prisotinti organizmą deguonimi.

Uždaviniai:

Vaikai pratimus atlieka žaidimo forma;

Pratimo paskirtis ne išmokymas, o džiaugsmo suteikimas, kartu su nauda sveikatai.

Žaidimo eiga:

Žaidimo metu vaikai išsirikiuoja į tris voreles. Pirma vorelė yra laivas. Ji sustoja trikampiui. Kadangi iš anksto išsiaiškinom, kad laivas turi trikampio formą. Antra vorelė sustoja ratu aplink

laivą tai bangos. Tarp vorelių turi būti atstumas ištiestos rankos. Bangoms padalijamos stiklinaitės su vandeniu ir šiaudeliais. Trečioji vorelė tai vėjas. Po signalo švilpuko prasidės kelionė. Vorelė - laivas turi įkvėpti pro nosį, iškelti statmenai kūno pozicijai rankas, o iškvėpti pro burną nuleidžiant staigiai rankas. Vorelė - bangos turi pūsti orą pro šiaudelį „burbuliuoti“ įkvėpiant pro nosį ir iškvėpiant pro burną -šiaudelį. Trečioji vorelė yra vėjas, įkvėpia pro nosį ir iškvėpia pro burną kuo garsiau. Judesiai kartojami atsižvelgiant į vaikų amžių. Po švilpuko signalo vorelės keičiasi paskirtimi. Kiekvienos vorelės dalyvis turi pabūti kiekvienu personažu. Keičiamos ir stiklinės su vandeniu bei šiaudeliais, atsižvelgiant į higienos reikalavimus.

Suskamba varpelis. Tai signalas apie žaidimo pabaigą.

Personažas Sveikutis:- Štai mes ir atplaukėme. Ar patiko plaukti?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Sveikinu jus įveikus pirmą kliūtį ir sustiprinus savo kvėpavimą. Mes kartu priartėjome vienu žingsneliu prie kitos mūsų kelionės kliutės. Mums teks įveikti stebuklingąjį kilimėlį. Kas žino kas gi tas stebuklingąjį kilimėlį?

Vaikai spėlioja.

Personažas Sveikutis:- Beveik atspėjote. Tačiau tam, kad galėtumėte keliauti stebuklinguoju kilimėliu, reikia pramankštinti jūsų kojytes. Atliksime mankštelę – žaidimėlį „Augu mažėju“.

Žaidimas „Augu mažėju“.

Žaidimo tikslas:

Stiprinti kojų ir kojų pėdų raumenis, taikyti pratimus skirtus plokščiapėdystės profilaktikai.

Žaidimo uždaviniai:

Suteikti vaikams judėjimo džiaugsmo atliekant pratimus.

Žaidimo eiga:

Žaidėjai sustoja rateliu ir juda vienas paskui kitą lėtais žingsniais, kas žingsnį tai pakildami ant pirštų galų, tai atsistodami ant pilnos pėdos. Tokių būdu praeinamas ratas. Kitas ratas judamas pristatomuoju žingsniu pasisukus šonu ir žingsniai turėtų būti platūs. Trečiasis ratas yra skirtas greitesniam tempui, kuomet vaikai juda ant pirštų galiukų lėtai bėgdami. Ketvirtasis ėjimas su rankų kilnojimu ir kvėpavimu.

Žaidimo metu nusakoma pirmas ratelis – „mes visai mažučiai norime užaugti“. Todėl kai stojamės ant pirščiukų - augame, o kai ant pilnos kojytės - mažėjame, jeigu mažai valgome, ar miegame.

Antras ratas - mankštelę daro ne tik vaikai bet ir paukšteliai pvz.gandrai. Jie turi ilgas kojas todėl juda šonu. O kai ieško varlių - slepiasi. Pavirskime ir mes gandrais. Gal mums tai padės greičiau nukeliauti į stebuklingąją šalį.

Trečias ratukas tai – pelytės, kurios irgi nori nukeliauti į stebuklų šalį, taigi pavirskime pelytėmis, jos mažos, jūsų kojelės taipgi mažos.

Ketvirtas ratelis – skirtas poilsiui. Prisiminkime, kaip gi reikia kvėpuoti, jei pavargai.

Personažas Sveikutis:-Na štai jūs jau ir mankštelę atlikote. Atėjo laikas keliauti toliau. Kojelės sustiprėjo. Dabar reikia nusimauti kojines ar pėdkelnes, tam kad jūsų kojytės pajustų tuos kilimėlio stebuklus. O jūs dar geriau sustiprintumėte savo sveikatą.

Vaikai nusimauna kojines, pėdkelnes ir išsirikiuoja į liniją. Personažas patiesia tuo tarpu iš anksto patiestus kilimėlius, kurių turinys: kankorėžiai, akmenukai, kaštonai, dėžutės su smėliu.

Žaidimas „Stebuklingasis kilimėlis“.

Žaidimo tikslas:

Sveikatinti ir grūdinti vaikus, taikant natūralias gamtines priemones.

Žaidimo uždaviniai:

Spontaniški vaikų judesiai, emocijos.

Žaidimo eiga:

Vaikai juda natūraliai ir nevaržomai, reiškia savo emocijas garsais ir judesiais. Svarbiausia žaidimo taisyklė, nesimėtyti ir nekelti kilimėlio turinio. Kilimėliu einame, o ne bėgame.

Pastaba: kuo didesnis kilimėlis, tuo daugiau erdvės turi vaikai.

Žaidimo pabaigoje suskamba varpelis – tai ženklas apie žaidimo pabaigą.

Personažas Sveikutis:- Vaikai ar jums patiko kilimėlis?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Tačiau tuo mūsų kelionė dar nesibaigė. Dabar susėdam ratu. Gavau laišką, kad sveikučių karalystę užbūrė ragana. Ji sugadino laikrodį. Ji norėjo neliaudama ir neįveikdama kliūčių tapti sveikučiu karalystės svečiu. Tačiau mes neleidome jai pažeisti taisyklių ir iš pykčio ji užbūrė mūsų laikrodį. Ar visi žinote kas yra laikrodis?

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- Kiek jūs visko žinote. O gal sutiksite padėti įveikti burtus?

Vaikų atsakymai.

Personažas Sveikutis:- Tuomet žiūrėkit ir klausykit įdėmiai, bei be abejo kartokit. Štai laikrodis, kuris dabar užburtas ir nerodo jokio laiko (rodomi du laikrodžiai), o čia kitas rodantis laiką. Kaip jūs manot ko jam trūksta.

Vienas laikrodis rodomas su strėlytėmis, o kitas be.

Vaikai atsako ko trūksta.

Personažas Sveikutis:- Šaunuoliai. Kokie jūs pastabūs. Tai mums reikia strėlyčių. O iš kur mums jų gauti.

Vaikai siūlo.

Personažas Sveikutis:- O, prisiminiau, ir aš buvau mažas, o gal didelis, nesvarbu, lankiau darželį. Mes žaidėme žaidimą „Laikrodis“. Tai, kai liežuvis pavirsdavo strėlyte. Pažaisime?

Vaikai atsako.

Žaidimas „Laikrodis“.

Žaidimo tikslas:

Stiprinti artikuliacinį aparatą.

Žaidimo uždaviniai:

Leisti vaikams improvizuoti laisvai ir nevaržomai.

Žaidimo eiga.

Parodomas tikras laikrodis su strėlytėmis. Paaiškinama, kad būna trys strėlytės, kurios parodo laiką. Kiekvieną strėlytę matome, kaip juda. Pirma strėlytė rodo sekundes juda labai greitai. Antra strėlytė rodo minutes juda lėčiau, o trečia strėlytė rodo valandas. Ji juda labai lėtai. Paaiškinama, ką per tą laiką galime nuveikti per: sekundę, minutę ar valandą. Tuomet siūlome įsivaizduoti, kad mūsų liežuvis yra strėlytė. Parodome, kaip gi juda valanda lėtai. Liežuvis iškišamas ir iš lėto aplink lūpas sukamas ratas. Tokiu pat principu juda liežuvis ir minučių rodyklės imitacija ir sekundžių rodyklės imitacija. Keičiasi tik tempas jis greitėja, sąlyginai sutiktu rodyklių greičiu. Pratimai atliekami atsižvelgiant į vaikų amžių.

Personažas Sveikutis slepia tuo momentu laikrodį be strėlyčių ir parodo toki pat laikrodį su strėlytėmis bei dėžutę su laiškų.

Personažas Sveikutis:- Vaikai! Jūs įveikėte burtus ir mes vėl turime savo laikrodį. Sveikučių karalystės gyventojai jums atsiuntė laišką ir dėžutę.

Skaitomas laiškas:

Sveiki vaikai! Labai džiaugiamės, kad nutarėte kartu su Sveikučiu keliauti į sveikučių karalystę. Tačiau sveikučių karalystė - tai ir yra jūsų karalystė, kuomet jūs klausot tėvelių ir mamų, savo auklėtojų. Nesergat, o būnate sveiki. Kai valgot sveikus maisto produktus, sportuojate ir dalyvaujate mankštoje. Kai miegat pietų miego ir gražiai žaidžiat kartu su savo draugais. Kai plaunat rankytes prieš valgi ir po jo. Todėl mes džiaugiamės tokiais gyventojais ir siunčiame jums mažytes dovanėles, tačiau reikės įveikti dar vieną kliūtį. Apie tą kliūtį jums išsamiau papasakos mūsų bendras draugas Sveikutis.

Pagarbiai, Sveikučių karalystės gyventojai.

Atidaroma dėžutė ir ištraukiami siūlų kamuoliukai su pagaliuku. Kamuoliukų toks skaičius, koks vaikų.

Personažas Sveikutis:- Tai stebuklingi kamuoliukai su paslaptimi. Tam kad sužinoti paslaptį reikės pervynioti siūlus iš kamuoliuko ant pagaliuko. Pervyniojus, jūs rasit lobį.

Žaidimas „Kamuoliukas su lobiu“.

Žaidimo tikslas:

Stiprinti riešo raumenis ir smulkiąją motoriką.

Žaidimo uždaviniai:

Kuo tiksliau atlikti sukimo judesius.

Paskatinti norą dalyvauti veikloje ir gauti apdovanojimą.

Žaidimo eiga.

Paduodami pagaliukai su siūlu į rankas, o pats kamuoliukas guli tolimesniame atstume. Vaikas vynioja siūlą ant pagaliuko ir kamuoliukas artėja. Pervyniojus siūlą kamuoliukas lieka popierinis ir atsiduria rankose. Išvyniojus popierių atrandamas paslėptas lobis.

Personažas Sveikutis:- Štai ir gavote savo apdovanojimus: ženkliukus su sveikučių karalystės simboliu. Šis ženkliukas reiškia, kad sėkmingai įveikėte kliūtis ir tapote mūsų karalystės nariu .

Tačiau nepamirškite toliau sveikai maitintis ir sportuoti.

Vaikai atsako.

Personažas Sveikutis:- O man jau laikas su jumis atsisveikinti. Tačiau galiu dar pas jus užsukti kitą sykį ir apsilankysime kur kitur. Ar sutinkate vaikai?

Vyksta tolimesnė diskusija, jei vaikai nori diskutuoti ir atsisveikinimas.

Pabaigoje daina“ Draugystė“.

„Lobio ieškotojai“ (5-6 m.)

Vilma Kirijanova

Vilniaus lopšelis-darželis „Daigelis“

Uždaviniai:

1. **Sudaryti sąlygas vaikų emocinės sferos ugdymui.**
2. Lavinti vaikų vikrumą, greitumą, ištvermingumą ir iniciatyvumą.
3. Supažindinti vaikus su įvairiais bėgimo ir ėjimo būdais, metimais į taikinį, šuoliais į aukštį iš vietos, laipiojimais gimnastikos kopėčiomis.
4. Ugdyti vaikų užsispyrimą, sąžiningumą, teisingumą ir gebėjimą veikti kolektyve.
5. Plėsti vaikų žinias apie supančią aplinką, lavinti vaizduotę ir gebėjimą įsijausti į siužetą.

Įranga: 2 gimnastikos suoliukai, 2 paveikslai vaizduojantys ryklius, maišiukai pagal vaikų kiekį, 2 barjerai, 2 tuneliai, lankai -12vnt., pasiūti iš audinio bananai pagal vaikų skaičių, 2 pintinės, dviejų spalvų plastikiniai kamuoliai po 100 vienetų, orientyrai gyvatukui – 2 komplektai, masažiniai kilimėliai (pėdos, ežiukas)

Veiklos eiga.

Vaikai įeina į salę, pedagogas pasiūlo jiems susėsti aplink ją ant kilimo ir atlieka įvadinę meditaciją – vaikai paprašomi užsimerkti. Tuo metų sporto instruktorė persirengia „Robinzonu“.

Įvadinė meditacija: (skamba muzika - jūros ošimas). Pasiūloma vaikams įsivaizduoti save ant jūros kranto, bangos atsirita iki kojų ir jūs jaučiate jūros vandens gaivumą. Nuotaika tampa gera. Atmerkiate akis.

Vaikai atsimerkia, o prieš juos stovi „Robinzonas“.

„Robinzonas“:

Sveiki, vaikučiai, sveiki, berniukai ir mergaitės. Papasakokite, iš kur Jūs ir kur keliaujate?

Auklėtoja:

Mes iš vaikų darželio „Daigelis“, atvykome į salą surasti lobį.

„Robinzonas“:

Norint surast lobį, reikia apeiti visą salą.

Vaikai rikiuojasi į koloną po vieną. Žygiavimas paprastas, ant pirštų, ant kulnų, plačiu žingsniu. „Takelis“ – vaikai uždeda rankas ant prieš jį stovinčio vaiko pečių, galvas truputį nuleidę eina vienas paskui kitą, po to – bėga. Vaikščiojimas masažiniais kilimėliais.

Kvėpavimo pratimai „Garlaivio švilpukas“

Per nosį garsiai įkvėpti, sulaikyti kvėpavimą 1-2 sekundėms, iškvėpti per burną iš lūpų padarius vamzdelį tariant „ū-ū-ū...“ (iškvėpimas prailgintas)

„Robinzonas“:

Jūs drąsiai apėjote salą, o dabar – kitas reikalas. Norėdami įgauti jėgų, turite pasitreniruoti.

Rikiavimasis į 2 kolonas.

1. Estafetė „Plaukikai“

Vaikai „plaukia“ gimnastikos suoliuku (juda ant pilvo, prisitraukia rankomis) ima maišelį iš krepšio, mēto į ryklį atvaizdą, grįžta tiesiai.

2. Estafetė „Kas greičiau?“

Vaikas peršoka per barjerus, įlenda į tunelį, prabėga orientyrus gyvatėle. Perduoda estafetę kitam žaidėjui.

3. Estafetė „Pats vikriausias“

Vaikai su maišeliais ant galvos pereina suoliukais, užlipa ant sienelės, nuplėšia bananą ir nusileidžia žemyn. Perduoda estafetę kitam.

4. Estafetė „Klasikai“

Vaikai išsirikiuoja į 2 kolonas. Prieš juos išdėstyti lankai kaip „klasikai“: vienas, du, vienas, du, vienas. Po pedagogo signalo jie šoka per lankus ir bėgte sugrįžta atgal, perduoda estafetę kitam savo komandos nariui, paplojant jam per petį ir stoja į kolonos galą.

5 Estafetė „Surink kokosus“

Kamuoliukai iš krepšio išberiami ant žemės. Kiekvienai kolonai parodoma, kokios spalvos kamuoliukus (raudonos, geltonos, mėlynos, baltos ir t. t.) jie rinks. Po signalo vaikai renka kamuoliukus.

„Robinzonas“:

- Jūs esate ištvermingi, sumanūs, siekiate tikslo. Aš seniai laukiau tokių vaikų, į kurių rankas galiu atiduoti lobį (atiduoda dėžutę su sporto inventoriumi (šokdynės, svarmenys).

Šitokiu lobiu džiaugias kiekvienas, nes jis neša sveikatos užtaisą. Linkiu, kad jūs niekada nesirgtumėte, kad jūsų skruostai degtų sveiku raudoni, o kad viskas gerai sektųsi – kiekvieną rytą pradėkite mankštą!

„Robinzonas“:

„Oi, ir pavargau gi aš. Labai seniai taip nesimankštinau, noriu kartu su jumis pailsėti.

Relaksacija:

- Atsigulkite ant nugaros ir užsimerkite. Kvėpuokite lengvai ir lėtai. Įsivaizduokite, kad jūs esate nuostabioje vietoje (skamba rami muzika)

Rami, šilta diena. Jums gera ir jūs jaučiatės gerai. Jūs visiškai ramūs ir gulite ir žiūrite į viršų, į didelius, baltus, pūkuotus debesis. Debesys nuostabiame žydrame danguje. Įkvėpiant jus pradodate lengvai kilti virš žemės. Su kiekvienu įkvėpimu jūs pamažu kylate prie didelių debesų. Dabar jūs su kiekvienu įkvėpimu plaukiate. Jūsų rankos ir kojos laisvai guli ir jums nesinori judėti. Jūs ilsitės. Debesys pamažu kartu su jumis pradeda leisti žemyn, kol pasiekia žemę. Pagaliau jūs nusileidote ant žemės o debesys grįžo pas save į dangų. Jie jums šypsosi, šypsotės ir jūs. Dabar puiki jūsų nuotaika ir išlaikykite ją visą dieną. Vaikai, štai ir vėl mes darželyje - sveiki sugrįžę.

Žaidimai gamtos prieglobstyje

Regina Petrikienė

Kupiškio lopšelis-darželis „Obelėlė“

Kupiškio vaikų lopšelis – darželis „Obelėlė“ įsikūręs labai gražioje vietoje – medžiais apsuptame nedideliame Kraštiečių mikrorajone. Paėjęs takeliu palei didelę žaliuojančią pievą, išgirstame šniokščiantį mažytį, bangelėmis raibuliuojantį Kupos upeliuką, šalia jo akį džiuginantį „Ąžuolų“ parką. Žmogaus sveikatą puikiai veikia gamta – ji suteikia ir poilsį, ir veiklos.

Pavasario saulutei sušildžius orą, „Ąžuoliukų“ ir „Pelėdžiukų“ grupių vaikai, auklėtojos ir tėveliai pagalvojo, kad būtų galima paieškoti įvairesnių, su gamta susijusių priemonių stebėjimo, pažinimo ir fizinio aktyvumo įgyvendinimui. Pasiėmę kuprines, prisidėję į jas vaisių, sulčių, padidinimo stiklus, pačių lankstytus popierinius lavelius, iškeliajome į „Ąžuolų“ parką. Buvo šiltas gegužės mėnuo. Linksmi nusiteikę, su daina greitai pasiekėme kelionės tikslą – Kupos upelį. Jaukiai įsitaisę pakrantėje, Jaukiai įsitaisę pakrantėje, stebėjome gurguliuojantį upelio vandenį, svarstėme, diskutavome, ką galima rasti tekančiame vandenyje, kas galėtų gyventi jame. Pokalbyje dalyvavo visi: vaikai, auklėtojos, tėvai. Iš šlapio smėlio auklėtojos ir mamos „kepė“ didelį pyragą, o vaikai skynė žalumynus, puošė jį ir fotografavo. Visi turime didelę ar mažą svajonę. Sudėję svajones į popierinius lavelius, paleidome plaukti Kupos upeliu. Pasėdėję ant palinkusio medžio, atsisveikinę su upeliu, patraukėme toliau. Mus pasitiko gražus, didingas „Ąžuolų“ parkas. Kiek buvo džiaugsmo suradus gėlytę, dilgėlę ar net kiškio kopūstus. Apžiūrinėjome juos net per padidinimo stiklą. Mūsų buvo daug, bet medžių dar daugiau. Kiekvienas susiradome sau patinkantį, kalbėjomės su juo, linkėjome jam ir sau stiprybės. Truputį apsiraminę, suskubome vėl žaisti. Susirinkome po žiemos užsilikusias gilutes ir žaidėme žaidimus „pataikyk į taikinį“, „Kuris numes toliau“, „Perduok gilutę draugui“ ir ramesnį žaidimą „Pūskim pūskim lapelį“. Žaidėme „stebuklingų“ slėpynių: vaikai užsimerkia, o viena mama „prapuola“. Visi spėlioja, kurios mamos nebėra. Visi dalyviai „susėda į traukinuką“ ir išvyksta ieškoti mamos. Koks buvo džiaugsmas, suradus mamą prapuolėlę. Surastoji mamytė pasiūlė pažaisti žaidimą „Draugystės ratelis“. Visi renka šakeles ir išdėlioja didelį ratą, sustoję ant šakelių, susikimba už rankučių, pakelia jas aukštyn ir, mojuodami medžiams, atsisveikina su jais. Vaikučiai linkėjo medžiams augti dar didesniais, pažadėjo dažnai čia lankytis ir rūpintis jais.

Išėję iš parko, pasukome prie skulptorių drožinėty suoliukų. Kas suposi, kas užkandžiavo, kas gėrė sultis, kas tylėjo, o kai kas džiaugsmingai striksėjo.

Gamta pažadina vaiko sielą, įkvepia meilę jai, suteikia daugiau pasitikėjimo savimi ir kitu žmogumi. Čia jis nusiramina, pailsi, džiaugiasi, stebi, atranda ir mokosi klausytis kalbos

„KELIONĖ Į RUDENINĮ MIŠKĄ“

Janina Bukevičienė
Kalvarijos lopšelis-darželis „Žilvitis“

Tikslas: Tenkinti vaikų poreikį judėti, naudojant netradicines priemones.

Uždaviniai:

1. Skatinti aktyviai judėti, tiksliai atlikti judesius.
2. Lavinti orientaciją, erdvės suvokimą, koordinaciją.
3. Ugdyti vikrumą, pastabumą, saviraišką ir kt. veiklų integraciją.
4. Suteikti džiugių emocijų.

Priemonės: medžių lapai, krepšelis, vilko karūnėlė.

Vieta: lauko sporto aikštelė.

Dalyviai: ikimokyklinio ugdymo grupė, auklėtoja.

Eiga:

AUKLĖTOJA:

- Vaikai, keliaukime šiandien visi į mišką pėsčiomis.

Kelionėje vaikai lipa į kalną - eina dideliais žingsniais, aukštai keliant kojas.

Leidžiantis nuo kalno bėga.

Miške vaikai sutinka zuikį,

AUKLĖTOJA: (dainuoja dainelę ir rodo judesius, kuriuos vaikai kartoja)

Ėjo zuikis – taukšt, taukšt (trepsi kojomis)

Per tiltelį – pliaukšt, pliaukšt (ploja rankomis)

Tas tiltelis – užt, užt (linguoja į šalis)

Zuikis balon – PŪKŠT (atsitūpia).

AUKLĖTOJA:

- Dabar eikime pasivaikščioti po mišką ir pasiimkime po vieną klevo lapą nuo žemės.

Aptariame kokios spalvos turime klevo lapus. Vaikai, pasiėmę lapus, laisvai juda po salę, mosuodami jais dešine ir kaire rankomis. Su lapais atliekame pratimus.

AUKLĖTOJA:

- I. Pr.p. – Laikome lapelį priešais save, abiem rankomis. Kojos pečių plotyje.

1. Lapelį kelti aukštyn.

2. Lapelį leisti žemyn.

3. Lapelį tiesti pirmyn, šiek tiek pasilenkiant į priekį.

4. Pr.p.

- II. Pr.p. – kojos žergtai, rankos ant klubų.

1. Lapelis dešinėje rankoje, ji pakelta į viršų.

2. Lenkiamės į kairį šoną.

3. Pr.p.

4. Lapelį perimame į kairę ranką, ji pakelta į viršų.

5. Lenkiamės į dešinį šoną.

6. Pr.p.

- III. Pr.p. – kojos pečių plotyje, rankos ištiestos priešais save, laikomas lapelis.

1. Pasisukame per liemenį į dešinę pusę.

2. Pasisukame į kairę pusę.

3. Pr.p.

- IV. Pr.p. – kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

1. Atsitupiname, laikydami medžio lapą rankoje.

2. Pašokame į viršų išsitiesdami ir rankas pakeldami į viršų.

3. Pr.p.

- V. Pr.p. – kojos pečių plotyje, rankos nuleistos, lapelis laikomas abiem rankom.

Perimant lapelį iš rankos į ranką, sukti jį aplink save į vieną ir į kitą pusę.

VI. Pr.p. – gulint ant nugaros, keliai sulenkti.

1. Keltis, sėstis, ir apkabinti keliukus.

2. Pr.p.

VII. Pr.p. – gulint ant pilvo, lapelis rankose, ištiestose pirmyn.

1. Rankas kelti aukštyn, palaikyti jas.

2. Nuleisti (pr.p.)

AUKLĖTOJA:

- Labai gražūs rudeniniai lapai, sudėkime juos į krepšelį ir eikime grybauti. Vaikai eidami rateliu ir atlieka auklėtojos užduotis:

1. Pasilenkiame prie grybo – sustojame ir pasilenkiame.

2. Pritūpiame prie grybo – atsitūpiame.

3. Nešame sunkų krepšį (imituojame, kad kažką sunkiai nešame)

AUKLĖTOJA:

- Pažiūrėkime į dangų, koks didelis debesys atplaukė ir staiga pradeda lyti.

Vaikai su auklėtoja dainuoja dainelę ir atlieka judesius:

„Lyk, lietuti, dar labiau“ – rankos aukštai virš galvos.

„Aš lietučio nebijau“ – suktis apie save.

„Po medžiu aš palindau“ – tupiasi, rankos sunertos virš galvos.

„Medžio šakos prasiskyrė“ – rankos išsiskiria.

„Mane visą apipylė“ – rankomis nuo smakro „bėgam“ per visą kūną iki kojų.

AUKLĖTOJA:

- Praėjo lietus, todėl pažaiskime žaidimą „Vilkas ir kiškiai“.

Auklėtoja primena žaidimo taisykles. Vaikai – kiškiai. Jų namelis pažymimas viename salės gale. Priešingame gale pažymimas vilko guolis. Skaičiuotės pagalba išrenkamas vilkas ir uždedama jam vilko karūnėlė. Kiškių namelyje vilkui gaudyti negalima. Po 1-2 bandymų skiriamas naujas vilkas.

AUKLĖTOJA:

- „Strykt pastrykt kiškučiai, strykt pastrykt pilkučiai“ – kiškiai šokinėja į priekį dviem kojomis.

„Apsidairę bailūs, vilko pilko dairo“ – kiškiai pritūpia ir dairo.

„Vilkas!“ – kiškiai bėga į savo namelį, vilkas juos gauda. Pagautą nusiveda pas save.

Vilkas suskaičiuoja kiek kiškių pagavo.

AUKLĖTOJA:

- Dabar visi sėskime turkiškai ant žemės rateliu ir atlikime kvėpavimo pratimus:

„Rudenį mums taip šalta...“ - vaikai įkvepia pro nosį ir iškvėpdami taria garsą „brrr...“

„Rudenį vėjas stipriai pučia...“ – vaikai giliai įkvepia ir stipriai išpučia.

„Medžiai šnara...“ – vaikai įkvepia pro nosį ir iškvėpdami taria garsą „ššš...“

„Vėjo papūsti krenta medžių lapai...“ – vaikai imituoja lapelio pūtimą nuo delniuko.

„Vanduo – gyvybė“ (5-6m.)

Ina Ieva Barkuvienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Berželis“

1. **Forma:** veikla sporto salėje.

2. **Dalyviai:** vyresniosios grupės vaikai ir auklėtoja.

3. **Tikslas** – įtvirtinti vaikų žinias apie vandens svarbą mus supančiai aplinkai ir žmogui.

4. Uždaviniai:

- Mokyti ėjimo buomu su užduotimi;
- Tobulinti taisyklingą laikyseną ir kvėpavimą;
- Įtvirtinti išsirikiavimą į dvi eiles;
- Pakartoti: bėgimą su kliūtimis ir improvizuotą judrų žaidimą „Ką mes mėgstame žaisti kartu?“
- Ugdytis gebėjimą žaisti kartu ir suteikti vaikams emocijų.

5. **Priemonės:** dekoracijos ant sienos – Debesėliai, saulė, upės imitacija; muzikos įrašai; sporto inventorius – 22 mėlynų juostelių ant didžiojo piršto, 12 spalvotų gėlių kiekvienam vaikui, 2 spalvoti sukonstruojami buomai, žaltys, 2 bokšteliai žymekliai, 7 plokšti lankai, 10 giliukų – sėklytės, 5 plunksnos; kitos – 2 kibirėliai, žydros spalvos skarelės kiekvienam vaikui, kiekvienas atsineša po vieną nusipieštą lašą (kūrybinis darbas grupėje).

6. **Veiklos trukmė:** 30 min.

7. Eiga.

Mažeikių visuomenės sveikatos biuro sveikatos priežiūros specialistės paskaita apie vandens svarbą žmogui ir gamtai. Vaikai gėrė vandenį, ragavo įvairius gaiviuosius gėrimus, aiškinosi jų skirtumus bei sužinojo kiek vandens turi išgerti vaikai per dieną. Vyresniosios grupės savaitės tema: Gyvybė - ten kur vanduo.

Skamba I. Jankauskaitės daina „Lašeliai“. Vaikai sueina į salę ir ant sienos prie debesėlio prikljuoja savo nupieštus lašius. Visi sustojame aplink parašiotą ištiestą viduryje salės.

Tempimo pratimai (galva, pečiai, rankos, pirštai, nugara) – pasisveikinimas.

- Atsistokime tiesiai, kojos truputį žergtai. Nugara tiesi. Rankos prie šonų. Pažadinsime visą savo kūną. Sukame galvutę į dešinę, dabar į kairę pusę 2k. Dabar pažadinkime pečius. Pakeliame dešinį petį ir nuleidžiame, o dabar kairį – pakeliam ir nuleidžiam 2k. Dabar pakelkime abu petelius ir nuleidžiame 2k. Tiesiame po vieną ranką sugniauždami kumštelius į priekį dešinę, kairę. Ištiesiam pirštukus ir stipriai išplečiame. Sulenkiam pirštukus kaip „kačiuko“ nagučius. Rankos prie šonų ir pakartojame pratimą. Tiesiame dešinią ranką, suspaudžiame kumstį, tiesiame kairę... Galvą, pečius, rankas, delnus ir pirštukus pažadinome, pažadinkim nugarą. Atsiklaupiame. Lenkiamės į priekį tiesdami rankas, kaktytę priliečiame prie grindų. Palengva traukiame rankas ir keliamės, atsiklaupiame, nepakelkite galvos (žvilgsnis į grindis), rankos žemai žemai, delniukais liečiame kelius ir glostydami save tiesiamės ir pasistiebiame ant pirštų galiukų. Išsitempiame ir parodom saulytę „Labas rytas“, nuleidžiame rankas. Mūsų kūnas jau pabudo ir mes norime pažaišti.

- Vanduo gyvybės ir sveikatos šaltinis. Be jo neaugtų augalai, negyventų gyvūnai ir žmonės. Šiandiena skrisime į vandens šalį su parašiotu.

Ėjimas su parašiotu pagal nurodymus per siužetą.

Skrendame į dešinę – paprastai, lėtai. Parašiotą laikom kaire r. žemai.

Pakilo silpnas vėjas – rankas silpnai judiname per riešus.

Vėjas stiprėja. Pučia stiprus vėjas – greitėjančiai, energingai, einame rankos kyla aukšty, pasistiebiame ir nuleidžiame žemyn.

Skrendame į kairę pusę – parašiotą laikome dešine ranka. Pakartojame kaip pučia silpnas ir stiprus vėjai.

Ieškome saulės – abiem rankomis įsikimbame į parašiotą, žemai, pasižiūrime dešinėn, kairėn, aukšty, žemyn 3k.

Atslinko debesys. Pradėjo lašnoti – abiem rankomis įsikibę į parašiotą tyliai trepsime.

Pradėjo lyti. Stipriai lyja – greitėjančiai trepsime 3k.

Slėpkinės nuo lietaus – lėndame po parašiotu, laikdami jį viena ranka 3k.

Skrendame toliau. Atskridome prie jūros – laikdami parašiotą abiem rankomis keliame aukšty n pasistiebiame, pritūpdami leidžiame žemyn. 3k.

Lietus baigėsi. Bėkime greitai prie jūros į dešinę. Dabar bėgame į kairę. Bėgame lėčiau, lėčiau, lėtai ir sustojame.

Pažaisime prie jūros su kamuoliuku – laikdami parašiotą abiem rankomis, atsitupiam, atsistojam ir taip parašiotu ridenam kamuoliuką.

Pasidžiaugiam vaikų pastangomis už gerai atliktą užduotį. Ant palangės išdėliotos po dvi juostelės ir vieną gėlytę kiekvienam vaikui.

Rikiuotė eilėje.

- Vandens šalyje gyvena daug lašiuų. Jie sau linksmai šoka ir mankštinasi, nori būti sveiki. Vaikai užsimaukite juosteles ant didžiojo pirštelio ir pasiimkite gėlytę. Visi pabūsime linksmu lietumi.

Išsiskaičiavimas pirmais antrais. Išsirikiavimas į dvi eiles mankštai (įtvirtinimas).

Imitacinė mankšta „Linksmasis lietutis“ (taisyklingos laikysenos tobulinimas).

Priemonės: 12 spalvotų gėlyčių, 22 mėlynų spalvų juostelės ant didžiojo piršto, CD įrašas „Linksmas lietutis“ m. ir ž. E. Tolvaišienės.

Ėjimas vietoje „Kareivėliai“ - aukštai keliame kojas, plačiai mojam tiesias rankas.

Kaklo raumenims „Laikrodukas“ - galvą lenkiame į šonus iki paties. Pažiūrime žemyn, aukšty n.

Rankoms ir nugarai „Žaidimas su lapais“.

Kojoms „Pliaukšiuok po koja“.

Pečių juostai „Žirklys“ - rankos tiesios į šonus, mostai prieš save.

„Lašiuokai kapsi“ - tupti rankos prieš save, judiname juosteles.

Juosmeniui "Vėjas".

Pakviečiami vaikai linksmai palenktyniauti. Pasiskirstome į dvi komandas - baltos ir mėlynos riešinės užmaunamos ant rankų.

Estafetė „Pasodink sėklytę“ (bėgimas su kliūtimis)

Priemonės: 2 bokšteliai žymekliai, 2 krepšeliai, 10 giliuų, 8 plokšti lankai: 3 suoliukams ir 1 „darželis“.

Po signalo pasiimti giliuką ir bėgant įšoka į lanką. Pasodina sėklytę į lanką. Grįžta prie komandos ir atsistoja komandos voros gale.

Estafetė „Palaistyk gėlytę“ (pagrindinis judesys)

Priemonės: 2 bokšteliai žymekliai, 2 kibirėliai, 2 vienodo ilgio spalvoti buomai, žaltys padalintas į 2 vienodas dalis, 2 gėlytės.

Ištiesus rankas į šalis su kibirėliu eiti buomu – tilteliu, palaistyti gėlytę, bėgti, kibirėlį perduoti komandos draugui. Atsistoti komandos voros gale.

- Plukdysime laivelius ežarėlyje. Susiraskite draugą. Vienas pasiima lanką, o kitas - plunksną.

Kvėpavimo pratimai (tobulinimas).

Priemonės: 5 plokšti lankai, 5 plunksnos.

Poromis, vienas priešais kitą atsigulę ant pilvo. Lankas ežerėlis, plunksna – laivelis. Per nosį įkvėpti, pro burną išpūsti.

Vandens gėrimas.

Troškulio numalšinimas.

Judrus žaidimas „Ką mes mėgstame žaisti kartu?“ (kartojimas)

Vaikai išsivaikšto laisvai po visą salę, kad draugui netrukdytų. Atlieka įvairius pratimus pagal auklėtojos nurodymą. Ką mes mėgstame žaisti kartu? – šokinėti. Ka mes mėgstam žaisti kartu? - tūpti ir atsistoti. Toliau kartojamas klausimas su judesiais: ploti, kojas į priekį moti, suktis, linguoti, bėgioti, skraidyti, kristi ant grindų, ant grindų – kojom tabaluoti, dviračiu važiuoti, plaukti, tiltą statyti, juoktis, trepsėti, kalną pastatyti.

Burbulų fiesta (ramus žaidimas).

„MŪSŲ NUOTYKIAI MIŠKE ”

DAIVA MEŠKUOTIENĖ

KRAKIŲ M. KATKAUS GIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIS SKYRIUS

TIKSLAS:

- Stiprės vaiko fizinė ir psichinė sveikata, meilė gamtai, bus patenkintas judėjimo poreikis.

UŽDAVINIAI:

1. Formuosis vaiko fizinis aktyvumas bei ištvermingumas, gailestingumas, drąsa, meilė gamtai.
2. Skleisis vaikų meninė raiška žaidžiant, vaidinant, piešiant, bendraujant...
3. Rūpinsis savo ir kitų saugumu.
4. Formuosis teigiama nuostata į bendrą veiklą, išgyvens kūrybinį džiaugsmą, pasitenkinimą, sėkmės jausmą.

PRIEMONĖS: guašas, vandeniniai dažai, indeliai vandeniui, piešimo popierius, teptukai, patiesalas, gimnastikos suolas, kamuolys, spalvotos kempinė, spalvotos popierius, laiškai, žemėlapis su nuorodomis, tunelis, kaladėlės (kupstų imitacijai), spalvotos skiautės, krepšelis gėlėms rinkti, stebuklingos smiltelės, paruoštos spalvotos gėlytės, nespaltintos Laimės paukštės, CD leistuvai, muzikiniai įrašai.

EIGA:

1. RYTO RATAS:

1. Pasisveikinimas:

1. Vienas su kitu, palinkėjimas geros dienos, nuotaikos...
2. Su kūno dalimis:

Labas rytas, tau galvyte,

Ausys, nosis ir burnyte,

Labas rytas, jums pečiai,
Būkit tiesūs kaip kariai.

Rankos būkit visad stiprios,
Pirštai būkit visad miklūs.
Į svečius keliaukit
Kojų pirštus pagaukit.

Tu liemuo lankstykis,
Kojos patrepsėkit.
Ir linksmai kas rytą
Pas vaikus atbėkit.

2. Liežuvėlio mankštelė – arklių bėgimo imitavimas.
3. Bendra viso kūno mankštelė „Kačiukai“ (vaizduojame kačiukus):

Mes kačiukai, mes maži (vaikai atsitupia, atsistoja)
Ir kailiukai mūs rudi (glosto krūtinę)
Su auselėm krypt, krypt (kraipo galvą),
Uodegėlę vykst vykst (judina liemenį).
Eina eina katinėlis (eina ratu),
Rudą uodegą iškėlęs (rankos sunertos už nugaros).
Su akelėm žybt žybt (kraipo galvą),
Su nageliais drykst drykst (ištisia rankas, lanksto pirštukus – vaizduoja kačiuko drėskimą).
Ieško ieško katinėlis (žvalgosi)
Mažo siūlų kamuolėlio (imituoja laikomą kamuolį),
Mur mur miau (lankstosi į šalis),
Siūlų kamuolį radau (iškelia įsivaizduojamą kamuolį aukštyn).
Rieda rieda kamuolėlis aplink mažą katinėlį (sukasi aplink save).
Mur mur miau (lankstosi į šalis),

Siūly kamuo!j radau (iškelia įsivaizduojamąj kamuo!j aukštyn).

Šoka šoka katinėlis (šokinėja į priekį ir atgal)

Per tą siūly kamuo!lėj.

Mur mur miau (lankstosi į šalis),

Siūly kamuo!j radau (vaizduoja, kad kelia kamuo!j).

4. Kvėpavimo pratimas - vaikai pučia pasirinktos spalvos balionus (įsivaizduojamus), juos pučia, imituoja sprogtančių balionų garsą (pššššš...).

II. „MŪSŲ NUOTYKIAI MIŠKE”(PARKELYJE):

1. Pasiūloma vaikams pasiklausyti K.Kubilinsko dvielių apie spalvas:

Raudona

...Raudoną saulę aš piešiau,
Raudonai spindulius dažiau...

Geltona

...Geltonai žydi pienių gėlės
Ir aš geltonai jas piešiu...

Juoda

...Juodą spalvą - kuo greičiau!
Juodą varną pamačiau...

2. Inicijuojamas pokalbis apie spalvas. Kokias spalvas vaikai pažįsta, kur spalvos gyvena, kam jos reikalingos, kas būtų jei staiga jos išnyktų..?

3. Žaidimas „Spalvų mūšis“.

Vaikais suskirsto į dvi komandas.

Skaičiuotė pasiskirstymui į komandas:

„Guli žirnis ant lėkštės, kokią spalvą tu renkies?“- vaikas turi pasakyti spalvos pavadinimą (geltoną ar mėlymą).

Taip susidaro dvi geltonųjų ir mėlynųjų žaidėjų (sportininkų) komandos.

Vėliau kiekvienas vaikas išsitraukia išsirinktos spalvos dvi kempinėles, sustoja priešingose aikštelės (kilimo) pusėse ir davus signalą (suskambus muzikai), kempinėles pradeda mėtyti vieni į kitus. Visi stengiasi, kad jų aikštelės pusėje būtų kuo mažiau kempinėlių. Žaidžia 2-3 minutes. Nutilus muzikaisuskaičiuojamos kiekvienos komandos pusėje atskridusios kempinėlės. Laimi komanda surinkusi mažiausiai kempinėlių.

4. Įminti mįsles.

- Marga karvė dangų laižo? (Vaivorykštė).

- Auksu mesta, sidabru austa, deimanto peiliu rėžta. (Vaivorykštė).

III. KŪRYBINĖ VEIKLA.

1. Kelionė pas Laimės paukštę:

a. laiškas (kažkas pasibeldžia į duris, o ten laiškanešys su laišku);

b. laiško skaitymas (jame Laimės paukštė prašo vaikučių pagalbos. Ją laiko nelaisvėje piktasis Burtininkas. Laimės paukštę gali išvaduoti tik stebuklinga gėlių puokštė, kurioje yra septynios skirtingų spalvų gėlės, ir auga jos gūdžiame miške). Perskaitę laišką vaikai randa ir žemėlapij. Vaikai pasitaria ar gali jie padėti Laimės paukštei, ar jie ištvermingi, drąsūs...

Visi sutaria išvaduoti ją iš piktojo Burtininko gniaužtų, tačiau pirmiausia reikia

pasimankštinti, kad įveiktų pavojingą kelionę pavojingu mišku:

Ranką dešinę į priekį, ranką dešinę atgal

Ranką vėl tiesiu į priekį ir truputį pakratau.

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu,

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu.

Vugi vugi valio, vugi vugi valio...

Ranką kairiąją į priekį, ranką kairiąją atgal

Ranką vėl tiesiu į priekį ir truputį pakratau.

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu,

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu.

Vugi vugi valio, vugi vugi valio...

Koją dešinę į priekį, koją dešinę atgal

Koją vėl tiesiu į priekį ir truputį pakratau.

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu,

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu.

Vugi vugi valio, vugi vugi valio...

Koją kairiąją į priekį, koją kairiąją atgal

Koją vėl tiesiu į priekį ir truputį pakratau.

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu,

Šitaip šokam vugi vugi ir apsisukam ratu.

Vugi vugi valio, vugi vugi valio...

- c. kelionės pradžia, pirmoji užduotis: keliaudami vaikai netikėtai randa nematytą grybą, apžiūri jį iš visų pusių, ir atranda jiems skirtą užduotėlę, kurioje nurodyta, kad visiems reikia pavirsti nykštukais, nes tik taip jie galės patekti į užburtą miško karalystę. Pirmiausia visi turi pralįsti pro stebuklingą tunelį, kad pavirstu nykštukais ir patektu į mišką.
- d. antroji užduotėlė: pralindę pro tunelį visi pavirsta drąsiais, atkakliais, keliauti mėgstančiais ir sunkias, paslaptigas kliūtis įveikti gebančiais nykštukais. Tačiau užburtame miške reikia keliauti labai labai tyliai, todėl mažieji nykštukai tipsena ant pirštų galiukų iki galingiausio miško ąžuolo ir suranda jame drevę. Drevėje randa paslėptą raudonąją gėlę (rožę) ir stebuklingų smiltelių, jų pažūrę virš savęs, pavirsta nuostabiais drugeliais, kurie gali nieko nepastebėti nuskristi į geltonąją pievelę, o ten surasti geltonąją gėlytę (pienę). Pavirtę drugeliais (skamba muzika) skraido, plevėna, pritupia, kyla, leidžiasi – taip linksmai išdykaudami visi nuskrenda į geltoją pievelę.
- e. trečioji užduotėlė: geltonoji gėlė – stebuklinga, kas ją paliečia, iškart pavirsta gerosiomis miško fejomis.
Fėjų šokis.
- Po šokio, gerosios miško fėjos, iš geltonos ir raudonos gėlių, sukuria oranžinę gėlę. Tačiau tuo metu reikia būti labai labai atsargiems, kad nepastebėtų piktasis Burtininkas, nes jam labai patinka oranžinės gėlytės, ir per didžiausią atstumą jis užuodžia gerąsias miško fėjas. Oranžinė gėlė turi ypatingų galių, ji fėjas paverčia nykštukais. Nykštukai, žvilgčiodami į žemėlapi, tęsia kelionę, keliauja į užbutro miško glūdumą, kol aptinka linksmai čiurlenantį upelį (keliauja skambant muzikai, kuri primena upelio čiurlenimą) nykštukai imituoja linksmųjų Nykštukų eiseną, tipeniką, šokinėjimą, liuksėjimą...
- f. ketvirtoji užduotėlė: taip tipendami nykštukai, vienoje upelio pakrantėje, netikėtai pamato žydriją gėlę. Suradus Neužmirštuolę, staiga, nykštukai išgirsta M.Grigonio

skaitomą eilėraštką „Neužmirštuolės“:

Puikiai žydi rožės
Ir darželio gėlės,
Betgi man puikiausios
Neužmirštuolės.

Neužmirštuolių
Žydras žydras krūmas!
Primenam dangų
Toks skaistus žydrumas.

Jų maži žiedeliai
Vaiskūs kaip plaštakės,
Kaip mamytės meilė,
Kaip vaikučių akys.

- g. penktoji užduotėlė: išklause nuostabaus eilėraštko, prie Neužmirštuolės nykštukai randa kitą užduotėlę. Šioje užduotyje nykštukams reikia pavirsti antytėmis ir perplauti sraunųjį upeliuką, kurio vanduo yra stebuklingas, ir tik įbridę į upelį vaikai virsta margomis antytėmis. „Plaukdami“ upeliu imituoja antyčių garsus, judesius, o išlipę į krantą krypuoja ieškodami žibuoklės, nes tik radę šią gėlę galės vėl į nykštukus atvirsti. (Skambant muzikai – imituoja antyčių krypavimą bei garsus: kria... kria... kria...).
- Netoliese išgirsta skaitomą B. Buivydaitės eilėraštką „Žibutė“:

Žibutė, melsvoji gėlytė,
Nors miškas sustingęs dar miega,
Išlindo pro tirpstantį sniegą.

Nubudus iš baltojo sapno
Ir veidą pakreipus į saulę,
Prabilo: „Būk sveikas, pasauli!“

- h. penktoji užduotėlė: atvirtę į nykštukus, šaunieji keliauninkai pamato, kad jų krepšelyje jau žydi ir geltonoji ir raudonoji, oranžinė ir žydroji bei mėlynoji gėlės. Mėlynoji gėlė kreipiasi į nykštukus tardama šiuos žodžius: „Drąsieji nykštukai, jums dar trūksta tik žaliosios ir violetinės gėlyčių, todėl dabar keliaukite per klampiąją pelkę pas gerąją burtininkę, kuri jums padės, tačiau pirmiausia turite pavirsti varlytėmis. Prigulkite tyliai ant žolytės, užsimerkite ir išgirsite pirmuosius „Varlyčių“ dainelės garsus. Su pirmaisiais garsais jūs pavirsite mažomis, žaliomis, šokliomis varlytėmis, kurios šokinėdamos nuo vieno kupstelio ant kito įveiks baisiąją pelkę – kemsynę (varlytės kvaksėdamos - ... kva...kva...kva.. – šokinėję per kupstelius). Įveikusios pelkę varlytės vėl atvirsta į mažučius nykštukus, kurie netrukus pasiekia gerąją Burtininkę. Geroji Burtininkė nykštukams sutinka padėti. Ji paima geltoną ir mėlyną gėlytes, ištaria stebuklingus žodžius: „abra kadabra, štai ir žalioji gėlytė“ ir jos rankose pražysta reto grožio žalioji gėlė. Taip pat, paėmusi raudonąją bei mėlynąją gėleles, ir ištarusi burtažodį „abra kadabra, štai ir violetinė gėlytė“ - išburia violetinę gėlę. Pagaliau nykštukai jau turi visas septynias spalvotas gėleles.

Keliauninkai padėjo už pagalbą gerajai burtininkei. Tuomet, paima visas septynias gėleles, sudeda jas vieną šalia kitos. Tik staiga viskas nušvinta ir atsiranda nuostabaus grožio pieva, nuo kurios spalvų net akys raibsta.

- i. Šeštoji užduotėlė: pražydusi pieva nykštukams taria: „Nykštukėliai, dabar visijūs, skambant muzikai turite pašokti spalvų šokį (išdalinti spalvotas skiautes).

Suskamba nuostabi muzika. Nykštukai su įvairių spalvų skiautėmis plazdena, sukasi, tai greičiau, tai lėčiau, tai visai nusiramina...

Nykštukams bešokant spalvų šokį, įvyksta stebuklas, netikėtai nutyla muzikos garsai, aplinkui pasidaro labai tylu, ir jie išgirsta Laimės paukštę. Laimės paukštė pagiria nykštukus už nuostabų spalvų šokį, už jų drąsą, ryžtą, pasiaukojimą, kad neišsigando miške sutiktų sunkumų ir juos visus įveikė. Pagaliau piktojo burtininko kerai išsisklaidė tarsi rūkas, ir ji nuo šiol bus laisva ir dalins laimę visiems. O jeigu vaikai nori, kad pas juos atskristų Laimės paukštė, turi grįžti atgal vaivorykštės nušviestu tiltu, peršokti per sraunų upelį bei perlįsti užburtą tunelį, o grįžę į savo pasaulį nupiešti savąją Laimės paukštę. Taip nykštukai grįžo atgal jau žinomais miško takais, o perlindę tunelį vėl pavirto vaikais.

- j. „Nuspalvinsiu savąją laimės paukštę“.
Pasiūlyti vaikams tapti dailininkais ir nuspalvinti savo laimės paukštę – išdalinti nespaltotų paukščių ruošinukus bei spalvinimo priemones. Baigus darbą, užrašyti ant jų vaiko vardą. Kartu pasidžiaugti sukurtais laimės paukščiais. Po to visomis Laimės paukštimis papuošti grupės medį.

APIBENDRINIMAS:

1. Kartu su vaikais aptarti kas džiugino, kas labiausiai patiko, kas nelabai patiko, kodėl, ar juos ši kelionė pakeitė.
2. Pasiūlyti vaikams namuose nupiešti labiausiai patinkančią gėlę ir ją atnešti į grupę, kur kartu galėtume sukurti bendrą spalvotą pievą, į kurią galėtų nusileisti vaikų sukurtos Laimės paukštės.

Veiklos nauda vaikams:

1. Laisvoje vaikų saviraiškoje atsiskleidžia vaikų talentai ir išgyvenimai.
2. Patenkintas vaikų poreikis judėti.
3. Rūpinasi savo ir kitų saugumu.
4. Žaidžiant, vaidinant, piešiant, bendraujant sudaromos sąlygos vaikų saviraiškai.
5. Vaikai išgyvena kūrybinį džiaugsmą, pasitenkinimą, sėkmės jausmą.
6. Vaikai bendradarbiauja vieni su kitais.

Literatūra:

1. Adaškevičienė E. Judėjimo džiaugsmas. Lietuvos ikimokyklinukų fizinio aktyvumo optimizavimo programa ir metodinės rekomendacijos. 1996.

2. Kazragytė V. Mažųjų vaidinimai. Literatūriniai tekstai ir komentarai. Ugdymas namie, priešmokyklinėje grupėje, pirmoje ir antroje klasėje. - Vilnius: Tyto Alba. ISBN 978-9986-16-821-8. P. 160.
3. Didžioji žaidimų knyga.- Kaunas: obuolys. 2009.
4. Eilėraščiai apie gėles :: Eilėraščių skrynelė | Ltvirtovė.lt – Internetinė nuoroda: www.ltvirtove.lt/eilerasciai.
5. Выготский Л. С. Игра и ее роль в умственном развитии ребенка // Вопросы психологии. Т. 6. – Москва: Просвещение, 1966.с. 62-76.
6. Dodge D.T., Colker L.J., Heroman C. Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas.- Presvika, 2002 .
- 7.

„Varliukų joga“ (5-7m.)

Aldona Motuzienė
Telšių lopšelis-darželis „Mastis“

Uždaviniai. Formuoti taisyklingą kūno laikyseną, palaikyti vaikų fizinį aktyvumą, ugdyti pasitikėjimą savo jėgomis, palaikyti džiugią nuotaiką.

Priemonės. Plokščiapėdystės profilaktikos kilimėliai įvairaus aštrumo spygliukais, pagalvėlės su skirtingomis medžiagomis (kaštonais, pupomis, smėliu), smėlio maišeliai, skrituliai įvairiaspalviai 20cm.skersmens.

Ėjimas ratu su užduotimis, po to- per plokščiapėdystės profilaktikos priemones – srautiniu būdu 2 min.

Ėjimas ir bėgimas aplink priemonių ratą išoriniu ratu – dvigubu, pristatomu, šoniniu žingsniu, keičiant kryptį. 2 min.

Kvėpavimas. Giliai įkvėpti pro nosį, iškvėpti pasilenkiant žemyn - pro burną. Arba įkvėpti rankas keliant į viršų, iškvėpti sulenktomis alkūnėmis „stuktelti“ sau per šonus.

Surenkamos priemonės. Išsidalijami spalvoti skrituliai, rikiuotė į dvi voras.

„Varlių Mankšta“. Arba „Varliukų Joga“

Sutupiame ant savo skritulio – lelijos lapo.

1. Atsitūpti ant skritulio pražergtomis kojomis, rankomis remtis į grindis, pakilnoti užpakaliuką aukštyn-žemyn, pašokinėti. Taip apšildome kojas ir klubus pratimams.

2. Padėjus rankas ant skritulio krašto, keliamo užpakaliukus aukštyn, stengiamės ištiesti kojas per kelius.

3. „Sušlapo lelijų lapai“ –reikia išdžiovinti. Dedame juos ant pilvukų, rankomis ir sulenktomis kojomis remiamės į grindis (tarsi skorpionai). Palaikome skritulį ant pilvo „prieš saulę, kad išdžiūtų“.

Varliukai nori pažaisiti porose su draugais.

4. Atsigulame porose vienas prieš kitą veidais ir pažaiskime „pliauškutį“ Viršutinė krūtinės dalis pakelta, pakeltos ir alkūnės. Suplojame kaire, dešine ir abiem rankomis – keletą kartų, po to pailsime.

5. Atsigulus ant nugaros arčiau vienas kito – kad keliai būtų sulenkti. „Važiavimas dviračiu“ sudėjus padukais kojas du draugu. Stengtis, kad kojos neišsiskirtų.

6. Po mankštos sumanė varliukai papuotauti – kepsime blynus. Atsigulus ant pilvo paimti skritulį abiem rankomis, krūtinę pakeliame. Užduotis - pamėtėti juo maišelį, kad šis apsiverstų ir nukristų ant skritulio (keptuvės).

Atsipalaiduojame atsigulę ant nugaros, pakvėpuojame „pilvukais“. Įkvepiant orą pilvukai išsipučia, iškvepiant – įdumba. Pečių stengiamės nekilnoti.

Žaidimas „Varlės ir gandras“ Grojant muzikai varlės šokinėja, bėgioja. Nutilus muzikai, ieško laisvo „namo“. Varlė, likusi be namo, turi keliauti pas gandrą

ANT PŪKŲ DEBESĖLIO (4-5m.)

Vilma Kontrimienė
Skuodo vaikų lopšelis-darželis

Atsigulame ant nugaros, šiltai apsiklojame. Gulime ramiai, palengva užsimerkiame. Pasvajokime užmerktomis akimis. Žvelgiame į dangų. Kvėpuojame ramiai. Tyliai, ramiai per dangų slenka pūkiniai debesys. Jie tokie lengvučiai ir švelnūs, tarsi kačiuko kailiukas. Pasigaukime kiekvienas po debesėlį ir patogiai įsitaisykime. Vėjelis pučia lėtai, lėtai, o mes skrisdami ant debesėlio apžiūrime gelstančius miškus, laukus ir pievas. Matome į ilgą kelionę besiruošiančius paukščius. Ant savo sparnų jie vėl nusineš dar vieną vasarą. Pajauskite, kad ir jūsų rankytės pavirto sparnais. Lengvai, lengvai suplasnojame sparnais. Aukštyn, žemyn. Šokame nuo pūkinių debesėlių ir paskraidome dangaus mėlynėje. Grįžkime į žemę ir švelniai nutūpkime. Pradingo mūsų sparnai, išnyko debesėliai. Patogiai įsitaisome ir ramiai miegame. Saldžių sapnų.

AKIŲ MANKŠTELĖ (4-5 m.)

Vilma Kontrimienė
Skuodo vaikų lopšelis-darželis

Atsibudo katinėlis: „Labas rytas, sauluzėle, aš atmerkiau akeles“ (dažnai ir stipriai pamirksėti).
„Viens ir du, viens ir du,- aš labai labai skubu“ (bandyti pažvelgti į nosies galiuką).
„Reikia pieno man palakti ir ką veikti susirasti“ (sukti akis iš dešinės pusės į kairę ir atvirkščiai).
„Tik staiga kačiukui: Škatc, ir kačiukas jau kieme“ (išplėsti akis ir užsimerkti).

„Mano rankelės, kad dirbčiau, o kojelės, kad bėgiočiau“

Dana Aliukienė

Tikslas:

Ugdyti fizinės organizmo galias, kryptingai ir tikslingai jas lavinti pasirinktomis priemonėmis.

Uždaviniai:

1. Pratinti sportuoti, suvokti judėjimo naudą, tyrinėti ir pajusti savo kūno galimybes.
2. Pažinti judėjimo džiaugsmą, fizinio aktyvumo veikos rūšių įvairovę.
3. Supažindinti su darbine veikla sėjant ir sodinant daržoves, pasigaminant muiliuką.

Dalyviai:

Panevėžio l/d „Voveraitė“ 5 „Drugelių“ grupės ugdytiniai (3-4m.) ir auklėtoja.

Pasiruošimas: skaitomas kūrinėlis, spalvotos pėdutės, „kelmeliai“, kaštonai, suoliukas, rumbuota lenta, minkšti paklotėliai, grikių maišeliai, tunelis, dideli kamuoliai, maži kamuoliai, spygliuoti kamuoliukai, balionai, siūlų kamuoliukas, įvairių daržovių daigai, salotų sėklos, priemonės skirtos muiliuko gamybai, formelės.

Laukiami rezultatai:

Sužinoję, kad judėjimas- tai sveikata, suvoks, kad judėti gera ir būtina, kad juda visa kas gyva. Stengsis aktyviai judėti, reikšti save judesiu. Susipažinę su darbais, kuriuos gali atlikti patys, noriau įsitrauks į darbinę veiklą, supras, kad rankelės gali būti skirtos ne tik žaisti, bet ir darbelius daryti.

Eiga:

Raudonkepuraitė atėjusi pas vaikus supažindino kiek rankytė turi pirštukų, su pirštukų vardais, išsiaiškinome kam reikalingos rankelės, kokius darbus gali dirbti, rankelių higiena. Klausėmės skaitomo J. Degutytės eilėraštuko „Dvi rankytės“. Apie kojeles vaikai reiškė savo mintis „Minčių lietuje“: kam jos reikalingos, kaip jos juda, ką mes su jomis veikiame.

Po to Raudonkepuraitė visus vaikus pakvietė keliauti kartu pas senelę ir padėti įveikti kelyje sutiktas kliūtis. Visi keliavome pasakų fejso pėdutėmis. Sutikome vilką, kuris mus vedė per „kelmelius“, takelį pilną kaštonų ir visokių nelygumų, tiltelį, lindome pro „lapės olą“, ridenome didelius „akmenis“ nuo kelio, nešėme didelius „kankorežius“ – balionus po du suspaudus pilvukais, kad neiškristų. Atėjus į miško aikštelę visi susėdę ratuku pamasažavome pėdutes spygliuotais kamuoliukais, o rankeles minkštu siūlu kamuoliuku, kad pėdutės ir rankytės nuo ilgos ir nelengvos kelionės pailsėtų ir atsigautų. Visi padarėme mankštą, pažaidėme žaidimą „Pagauk kankorežį“.

Vaikams bežaidžiant, atėjo į miško aikštelę senelė, kuri nešėsi krepšyje įvairių daržovių daigelių. Ji pakvietė visus vaikučius padėti jai juos susodinti darže. Juk rankelės skirtos, kad dirbtų, o kojėlės, kad bėgiotų ir sportuotų.

Visi vaikai iškeliavo į kiemą, kur kartu su senele į mobilųjį daržą pasodino pomidorus, agurkus, pasėjo salotas, palaistė. Taip visi susipažino ką gali nuveikti vaikų rankelės. Grįžę į grupę, visi kartu, kad rankelės būtų švarios pasigaminome muiliuką rankoms plauti. Kūrybinis darbelis „Mano muiliukas“. Šiuo pagamintu muiliuku vaikai Kuriuo paskui vaikučiai plovė rankeles.





„Išgelbėkim Jonelį“

(lauko įrenginių panaudojimas, organizuojant aktyvią vaikų veiklą)

Vaida Jokšienė
Telšių lopšelis-darželis „Saulutė“

Tikslai :

- Sudaryti sąlygas pajusti judėjimo lauke džiaugsmą;
- Siekti, kad vaikai išbandytų įvairius judėjimo būdus;

- Ugdyti vaikų ištvermingumą, drąsą, ryžtą;
- Skatinti siekti užsibrėžto tikslo, remiantis savitarpio pagalba.

Veiklos aprašymas:

Ryto rato metu : vaikų pasisveikinimai; „palinkėjimų minutėlė“; pokalbis apie praėjusią Jurginių šventę; žodžio *Jurginės* dėliojimas iš raidelių.

Auklėtoja pasiūlo apie Jurginių šventę papasakoti grupės lėlei Joneliui. Tada vaikai pastebi, kad niekur nebėra Jonelio, o šalia kitos lėlės Grytutės randa laišką.

Laiškas:

Tylią naktį paslapčia

Ragana atslūkino čia.

Išviliojo Jonelį į kiemą

Ir pagavo jį vieną.

O mane užbūrė piktoji,

Balsą atėmė nelaboji.

Kalbėti dabar negaliu,

Todėl laišku kreipiuosi į jus.

Padėkit išgelbėt Jonelį

Tik jūs, vaikai, tai galit.

Jūsų vienybė, drąsa,

Kilnūs poelgiai ir draugystė

Išgelbėt Jonelį padės

Ir raganą nugalės.

Tik tiek pasakyti galiu:

-Ieškokit laiškų ir rodyklių baltų.

Perskaite laišką, nusprendžia eiti gelbėti Jonelio.

Auklėtoja, juos užburdama, perkelia į pasakų pasaulį, kuriame gyvena raganos.

Tik išėję į lauką, prie darželio durų vaikai randa 1-ąjį laišką, kuriame parašyta „*Žygiuokite prie paukštės skulptūros ir šokite „Paukščių šokį“*“.

- Vaikai pagal rodyklių nuorodas žygiuoja prie darželio kieme esančio paukščio skulptūros

Eina apie ją, modami rankomis į viršų- žemyn, giliai įkvėpdami pro nosį ir iškvėpdami pro burną.

2- as laiškas: „*Bėkite prie „tunelio“ ir pralįskite pro jį*“.

- Vaikai bėga prie „tunelio“ ir pralenda pro jį.

3- as laiškas: „*Jokite žirgais apie pievą*“.

Vaikai, pasiėmę lazdas, „joja“ apie pievelę pagal rodyklių nuorodas.

4- as laiškas: „*Įveikite klampynę*“.

- Vaikai šokinėja pažymėtomis šaligatvio plytelėmis.

5- as laiškas: „*Slapčia sėlinkite mišku*“

- Vaikai pritūpę eina tarp krūmų.

6- as laiškas: „*Pereikite per sraunią upę*“.

- Vaikai pereina kopėtelių „kalnelį“, rankomis perimdami skersinius.

7- as laiškas: „*Įveikite tvirtovę*“.

- Vaikai lipa kopėtelėmis, virve, prie sienelės pritvirtintomis kaladėlėmis.

8- as laiškas: „*Perlipkite kalną*“.

- Vaikai perlipa kopėtelių kalnelį, laikydamiesi rankomis.

9- as laiškas: „*Nurinkite nuo kelio akmenis*“.

- Vaikai sumeta kamuoliukus į „kubiliuką“.

10- as laiškas: „*Pereikite mažą kalnelį*“.

- Vaikai pereina žemą „kalnelį“ nesiremdami rankomis.

11- as laiškas: „*Pereikite ilgą tiltą*“.

- Vaikai eina buomu.

Auklėtoja pasiūlo pabėgioti „mišku“, slapstantis nuo raganos.

- Vaikai bėga vingiuota vorele tarp medžių.

Namelyje pasirodo ragana (lėlė). Vaikai, pamatę raganą, prašo jos paleisti Jonelį.

Ragana liepia pasodinti kaštonų mišką.

- Vaikai žaidžia estafetę „Kas greičiau pasodins kaštonus?“

Ragana pasiūlo pažaisiti.

- Lietuvių liaudies žaidimas „Raganėlė, pamotėlė“.

Pavargusi ragana, prašo ją užmigdyti.

- Vaikai dainuoja lopšinę „A-a-a pupa“.

Ragana pasako, kur yra Jonelis: „- Kur trys eglės auga, ten jūsų Jonelis laukia“.

- Vaikai nubėgę prie eglių, ieško Jonelio, o suradę, nuneša į grupę.

Grįžus į grupę.

- Vaikai Joneliui papasakoja apie Jurginių šventę.

VEIKLOS „VEIKIU, JUDU, TYRINĖJU“ (3-4m.)

Lina Danisevičienė

Biržų lopšelis-darželis „Rugelis“

Mūsų įstaigoje tapo tradicija vieną kartą per savaitę organizuoti **veiklos dieną lauke**. Veikla vyksta visą dieną lauko edukacinėse erdvėse, kuriose vaikai tyrinėja, kuria, juda. Turime įsikūrę karstyklių zoną, tyrinėjimų zoną, kūrybinį suolelį, džiaugsmo pievelę, gimtadienių pavėsinę, judrių žaidimų zoną. Apsilankydami šiose zonose vaikai pratinasi patys pasirinkti veiklas, ieško veiksmo ir ilgą laiką praleidžia gryname ore.

TIKSLAS:

- lavinti vaikų gebėjimus per veiklą lauko edukacinėse erdvėse

UŽDAVINIAI:

- tyrinėti, kurti, judėti, susipažinti su supančia aplinka;
- veikiant susipažinti su sliekų, jo gyvenimo būdu;
- kuo daugiau laiko praleisti gryname ore.

PRIEMONĖS:

- netradicinės priemonės judesiui – šluotos, maišas prikimštas šiaudų, bėgimo takelis;
- priemonės tyrinėjimams – padidinimo stiklai, medinės kaladės, kastuvėliai, pagaliukai, stiklinis akvariumas sliekams apgyvendinti;
- priemonės kūrybai – akmenėliai, guašas, teptukai, plėvelė piešimui;
- priemonės darbinei veiklai – šluotos, karutis;
- priemonės įsivertinimui – du krepšiai su skirtingų nuotaikų akmenukais.

VEIKLA

RYTO RATAS organizuojamas judrių žaidimų zonoje.

Pasisveikinimas. Vaikai sveikinasi su saule, su vėju, su dygstančia žolyte ir vienas su kitu. Tardami žodžius imituoja judesius:

- labas rytas, saulyte (rodo į saulę)
- labas rytas, vėjeli (sukasi vietoje, bando pajusti vėją)

- labas rytas, žolyte (glosto žolę)
- labas rytas, paukšteli (plasnoja)
- labas rytas, vaikai (ploja)
- būkime šią dieną draugai (apsikabina su šalia stovinčiais)

Rytinė mankšta. Auklėtoja pasiūlo daryti mankštą netradiciškai, panaudojant šluotą. Sukant ratu šluotą, vaikai per ją perlipa. Sukant antrą kartą judesiai sunkėja – peršoka su abiem kojom, peršoka suplodami rankomis.

Kalbinis žaidimas „Ėjau į darželį, mačiau...“. Šluota siunčiama iš rankų į rankas. Paėmęs šluotą vaikas pasakoja ką matė eidamas į darželį ir siunčia draugui. Gavusi šluotą auklėtoja pasakodama nuteikia vaikus šios dienos veiklai – susipažinti su slieku, jo gyvenimo būdu. Kartu su vaikais sprendžia kur darželio teritorijoje galima rasti sliekų. Visi kartu eina į tyrinėjimų zoną, prie komposto dėžės. Einant iš vienos zonos į kitą naudojamos pasivaikščiojimams skirtos žaismingos gyvatės (jas vaikai pavadino sliekais).

TYRINĖJIMAI, STEBĖJIMAI, ATRADIMAI

Tyrinėjimų zonoje, prie komposto dėžės paruošti kastuvėliai, pagaliukai, medinės kaladės, padidrinimo stiklai, stiklinis akvariumas sliekams. Komposto dėžės siena išardyta, kad vaikai laisvai galėtų prieiti prie ten esančių žemių. Auklėtoja pasiūlo patiems vaikams ieškoti sliekų. Vaikai kasa, radę sliekus deda ant rąstų, laiko delnuose ir su padidrinimo stiklais apžiūri. Keletas vaikų ieško sliekų po tyrinėjimų zonoje esančiais akmenimis, suolu. Kartu visi aptaria slieko išvaizdą, gyvenimo sąlygas, stebi kaip jis juda. Į akvariumą prikasa žemių, prideda žolių ir ten apgyvendina sliekus. Vaikai sprendžia kaip pavadinti savo „kūrinį“. Vaikų mintys – „sliekų karalystė“, „sliekų namas“, „sliekynė“, „sliekų ferma“. Auklėtoja pasiūlo keliauti į „kūrybinio suolelio“ zoną.

KŪRYBINĖ VEIKLA

Šioje zonoje vaikų laukia tarp medžių ištempta maistinė plėvelė, guašas ir teptukai, gamtinės medžiaga (pagaliukai, akmenėliai). Vaikai su auklėtoja dar kartą prisimena kaip atrodo sliekas ir pasiūlo jį nupiešti ant plėvelės, sudėlioti iš akmenėlių ir pan. Vaikai renkasi veiklą. Ant plėvelės piešia, raito sliekus, vienas vaikas pasiūlo nupiešti i žolę, saulę. Kūrybos rezultatas – spalvinga sliekų pieva. Dvi mergaitės dėlioja ilgą slieką iš akmenukų, po to nusprendžia kad jis turės dvi uodegas. Vienas berniukas sugalvoja, kad sukurtam sliekui reikalinga tvora, todėl apdėda jį pagaliukais. Vaikai džiaugiasi savo kūrybos rezultatais ir keliauja į karstyklių zoną.

JUDRI VEIKLA

Karstyklių zonoje žaidžiamas judrus žaidimas „Raitomės kaip sliekai“. Laikinais nuimtos medinės supynės, likęs tik jų karkasas. Vietoj supynių pakabintas maišas prikimštas šiaudų. Žaidimo tikslas – prabėgti pro nuolat judantį maišą, jo nepalietus. Skatinamas vaikų vikrumas, judrumas ir loginis mąstymas. Vaikai sustoja į vorą, auklėtojos padėjęja nuolat siūbuoja maišą, vaikai po vieną bėga ir stengiasi kad maišas jų nepaliestų. Vieni palaukia, apgalvoja kaip bėgs, kiti rizikuodami bėga tiesiai. Kai visi prabėga, vėl reikia grįžti atgal. Užduotį visi atliko puikiai su didelėmis emocijomis.

Auklėtoja pasiūlo surengti „sliekų lenktynes“ judriųjų žaidimų zonoje. Vaikai pavirsta į sliekus ir bėgdami bėgimo taku lenktyniauja tarpusavyje. Tik auklėtoja pastebi, kad norint lenktyniauti reikia sutvarkyti bėgimo takelį.

DARBINĖ VEIKLA.

Kiekvienas vaikas turi savo šluotą. Jas pagamino ir atnešė tėveliai. Taip pat vienas tėtis pagamino vaikams pritaiktą karutį. Vaikai šluoja bėgimo taką, mokosi laikyti įrankį, šluoja viena kryptimi. Vienas berniukas pasiguldęs šluotą per ją šokinėja, atkartodamas rytinės mankštos judesius.

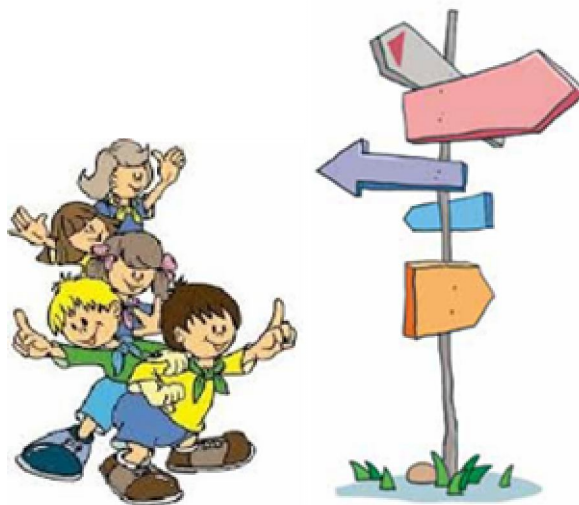
Nušlavę taką vaikai tarpusavyje lenktyniauja.

APTARIMAS.

Vaikai renkasi „džiaugsmo pievelėje“. Susėdę ratu aptaria ką veikė per dieną, įtvirtina įgytas žinias. Auklėtoja padeda du krepšelius. Viename akmenukai su nupieštomis šypsenomis, kitame „liūdni akmenukai“. Vaikai apgalvoja kaip jiems sekėsi, ar patiko diena ir įsivertina save pasiimdami atitinkamą akmenuką. Akvariumą su sliekais nešasi į grupę ir ten juos toliau stebi ir prižiūri.

POPIETINĖ VEIKLA

Popietinė veikla vėl vyksta lauke, savarankiškai pasirenkant zonas ir veiklas.



Orientacinė sporto pramoga „Sveikatos takas“, skirta šeimos dienai

Audronė Jociuvienė
Šilutės lopšelis-darželis „Pušėlė“

Aktualumas. Judėjimas yra labai reikalingas vaikui. Dėl vaikų amžiaus ypatumų, didžiulio jų noro judėti, fizinę veiklą būtina organizuoti taip, kad vaikas patirtų judėjimo džiaugsmą. Vaikai judėjimo džiaugsmą gali patirti tik tada, kai judėjimas ne tik nebedraudžiamas, neslopinamas, bet skatinamas ir turtinamas sudarant palankias sąlygas pačiam atsirasti ir kurti naujus veiksmus, jų derinius, išmokti naujų efektyvesnių judėjimo ir veikimo būdų, mobilizuoti pastangas ir sėkmingai įveikti naujas kliūtis, patirti naujų įgūdžių. Žaidimai, įdomios užduotys, pačių ieškojimai ir atradimai sukuria lengvą būseną, puikią nuotaiką, suteikia daug džiaugsmo ir pasitenkinimą fizine veikla.

Aktyvus judėjimas, žaidimai gamtoje, ne tik padės patenkinti norą judėti reikmes, pajusti judesio džiaugsmą, linksmų žaidimų žavesį, bet mokysis dirbti komandoje, didės savarankiškumas, ugdomasis vaikų pasitikėjimas savimi, tėveliai užmegs glaudesnius ir šiltesnius santykius su vaikais ir auklėtojomis.

Tikslai:

1. Tenkinti aktyvumo ir judėjimo poreikį, pratinti justuoti savo fizinių gebėjimų ribas, išreikšti save praturtinant judėjimo patirtį naujais veiksmais, judesiais ir priemonėmis.

2. Mokyti „skaityti“ planą pagal pateiktą žemėlapi.

Uždaviniai:

1. Propaguoti ugdymo įstaigoje sveiką gyvenseną ir judėjimą.

2. Supažindinti su nauju žaidimu – orientaciniu sportu.

3. Leisti pajusti malonų vaikų, tėvų ir pedagogų bendravimą ir bendradarbiavimą.

4. Sudaryti sąlygas patirti ir išgyventi judėjimo džiaugsmą, suteikti naujos patirties.

Dalyviai.

Varžybose dalyvauja lopšelio-darželio 3-6 metų amžiaus vaikai (kiekvienos grupės vaikai riša skirtingų spalvų skareles), tėvai ir pedagogai.

Vykdomo vieta, laikas ir tvarka.

Orientacinė sporto šventė „Sveikatos takas“ vyko 2013 m. gegužės 15 d. darželio kiemelio teritorijoje - pievelėje.

Priemonės.

Dalyvio žemėlapis, kuriame pažymėta trasa – užduotys nuo orientavimosi pradžios taško iki finišo, 1 priedas.

Darželio teritorijoje, sunumeruoti 6 kontroliniai punktai – išpuoštos stotelės su užrašais: „Menu mįslė“, „Patarlių kalvė“, „Pasuk galvelę“, „Garsų giria“, „Orų spėjimai“, „Pasiklydęs miestas“, įsmeigtos vėliavėlės ir prie jų prikabinoti vokai su užduotimis.

Sporto šventės eiga.

Septynios „Pušelės“ darželio auklėtinių grupės, tėveliai ir pedagogai iškilingai rikiavosi darželio sporto aikštelėje. Čia juos pasitiko linksma Pepė Ilgakojinė, kūno kultūros instruktorė.

Pepė Ilgakojinė:

- Sveiki sveiki vaikai, tėveliai, pedagogai ir svečiai. Kokia linksma, graži diena! Meiliai šypsosi saulutė. Šiandien jūs laukia ypatinga kelionė į stebuklingą Pepės Ilgakojinės šalį (darželio kalnelis). Tad norint patekti į tą šalį, pagal pateiktą žemėlapi, reikės kuo greičiau pasiekti žemėlapyje pažymėtas ir vietovėje esančias stoteles, įveikti judėjimo užduotis, atspėti galvosūkius ir pasiekti finišą. Matau, kaip jūs ryžtingai nusiteikę sportuoti, bet prieš tai visus kviečiu linksmiai pasimankštinti ir stoti prie starto linijos.

Daina - mankšta „Viens, du, trys, keturi“ (dainelė dainuojama atliekant judesius)

1. Viens, du, trys, keturi

Žaisti su mumis gali.

Rankas ant liemens uždėk,

O kojėlėms patrepsėk

2. Viens, du, trys, keturi

Žaisti su mumis gali.

Debesėlių pasūpuok

Ir vėjelėms atiduok.

3. Viens, du, trys, keturi

Žaisti su mumis gali.

Rankutes aukštai iškelk

Ir saulutę paridenk

4. Viens, du, trys, keturi

Žaisti su mumis gali.

Dar galvelę pakraipyk

Ir aplink apsidairyk.

Pepė Ilgakojinė:

- Ačiū! Mankšta baigta! Komandos prie starto!

Kiekviena grupė sustoja prie starto linijos, garsiai pasako savo skanduo, Pepė Ilgakojinė įteikia tėveliui-kapitonui orientacinį žemėlapi.

Pepė Ilgakojinė:

- Sėkmės! Jūsų lauksiu finišo - savo stebuklų šalyje.

1 užduotis - Šokinėti kaip varlytės; eiti kaip gandrai (imituoja varlytės šokinėjimą, gandro ėjimą).

1 stotelė „Menu mįslė“. Įmink mįsles ir pereik „Sveikatos taką“ (pievelėje išdėlioti tekinti mediniai rąsteliai).

- Kas žaliuoja vasarą, žiemą? (*Pušis, eglė*)
- Atskubėjo su vėju, nutekėjo su potvyniu. (*Išeina žiema*)
- Seni kubilai, nauji dangčiai. (*Už balos*)
- Mažas namelis pastatytas, žiemą vasarą atidarytas. (*Inkilas*)

2 užduotis - nučiuožti čiuožyne.

2 stotelė „Patarlių kalvė“. Pabaigti patarles ir pralįsti pro metalinių puslankių tunelį.

- Kas mamos neklauso, ... (*tas duoną sausą valgo*).
- Verkia duonelė, ... (*tinginio valgoma*).
- Nuo kalbų, ... (*prie darbų*).
- Sveikata, ... (*didžiausias turtas*).

3 užduotis - užlipti žaidimo aikštelės laiptais ant tiltelio ir nučiuožti čiuožykla.

3 stotelė „Pasuk galvele“. Įminti galvosūkius ir pralįsti pro laikikliuose įstatytus gimnastikos lankus.

- Trys drugeliai tyliai skraidė Vienas žvirblis dirigavo,
Labai draugiškai žaidė Žvirbliai keturi dainavo
Dar atskrido keturi. Kiek iš viso susirinko
Kiek drugelių šiam būry? Linksmų žvirblių dainininkų?
(7 drugeliai) (5 žvirbliai)

- Sugalvok žodį pvz., *B – bulvė, R – ratas, S – sveikata ir t.t.*

4 užduotis - apibėgti berželius.

4 stotelė „Garsų giria“. Vinguriuoti kaip gyvatėlė apie statmenai į žemę įkastus rąstus ir atspėti, kokio paukščiuo „kalba“?

<i>Vieversėlis gieda</i>	<i>Pėmpė</i>	<i>Gegutė</i>
Čyru vyru pavasaris	Sveiki gyvi,	Ku – ku – kū - neturiu vaikų.
Visi vaikai į pašalius	Sveiki gyvi,	
Su duonos kampais	Sveiki gyvi vaikučiai!	

5 užduotis - pereiti judančiu rąsteliu.

5 stotelė „Orų spėjimai“. Pereiti mediniu buomu ir atspėti orų prognozę.

- Gandras visas murzinas – *lauk lietaus*.
- Gandras pavasarį juodas – *bus šlapia vasara*.
- Jei varnėnai švilpauja – *bus giedra diena*.
- Apie mėnulį – ratas - *bus prastas oras*.
- Katinas į medį, ar į sieną braižosi – *bus vėjas*.

6 stotelė „Pasiklydęs miestas“. Pereiti žaidimų tinklinio aikštelę, nučiuožti čiuožykla ir atsakyti į klausimus:

- Kaip vadinasi miestas, kuriame mes gyvename? (*Šilutė*)
- Kaip vadinasi upė, kuri teka per Šilutės miestą? (*Šyša*)
- Gal žinote, kur žieduoja paukščius? (*Ventės rago ornitologijos stotyje*)

6 užduotis - „Trauk virvę“. Paskutinėje, linksmiausioje sporto šventės rungtyje „virvės traukime“, netrūko plačių šypsenų ir juoko.

FINIŠAS. Pepė ilgąja visus dalyvius pasitinka stebuklų šalyje - kalnelyje, nuoširdžiai dėkoja visiems, dalyvavusiems sporto šventėje ir pakviečia kartu sudainuoti dainelę „**Plojam su rankytėmis**“ (dainelė dainuojama atliekant judesius).

Ei ei ei, ar girdite, vaikai,
Išmokinsim žaisti jus linksmi.
Pasiruoškite, nebūkite tinginiai

Šis žaidimas – jis ne tik vaikams
Ir seneliams, tinka, ir tėveliams,
Pasiruoškite dar kartą rateliu,

Nusišypsom per pradedam linksmai.

Priedainis

Plojam su rankytėm viens, du, trys,
Trypjam su kojytėm viens, du, trys,
Šokam, šokam, šokam – šitaip va
Ir dainas dainuojam tra lia lia.

Nusišypsom ir pradedam kartu.

Priedainis

Plojam su rankytėm viens, du, trys,
Trypjam su kojytėm viens, du, trys,
Šokam, šokam, šokam – šitaip va
Ir dainas dainuojam tra lia lia.

Pepė Ilgakojinė:

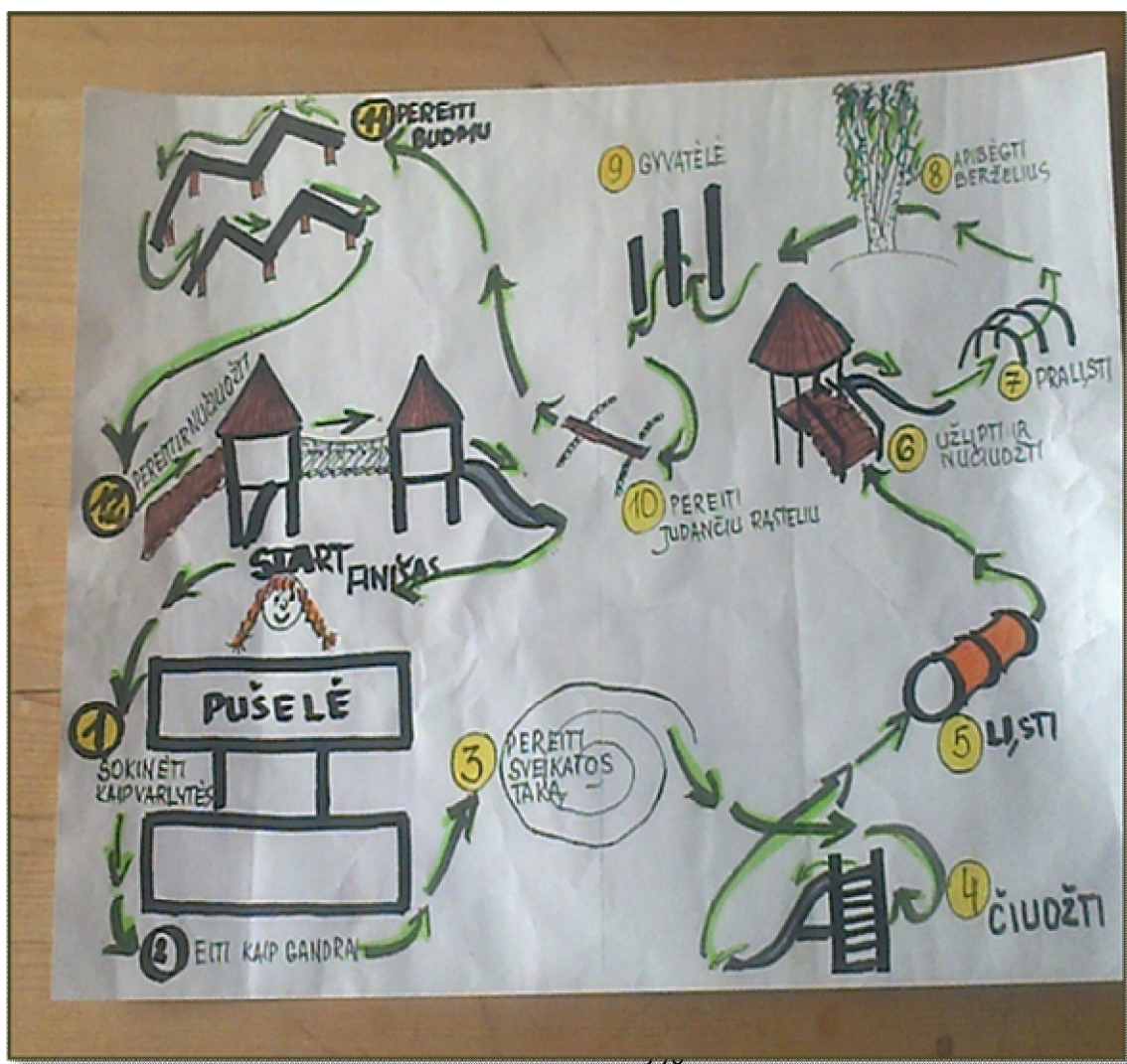
- Mano stebuklų šalyje vyksta stebuklai. Paimamas maišelis, kuriame yra siurprizai vaikams – obuolys, o tėveliams - padėka. Jie išdalinami. Vaikai ir kiti dalyviai atsisveikina su Pepe ir iškeliauja iš stebuklų šalies.

Orientacinė sporto pramoga „Sveikatos takas“, tai jau įstaigos tradicija tapęs renginys. Ši šventė organizuojama ne tik darželio ugdytiniams, bet ir šeimos nariams. Šventės scenarijų iš anksto aktyviai kuria įstaigos bendruomenė, programa sudaroma atsižvelgiant į vaikų fizinį pajėgumą, pomėgius, norus.

Šventės devizas : „**Sportas sveikata ir nuotaika gera!**“.

Tikimasi, kad mūsų ugdytiniai įgaus naujų žinių bei įgūdžių, bus sveikesni ir stipresni, kad vaikystėje pajautas judėjimo džiaugsmas, taps įpročiu ir ateityje vaikai, drauge su tėveliais mielai dalyvaus sporto – sveikatingumo renginiuose.

1 priedas



Džiugios akimirkos iš orientacinės sporto pramogos „Sveikatos takas“.



„SU MAMA IR TĖVELIU BĖGU MIŠKO TAKELIU

VIRGINIJA BILIUKEVIČIENĖ

Jurbarko lopšelis-darželis „Nykštukas“

Tikslas:

Tenkinti vaikų judėjimo poreikį netradicinėje aplinkoje taikant įvairius metodus ir priemones.

Uždaviniai:

Sudaryti sąlygas kūrybingam, laisvam vaikų judėjimo poreikio tenkinimui,

Ugdyti(is) gerus socialinius įgūdžius,

Suteikti vaikams teigiamų emocijų.

Priemonės:

Parašutas, 20 žiedų, 8 peršokimo kliūtys, 2 krepšeliai, kaštonai, gilės, vaistažolių arbata, vienkartiniai puodeliai.

Dalyviai:

Jurbarko vaikų lopšelio – darželio „Nykštukas“ priešmokyklinės „Spalviukų“ grupės ugdytiniai, jų tėvai, grupės pedagogės, auklėtojos padėjėja.

Vieta:

Panemunės regioninis parkas Šilinėje.

Laikas:

2013 m. spalio mėn. 24 d. Renginio pradžia 11 val.

Eiga:

Prieš renginio pradžią Šilinės regioninio parko takeliuose paruošiamos įvairios rungtys. Iš darželio į Šilinę atvykstame autobusu. Vaikai ir tėvai supažindinami su maršrutu ir užduotimis.

- **I užduotis. „Sušildykim raumenukus“** – visi kartu atliksime mankštos pratimus.

1. „Nusišypsok draugui“ – rankos ant liemens, kojos pečių plotyje. Sukame galvą į kairę, į dešinę. Pratimą kartojame 6 kartus.
2. „Pažiūrėk į dangų, į žemę“ – rankos ant liemens, kojos pečių plotyje, kelti galvą aukštyn, nuleisti žemyn. Pratimą kartojame 6 kartus.
3. „Pamankštinkime petukus“ – rankos ant liemens, kojos pečių plotyje, kelti petukus aukštyn – žemyn. Pratimą kartojame 8 kartus.
4. „Pabūkime medžiai pučiant vėjui“ – rankos iškeltos į viršų, kojos pečių plotyje. Lenkti liemenį kairėn, dešinėn, į priekį, atgal. Pratimą kartojame 5 kartus.
5. „Prikapokime malkų“ – kojos žergtai, rankas sunertais pirštais kelti į viršų ir staigiu judesiu leisti žemyn. Pratimą kartojame 8 kartus.
6. „Prisiskinkime obuoliukų“ – šuoliukai abiem kojom į viršų rankas laikant ant klubų. Pratimą kartojame 8 kartus.
7. „Milžinų žingsniai“ – rankas laikant ant liemens žengti didelį žingsnį į priekį dešine koja, grįžti į pradinę padėtį. Tą patį atlikti kaire koja. Pratimą kartojame 8 kartus.

Po apšilimų pratimų visi išsirikiuojame prie starto linijos. Po signalo drauge bėgame prie kitos užduoties apie 30 – 40 metrų.

▪ **II užduotis. „Neleisk nukristi lapeliui“** – vaikai ir tėvai sustoja prie parašiuoto ir abiem rankom paima už jo kraštų. „Parašiuoto“ viduryje padėti augalų lapai. Keliame „parašiuotą“ aukštyn – žemyn stengdamiesi kad neiškristų lapai. Užduotį kartojame 3 - 4 kartus.

Vėl visi išsirikiuojame prie starto linijos esančios už II užduoties ir bėgame 30 – 40 metrų iki sekančios užduoties.

▪ **III užduotis. „Surink nukritusius žiedelius“** – tik kojomis vaikai ir jų tėvai turi pakelti žiedus nuo žemės ir juos užmaiti ant bokštelio. Vaikai ir tėvai gali padėti vieni kitiems atlikti užduotį. Užduotį kartojame 2 kartus.

Atlikus užduotį visi rikiuojamės prie starto linijos esančios už III užduoties ir bėgame 30 – 40 metrų prie sekančios užduoties.

▪ **IV užduotis. „Padėk voverytei pasiruošti žiemai“** – kartu su tėveliais į atskirus krepšelius renkame giles ir kaštonus.

Pririnkus gilių ir kaštonų vėl stojame prie starto linijos esančios už IV užduoties ir bėgame 30 – 40 m.

▪ **I ramus žaidimas „Vėžliukų lenktynės“** – žaidimas vyksta tarp nubrėžtų starto ir finišo linijų (atstumas apie 5 m.). po signalo visi žaidėjai pasirinkę judėjimo būdą kiek įmanoma lėčiau juda prie finišo linijos. Laimi žaidėjas paskutinis pasiekęs finišo liniją.

▪ **II ramus žaidimas „Kuris pražuvo?“** Visi žaidėjai sustoja ratuku. Išrenkamas vienas žaidėjas – jis nueina ir atsistoja už netoliese augančio medžio. Vienas žaidėjas iš rato pasislepia. Tada pakviečiamas už medžio stovintis žaidėjas – jis turi atspėti kurio žaidėjo rate nėra. Žaidimas kartojamas tiek kartų, kiek to nori patys žaidėjai.

Baigus žaisti žaidimus ir visiems susėdus ant žolėsmedžių paunksmėje auklėtoja pagiria vaikus, kad jie buvo ne tik greiti, linksmi, išradingi, bet ir stengėsi padėti draugams ir tėveliams ir įteikia vaikų lopšelio – darželio padėkas. Gerdami atsivežtą vaistažolių arbatą kalbamės, juokaujame, dalinamės įspūdžiais.



Mažos pėdutės mina miego takelį!

Indrė Bajoriūnaitė
Šiaulių lopšelis-darželis „Žirniukas“

TEMA: „Mažos pėdutės mina miego takelį“

TIKSLAS: Supažindinti vaikus su miego svarba jų organizmui.

UŽDAVINIAI :

- skatinti vaikus suvokti, kodėl kiekvienam iš mūsų yra reikalingas miegas;
- supažindinti kokie gali nutikti pavojai, jei mes nemiegosime;
- siekti, kad vaikai nusiteiktų dienos ir nakties miegui;
- ugdyti rišlios kalbos įgūdžius, siekiant, kad vaikai fantazuotų, pasakotų įvairius savo sapnus;
- pasimokyti lopšinių, mintinai eilėraščių apie miegą;
- plėsti vaikų sveikatos žinias, įgūdžius, formuoti nuostatas apie miegą, įvairių didaktinių ir žaidybinių situacijų metu, išreiškiant juos judesiu, jausmais, mimika, žodžiu;
- išmokyti pajuokavimų apie miegą;
- supažindinti, kad miega ne tik vaikai, bet ir visa kas gyva: paukšteliai, gyvūnėliai, sužinoti, kur kiekvienas iš jų miega, kai kurie net ir ilgu žiemos miegu užmiega (meška, ežiukas, varlės, sraigės);
- lavinti smulkiąją motoriką, darant įvairius darbelius, žaidžiant pirštukinius ir kitus žaidimus, susijusius su miego tema;

- formuoti supratimą, kodėl reikia tausoti ir saugoti savo sveikatą;

METODAI: pasakojimas, pokalbis, analizavimas, dainavimas, ežio metodas, žaidimai.

TURINYS:

Auklėtojos pasisveikinimas su vaikais.

„Zuikių“ gr. prisistatymas.

Suskamba telefonas, atsiliepiu. Pasakau vaikams, kad skambino zuikis ir klausė, kas mes tokie esame? Ar tikrai lankome „Zuikių“ grupę? Atsakome eilėraščiu:

Zuikiai mes, tikrai, tikrai
Tegul išsipildo mūsų visi sapnai.
Sapnai visi visi,
Ten kur mes miegame maži.

Jis taip pat klausė ar vaikai darželyje miega? Ar reikia miegoti? Ir kas bus, jei mes nemiegosime? Kada mes norime miego? (kai pavargstame, žiovuojame...) Visiems kartu pažiovauti. O ar žmonės knarkia? Ir kada? (kai miega). Paknarkime visi. O kur miega žmonės, vaikai, gyvūnai, paukščiai, žuvys? O kas yra sapnas? Gal galite papasakoti, kokį sapną esate sapnavę ar norėtumėte susapnuoti. Zuikis taip pat panorė užmigti ir kažką gražaus susapnuoti.

Mes tyliai paskaičiuokime, o zuikutis tegul pasiklauso, gal ir užmigs. Vaikai skaičiuoja morkas, o zuikis užsimerkęs ilsisi, guli ir užmiega.

Kol zuikutis miega, mes galime užmigdyti ir kitus žaisliukus, tik, bėda, vaikai, jie neturi lovų. Gal padėsime sukalti jas? Taip! Kalame su plaktukais (t.y. pieštukais) lovas: žaidimas – ratelis su pieštukais: „Kalame lovas ir guldome žaisliukus“. Vaikai eina, renkasi žaisliukus ir guldo juos į savo lovytę. Kiekvienas pasako po sakinį, ką jis paguldė: „Aš paguldžiau ...“(pvz., „Aš paguldžiau žirafą“). O dabar juos ir užmigdykim. Dainuojamelopšinę: „Aja aja pupa...“ ir supame juos ant rankų. Paguldom kiekvienas į savo lovėlę ir pasakome labanakt, galima ir paglostyti.

Miegelio užsinorėjo, vaikai, ir pirštukai. Žaidžiamepirštukinį žaidimą: „Pirštukai miega“.

Ramus žaidimas „Triukšmui - stop“. Vaikštome ant pirštų galiukų taip tyliai, kad nepažadintume zuikučio ir kitų žaisliukų.

Žaidimas „Miega berniukai, mergaitės ir visi vaikai“.

Vaikai, zuikutis jau nori pabusti. Gal padėkime jam? Žaidimas: „Zuikuti, pabusk“.

Suskamba telefonas.

Vaikai man skambino zuikis ir perdavė, kad nori jums pasakyti ačiū, kad padėjote jam užmigti ir susapnuoti gražų sapną, o ką galėjo jis sapnuoti? (vaikai spėlioja). Ogi jus, kaip jūs gražiai šiandien žaidėte. Ir atsiuntė jums šiąkuprinę. Gal pažiūrėkime, o kas joje yra? O ten yra sudėti obuoliai, jis juos jums dovanoja, nes jūs jam padėjote susapnuoti tokį gražų sapną. Vaikai, o ar padėsime ir kitąkart zuikiui užmigti?



„Mus puošia pirštinėlės“

Veikla vyksta žiemos metu)



TEMA: „Mus puošia pirštinėlės“. Veikla vyksta žiemos metu.

TIKSLAS: Panaudojant žaidybines situacijas, plėsti vaikų žinias apie pirštines, jų reikšmę mažam žmogui ir suaugusiems.

UŽDAVINIAI:

1. Tikslinti vaikų vaizdinius apie pirštines, jų reikalingumą;
2. Supažindinti kokie gali nutikti pavojai, jei mes nenešiosime pirštinių šaltuoju metu laiku;
3. Skatinti vaikus apibūdinti savo pirštines (žodyno plėtimas naujais žodžiais: sausos, šlapios, šiurkščios, švelnios, margos, vienspalvės, spalvotos, odinės, vilnonės, „pora“, didžiausia, mažiausia ir t.t.), vartojami antonimai, prielinksnių vartojimas;
4. Pakartoti metų laikų sąvokas, kūno dalių pavadinimus;
5. Lavinti smulkiąją ir stambiają motoriką;

METODAI: žaidimai, inscenizacija, minčių lietus, vaidinimas, kūrybiniai darbeliai, grožinė literatūra, tautosaka.

TURINYS

Pasisveikinimo žaidimai :Labas rytas“. „Pirštelių draugystė.

Minčių lietus. Kokia aprangos detalė reikalinga mūsų pirštukams, kai mes einame į lauką, žiemą ar vėlyvą rudenį? (Pirštinės) Kodėl mums reikia pirštinių? Ką su jomis mes galime daryti? (vaikų mintys, samprotavimai). Pateikiami priede Nr. 1

Istorija apie mažą mergaitę, kuri nenorėjo mautis pirštinėlių ir jos buvo labai ant jos supykusios. Vaidinu epizodą vienos pirštinių poros.

„Pirštintytės labai patinka 5 minkšti ir švelnūs pirščiukai – sako viena pirštinė. Antroji sako: - man irgi. Ir jei šios mažos rankytės mus apsimautų, jas sušildytume ir lauke rudens lapų prisirinktume, sniego senį nulipdytume, nuo šalčio apsaugotume...“

Pirštintytės džiaugiasi, kai mato, kad jas mūvi vaikai, jos padeda, kad vaikai nenušaltų rankyčių, nesusirgtų, galėtų daug žaidimų lauke pažaisti ir t.t. Padaromos išvados, kodėl mums yra reikalingos pirštintytės.

Vartoti priesagas, žyminčias daikto mažumą. „Didelis – mažas“ Kaip gražiai galima pavadinti pirštinę? Jei didelė - pirštinė, o jei maža - pirštintytė, pirštinaitė, pirštinėlė.

Žaidžiamas pirštukinis žaidimas“Pirštinė“.

Pirštinėlę movė mūs Vytukas.

- Kurgi dingo man pirštukas?
- Kurgi dingo tas Nykštys?

Į namelį nepataikė jis!

Pirštinę tuoj nusimausiu,

Atsirado. Tai gražiausia.

Siurprizas. Atidarau dėžę, kur sudėtos įvairios siūtos, megztos pirštinės. Paprašau patikrinti, kas pasislėpė jų viduje. Radus ten lapelį su skaičiumi, pasakyti sakinį „Aš radau pirštinėje skaičių du“. (Turi pasakyti teisingai rastą skaičių). Visus skaičius surenkame ir sudedame vienas šalia kito eilės tvarka.

D. ž. „Kokios gali būti pirštinės?“ Jei su langeliais, kokios bus? (languotos), su juostelėmis – juostuotos, su dryželiais – dryžuotos, taškeliais – taškuotos, su įvairiais raštais, piešinukais – raštuotos. Jei viena spalva – vienspalvės, dviejų spalvų – dvispalvės, įvairių spalvų – įvairiaspalvės, margos, spalvotos. Kumštinės ir pirštuotos pirštinės.

Žodyno plėtimas. Antonimai:

Juodos – baltos

Tamsios - šviesios

Storos – plonos

Įvairiaspalvės - vienspalvės

Šlapios – sausos

Purvinos – švarios

Atsinešame savo pirštines ir pasakome, kaip mano pirštinės atrodo. Pvz., Mano pirštinės kumštinės, languotos, įvairių spalvų ir t.t.

Gramatinių gebėjimų tobulinimas, prielinksnių vartojimas, kūno dalių įvardinimas. Iškelkime pirštines į viršų, virš galvos, paslėpkime už nugaros, padėkime jas žemai, prieš save ir t.t.

D.ž. „Kur?“ (ant, po, prie, prieš, šalia, tarp, už).

Ką reiškia žodis „pora“? Lėlytė pametė daug pirštinių, surinkime jas ir suporuokime.

Būdvardžio laipsniavimas. Surūšiuoti pirštines nuo didžiausios iki mažiausios.

Judrus žaidimas „Nešu, nešu pirštinaite, ne bet kokią, o mėlynos (ar kitos spalvos, priklauso, kokią vaikas išsitraukia iš dėžutės), kam duosiu nesakysiu.

Atidarome mįslių skrynelę ir mename mįsles.

Mįslės

1. Šilta, raštuota, vilnonė. Kas? (Pirštinė)
2. 5 tvartai vienos durys. (Pirštuota pirštinė)
3. Močiutės avelės su 5 auselėmis. (Pirštuota pirštinė)
4. Pilkas į gauruotą šmurkšt. (Pirštinė)
5. Penkios skylės vienoj skylėj. (Pirštinė)

6. Kada iš penkių atėmus penkis lieka dar penki? (Numovus pirštuotą pirštinę)

7. Vienos motulės penki vaikučiai, ir visi vienu vardu. (Pirštai)

Vaikams parodoma lėlė, neteisingai apsimovusi pirštines, ji nori žaisti su sniego gniūžtėmis, bet tik bando padaryti iš sniego rutuliuką, pirštinės nukrenta žemyn. Pasakoma, kad jos nukrenta tuomet, kai yra netinkamo dydžio ar negerai apmautos, t.y. ne ant tos rankos apmautos ar ne iki galo užmautos. Kiekviena rankytė turi savo pirštinytę. O kiek rankytė turi pirštukų? Skaičiuojame savo rankytės pirštukus. O pirštuota pirštinė kiek? (skaičiuojame, tikriname, ar kiekvienas pirštukas turės „savo namelį“). Ir ar vienos pirštuotos pirštinės užteks vienai rankytei?

Mokomės atskirti pirštines kairei, dešinei rankai, skirti išvirkščiąją ir gerąją puses, kad nenutiktų taip, kaip nutiko lėlytei.

D. ž. „*Iš ko pasiūtos pirštinės*“ (odinės, vilnonės, zomšinės, veliūro). Leisti vaikams šias medžiagas pačiupinėti, paliesti. Susipažinti, parodyti jas.

Eilėraštis apie pirštines (deklamuoja su judesiais)

Pirštinaitės

Va berniukai, va mergaitės

Gražios mano pirštinaitės

Man jas numezgė mama

Nebaisi žiema šalta

Nuo kalniuko čiuožinėsiu

Gražų raštą žiūrinėsiu

Aš suspausiu pirštukus

Ir prajuokinsiu vaikus!

Vilija Šulcaitė

Žaidimas „*Ar reikia pirštinaičių?*“ Kai rodysiu paveikslėlį su vasaros epizodu, pirštines paslėpsite, o kai su žiemos – pirštinėmis pamojuosite.

O kur mes galime gauti pirštinių? (Nusipirkti parduotuvėje, paprašyti, kad kas numegztų ir t.t.)

Kaip atsiranda pirštinytės? Iš naminių gyvūnėlių atrinkti gyvūnėlį, kuris mums teikia vilnos. Paaiškinu, kaip atsiranda vilna iki mūsų namų, t.y. pirštinių atsiradimo kelią (avytę nukerpa, vilną karšia, plauna, verpia, mezga ir t.t.) Pirštinių darbo įrankiai. Su kuo pirštinės mezgamos, siuvamos (virbalais, adata). Supažindinti vaikus su šiais įrankiais, akcentuojant, kad su jais reikia elgtis labai atsargiai, saugiai ir mažiems vaikams jų neimti. Prisimename ir kitus pavojingus daiktus mažiems vaikams eilėraščiu „Peiliai, žirklys ir degtukai“.

Menamos *mislės*: 1. Po pievas kailinukai bėgioja. (Avis).

2. Lokys bėga, miškas dreba. (Avis).

Avytė kokia būna? (garbanota, balta ir t.t.) Pagalvojame kas dar iš avytės gali būti numegzta? (Šalikas, kepurė ir t.t.)

Žaidžiamas žaidimas. „Siūlai, siūlai susivykkit.

Išmokstamos *patarlės* ir išsiaiškinama jų prasmė: švelni kaip vilna; tyli kaip avelė kerpama.

„*Kas tilps į pirštinę?*“ Fantazuojame, bandome su vaikais atspėti, kokie daiktai gali tilpti į kumštinę pirštinę. Bandome juos ten sutalpinti. Lyginame ir gyvąją gamtą, t.y. ar pvz., dramblys gali tilpti į pirštinę? O skruzdėlytė, boružėlė, lapelis? Išvada: į pirštinę tilps tai, kas telpa ant rankos delno.

Skaičiuotė vaidmenų pasiskirstymui: Skrido šarka per giraitę, nešėsi ji pirštinaitę, kas tą pirštinaitę suras? Tas.

Vaidiname *pasaką „Pirštinė“*. Kai paklausdavau, kas pirštinėje tupi, tai išvardindavo VISI vaikai. Kai pirštinė plysdavo, visi vaikai bėgdavo į kitą grupės galą.

Padėkoju visiems už šaunų dalyvavimą veikloje.

Veiklos komentaras

Šioje veikloje integruotai buvo ugdomos vaikų **pažinimo** (stebėjo, komentavo, atpažino, įvardino, suskaičiavo, įtvirtino kiekinio skaičiavimo, skaitmenų pažinimo įgūdžius, prisiminė geometrinių figūrų sąvokas, metų laikų kaitą ir jos požymius, suprato „pora“ reikšmę, lavėjo smulkioji motorika), **komunikavimo** (kalbėjo, pasakojo, dalijosi įspūdžiais, klausėsi savo ir kitų draugų apibūdinimų, pasisakymų, buvo plėtojama smulkioji tautosaka, rišliosios kalbos, gramatiniai gebėjimai: prielinksnių, žodžių su priesagomis vartojimas, antonimai, būdvardžio laipsniavimas, daiktavardžio ir skaitvardžio derinimas, kalbinės klausos lavinimas, žodžių skiemenavimas, žodyno turtinimas, foneminė klausos) **socialinė** (klausė draugų pasakojimų, nuosekliai vykdė pedagogės instrukcijas, lavėjo psichiniai procesai: dėmesys, atmintis, mąstymas), **meninė** (ugdoma vaizduotė, kūrybiškumas, vaidino, dėjo, žaidė, dainavo), **sveikatos saugojimo** (formavosi vaikų sveikatos žinios apie tinkamą aprangą atitinkamu metų laiku (pirštines), pavojingų daiktų reikšmę mažiems vaikams, greita orientacija, motorikos įgūdžiai, kompetencijos

Veikla grupelėmis:

Vynioti vilnoniais siūlais, pirštinės trafaretą.
(„megzti“ pirštinę)

„Siuvinėti“ (raišioti) ant kartoninio popieriaus išbadytą pirštinės trafaretą. Pirštinių raštas.

„Rask porą“ Sujungti linijomis pirštinių poras.

Išgražinti pirštinę P raidėmis.



Avytės antspaudai

Gražinti įvairaus dydžio, formų pirštines,
įvairiomis geometrinėmis formomis, raštais.
Pasakoti, kam, kokias numezgė.



Raityti avytėms garbanėles

Plastelinu puošti pirštines.

Su dantų krapštuku taškuoti pirštines, dekoruoti jas vatos gabaliukais. Suporuoti pirštines.

Ir kiti įvairūs kūrybiniai darbeliai.



pagal auklėtojos nurodymą. Ką mes mėgstame žaisti kartu? – šokinėti. Ka mes mėgstam žaisti kartu? - tūpti ir atsistoti. Toliau kartojamas klausimas su judesiais: ploti, kojas į priekį moti, suktis, linguoti, bėgioti, skraidyti, kristi ant grindų, ant grindų – kojom tabaluoti, dviračiu važiuoti, plaukti, tiltą statyti, juoktis, trepsėti, kalną pastatyti.

„Į kelionę su kapitone

Ina Ieva Barkuvienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Berželis“

Vyresniosios grupės savaitės tema: Žaidimų dienele. Grupėje piešė įvairių formų ir dydžių žuvis, kurias panaudojome sporto salėje dekoracijai.

1. Forma: veikla sporto salėje.

2. Dalyviai: vyresniosios grupės vaikai ir auklėtoja.

3. Tikslas –skatinti vaikų bendradarbiavimą ir aktyvų judėjimą kaitalioi su atsipalaidavimu.

4. Uždaviniai:

- Lavinti atmintį;
- Tobulinti judesių koordinaciją poromis;
- Įtvirtinti: šuoliukus iš lanko į lanką, sąvokas - dešinė, kairė, į priekį, atgal, aukštyn, žemyn;
- Skatinti bendravimą ir bendradarbiavimą.

5. Priemonės: dekoracija - jūros imitacija ant sienos, muzikinis diskas „Gamtos garsai“; sporto inventorių – 9 kamuoliai, 4 bokšteliai žymekliai, 2 gimnastikos suoliukai, 10 plokščių lankų, 2 kibirėliai; kita - jūros bangos iš plastmasinių maišų, maži laiveliai iš putplasčio kiekvienam vaikui, 2 vidutinio dydžio laivai su virvele, 4 dubenys su vandeniu, 2 žaidimai „Žuvytės“ su magnetukais 20 vnt ir 2 meškerytės.

6. Veiklos trukmė: 30 minutės.

7. Eiga.

Dekoracija ant sienos jūra. Netoli sienos sujungti gimnastikos suoliukai - laivas. Suoliukų kairėje ištiesta „jūros banga“ - plastmasinis maišas.

Sueina vaikai į salę ir sukabina žuvytes ant dekoruotos sienos, kur kam patinka.

Rikiuotė eilėje.

- Labas rytas. Šiandiena vaikai mes keliausime į kelionę su kapitone. Aš kapitone, auklėtoja bus botsmanas mano padėjėjas, o jūs būsite jūreiviai. Žingsniuosisime, bėgsime prie laivo. Plauksime laivu. Mankštinsimės su kamuoliais. Plukdysime laivus ir žvejosime. Jūreiviai rikiuot, ramiai, dešinėn ir kalijaujam.

Įjungiamas CD „Gamtos garsai“ - Miško garsai.

Ėjimo, bėgimo pratimai.

Ėjimas paprastai.

Ėjimas pasistiebus, ant kunų (įsivaizduojame pievą).

Ėjimas aukštai keliant kojas tarsi peržengiant „akmenį“.

Ėjimas sukant rankas į priekį, atgal.

Ėjimas su įtupstu (dar laivo nematyti).

Lėtas bėgimas.

Lėtas bėgimas pereina į greitėjantį.

Greitas bėgimas. Po signalo atsitupti (pasižiūrime dešinėn, kairėn ar niekas mūsų nesiveja) ir vėl bėgti.

Pamatėme laivą ir bėgimas letėja.

Ėjimas giliai įkvepiant ir iškvepiant.

- Na štai ir atkeliavome prie mūsų laivo. Sėdame. Pasiimame bangą į kairę ranką ir banguojame (pakeliam aukštyn, nuleidžiam žemyn). Vėjas pučia ir visi lenkiamės dešinėn, kairėn. Vėjas stiprėja ir mes lenkiamės į priekį, atgal. Jūra ošia, kyla didelės bangos (atsistojame, atsisėdame). Banga užliejo mūsų laivą (slėptis po plastikiniu maišu „jūros banga“). „Jūros banga“ pasiimame į dešinę ranką, po to ją perkeliame per galvą ir pasiimame į kairę ranką. Pakartojame lenkimąsi į priekį, atgal, dešinėn, kairėn. Pakartojame atsistojimą ir atsisėdimą. Atplaukėme į salą. Inkarą nuleist. Visi išlipame.

- Prie jūros pakrantėje visiems linksma pažaisti su kamuoliais. Jūreiviai rikiuot. Draugą susirast (laisvas draugo pasirinkimas). Dešinėn, paskui mano padėjėją žygiuot ir pasiimt po vieną kamuolį.

Vaikai sustoja poromis vienas priešais kitą veidu į draugą, laisvai pasirinkdami kur nori po visą salą. Įjungiamas CD „Gamtos garsai“ - Jūros ošimas.

Bendrojo lavinimo pratimai su kamuoliais poromis.

Stovint.

Kamuolio metimas ir gaudymas draugui su vienu atšokimu į grindis.

Sustojimas nugara į nugarą. Kojos žergtai. Kamuolio perdavimas draugui per apačią tarp kojų ir paėmimas virš galvos.

Atsisėdus.

Kojos žergtai. Kamuolio perdavimas ir paėmimas pasisukant šonu.

Gulint ant pilvo.

Veidas į veidą. Atstumas tarp vaikų 0.5 - 1m. Kamuolio ridenimas ir gaudymas rankomis.

Stovint.

Vienas iš rankų sudaro lanką pečių aukštyje. Kitas turi įmesti kamuolį į lanką. Vaikai apsikeičia vietomis ir pakartoja pratimą.

Keturpėsčia.

Vienas iš vaikų pastato „tiltą“ - kojomis ir rankomis remiasi į grindis, pilvu į viršų. Kitas kamuolį ridena pro „tilto“ apačią. Vaikai apsikeičia vietomis ir pakartoja pratimą.

Vienas iš vaikų pastato „kalną“ - principas kaip „tiltas“ tik dabar nugara ir sėdmenys į viršų. Vaikai apsikeičia vietomis ir pakartoja pratimą.

- Šiauniai pažaidėm ir tuo pačiu pasimankštinom. Jūreiviai, rykiuot į eilę. Pasiskirtysime į dvi komandas (auklėtoja padalina raudonas ir žalias riešines). Raištį užmauname ant dešinės rankos, pakeliame ranką į viršų ir nuleidžiame. Kurie jūreiviai turi raudoną raištį eina prie raudono bokštelio, o kas turi žalią - eina prie žalio bokštelio.

- Dabar jūs tapsite laivo kapitonais ir turėsite saugiai plaukti laivu. Apiplaukti švyturį ir saugiai grįžti prie savo komandos. Laivas negali apvirsti.

Estafetė „Laivas plaukia“

Priemonės: 2 bokšteliai žymekliai skirtingų spalvų, 2 vidutinio dydžio laivai su virvute, 2 bokšteliai žymekliai geltoni „švyturiai“.

Po signalo, kuo greičiau ir saugiau apipaukti švyturį ir grįžti prie savo komandos draugų. Laivui apvirtus, užduotį pradėti iš pradžių.

- Šaunuoliai. Laivai plaukė saugiai. O dabar pasižiūrėsime kuri komanda greičiausiai sužvejos žuvis.

Estafetė „Gaudau žuvį“

Priemonės: 2 bokšteliai žymekliai, 2 meškerės, 8 plokšti lankai (kiekvienai komandai po keturis), 2 lankai „ežerėliai“ ir 20 žuvelių, 2 kibirėliai - raudonas ir žalias.

Po signalo. Bėgti iki lankų. Šuoliukai iš lanko į lanką. Nepraleisti nė vieno lanko. Su meškere sugauti žuvį. Įmesti į kibirą. Bėgti iki savo komandos ir meškerę perduoti draugui.

- Visi truputį pavargome. Pailsėkime. Sustokime į ratą. Kojos pečių plotyje. Prisiminkime taisyklingą kvėpavimą.

Kvėpavimo pratimas.

Visi žiūrime į rato vidurį. Įkvėpti, nusišypsoti kaimynui iš dešinės, iškvėpiant tarti garsą sssssssssssss..... Pakartojame pratimą nusišypsodami kaimynui iš kairės. Visi žiūrime į rato vidurį. Įkvėpti, lūpas atkišti dūdele (pučia vėjas) iškvėpiant tarti garsą šššššš.....Visi žiūrime į rato vidurį. Įkvėpti pasistiebtį ant pirštų galų, iškvėpiant kristi ant kulnų tarti – cha.Kartoti 2 - 3 kartus.

Judrus žaidimas „Tinklas ir žuvis“.

Salėje saugiu atstumu išdėliojami dubenys su vandeniu.

- Daug žuvų prižvejojom. Didelį tinklą numergėm. O dabar kviečiu išsirinkti po mažą laivelį.

Ramus žaidimas - kvėpavimo pratimas „Plauk laiveli plauk“.

Priemonės: 4 dideli dubenys su vandeniu, maži laiveliai kiekvienam vaikui.

Auklėtoja padeda vaikams pasiskirstyti, kuris prie kurio dubens eina.

- Savo laivelį nuleidžiame į vandenį ir jį pučiame. Nepamirškite taisyklingai įkvėpti ir iškvėpti. Plukdykim savo laivelius.

Vaikai pagiriami. Kaip siurprizas vaikams padovanojami mažieji laiveliai

Ekologinis ugdymas



**Gamta ir auklėjimas panašūs.... Auklėjimas padaro žmogų
ir sukuria antrąją jo prigimtį**

Demokritas



**ŽALIASIS, MĖLYNASIS, GELTONASIS KONTEINERIAI.
KAIP RŪŠIUOTI ATLIEKAS?**

APLINKOS ŠVARA.

Diana Donauskienė

Marijampolės lopšelis-darželis „Vaivorykštė“



TIKSLAS. Siekti, kad vaikai pastebėtų netvarką artimiausioje aplinkoje, gebėtų rūšiuoti atliekas.

UŽDAVINIAI:

- Pratinti vaikus prižiūrėti ir puoselėti juos supančią aplinką.
- Išsiaiškinti kam reikia rūšiuoti atliekas.
- Skatinti rūšiuoti atliekas ir taip prisidėti prie ekologinių problemų sprendimo, išteklių taupymo.
- Mokyti rūšiuoti įvairias buitines atliekas.

LAUKIAMIEJI REZULTATAI:

- ❖ Ugdytiniai įgis žinių apie įvairias buitines atliekas.
- ❖ Suvoks, kad rūšiavimas naudingas žmogui ir gamtai.
- ❖ Sužinos, kaip nerūšiuotos atliekos pakenkia žmogui ir gamtai.
- ❖ Išmoks rūšiuoti atliekas, pagal tai iš ko jos pagamintos.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS TURINYS	PRIEMONĖS
VEIKLA VISAI GRUPEI  <u>Pokalbiai, pasvarstymai, kodėl reikia rūšiuoti atliekas.</u>	

Pasikviesti vaikus į ratą. Pasiūlyti pakalbėti, apie tai iš kur namuose susikaupia įvairios atliekos ir kur jie jas deda.

Pasvarstyti, kodėl jas reiktų rūšiuoti.:

- išsaugosime sveiką aplinką
- sukaupsime antrinių žaliavų
- sutaupysime gamtos išteklių ir energijos
- sumažinsime atliekų tvarkymo išlaidas

Multimedija,
skaidrės



Geltonasis, žaliasis, mėlynasis konteineriai. Kokias atliekas rekomenduoja į juos dėti?

GELTONASIS KONTEINERIS

Plastikas



Į plastmasei skirtus konteinerius reikia mesti:

- plastikinius butelius
- indus nuo padažų, aliejaus, šampūno
- įvairią plastiko pakuotę

Svarbu! Metant į konteinerį plastikinius butelius, reikia nusukti kamšteliu, nes jie pagaminti iš kitos rūšies (neperdirbamo) plastiko. Buteliai nuo aliejaus ar padažų turėtų būti kuo švaresni.

Į konteinerį negalima mesti taros nuo organinių skiediklių, dezinfekcijos priemonių ir kitų pavojingų cheminių medžiagų.

Šiandien plastikas yra neatsiejama buities dalis ir yra naudojamas maisto produktams (duonai, daržovėms) pakuoti, cheminių, kosmetikos priemonių gamybai ir pan. Iš perdirbto plastiko gali būti gaminami indai, baldai, įvairiausios detalės, naudojamos buityje, statyboje, audžiami sintetiniai rūbai ir pan.

Lietuvoje apie 9% komunalinių atliekų sudaro plastmasė.

MĖLYNASIS KONTEINERIS

Popierius



Į popieriui skirtus konteinerius reikia mesti:

- laikraščius
- žurnalus ir kitus spaudinius
- popierių
- kartoną

Svarbu! Negalima mesti vienkartinių servetėlių, popierinių rankšluosčių, dėžučių nuo picos ar kitokių riebalais užterštų popieriaus pakuočių. Į konteinerį negalima mesti ir pakuočių nuo pieno, sulčių, nes jie sudaryti iš įvairių sluoksnių: popieriaus, polietileno, kartono, folijos.

Pirmasis popierius buvo pagamintas Kinijoje. Tuo tarpu kartono bei gofruoto kartono pakuočių pradėtos gaminti iš makulatūros nuo XIX a.

Šiuo metu popierius gaminamas iš celiuliozės, kuri gaunama iš medienos (dažniausiai iš specialių spygliuočių plantacijų) arba perdirbant atliekas.

Antrinis popierius - popieriaus perdirbimas - turi daug pranašumų prieš medieną ir celiuliozę: jis yra žymiai pigesnis, nes taupo energiją ir vandenį, sumažina atliekų kiekį, jo gamyboje nenaudojami jokie chemikalai, sustabdomas intensyvus medžių kirtimas.

Lietuva turi didžiules popieriaus ir kartono atliekų perdirbimo galimybes. Šalyje esantys kartono fabrikai galėtų perdirbti apie 40 tūkst. tonų popieriaus ir kartono atliekų per metus. Tačiau Lietuvoje surenkama tik 25 % šio kiekio, likusi dalis – atvežama iš kitų šalių.

Mūsų šalyje popierius ir kartonas sudaro apie 14 % visų komunalinių atliekų.

Kiekviena perdirbto popieriaus tona (popieriaus perdirbimas) išsaugo 17 medžių, 26 460 litrų vandens ir pakankamai energijos tam, kad 6 mėnesius būtų apšildytas normalaus dydžio namas.

ŽALIASIS KONTEINERIS

Stiklas



Į stiklui skirtus konteinerius reikia mesti:

- butelius
- stiklainius
- stiklo duženas

Svarbu! Butelius ir stiklainius reikia išplauti, nuimti kamščius ir jų žiedelius, pašalinti foliją. Į konteinerį negalima mesti porceliano ar keramikos šukių.

Stiklo atliekos gamtoje natūraliai suyra po 900 metų. Naujas stiklas yra gaminamas lydant smėlį, klintis ir sodą 1200-1500 C temperatūroje. Panaudojant stiklo atliekas sutaupoma šių medžiagų bei 35 procentai energijos.

Lietuvoje apie 9% komunalinių atliekų sudaro stiklas.

VEIKLA GRUPELĖMIS

PRAKTINIS ATLIEKŲ RŪŠIAVIMAS, PANAUDOJANT PRIEMONĘ „KONTEINERIAI“.

Vaikai išsirenka jiems patinkančią kortelę ir ieško į kokį konteinerį ją reikėtų mesti (geltoną, mėlyną ar žalią).



ATRINKTI IR SUSIPAŽINTI KOKIAS ATLIEKAS NEGALIMA MESTI NEI Į VIENĄ KONTEINERĮ (BATERIJAS, TELEFONUS, BUITINĘ TECHNIKĄ).

Paašškinti vaikams, kad yra atliekų, kurios yra kenksmingos, pavojingos aplinkai ir jas reikėtų mesti į specialiuosius šioms atliekoms skirtus konteinerius.

Telefonus – specialiuosius konteineriukus, esančius prekybos centruose, jų pardavimo vietose.

Baterijas – specialiuosius konteineriukus, esančius prekybos centruose.

Lemputės – specialiuosius konteineriukus, esančius prekybos centruose.

Maisto atliekas – komposto dėžes.

Priemonė „Konteineriai“
Įvairios buitinių atliekų kortelės

Telefonai, lemputės, elementai, maisto atliekos.

Įvairios dailės priemonės.



PIEŠTI KONTEINERIUS, O APLINK JUOS REIKIAMAS ATLIEKAS.



Daryti įvairius darbelius iš buitinių atliekų:

1. „Arkliukas“ iš kamštelių.



2. „Drugelis“ iš žurnalų.

3. „Eglutės“ iš laikraščių, metalinių kamštelių.



SKAITYTI KNYGELĘ VAIKAMS „TUTĖ IR PITAS MARIJAMPOLĖJE. NEŠIUKŠLINKIME!“

Įvairios
buitinės
atliekos, klijai
ir kt.



PASIŪLYTI SPREŠTI KRYŽIAŽODŽIUS, GALVOSŪKIUS KNYGELĖJE „MES RŪŠIUOJAM“.



PASIŪLYTI ATLIKTI UŽDUOTIS PRATYBŲ SAŠIUOVINYJE, SPALVINIMO KNYGELĖJE „PIEŠIU IR MOKAUSI TVARKYTI ATLIEKAS“.



PASTEBĖTI NETVARKĄ DARŽELIO KIEMO TERITORIJOJE, PRISIJUNGTI PRIE AKCIJOS „MAŽŲJŲ DAROM“.



Šiukšlių maišai, vienkartinės pirštinės, grėbliukai, kauptukai, kastuvėliai.

Muzikinis klipas „Netvarka“

Klausytis muzikinio klipo „Netvarka“

Tėvams pasiūlyti informacinius lankstinukus:

- ❖ RŪŠIUOKIME POPIERIŲ!
- ❖ „**ŽALIASIS**, **MĖLYNASIS**, **GELTONASIS** konteineriai. Kaip rūšiuoti atliekas“



Rūšiuodami atliekas mes:	<u>MESTI</u>	<u>NEMESTI</u>
• išsaugosime sveiką aplinką; • sukaupsime antrinių žaliavų;	• laikraščius, žurnalus ir kitus	• pergamentinio popieriaus

- sutaupysime gamtos išteklių ir energijos;
- sumažinsime atliekų tvarkymo išlaidas.

Keli faktai apie popieriaus (kartono) atliekas:

- Kiekviena perdirbto popieriaus (kartono) tona išsaugo 17 medžių, 26 460 litrų vandens ir pakankamai energijos tam, kad 6 mėnesius būtų apšildytas normalaus dydžio namas;
- Popieriaus (kartono) atliekas Lietuvoje perdirba 10 įmonių, kurių bendri projektiniai perdirbimo pajėgumai siekia apie 200 tūkst. tonų per metus;
- 2010 m. Lietuvoje buvo perdirbta per 140 tūkst. tonų popieriaus (kartono) atliekų, tačiau 44 proc. perdirbtų atliekų buvo importuota, o ne surinkta Lietuvoje;
- Popieriaus (kartono) atliekos komunalinių atliekų sraute sudaro apie 20 proc.

spaudinius (gali būti su savaržėlėmis, lipnia juostele);

- lankstukus, vokus, skrajutes, spaudos ir rašomąjį popierių, raštinės popierių;
- knygas be kietų viršelių;

kartonines, gofruoto kartono dėžes ir dėžutes, krepšius, lapus;

- kraftpopierių;
- pakavimo popierių.

ir jo pakaitalo;

- vaškuoto, parafinuoto, tepaluoto popieriaus ir kartono;
- popieriaus su bitumu;
- anglinio popieriaus ir kalkės;
- drėgmei ir vandeniui atsparaus impregnuoto arba kreiduoto popieriaus;
- laminuoto popieriaus, padengto plastikų, celofanu, folija, bitumu;
- blizgančio popieriaus;
- kortelių su magnetinėmis juostelėmis;
- tapetų.



GELTONASIS,

ŽALIASIS,

MĖLYNASIS

KONTEINERIAI.

KAIP RŪŠIUOTI ATLIEKAS?



GALIMA MESTI

Plastikinius butelius;
 Buitinių priemonių plastikinę tarą;
 Plastikinius maišelius;
 Plastikinius indus, plėvelę nuo maisto produktų;
 Plastikinius žaislus;
 Tetrapakus:
 Gėrimų skardines, konservų dėžutes;
 metalinius dangtelius, aliuminio foliją,
 kitas metalines atliekas.

NEGALIMA MESTI

Riebaluotas ar kita chemine medžiaga suteptas plastikines taras;
 Plastikinių žaislų su elektroniniais elementais.
 Plastikinių medicinos priemonių;
 Skutimosi peiliukų, dantų šepetėlių ir kitų higienos reikmenų.



GALIMA MESTI

Stiklinius butelius, stiklainius, stiklo duženas, stiklinius indus, stiklines pakuotes;

NEGALIMA MESTI

Veidrodžių, porcelianų, kristolo, keramikos, visų rūšių elektros lempučių;
 Langų ir automobilių langų stiklų, akinių stiklų;
 Medicininių ampulių.



Baterijos yra „nedraugiškos“ aplinkai, nes jose yra daugybė sunkiųjų metalų, todėl panaudotas baterijas reikia mesti į specialius joms skirtus konteineriukus.



GALIMA MESTI

Laikraščius, žurnalus ir kitus spaudinius;
 Skrajutes, lankstinukus, vokus, rašomąjį popierių;

Knygas be kietų viršelių;
 Kartoną ir jo gaminius.

NEGALIMA MESTI

Riebalais sutepto popieriaus ir kartono;
 Popierinės nosinaitės;
 Kalkinio, tepaluoto popieriaus;
 Parafinu ir vašku dengto popieriaus;
 popieriaus, padengto plastikumu, celofanu, folija.
 Panaudotų tapetų.



ATLIEKŲ RŪŠIAVIMAS

**ATLIEKOS – TAI ŠIUKŠLĖS NUOLAT SUSIDARANČIOS
BUIITYJE**



KODĖL REIKIA RŪŠIUOTI ATLIEKAS?

- išsaugosime sveiką aplinką;
- sukaupsime antrinių žaliavų;
- sutaupysime gamtos išteklių ir energijos;
- sumažinsime atliekų tvarkymo išlaidas.

ATLIEKOS ŽEMĖJE SUYRA:

Popierius - per 2 metus;
Konservų dėžutė – 90 metų;
Plastiko pakuotės – 200 metų;
Stiklainiai, stiklo buteliai – 900 metų.

GELTONASIS KONTEINERIS



[GELTONĄJĮ KONTEINERĮ

MESTI

- plastikinius butelius (nuo vandens, limonado). Prieš metant tarą suspausti ir užsukti kamštelius.
- polietileno maišelius, plėvelę;
- švarias pakuotes nuo majonezo, jogurto, šampūno, indų ploviklio.
- skardines nuo gėrimų;
- konservų dėžutes;
- kepimo skardas;
- metalinius dangtelius.

NEMESTI

- taros nuo dažų,
- aušinimo skysčio;
- riebalais, aliejumi užterštos, nešvarios pakuotės;
- plastikinių žaislų;
- CD, DVD;
- dantų šepetėlių;
- pakelių nuo traškučių.

ŽALIASIS KONTEINERIS



Į ŽALIAJĄ KONTEINERĮ

MESTI

- stiklinius butelius;
- stiklainius;
- nereikalingus stiklo indus;
- stiklo duženas.

NEMESTI

- porceliano duženų;
- veidrodžio šukių;
- akinių stiklų;
- sudužusių automobilių stiklų;
- krištolo;
- keramikos šukių;
- stiklinių vaistų buteliukų.

MĖLYNASIS KONTEINERIS



Į MĖLYNAJĄ KONTEINERĮ

MESTI

- laikraščius, žurnalus;
- vokus, atvirutes, skrajutes;
- knygas (be kietų viršelių);
- pakavimo popierių.

NEMESTI

- panaudotų tapetų;
- panaudotų popierinių nosinaičių, servetėlių, popierinių rankšluosčių;
- blizgaus popieriaus.

„ŠVARINKIME APLINKĄ IR ŽAISKIME“

Lineta Černauskienė
Joniškio lopšelis-darželis „Vyturėlis“

TIKSLAS: propaguoti gamtos apsaugos idėjas.

UŽDAVINIAI:

- Suteikti žinių apie šiukšlių rūšiavimą.
- Ugdyti atsakomybę už savo poelgius.
- Sudaryti sąlygas eksperimentuoti.
- Skatinti kūrybiškumą, saviraišką.
- Suteikti vaikams teigiamų emocijų.

PRIEMONĖS: vazonai, nuotraukos, žalios ir raudonos popierinės kortelės, įvairi gamtinė medžiaga.

VIETA: grupė

DALYVIAI: priešmokyklinės „Bitučių“ grupės ugdytiniai

EIGA

Spalio mėnesį, po pokalbio apie gamtą ir jos saugojimą, su vaikais atlikome eksperimentą. Į didelius vienodus vazonus užkasėme medžio lapus, banano žievę, popieriaus skiautelę, stiklo šukę ir metalinę vinį. Viską nufotografavome. Vazonus padėjome balkone (grupėje turime didelį balkoną). Pusę metų vazonai stovėjo natūraliose oro sąlygose (lietus, sniegas, saulė). Kartu su vaikais stebėjome vazonus, fotografavome. Nuotraukas kabindavome grupės lentoje. Vaikams buvo labai smalsu ką rasime pavasarį. Skaičiavome mėnesius kada galėsime apžiūrėti vazonus. Gegužės mėnesį su vaikais apžiūrėjome vazonus. Atkasę pastebėjome, kad medžių lapai visai suirę, bananų žievė pajuodusi, popierius pradėjęs irti, o stiklas ir metalas buvo visiškai nepakitę. Viską nufotografavome. Su vaikais aptarėme, kad greičiausiai yra žaliosios atliekos. Per ilgesnį laiką suyra popierius ir kartonas. O ilgiausiai gamtoje, net iki 900 metų, išlieka stiklas.

Pokalbio metu išsiaiškinome, kodėl reikia rūšiuoti šiukšles. Prisiminėm, kad kai kurias šiukšles galima perdirbti. O žaliąsias atliekas reikia kompostuoti namie arba mesti tik į žaliųjų atliekų konteinerį. Darželyje mes kompostuojame žaliąsias atliekas.

Prisiminėme į kokius konteinerius reikia mesti įvairias atliekas. Išsiaiškinome kokių šiukšlių daugiausiai būna pas mus grupėje (rūšiuojame šiukšles grupėje ir turime rūšiavimo konteinerius darželio teritorijoje).

Pasiūliau pažaisti žaidimą „Surūšiuok“. Ant trijų didelių, plastikinių, skirtingų spalvų (geltona, žalia, mėlyna) konteinerių priklijuoti lipdukai. Vaikai išsitraukė skirtingus paveikslėlius su skirtingomis atliekomis. Jiems reikėjo priklijuoti paveikslėlį prie atitinkamo konteinerio. Vaikai su dideliu noru tai atliko, diskutavo iš kokios medžiagos pagamintas jų daiktas ir į kokią konteinerį reikia „mesti“. Aš pasiūliau paveikslėlį su baterija. Paklausiau „O kur man mesti?“. Akimirka vaikai susimąstė. Agnė paaiškino, kad baterijos metamos į atskiras dėžutes ir labai išsamiai paaiškino kodėl (rudenį buvome apie tai kalbėję).

Pasidžiaugiau, kad šiais mokslo metais grupės vaikai ir tėveliai labai aktyviai dalyvavo projekte „Mes rūšiuojam“. Surinkome 98,50 kg baterijų ir 74 kg senos buitinės technikos. Visus vaikus apdovanojau „Jaunojo gamtininko“ ženkliukais, o aktyviausiai projekte dalyvavusius Pijų, Medą, Simoną, Vakarį, Nojų - knygutėmis „Jaunojo gamtininko užrašai“. Palinkėjau vaikams ir ateityje mylėti gamtą, ją saugoti ir nuolat rūšiuoti šiukšles.

Artėjo vasara. Visi važiuosime prie jūros, eisime į parką. Taigi pasiūliau vaikams pažaisti žaidimą „Galima - negalima“. Išdalinau vaikams raudonas ir žalias popierines korteles. Po mano pasakyto teiginio vaikai turėjo pakelti žalią kortelę - jeigu taip daryti galima arba raudoną kortelę - jeigu taip daryti negalima.

- Laužyti medžių šakeles.
- Rūšiuoti šiukšles.
- Kurti laužą tik tam skirtoje vietoje.
- Mėtyti šiukšles.
- Mesti baterijas į bendrą konteinerį.
- Skriausti žvėrelius ir paukštelius.

Vaikams šis žaidimas labai patiko.

Tausojant gamtą, taupant popierių vaikams pasiūliau šiandien piešti bet kur, tik ne ant popieriaus. Iš anksto vaikams buvau paruošusi įvairių dėžučių, medžiagos skiaučių, didesnių akmenukų, kriauklelių ir kt. Vaikai kelias minutes galvojo. Pirmoji patį didžiausią akmenuką pasiimė Meda. Agnė nuėjo piešti prie lentos. Piešinėliai buvo nedideli, bet labai įvairūs. Vieni nupiešė tik saulę, kiti gėlytę. Austei ant žalios medžiagos skiautės tilpo visa pieva.

REFLEKSIJA

Vaikai turėjo puikią galimybę patys eksperimentuoti, stebėti. Žiūrėdami į pakabintas nuotraukas, dar ilgai aptarinėjo kas įvyko su atliekomis.

Žaisdami, rūšiuodami šiukšles grupėje, pokalbių metu vaikai įtvirtino žinias apie šiukšlių rūšiavimą. Rudenį, atlikus tėvelių apklausą apie šiukšlių rūšiavimą, rezultatai nedžiugino. Tik 61% tėvelių rūšiuoja šiukšles. Manau, kad vaikai paragins tėvelius aktyviau pradėti rūšiuoti šiukšles.

Vaikams patiko piešti ne ant popieriaus. Čia pasireiškė vaikų kūrybiškumas. Vieni ėmė paruoštas priemones, kiti patys ieškojo gamtinės medžiagos, įvairių priemonių dailės kampelyje. Darbeliai buvo labai įvairūs, kūrybiški. Vakare tėveliai džiaugėsi vaikų kūrybiškumu. Džiugu - ir popieriaus sutaupėme!

Aš saugau ir kuriu - projektas

Eugenija Stulgienė

Klaipėdos r. Gargždų lopšelis-darželis „Gintarėlis“



PROBLEMA:

Nejaučiame atsakomybės už pasaulio „žaliosios gamtos“ išsaugojimą;

Neturime pakankamai žinių apie ekologiją.

TIKSLAS:

Aiškintis gamtos išsaugojimo paslaptis;

pratintis domėtis, tyrinėti, saugoti, kurti;

gebėti suprasti žmonių daromą neigiamą poveikį gamtai.

UŽDAVINIAI:

Rodyti teigiamą pavyzdį, kaip saugoti ir globoti gamtą;

Ieškoti unikalius, netradicinius sprendimo būdus kaip panaudoti

jau nebereikalingas antrines žaliavas;

aktyviai reikšti mintis kūrybiniuose procesuose;

pasinaudoti įvairiausias priemones, fantazuojant ir kuriant savitus darbelius;

aš ir mano šeimos nariai įvairiuose kūrybiniuose darbuose.

DARBO EIGA:

Vaikų mintys apie švarią gamtą ir aplinką.

Medžiagos apie ekologiją rinkimas;

Projektas „Prakalbinkime akmenėlj“.

Kūrybinės veiklos:

„Aš pažįstu raides“, „Mūsų žalioji palangė“.

Savos gamybos žaislai.

Puošiame grupę.

Ruošiamės globoti paukštelius.

PRIEMONĖS:

Kartoninės dėžutės, popieriniai maišeliai nuo sumuštinių, įvairūs kamšteliai,

sagos, akmenėliai, plunksnelės, jogurto indeliai, plastmasiniai buteliai,

senos kojinės, įvairi gamtinė medžiaga, eglės kankorėžiai,

knyga ir diskas „Emilija ir Kubiukas“, knyga „Ekologija ir gamtosauga“

iš serijos „Jaunasis gamtininkas“, spalvinimo knygelės „Piešiu ir mokausi tvarkyti atliekas“, „Topo pasaka“

DALYVIAI:

Vaikai, tėveliai, auklėtojos, auklėtojos padėjėja, mokytojos,

kitų priešmokyklinio ugdymo grupių vaikai ir auklėtojos.



Vaikystė – tai gražiausias ir nepakartojamas žmogaus gyvenimo laikotarpis. Vaikai visur ir visada bendrauja su gamta. Pirmasis sniegas ar sliekas ant šaligatvio jiems tikras stebuklas. O pro stebuklą juk negali praeiti! Reikia pasivolioti po pirmą sniegą, pasimėtyti gniūžtėmis ar pačiupinėti slieką.

Žaisdami, piešdami, siautėdami jie panyra į savo veiklą, susilieja su ja. Jie be vargo pasineria į tėkmę, į tikros laimės būseną. Tik jie geba žavėtis ir džiaugtis gyvenimo džiaugsmiais. Todėl taip smagu su vaikais stebėti gamtą ir drauge su jais ką nors daryti. O motulė gamta atsilygina žaviu skrydžiu, grakščiu šuoliu, nuostabiu gamtovaizdžiu.



EIGA:

Rudenį su tėveliais pasitarėme ir ant vaikų iškirptų delniukų kiekvienas užrašė, kuo gali padėti ir prisidėti jie savo vaikų ugdymo procese. Taip iš daugelio tėvų pasiūlymų kilo mintis per visus metus kartu su vaikais ir tėveliais keliauti ekologiniu takeliu „Aš saugau ir kuriu“.

Vaikus sudomino Dovydo atnešta knyga „Ekologija ir gamtosauga“ iš serijos „Jaunasis gamtininkas“. Šis žodis vaikams jau girdėtas, nes mamos stengiasi maitinti ekologiškais daržovėmis. Ir vaikai teisingai paaiškina, kad visa tai yra nekenksminga žmogui. Knygutėje

perskaitėme, kad ekologija – tai mokslas apie namus, kuriuose gyvena gyvos būtybės. Vaikai išvardijo daug gyvūnų, bet knygutėje perskaitėme, kad ir grybai, ir augalai priklauso gyvajai gamtai. O gyvoji gamta be negyvosios – žemės, oro, vandens – negyventų. Gamtoje viskas tarpusavyje labai susiję. Todėl, norint pažinti ir saugoti gamtą, reikia ją stebėti, nes tik žmogus pažeidžia gamtos pusiausvyrą.

Pradėjome su vaikais kalbėtis; ką pirmiausia mes turime daryti? Kodėl reikia rūšiuoti atliekas? Ką daro su antrinėmis žaliavomis? Ryto rate svajojome „Kokioje žemėje aš norėčiau gyventi?“ Vaikų atsakymai buvo įvairūs: ☺ kur tėtis ir mama yra laimingi, ☺ kur auga daug gėlių, ☺ kur nėra mašinų, ☺ kada parduotuvėje nereikia užmokėti, ☺ kur niekas neskina gėlių, ☺ nepjauna medžių, ☺ kur nėra šiukšlių, ☺ kada kieme yra pilna žaislų, ☺ kad nebūtų konteinerių.

Paklausiau „O kaip rūšiuotume šiukšles?“ O čia vaikai sukūrė tokį robotą – mašiną, kur pati perdirba visas nereikalingas atliekas, kad mūsų kiemas būtų švarus, niekas neneštų šiukšlių ir visur būtų švaru.

Klausimas „Kur žmonės šiukšlina?“ Sukėlė vaikų balsų audrą: ●nes jie matė prie karjerų plaunančią mašiną; ●miške grybaudami rado numestų butelių, maišelių, popierių; ●pakelyje išmestas padangas; ●parke nulaužtą medelį; ●gatvėje numestas nuorūkas, ●važiuojanti mašina uždūmijo, ●iš kamino rūko dūmai.

Paklausiau, „O kaip galėtume mes pakeisti savo žemę“. Pirmiausia vaikai žemę papuoštų: pasodintų daug gėlių, medžių, leistų laisvai gyventi šunims, katėms, visur būtų žolynai, kelius nenusibrozdintų. Kai paprašytume lietutis lytų, o kai mes lauke saulė šviestų. „O ką mes galime padaryti šiandien, kad mums būtų gera ir malonu aplinkui.“

Vaikų išsakytos mintys: ☼nelaužysiu medelių, ☼saugosiu pasodintas gėles, ☼pamaitinsiu beglobį šuniuką, o aš kačiuką, ☼popierių mesiu į popieriui skirtą šiukšliadėžę, ☼mamai pasakysiu, kad yra skirtingi konteineriai ir atskirai mestų plastmasinius butelius, ☼kai stovyklausime, surinksime šiukšles, ☼laužo nedegsime bet kur, ☼nešiukšlinsiu gatvėje, kieme, laiptinėje, ☼darželyje susitvarkysiu savo drabužius, knygas, žaislus.

Spalvinimo ir užduočių knygelėje „TOPO PASAKA“ surasti ir pasakyti, kur ir su kokiais daiktais teršiama aplinka. Paklausiau, kur mes juos padėtume? Paskui vaikai įvairiomis dailės priemonėmis išreiškė teigiamą ir neigiamą savo požiūrį į gamtos saugojimą.

Kitą dieną pažiūrėjome filmuką „Emilija ir Kubiukas“. Su vaikais aptarėme, kur ir kada yra saugu; kaip reikia elgtis kieme, gatvėje, miške, jeigu esi vienas su draugais.

Tik bendradarbiaujant kartu su tėveliais vaikai turėjo sąlygas pajusti gamtos kvapą, pamatyti rudenėjančios gamtos grožį, pasidžiaugti laisve tokioje erdvėje, kai jie padėjo suorganizuoti ekskursiją į Minijos slėnį – Gargždų parką. Čia mes galėjome pastebėti, pajusti: kokia aplinkui švari gamta, koks grynas oras. Pamatuoti ir palyginti didžiulių ąžuolų storį, o prisiglaudus ir jėgų pasisemti, su juo pasikalbėti, pasidalinti džiaugsmiais ir rūpesčiais.



Vieną dieną tėveliai ir vaikai į grupę rinkosi su paskutinėmis rudens dovanomis: kankorėžiais, obuoliais, gilėmis, kaštonais, serenčių žiedais, akmenukais. Perskaičiau vaikams A. Karosaitės eilėraštį „Atsidžiaugt vaikai negali: Tiek auksinių lapų spalų –

Koks ten medis toks geltonas? Ne, ne klevas! Gal kaštonas?“ Tada mūsų darželio kieme vaikai prisirinko spalvotų lapų. Ir kūrėme iš paskutinių rudens spalvotų dovanų savitus meninius kūrinius. Paklausus, ar ne gaila jiems skinti gėlių, visi pasakė, kad jau reikia paruošti sodo žemę žiemos miegui ir mamos viską rauna. O darželyje pasidžiaugs ir mažesnieji draugai. Todėl ši popietė visus vaikus pakvietė į bendrą darželio papuošimą.



Įgyvendinant bendrą darželio projektą „Prakalbinkime akmenėlių“ pirmiausia įsijungė tėveliai su vaikas rinkdami akmenėlių prie Baltijos jūros. Matukas papasakojo apie didžiausią Lietuvos Puntuko akmenį ir atsinešė nuotraukų, o aš perskaičiau D.Kudžmaitės eilėraštį „Eitų Puntukas į Mosėdį“. Taip pat su vaikais ir tėveliais apsilankėme ir „Kranto“ pagrindinėje mokykloje įrengtame akmenų muziejuje. Visus sudomino akmenų gausybė ir įvairovė, o kokių tik formų, spalvų ten buvo. Šia ekskursija susidomėjo ir tėveliai. Daugumai iš mūsų suteikė ir žinių apie mūsų miesto pavadinimo kilmę. Akmuo – tai gargždas, o mūsų mieste jų yra labai daug, todėl toks ir miesto vardas – Gargždai.



Surinkta akmenų įvairovė kėlė vaikams vis naujas idėjas; ką dar mes galime sukurti, ką galime padaryti. Viena mama atnešė mažų žvakučių ir daugelis vaikų sumanė papuošti akmenėlių kaip žvakidę. Tai nuostabi savo rankų darbo dovana.



O koks gražus laimės paukštis nutūpė ant vaikų delniukų iš jų spalvotų akmenukų! Jiems prireikė ir spalvotų plunksnelių, ir įvairaus dydžio ir formų akmenukų. Vaikų kūryba plėtėsi: čia ir

paršiukas, o čia – boružėlė, suradome net zuikiui ilgas ausis! Akmenėliai vaikų rankose tapo spalvingais nameliais, mašinomis, vėžliukais, žuvytėmis.



Kiekviena šventė vaikams suteikia daug džiaugsmo ir jų laukimas yra nuostabiausias laikas, nes reikia jai pasiruošti. Šventei pasipuošti grupę galima iš savo gamybos žaislų. Rudenį tėveliai su vaikais buvo pririnkę daug eglės kankorėžių, todėl sugalvojome juos papuošti krepiniu popieriumi. O mūsų pirštukai maži ir greiti. Jie prisuko mažų skrituliukų ir suspindo kankorėžiai įvairiomis spalvomis. Tokia mūsų rūbinė tėveliams labai patiko.



Žiemą mums labai smagu: gali su rogutėmis nuo kalniuko nusileisti, pasimėtyti su sniego gniūžtėmis, padaryti angelų, lipdyti besmegenius. Bet paukšteliams liūdna, šalta, neturi ko lesti. Kad taip neatsitiktų, mūsų mažos, darbščios rankos kibo į darbą. Vaikams perskaičiau Ilonos Urbonavičiūtės-Bumblauskienės eilėraštį „Varna pagavo trupinėlių“ „Mano rankytės, nors ir mažytės, jau daug darbelių moka daryti. Vakar, paraginta savo mamytės, paukšteliams ėjau trupinėlių barstyti“... Todėl kankorėžiai ne tik papuošimui tiko, bet juos pasinaudojome kaip lesyklėles paukšteliams žiemos metu. Per pietus kartais lieka duonos gabalėlių. Vėl mažosios

rankytės kibo į darbą: suspaudę duonos mažus gabaliukus sudėjome į kankorėžius ir išnešėme į lauką, kur juos pritvirtinome prie medžių šakų.



Visus metus mūsų tikslas buvo rinkti, rūšiuoti įvairias antrines žaliavas. Todėl prisirinkome įvairių kamštelių nuo pieno, sulčių pakelių. Bet galutinis rezultatas buvo: labiausiai patinkančių raidžių klįjavimas, o paskui įvairių žodžių dėjimas ir skaitymas. Daug juoko buvo iš žodžių naujadarų.



Mus darželyje skaniai maitino, lepino įvairiais priešpiečiais: obuoliais, vynuogėmis, bananais, sūreliais, jogurtais. Jogurto indeliai greitai buvo papuošti su tikrais mamų atneštais nagų lakais. Truputį kvepėjo, bet buvo įdomu kurti ir statyti įvairius namus ir pilis.



Visos netradicinės priemonės vaikams suteikia ne tik džiaugsmo, bet ir žinių: sužino iš ko kas pagamintas, mokosi rūšiuoti atliekas, jas panaudoti įvairiems darbeliams. Plastmasinis butelis vaikų rankose pavirsta įvairiaspalviais drugeliais, kurie paskui papuošė mūsų miegamojo langą.

Vaikai džiaugėsi, kad patys prisideda prie gamtos saugojimo – pakartotinai panaudoja antrines žaliavas, dirbdami įvairius darbelius.



Pavasaris visus pažadino iš žiemos miego. Vaikai kieme pastebėjo pirmą baltą žiedelį – snieguolę. Perskaitėme eilėraštį „Snieguolėlė“ iš Z.Budrienės knygos „Vaikyste, nusijuok!“. Ir sugalvojome greičiau prikelti iš miegų daigelius. Su vaikučiais ir tėveliais nutarėme pakeliauti ekologiniu takeliu „Mano žalioji palangė“. Vaikų gudrios galvytės nusprendė, kad nereikėtų pirkti, išlaidauti, tai sėklas atsinešti iš namų, kas kokių turi. O vazonėliams panaudoti išmetamus plastmasinius butelius. Bet, kad indeliai „neliūdėtų“, kad nesusaltų, o ir gražiau atrodytų, juos stengėmės aprengti: numegzti, apvynioti su spalvotu siūlu ar seną kojinytę apmauti. Atneštas sėklas suskirstėme į krūveles: prieskoninės, vaistažolės, maistui skirtos ir grožiui. Išsiaiškinome, kad

smulkesnes sėklas: gražgarstes, čiobrelis, pipirmėtes užberti nestoru žemės sluoksniu, o stambesnes: medetkas, pomidorus, paprikas – storesniu sluoksniu. Stambiausias sėklas: pupeles ir saulėgrąžas pasėjome giliau į vazonėlį. Net iš namų vaikai atnešė dėžutėse samanose pasodintų svogūnų, o grupėje vieną svogūną pasodinome į žemę, o kitą įmerkėme į vandenį, kad matytume, kokias šaknis išleidžia, kur greičiau užauga laiškai.



Kasdien vaikai purškė, laistė, sukinėjo daigelius į šviesą. Visas darželis gėrėjosi „Kiškučių“ grupės vaikų ir tėvelių išaugintu daigynu. Vaikai džiaugėsi, kad jų darbščios rankos sukūrė „žaliąją daigelių palangę“. Paskui vienus matavome, ragavome, kitus – išpikavome, kad pasipuoštume gėlyną ar išplėstume mūsų vaistažolių lysvę.

Mūsų žalioji palangė



REFLEKSIJA

Bendras visų tikslas: meilė ir pagarba žemei turėtų plėtotis ir toliau, nes tai ir vaikams yra labai aktualu. Jie negali nuskriausti nei skruzdės, nei boružėlės, nei kito mažo vabaliuko. Iš po kiekvienos išvykos į gamtą, ekskursijos jie būna kupini emocijų, ieškojimų, atradimų ir nepamirštamų įspūdžių, kuriuos stengiasi išreikšti žodžiu, geru pavyzdžiu ar savo kūrybine idėja. Žinome, kad visiems vaikystė prabėga kaip trumpa akimirka, bet palieka ryškų pėdsaką žmogaus gyvenime. Todėl, nors mažas žingsnelis keliaujant ekologiniu takeliu mažojo žmogeliuko, ateityje jau pastebėsime atsakingą, besirūpinantį gamtos turtų išsaugojimu žmogų.

Naudota literatūra:

1. Iš knygų serijos „Jaunasis gamtininkas“ „Ekologija ir gamtosauga“
2. Ilona Urbonavičiūtė – Bumblauskienė „Pasaulis vaiko akimis“
3. Spalvinimo knygelės „Piešiu ir mokausi Tvarkyti atliekas“, „Topo pasaka“
4. D. Kudžmaitė „Slėpynių dainelė“
5. Z. Budrienė Vaikyste, nusijuok!“
6. BPD knygutė ir diskas „Emilija ir Kubiukas“

„MANO DRAUGAS VANDUO“ (4-5m.)

Daiva Meškuotienė

Krakių M. Katkaus gimnazijos ikimokyklinis skyrius

Žemė – vandens planeta. Iš kosmoso žiūrint – ji mėlynos spalvos. Gamta padovanojo mums savo stebuklą – vandenį. Kiekvienas vandens lašelis gali įžiebti gyvybę. Nuo jo priklauso mūsų gyvybė, ateitis. Be vandens žmogus negalėtų gyventi, negalėtų atlikti įvairių darbų. Vanduo žmogų girdo ir prausia, padaro švarų ir sveiką. Būtina, kad organizmas gautų pakankamai skysčių. Ypač tai būtina vaikams.

Vanduo - stebukladarys: jis gali virsti debesiu, lietumi, rasa, rūku, sniegu, ledu, kruša. Jau nuo mažens vaikus būtina supažindinti su ekologinėmis problemomis, susijusiomis su vandens tarša, jo tausojimo ir švarinimo būtinybe.

TIKSLAS: Tyrinėjant ir eksperimentuojant vaikai išsiaiškina vandens būsenas, savybes.

UŽDAVINIAI:

1. Pastebėti vandens pokyčius (dujos – skystis - ledas).
2. Sukurti vandens telkinį (mini ežerą).
3. Išsiaiškinti kas vandenyje skęsta, o kas ne.
4. Stebėti spalvų maišymąsi.
5. Pastatyti smėlio pilį.
6. Patirti džiugią akimirką.

7. Namuose su tėveliais atlikti mini eksperimentą „Sėklytė ir vanduo“.

PRIMONĖS: vanduo, baseinėlis, laistytuvai, lietpalčiai nuo lietaus, laiveliai, akmenukai, vienkartiniai šiaudeliai, paruošti ledo gabaliukai, vaistažolės (čiobreliai) arbatai, vandeniniai dažai, indeliai vandeniui, pipetės, patiesalas, sauso ir šlapio smėlio dubenys, nešiojamas kompiuteris, muzikiniai įrašai, spalvotas popierius, plastilinas, įvairių audinių skiautės, augalų sėklos supakuotos maišeliuose (parsinešimui į namus).

RYTO RATAS:

I. Pasisveikinimas ir trumpos mankštelės:

3. Vienas su kitu, palinkėjimas geros dienos, nuotaikos...

4. Akyčių mankštelė „Judėjimas nuo daikto prie daikto“.

5. Pirštukų mankštelė:

Penki linksmi lašeliai
Jau krenta į žemelę.
Paprašysim lašelius,
Kad pasakytų vardelius,
Tuk - Tuk -Tuk -Tuk (nykštys)
Tam - Tam - Tam - Tam (smilius)
Tim - tim - tim - tim (didysis)
Tik - tik - tik - tik (bevardis)
Tip - tip - tip - tip (mažylis).

6. Viso kūno mankštelė:

Jau vaikai pabudo (- rąžosi),
Keliasi nosytė,-
Žiovauja burnytė,
Rausta jau žandukai (trina veiduką)...
Girdi jau ausytės,
Dainą šią vaikučių.
Akys prasimerkia,
Mato jau visus...
Rąžosi rankytės,
Spardosi kojytės,
Dar nenori keltis
Pilvas, nugara (glosto).
Bet išaušo rytas,
Reik daug padaryti,
Jau miegot gana.

II. „MANO DRAUGAS VANDUO“

1. Diskusija - pokalbis apie lietų.

Pasiūlau vaikams užsimerkti ir įsivaizduoti lietų, pagalvoti iš kur atkeliauja lietus? Ar žinote, kaip susidaro debesys? Kodėl lyja? Kas labiausiai laukia lietaus ir kokią naudą jis teikia? Kur pradingsta į žemę susigėręs vanduo? O kaip jis vėl pakyla į dangų?

2. Vandens lašelio kelionė (<http://cha.lt/video/animacija/266103-vandens-laselio-kelione.html>).

Aptarti vaizdo įrašą. Kodėl reikia saugoti vandenį, kodėl jis mums brangus?

3. Kūrybinė veikla – eksperimentai su vandeniu:

Pirmiausiai vaikai išsiskirsto į 2 grupes (išsitraukia 2 rūšių korteles). Kiekviena grupelė gauna po tris užduotis.

- 3.1. Vandens telkinio kūrimas.

vaikai su mažais laistytuvais pila į baseinėlį vandenį, taip sukuria lietaus imitaciją ir nedidelį vandens telkinį (skamba dainelė „Lietučio pasaka“).

- 3.2. Panardina rankas į vandenį, jį semia riešukučiomis, nusako, ar tai daug ar mažai, stebi rankų atvaizdą vandenyje, pajaučia vandens temperatūrą.

- 3.3. Plukdo laivelius susikurtame baseine, kuria bangas (mažų akmenukų metimas į baseinėlį).

- 3.4. Smėlio pilies statymas. Išsiaiškina ar galima iš sauso smėlio pastatyti smėlio pilį.

- 3.5. Spalvų maišymasis. Į vandens pripiltus indus su pipete lašina akvarelinius dažus, stebi dažų leidimąsi, skleidimąsi, susimaišymą, spalvos keitimąsi, vandens susidrumstimą.

- 3.6. „Aš burtininkas“. Įsitikina, kokie visi galingi, kad gali paversti ledą vandeniu,

stebi, kaip jų šiltuose delniukuose ištirpsta ledas. Kartu aptariame, kuo skiriasi vanduo ir ledas.

- 3.7. Judrus žaidimas „Gandras ir varlės“.

Viduryje aikštės nubrėžiamas didelis kvadratas – tai „bala“. Joje gyvena „varlės“. Balos pakraščiais vaikščioja du „gandrai“. Suskambus muzikai „varlės“ šokinėja iš balos, o „gandrai“ jas gauda, nutilus muzikai „varlės“ kvarksi baloje, o „gandrai“ jas stebi...

- 3.8. Vaistažolių arbatėlės gėrimas. Pokalbis apie karštą vandenį, kodėl arbatai reikalingas karštas vanduo, kas iš karšto vandens kyla (garuoja)?..

III. APIBENDRINIMAS

1. Animacinio filmuko žiūrėjimas „Greitai lis“.
2. Minčių lietus „Man reikia vandens...“, „Aš vandenį...“

IV. Prieš miegą vaikai klausosi pasakojimo „Vandens lašelio kelionė“.

- V. Kūrybinė veikla po pietų miego. Vandens lašelių kūrimas (pasirinktinai: spalvotas popierius, plastilinas, įvairių medžiagų skiautės...)
- VI. Rekomendacijos tėveliams:
1. Vaikų namų darbeliai su mamytėmis: Vanduo reikalingas ne tik troškuliui numalšinti, bet ir augalams sudygti bei augti. Į dvi stiklines įbersime sausų kviečių ar žirnių sėklų. Vienos stiklinės dugną išklotime drėgna vata ar sugeriamuoju popieriumi. Abi stiklines uždenkime stiklu. Po 3-4 dienų vaikai galės pamatyti viename stiklainyje sudygusias sėklas.
 2. Kartu su vaiku pažiūrėti animacinį filmuką „Tekėk tekėk, upeliuk.“

Literatūra:

1. Moksliniai eksperimentai su vandeniu. - Vilnius: Naujoji Rosma, 2013.
2. Apsaugokime žemę. Didieji aplinkosaugos tikslai. Vilnius: Baltos lankos, 2008.
3. Butautienė I. Kas peš, kas raus. Vilnius: Baltos lankos, 2010.
4. Eilėraščiai apie gėles :: Eilėraščių skrynelė | Ltvirtovė.lt – Internetinė nuoroda: www.ltvirtove.lt/eilerasciai.
5. <http://cha.lt/video/animacija/266103-vandens-laselio-kelione.html>
6. <http://www.vaikams.lt/filmukai/greitai-lis.html>
7. www.youtube.com/watch?v=TSovDF7zDhk

„Saugau aplinką - saugau Lietuvą“

Aldona Motuzienė
Telšių lopšelis-darželis „Mastis“

Uždaviniai. Suteikti vaikams žinių apie Žemės dieną. Skatinti saugoti gamtos išteklius, aplinką mokantis rūšiuoti antrines žaliavas. Skatinti vaikus mąstyti, kokiais būdais galime prisidėti prie gamtos saugojimo. Skiepyti atsakomybės už savo veiksmus jausmą.

Priemonės. Žaidimas „Mokykis rūšiuoti“ (plastiko spalvoti konteineriai ir prilipdomos detalės – įvairūs paveikslėliai, vaizduojantys daiktus, pagamintus iš popieriaus, plastiko ir stiklo) Pirštinės, maišeliai šiukšlėms. Piešimo priemonės.

Pokalbis su vaikais „Kas mus džiugina, kai būname kieme, miške, pievoje?“. „Kas liūdina?“. Dalintis mintimis, patirtais įspūdžiais. Daryti išvadas – nemalonu būti prišiukšlintoje gamtoje. Kaip ir kodėl pažymima Žemės diena? Pasiūlomas žaidimas „Mokykis rūšiuoti“. Pradžioje vaikai atpažįsta, kokie daiktai pavaizduoti paveikslėliuose, iš ko jie pagaminti ir kodėl juos reikia rūšiuoti. (skirtingas panaudojimas juos perdirbant)

Išvyka į darželio kiemą, artimiausią parką (Stoties gatvėje prie buvusių Žydų kapinaičių). Vaikai 15-20 minučių saugiam plote renka popierines, plastiko atliekas. Perspėjama, kad radus dideles arba stiklo atliekas, kviestų į pagalbą auklėtojas. Antrinės žaliavos nunešamos iki atitinkamų konteinerių.

Grįžus į grupę galima veikla – piešimas „Aš noriu švarios Lietuvos“ . Komentarai apie savo piešinį. Darbelių paroda.

Viktorina „Mes – žemės saugotojai“

Reda Balzarienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Jurginėlis“

Tikslas: ugdyti vaikų ekologinį sąmoningumą ir aplinkosauginį mąstymą.

Uždaviniai:

- siekti, kad vaikai suvoktų netinkamos žmogaus veiklos padarinius gamtai;
- formuoti šiukšlių rūšiavimo įgūdžius;
- palaikyti ir skatinti natūralų domėjimąsi vandeniu, jo svarba žmogui ir gamtai, pratinti jį tausoti ir taupyti;
- ugdyti meilę gamtai, lavinti estetinius jausmus;
- turtinti kalbą.

Groja gamtos garsų muzika

Sueina dvi komandos („Bitučių“ grupės vaikai – „Lašiukai“ ir „Boružėlių“ grupės vaikai – „Želmenukai“) ir susėda.

Įeina profesorius ekologas iš užkulisų:

PROFESORIUS:

- Sveiki, vos suradau, kaip čia pas jus ateiti... Prisistatau: esu profesorius gamtos mylėtojas ekologas Jeronimas. Gyvenu gamtininkų stotyje Labanoro girioje. Stebiu gamtą, draugauju su paukšteliais, kalbuosi su žvėreliais ir rašau Žemės istoriją. Tačiau neseniai man paukšteliai pačiulbėjo, kad esą žmonės ėmė nebemylėti Žemės, netausoja gamtos turtų – vandens, gyvūnijos, augalijos, teršia orą, aplinką. Ar tiesa? Atvykau įsitikinti, kaip yra iš tikrųjų. Ketinu surengti tarpkomandinį konkursą –viktoria. Pirmiausia norėčiau susipažinti. Aš jau Jums prisistačiau. O kas jūs esate?

I. KOMANDŲ PRISISTATYMAS.

„Lašiukai“ ir „Želmenukai“ prisistato skanduote ir dainele.

PROFESORIUS:

- Sakykite, o kas yra tie žmonės, kurie sėdi salės gale? Kokiai Žemės gynimo komandai jie priklauso? Manyčiau, kad yra tikslinga išsiaiškinti jų pažiūras ir atliekamus gerus darbus, o tada priskirti Lašelių ar Želmenukų palaikymo komandoms, nes abejingų Žemės likimui negali būti, juo labiau, kai yra iškilęs rimtas pavojus. Paprašysiu komandos kapitonų padėti tai padaryti. *(Auklėtojos eina ir, paklausę žiūrovų, ką gero jie daro dėl Žemės, užklįjuoja žalią ar mėlyną skrituliuką)*

PROFESORIUS:

- Dar mums reikia išsirinkti fotokorespondentą ir balsų skaičiavimo komisiją *(paduodamas staliukas su kaštonais ir dviem stiklainiais).*

Taigi, skelbiu **konkurso pradžia**

II. UŽDUOTYS.

1 užduotis: Jums reikės atsakyti į 10 klausimų. Kviečiu komandų atstovus išsirinkti klausimus *(dviejuose popieriaus rulonuose surašyti klausimai apie vandenį, jo naudą, vandens pavidalus, ekologines problemas ir pan.)*

- Klausimai Lašeliams (...)
- Klausimai Želmenukams (...)
- Klausimai palaikymo komandoms:
 - * Kada švenčiama Pasaulinė Vandens diena? Nuo kada?
 - * Kiek procentų žmogaus kūno sudaro vanduo ?
 - * Kada švenčiama Pasaulinė Žemės diena? Kuriais metais ji pradėta švęsti?
 - * Kada švenčiama 40-ies paukščių diena?
 - * Kodėl ji taip vadinasi?

2 užduotis: Mįslės.

Lašiukams:

1. Ilgas ir plonas žolėje pasislepia. (Lietus)

2. Ore skraido, ant žemės guli, medyje tupi, ant rankos kaista, vandenyje prigeria, prie krosnies išnyksta (Snaigė).
3. Matau – negirdžiu, girdžiu – nematau. (Sniegas ir lietus)
4. Bėga bėga, akmenis čiupinėdama, pakraščius žiūrinedama. (Upė)
5. Kaip nori pjauk – neperpjausi, kaip nori kirk – neperkirsi. (Vanduo)

Želmenukams:

1. Visus girdo, maitina, o retas motina pavadina. (Žemė)
2. Gaudo musytes, bet ne paukštis, gyvena vandenyje, bet ne žuvis. (Varlė).
3. Čyrukas vyrukas ore verkia. (Vyturys)
4. Be rankų, o namus pastato. (Paukštis)
5. Skaisti graži mergužėlė mėlynoje pievoje vaikštinėja. (Saulė)

Palaikymo komandoms:

1. Seni kubilai, nauji dangčiai. (Užšalusios balos)
2. Gale dvaro skolininkas, kas praeina, tam užmoka. (Varnalėša)
3. Plaukų glėbys, kiaušinių rėtis. (Bulvių krūmas)
4. Ką pavojinga vogti, dar pavojingiau slėpti? (Ugnis)
5. Žvakėmis žydėjau, ežiu dygėjau, ridu nuriedėjau (Kaštonas)

3 užduotis: Patarlės.

Kiekvienai komandai reikia pasakyti po 2 patarles ekologine tema.

4 užduotis: Estafetė „Brangus kiekvienas lašas“ (reikia nubėgti su pusiau pilna stikline vandens ir supilti į indą kuo mažiau pritaškant ar išlaistant)

Po estafetės vaikai atsigeria vandens.

5 užduotis. Namų darbai. Kiekviena komanda paruošė po užduotį kitai komandai.

Lašiukai - Želmenukams.

Auklėtoja papasakoja, kad žmogui reikia išgerti per parą 10 stiklinių vandens (į tai įeina sriuba, arbata, sultys...) Tiek vandens reikia, kad žmogus jaustųsi gerai, būtų sveikas ir darbingas. Kartu su vaikais pasako auksinės vandens gėrimo taisykles:

1. Atsikėlus ryte išgeriame stiklinę vandens
2. 30 min. prieš valgį išgeriame stiklinę vandens
3. Pavalgę neužsigeriam
4. Vakare pusvalandį prieš miegą išgeriame stiklinę vandens
5. Kai norime gerti – geriame vandenį

Pristato savo užduotį: suskaičiuoti, kiek butelyje telpa vandens puodelių.

Želmenukai - Lašiukams.

Auklėtoja, papildant vaikams, papasakoja, kodėl reikia rūšiuoti šiukšles, kaip jos paskui perdirbamos ir t. t.

Pristato savo užduotį: teisingai išrūšiuoti šiukšles į specialius konteinerius.

6 užduotis. Sudėlioti dėlionės (*dėlionės pagamintos pačių auklėtojų, 1,5 kv.. metro dydžio, jose pavaizduota gyvybė vandenyje ir pievoje*).

Padėti kviečiame po atstovą iš palaikymo komandų.

PROFESORIUS:

- Užduotis įvykdėte. Prašau balsų skaičiavimo komisiją paskelbti rezultatus.

PROFESORIUS:

- Iš tikrųjų kovoje už Žemės išsaugojimą negali būti pralaimėjusių ir nugalėtojų. Arba mes visi kartu išsaugosime savo Žemę, jos turtus, arba ją sunaikinsime, nes mes visi gyvename toje pačioje Žemėje, kvėpuojame tuo pačiu oru, geriame tą patį vandenį ir esame tos pačios Žemės vaikai.

Jūs buvote tikri šaunuoliai, puikiai atlikote savo darbus. Matau, kad mylite Žemę.

Jūs išeisite į mokyklą, užaugsite, tapsite suaugusiais žmonėmis, kurių rankose bus mūsų Žemės likimas. Todėl prašau visus atsistoti ir visiems kartu pasižadėti:

III. PASIŽADĖJIMAS

Pasižadame:

Nešiukšlinti pievoje, miške, kieme;

Rūšiuoti šiukšles:

Nedeginti žolynų;

Taupyti vandenį;

Padėti paukšteliams žiemą;

Saugoti ir mylėti mūsų motiną Žemę.

IV. DOVANOS – maišeliai su obuoliais.

V. FINALAS – fontanas.

PROFESORIUS:

- Kviečiu vaikus pažaisti su vandens lašeliais ir pasimaudyti fontano pursluose.

Skamba W. Gillock „Fontanas Lietuvoje“. Vaikai žaidžia su parašiuotais ir iš popieriaus pagamintais purslais.

„VANDUO - MŪSŲ DRAUGAS „(3-4 m.)

Danutė Zaveckienė
Telšių lopšelis-darželis „Eglutė“

TIKSLAS Plėsti vaikų žinias apie vandens savybes, naudą, svarbumą, sudarant galimybę stebėti, tyrinėti.

UŽDAVINIAI

- * parodyti ir papasakoti vaikams apie vandens savybes,
- * išsiaiškinti apie vandens naudą : žmonėms, gyvūnams, augmenijai,
- * siekti , kad vaikai galėtų tyrinėti, liesti , pūsti , žaisti su vandeniu.
- * skatinti vaikus gyventi švarioje aplinkoje , nešiukšlinti, tausoti, neteršti vandens,
- * skatinti vaikus išsakyti savo mintis.

NAUDOTOS PRIEMONĖS : indai su vandeniu, skęstantys , plaukiantys daiktai, knygos, paveikslai, plakatai, enciklopedijos, individualios užduotys.

MOKYMO METODAI: * pokalbis,

* pasakojimas,

* diskusija,

* individualios užduotys.

I. VEIKLOS EIGA

Auklėtoja :

- Labas rytas vaikai. Džiaugiuosi, kad susirinkote į sveikatos valandėlę.

- Šiandien keliausime į vandens karalystę. Štai mūsų laukia laivas. Lipkim į jį. (visi sėdame ant kėdučių ratu).

Auklėtoja :

- Vaikai, pasakykit, kur plaukia laivai?

(vaikų mintys).

Auklėtoja :

- Įsitaikome patogiai ir plaukiame. Kad linksmiau plauktume pasimankštinkime :

1 pratimas :

sėdime tiesiai , keliame rankas aukštyn , leidžiame žemyn. (kartojame 2 kartus)

2. pratimas :

sėdime tiesiai, rankos ant liemens, lenkiamės kairėn, dešinėn. (kartojame 2 kartus).

3 pratimas :

sėdime tiesiai, sulenktas kojas per kelius keliame po vieną (kartojame 2 kartus).

Auklėtoja:

- Laivas priplaukė prie kranto. Išlipę iš laivo eisime į vandens karalystę.

II. VANDENS KARALYSTĖ

(auklėtoja užsideda karūną, apsiaustą – tai vandens karalienė)

Vandens karalienė :

- Labas rytas vaikai, jūs atvykote į VANDENS KARALYSTĘ.

- Prieikime prie augalų ir pažiūrėkime, kas jiems atsitiko ?

(vaikai apžiūri nuvytusius augalus ir komentuoja)

Vandens karalienė :

- Taip , augalams reikia vandens, todėl juos ir palaistykime.

(vaikai paima laistytuvelius ir laisto augalus vandeniu).

- Vaikai, laistydami augalus pažiūrėkite, kokios spalvos vanduo ?

(vaikų atsakymai).

- koks dar gali būti vanduo ?

(vaikai pasako vandens savybes).

- Vaikai, esate tikri šaunuoliai, kad tiek daug žinote apie vandenį. Vandens reikia visiems: žmonėms, augalams, žvėreliams , paukščiams, gyvuliams. Jeigu negautume vandens visi išdžiūtume, ištrokštume.

III. BANDYMŲ SALA

Vandens karalienė :

- Dabar keliausim į kitą karalystės vietą - tai bandymų sala. O kad į ją patekti reikės pralysti pro tiltą. Tad visi pasilenkiame ir lendame .(tiltas - tai tarp stalų uždėtas suoliukas).

- Jau visi pralindom pro tiltą, esame bandymų saloje „Skęsta - neskęsta „.

(vaikai prieina prie stalo su dubeniu vandens ir su skęstančiomis, neskęstančiomis priemonėmis : plunksnos, pagaliukai, popieriaus skiautės , indeliai nuo jogurto, plasmasiniai šaukštai, akmenukai, stiklo šukės, stikliniai buteliukai, vinys, varžtai, t.t.)

Vandens karalienė:

- Čia vaikai, sužinosime koks vanduo yra stiprus. Paimkim po vieną daiktą ir meskime į dubenį su vandeniu. Žiūrėkime kas atsitinka?

(vaikų mintys, jie stebi kaip skęsta sunkūs daiktai, lengvi neskęsta).

Vandens karalienė :

- Dar mes galime sukelti bangas. Paimkime šiaudelius ir pūskime vandenį.

- Jūs tikri šaunuoliai , jums pavyko padaryti vandens bangas.

(vaikams smagu pusti vandenį su šiaudeliu)

Vandens karalienė:

- Vaikai, aš jus noriu pavaišinti vaisiais , bet jie yra neplauti. Ką reikia padaryti, kad vaisiai būtų švarūs?

(atsako vaikai , nuplauname vaisius, vaišinamės).

Vandens karalienė :

- Šaunuoliai vaikai, jau žinote kam reikalingas vanduo ir kokia naudą duoda mums , augalams, gyvuliams , žvėreliams.

IV. SPALVŲ KARALYSTĖ

Vandens karalienė:

- Dar turiu vieną pasiūlymą , nuspalvinkim vandenį.

(ant stalo padėti balti popieriaus lapai, akvarelė).

Vandens karalienė :

- Daug sužinojote apie vandenį, tai jį nudažykime įvairiomis spalvomis.

(vaikai dažo vandenį įvairiomis spalvomis. Kiekvienas galės pažiūrėti ir draugų nudažytus indelius su vandeniu).

Vandens karalienė:

- Jūs vaikai tikri šaunuoliai, dažėte vandenį ir noriu jūsų paklausti :

- Ar mes tokį vandenį gertume?

(vaikai išsako savo mintis apie vandens švarą, saugojimą, tausojimą.)

- Teisingai , jis nešvarus. Jis niekam netinka. Prisiminkim, kad nereikia šiukšlinti aplinkos. O kai visur bus švaru, tai ir vandenėlis bus švarus.

V. KELIONĖ ATGAL Į GRUPĘ.

Auklėtoja :

- Vaikai ,pabuvojome „Vandens karalystėje“ lipkime į laivą ir plaukime į grupę.

Aš papasakosiu kaip vanduo atkeliauja pas mus į grupę.

„Ant žolės ryte švytėjo rasa. Saulutė pašildė, pašildė. Rasos lašeliai išgaravo, pakilo į padangę, kur plaukė dideli debesys. Apsiniaukė, saulė pasislėpė po debesim. Pradėjo lyti, lietaus lašeliai visus pagirdė švariu vandeniu. Kiti lašeliai pliump, įkrito į sraunią upę. Prieš patekdamas į mūsų namus, vanduo nuteka ilgą kelią per vandens rezervuarą, valymų įrenginių sistemą ir atkeliauja vamzdžiais pas mus. Mes tik atsukame kraną ir bėga švarus vanduo. Jį mes geriame, kad išgyventume, nes be vandens nebūtų gyvybės žemėje.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. E. Adaškevičienė „Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas „
2. R. Bagdonaitė „Lašiuo kelionė“
3. V. Gražienė, V. Jonynienė „Kviečiame pažaisti“ IV dalis. Vanduo „
4. Zita Ivaškienė, Regina Židonienė „Augu „

VANDUO – MAISTO, ŠVAROS, SVEIKATOS, ENERGIJOS ŠALTINIS

V.Repečkienė
Širvintų lopšelis-darželis „Saulutė“

TEMA

„Vanduo – maisto, švaros, sveikatos, energijos šaltinis“

AKTUALUMAS

Kovo 22 – oji – Pasaulinė vandens diena. Vanduo yra vertingiausias gamtos išteklius. Be jo neįsivaizduojamas žmogaus gyvenimas. Tikra tiesa. Vandenį naudojame kasdien pačioms įvairiausioms reikmėms: gerti, gaminti valgyti, prausti, skalbti ir dar tūkstančiams kitų dalykų. Moksliškai vanduo, regis, yra viena paprasčiausių, bet ir viena paslaptingiausių bei menkiausiai ištirtų substancijų Žemėje. Pastarojo meto atradimai visiškai sujaukė mūsų supratimą apie vandenį. Suvokėme, kad iš tikrųjų apie jį nieko nežinome. Vanduo – tarsi neatrastas pasaulis.

TIKSLAS

Supažindinti pedagogus, įstaigos bendruomenę su vandens reikšme mūsų organizmui.

UŽDAVINIAI

- Įgyti žinių, patarimų apie vandenį;
- Surengti trumpą viktoriną;
- Vaišintis skaniu vandeniu;
- Susikurti priminimą – vandens gėrimo laikrodį (priemonės: popierius, kartonas);
- Mokyti tinkamai vertinti ir tausoti vandenį;

- Įgytas žinias, patarimus, užduotėles perteikti vaikams, jų tėveliams (pokalbis, diskusija, informacija lentoje).

RENGINIO EIGA

Visą savaitę Širvintų lopšelio-darželio „Saulutė“ grupių vaikai kartu su savo auklėtojomis buvo užsiėmę žaisminga ir įdomia veikla stengdamiesi atskleisti vandens paslaptis. Užsiėmimų metu daug kalbėjome ir diskutavome apie vandens naudojimą žmogaus, gyvūnų, augalų gyvenime.

Salėje įvyko renginys „Vanduo – maisto, švaros, sveikatos, energijos šaltinis“, kurio tikslas, supažindinti pedagogus, įstaigos bendruomenę su vandens reikšme mūsų organizmui. Šį renginį galima pavadinti mini projektu, nes į jo veiklą aktyviai įtraukėme visas grupės auklėtojas, bendruomenę. Iš įvairių žiniasklaidos priemonių rinkome informaciją apie vandenį – gyvybės šaltinį.

„Vanduo. Tu mums atrodai pats paprasčiausias dalykas. Tavimi mėgaujamės neturėdami nė menkiausio supratimo, kas iš tikrųjų esi“, - taip apie vandenį yra pasakęs legendinio kūrinio „Mažasis princas“ autorius Antoine'as de Saint Exupery. Tikra tiesa. Vandenį naudojame kasdien pačioms įvairiausioms reikmėms: gerti, gaminti valgyti, praustis, skalbti ir dar tūkstančiams kitų dalykų. Visi žinome, kad suaugusieji turi būti vaikui sektingas sveikos gyvensenos pavyzdys. Išsiaiškinome, kad ne viską žinome apie vandenį. Vanduo yra būtinas gyvybei. Netgi teigiama, kad gyvybė Žemėje kilo iš vandenyno. Žmogus be maisto išgyvena savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens gali mirti per keletą dienų. Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60-70 procentų. Netekęs apie 12-20 procentų vandens, organizmas žūsta apsinuodijęs savo paties apykaitos produktais.

Įgyje daug žinių, patarimų apie vandenį, surengėme pedagogams trumpą viktoriną. Vėliau vaišinomės tyru vandeniu su citrina. Visoms dalyvėms patiko praktinė užduotis piešti vandens gėrimo laikrodį (priemonės: popierius, kartonas). Po renginio supratome, kad reikia tinkamai vertinti ir tausoti vandenį. Auklėtojos, grįžusios į grupes, įgytas žinias, patarimus, užduotėles perteikė vaikučiams, jų tėveliams. Daug informacijos pateikė tėvų informacijos lentoje, surengė vaikų užduotėlių parodėlę. Visą savaitę vykdėme akciją „Geriamas vanduo ant stalo“. Dalyvavo visa darželio bendruomenė. Ateityje planuojame į veiklą įtraukti grupės tėvelius. Tikimės, kad ši veikla suteikė vaikams, auklėtojoms daug teigiamų emocijų, atskleidė daug įdomių ir nežinomų paslapčių bei padėjo suprasti vandens svarbą žmogui ir gamtai.

REZULTATAS

Šio mini projekto metu su vaikais žengėme mažus, bet tvirtus žingsnelius sveikesnės gyvensenos link. Šis procesas tikrai nėra baigtinis - jis turėtų būti nuolat besitęsiantis, besiplėtojantis visą tolimesnį vaikų ugdymo laikotarpį.

VAIKŲ ATSLIEPIMAI

Vanduo yra paprastas. O koks dar gali būti? (Dina)

Be vandens galima mirti. (Miglė)

Pas babą pirtyje vanduo nešvarus. Tokio negalima gerti. (Deivydas)

Aš vandenį geriu ir vandenyje
Man jis skanus. (Erika)

Žiemą vanduo suledėjęs. Tada
čiuožinėti. (Dina)

Vanduo iš šulinio. (Marija)



maudausi.

galima

FOTO GALERIJA



NAMINĖS DUONOS KEPIMAS

J. Gražienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Gintarėlis“

PROBLEMA:

Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, kyla susirūpinimas aplinkos apsauga, sveikatos problemomis. Šiandien niekas neabejoja, jog mityba – sveikatos pagrindas. Taigi mums svarbu, kokį maistą valgome patys ir kokį patiekiame savo vaikams.

TIKSLAS:

Suteikti vaikams ir tėvams ekologinių sveikatinimo žinių per meninę ir pažintinę veiklą, propaguojant sveiką lietuvišką maistą – naminę duoną.

UŽDAVINIAI:

- puoselėti sveikos gyvensenos įgūdžius, skatinti valgyti ekologišką maistą;
- įtraukti į ekologijos valandėlę grupių tėvus bei kitus šeimos narius;
- ugdyti jaunosios kartos tautinę savimone, skatinant vaikų saviraišką per kūrybą;
- pajusti individualaus darbo džiaugsmą;
- apibendrinti ekologijos valandėlės lūkesčius, reklamuoti išvykos fotonuotraukas grupės metraštyje ir internetinėje svetainėje.

METODAI:

Išvyka, žodiniai, vaizdiniai, praktiniai.

DALYVAUJA:

„Smalsučių“ PU grupės pedagogai ir ugdytiniai, jų tėvai bei kiti šeimos nariai. „Smalsučių“ grupės ugdytiniai kartu su tėveliais bei kitais šeimos nariais ir grupės pedagogėmis išvyko į Plungės raj. Paplatelės kaimo turizmo sodybą „Po Ažuolais“. Atvykę išvydome vienkiamio sodybą, kurios akcentas – senove dvelkiantys mediniai pastatai. **Gitanos ir Virginijaus Leliugų** autentiškumu išsiskiriančioje sodyboje vykdoma edukacinė programa „Naminės duonos kepimas“.

Šeimininkui mintis kepti duoną išsipildė, kai įsigijo seną, 1864 metais surestą klėtį, kurioje nusprendė kepti duoną. Svingas šeimininkas pasakojo apie duonos kepimą, parodė vaikams ir „kombainą“ - senovinį spragilą.

V. Leliuga pakvietė senovinėje krosnyje patiems išsikepti ekologiškos naminės duonelės. Vaikai su dideliu susidomėjimu ir meile minkė, formavo savo duonelės kepalėlius. Kai į krosnį šeimininkas įmetė žiupsnelį miltų, šie pradėjo kibirkščiuoti, vadinasi, laikas duonos kepalukus „tupdyti“ ant

ližės ir šauti juos į krosnį. Krosnyje vienu metu kepė devyniolika duonos kepalėlių.

Kiekvienas, mažas ir didelis, su meile ir šiluma suformavęs savąjį duonos kepalėlį, laukė, kol jis krosnyje iškeps.

Kol naminė duonelė kepė, į klėties duris pabeldė alkanas vilkas, kuris irgi panorė duonos išsikepti. Ugdytiniai stebėjo pedagogų paruoštą inscenuotą lietuvių liaudies pasaką „Kaip vilkas užsimanė duonos išsikepti“:

Kartą vilkas sutiko girioje žmogų ir prašo:

- Duok man duonos!

Žmogus davė. Vilkas suėdė, apsilaižė, - duona jam pasirodė labai skani. Sako žmogui:

- Ką reikia daryti, kad ir aš visada duonos turėčiau? Išmokyk mane!

- Gerai, - sutiko žmogus ir pradėjo vilką mokyti. – Pirmiausia reikia žemę išarti...

- O kai žemę išari, ar jau galima valgyti?

- Dar ne... Reikia pasėti rugius.

- O kai rugius pasėji, ar jau galima valgyti?

- Dar ne... Reikia palaukti, kol jie užaugs.

- O kai užaugs, ar jau galima valgyti?

- Dar ne... Reikia nukirsti.

- O kai nukerti, ar jau galima valgyti?

- Dar ne... Reikia iškulti.

- O kai iškuli, ar jau galima valgyti?

- Dar ne... Reikia sumalti.

- O kai sumali, ar jau galima valgyti?

- Dar ne... Reikia iškepti duoną.

- O kai išketi, ar jau galima valgyti?

- Jau... Galima.

Vilkas pagalvojo pagalvojo ir sako:

- Geriau nekepsiu aš tos duonos, jeigu tiek ilgai reikia laukti. Kaip iki šiol be duonos apsiėjau, taip ir toliau gyvensiu.

Laikas neprailgo, kol duonelė kepė, vaikai prisiminė patarles ir priežodžius:

Darbštus duoną gamina, tinginys vargą augina.

Viena vaga duoda tik vieną riekę duonos.

Juoda duona – ne badas.

miltai geri, tai ir duona gera.

Duona nekrinta iš dangaus, ją reikia uždirbti.

Duona už auksą brangesnė.

Duona pirkta neskalsi.

Geras darbininkas visur duoną suras.

Lauko nearsi – duonos nevalgysi.

Duona ne per vėjus ateina.

Kas kam, alkanam duona.

Visur duona su pluta.

Svetima duona karti.

Jeigu

Ekologijos valandėlės dalyviai vieni kitiems minė mįsles:

Tėvas stulpys, motina parklamba, vaikai kukuliukai. (Krosnis, ližė, duonos kepalai)

Pilnas tvartas avinukų. (Krosnyje iškepta duona)

Esu balta, visai nekalta, o šeimininkė mane kukeščiuoja. (Minkoma duona)

Dundulis kalnas; geležinis arklas. (Duoną riekia)

Mušą mane pagaliais, degina mane ugnimi, pjausto peiliais ir visi mane myli. (Duona)

Kas didesnis už duonos kąsnelį? (Kepalas)

Kas mielesnis už tėvą motiną? (Krosnis)

Rudenį gimęs, žiemą miegojęs, pavasarį augęs, vasarą gyvent nustojęs. (Rugys)

Pernai išėjo, šiemet sugrįžo. (Rugys)

Be ko duonos neiškepsi? (Be plutos)

Visi dalyviai žaidė lietuvių liaudies žaidimus „Mano maišas pakulinis“, „Skrido žvirblis per ulyčią“, dainavo lietuvių liaudies dainas „Žiemkentėli rugeli“, „Kinku linku“, šėliojo.

Tėveliai, močiutės taip pat dalijosi išmintimi:

Kepant duoną, būdavo draudžiama kalbėtis arba būti išsižiojusiems, nes duonelė gali sutrūkinėti.

Vaikai uostydavo garuojančią duonelę. Jos garai – tai vaistas nuo slogos.

Nukritusį ant žemės duonos gabalėlį žmonės pagarbiai pakeldavo, pabučiuodavo ir suvalgydavo.

Senoliai niekada nedėdavo ant stalo apverstos duonos kepalo, aiškindami, kad tai nepagarba jai.

Pedagogė prisiminė B. Mackevičiaus žodžius: „Nuolat liesdami kvepiančios duonos riekes, pripratome prie duonos kaip prie oro, kuriuo kvėpuojame, kaip prie saulės, nešančios žemei gyvybę, ir seniai nustojome rinkti nuo stalo į saują jos trupinius“...

Laikydami duonos kepalėlį savo mažose rankose, visi kaip vienas deklamavo J. Degutytėseilėrašį „Ant mano delno guli duonelė“:

Ant mano delno guli duonelė,

Ant mano delno juoda riekelė.

Tai verks duonelė, jei aš tingėsiu,

Jei aš tingėsiu-jos nemylėsiu.

Tinginio valgoma, verkia duonelė.

Ant mano delno ji verkt negali.

Aš viską dirbsiu, ką tik mokėsiu,

Per visą savo dienele šviesią.

Tegul tik juokias mano duonelė,

Tegul tik juokias juoda riekelė.

Padėkoję svetingam sodybos šeimininkui, pilni išpūdžių, teigiamų emocijų, vaikai susėdo į autobusą, kuriame pasklido viliojantis šviežiai iškeptos naminės duonos kvapas. Skirstėmės visi sotūs ir įgiję naujų žinių apie ekologišką maistą bei lietuvių liaudies papročius, tradicijas.

VALANDĖLĖS LŪKESČIAI:

- Išvykos metu vaikai suvoks ekologiškos duonos naudą sveikatai ;
- Išmoks stebėti, tyrinėti, atrasti;
- Prisimins duonos kelią nuo grūdo iki stalo;
- Sužinos daug liaudies papročių apie naminės duonos kepimą;
- Patirs darbo rezultato džiaugsmą;
- Išmoks dorinio elgesio įgūdžių.

Literatūra:

1. Baltutienė V. Šventės mažiems ir dideliems. Kaunas, 2004.

2. Žiemužė. Senovinis kalendorius mažiesiems. Vilnius, 1993.

3. Lietuvių liaudies rateliai ir šokiai. Vilnius, 1991.

4. Dundulienė P. Lietuvių šventės: tradicijos, papročiai, apeigos. Vilnius, 1991.

„Vanduo džiaugsmas ir sveikata“

Audronė Skirmantienė
Naujosios Akmenės mokykla- darželis „Buratinas“

Tikslas: Skatinti domėjimąsi vandeniu.

Uždaviniai: Plėsti vaikų žinias apie vandens svarbą, būtinybę žmogui ir gamtai. Siekti ugdytinių ekologinės savimonės, taupant ir saugojant vandenį.

Skamba A. Mamontovo daina „Vanduo“. Už grupės durų pasigirsta vandens lašėjimas. Į grupę įeina „Lašelis“ (auklėtoja pasipuošusi mėlynu apdaru).

„Lašelis“ klausia vaikų: - O kas yra vanduo? (Vaikų minčių lietus).

„Lašelis“: - Šių dienų žmonės apie vandenį sako taip:

- Tai skaidrus skystis bėgantis iš čiaupo, juo prausiamės, laistome gėles;
- Vandenį geriame naudojame maistui gaminti;
- Vanduo – tai ežerai, upės ir jūros;
- Vanduo – debesys ir lietus, sniegas ir ledas.

„Lašelis“ pasiūlo pažiūrėti ir aptarti animacinį filmuką „Tekėk, upeliuk“.

Vaikų minčių lietus:

1. Kam reikalingas vanduo? (maistui, švarai palaikyti, augalams, gyvūnams, paukščiams, sveikatai, gaisrui gesinti)

2. Ką aš žinau apie vandenį?

„Lašelis“ pasiūlo vaikams patyrinėti gaublj. Išsiaiškina, kad vandens žemės rutulyje daugiau negu sausumos. Žemė – vandens planeta. Gamta padovanojo mums savo stebuklą – vandenį. Kiekvienas lašelis gali įžiebt gyvybę. Nuo jo priklauso mūsų gyvybė, sveikata, ateitis. Be vandens žmogus negalėtų gyventi, atlikti įvairius darbus. Būtina, kad organizmas gautų pakankamai skysčių. Ypač tai svarbu vaikams.

Vanduo - stebukladarys, jis gali virsti debesimi, lietumi, rasa, rūku, sniegu, ledu, kruša.

„Lašelis“ užmina mįsles:

- Žemiau už gyvatę šliaužioja, aukščiau už paukščius skaido. (Vanduo).
- Grėbliu nepaimsi, saujoj neišlaikysi, kai bėga – nesuturėsi. (Vanduo).
- Dieną naktį eina, niekad nesustoja. (Upė).
- Be rankų, be kojų tiltą pastato. (Ledas).
- Ėjo merga per pievą, pametė karolius, mėnuo rado, saulė surinko, (Rasa).
- Ir plonas, ir ilgas, o kai ant žemės atsisėda – nesimato. (Lietus).
- Neturi sparnų – padangėm skrajoja, neturi kojų – po žemę slankioja. (Lietus).
- Rudenį gimsta, pavasarį miršta. (Sniegas).
- Sukarpyta, sudraskyta, laukuose išmėtyta. (Sniegas).
- Už lango skiedros byra. (Sninga).
- Visą šalį balta paklodė užklojo. (Sniegas).
- Kiaura bačka vandens pilna. (Šaltinis).
- Nei šertas, nei girdytas, o diena dienon tunka. (Ledas).

„Lašelis“ kviečia padainuoti „Lietučio dainelę“ ir atlikti judesius:

Tak tak tak

Lietutis į stogelį, (delniukais pliaukši į stalą)

Cak cak cak

Maži lietaus lašeliai, (šokdinamas kiekvienas pirštelis)

Plekšt plekšt plekšt

Jiems pritaria piršteliai. (ploja katutes)

„Lašelis“ klausia: - Ar žinote, kad:

Nevalgęs žmogus gali išgyventi savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens gali mirti per keletą dienų.

Žmogus per dieną turėtų išgerti 1,5 – 2,5 litro (6- 9 stiklines) vandens.

„Lašelis“ nusako penkias auksines vandens gėrimo taisykles:

1. Ryte išgerti vieną stiklinę vandens;
2. Prieš maisto vartojimą išgerti vieną stiklinę vandens;
3. Valgant negerti;
4. Prieš miegą išgerti vieną stiklinę vandens;
5. Kai norima gerti – geriamas vanduo.

„Lašelis“ pasiūlo išmatuoti vandens kiekį: Kiek šaukštų vandens telpa į vieną stiklinę? Kiek stiklinių vandens telpa į vieno litro stiklainį?

Spėliojame: kur daugiau vandens tilps – ar į vieno litro talpos puoduką, ar į vieno litro talpos stiklainį?

„Lašelis“ teigia, kad vanduo svarbus ne tik žmogui, bet ir žemei. Be vandens žemėje nebūtų augalų, todėl nebūtų deguonies ir gyvybės.

„Lašelis“ siūlo atlikti eksperimentą su svogūnais: Vienus svogūnus sumerkti į stiklainius su vandeniu, o kitus sudėti į stiklainius be vandens. Laukti rezultato. (Vaikai sužinos, kad pamerkti į vandenį svogūnai sužaliuos, o be vandens ne, nes augalams, kad žaliuotų, reikia vandens).

„Lašelis“ teigia: Vanduo – būtinas niekuo nepakeičiamas gyvybės palaikymo šaltinis. Tai nėra neišsenkanti gamtos dovana, tai mūsų turtas, kuriuo naudojames dabar ir kurį privalome išsaugoti kitiems. Nepaisant neįkainuojamos vandens vertės, jis vis labiau teršiamas. Vandenį teršia dūmai, neatsargiai naudojamos trąšos, buitinės nuotekos, naftos produktai, šiukšlės. Vandens teršalai gyviems organizmams gali sukelti mirtį, ligas.

Tik saugodami vandenį, išsaugosime gyvybę žemėje, o taupiai jį vartodami padėsime tiems, kuriems jo trūksta. Kur baigiasi vanduo, baigiasi gyvenimas, byloja Rytų išmintis. Tausokime jį.

„Lašelis“ pasiūlo pažaisti, pajudėti: Paberia ant grindų prikarpytų snaigių ir lašelių. Supažindina su žaidimo taisyklėmis. „Lašelis“ sako frazes, jei jos apie žiemą, vaikai šoka su snaigėmis, jei apie vasarą – su lašeliais tupiasi. Groja muzika – vaikai juda, nustojus groti – nurimsta.

„Sninga, visą dieną sninga“

„Krinta snaigės pamažu, pažiūrėkit, kaip gražu“

„Bar bar bar lietutis lyja“

„Snaigės sukas ratu“

„Aš nebijau lietaus, jis nupraus mane“

„Užpustė šiaurys kelius“

„Pasukti galveles“ kartu su vaikais: kodėl sakoma, kad galima prigerti ir vandens stiklinėje, kaip suprasti

„Skęstantis ir šiaudo griebiasi“, „Lašas po lašo ir akmenį pratašo“.

„Lašelis“ pasako keletą patarlių:

- „Vanduo netekėdamas, žmogus nedirbdamas genda“
- „Vanduo laimės neatneš, tik toliau nuneš“
- „Žiopčioja kaip žuvis be vandens“

- „Pinigai ne vanduo, nepasemsi“
- „Laikas bėga kaip vanduo“
- „Dingo kaip į vandenį“
- „Duona motušė, vanduo – tėtutis“
- „Savo šulinyje ir vanduo saldesnis“
- „Prapuolė kaip lašas vandenį“
- „Skiriasi kaip vanduo nuo žemės“
- „Ugnies, vandens ir meilės nepaslėpsi“
- „Vanduo be sparnų, akmuo be šaknų“

„Lašelis“ vaišina vaikus vandeniu: virintu, iš čiaupo, šaltinio ir įvairių mineralinį vandenį – „Rasa“, „Neptūnas“, „Tichė“. Vaikai apžiūrinėja, uosto, lygina skonius. „Lašelis“ pasiūlo vaikučiams namuose, kartu su tėveliais sukurti piešinių knygelę „Lašelio kelionė“. Visi klausosi Ingos Jankauskaitės atliekamos dainos „Lašeliai“

Niekada nenusivilsiu, jeigu kursiu, jeigu dirbsiu

Regina Petrikienė

Kupiškio lopšelis-darželis „Obelėlė“

Jau daug metų darželis propaguoja sveiką gyvenseną. Visi puikiai suprantame, ką vaikui duoda gera emocinė ir fizinė sveikata, tinkamas grupės mikroklimatas. Organizuojame daug sporto renginių, sveikatos valandėlių, keliaujame gimtojo Kupiškio takais. Gamtoje ne tik žaidžiame, bet ir mokomės ją saugoti: pavasarį ir rudenį nešini krepšiais, maišais, šluotelėmis ir grėbliukais renkame šiukšles, grėbiame lapus, šluojame netoliese esančio „Ažuolų“ parko takelius. Nepamirštame ir savo darželio aplinkos.

Balandžio mėnesį dalyvavome darželio projekte „Ir suaugę, ir maži – darbą mylime visi“. Rinkome, rūšiuojame atliekas, visi nešėme jas į šalia darželio esančius konteinerius. Gražų balandžio 9 dienos rytą vyko į didžiagabaričių atliekų surinkimo punktą. Dėdė Jonas papasakojo, kaip rūšiuojamos atliekos: kur dedamos statybinės medžiagos, skudurai, baldai, baterijos, įvairūs laidai ir t. t. Vaikai sužinojo, kad saugoti ir puoselėti mus supančią aplinką ne tik būtina, bet ir visai įdomu. Tuo dar galime įsitikinti kasmet dalyvaudami projekte „Mes rūšiuojam“.

Darželio kieme surengėme puikią darbinę pramogą „Niekada nenusivilsiu, jeigu kursiu, jeigu dirbsiu“. Ištiesę mažas rankutes, vaikai sveikino saulę, debesėlį, sugrįžusius į gimtinę paukščius. Paukštelių čiulbėjimo klausėmės taip tyliai, kad girdėjosi, kaip kvėpuoja šalia augantys beržai, klevai, šermukšniai, azuolas. Išgirstas paslaptis piešėme ant smėlio.

Sekančią dieną, skambant muzikai, kaip darbščios skruzdėlytės, vaikai rinkosi darželio kieme. Vieni nešėsi gėlių daigelius, kiti - kibirėlius, laistytuvus, o kai kam teko panešėti senus nereikalingus žurnalus, sulūžusius žaislus. Savo mažomis rankutėmis vaikučiai viską išrūšiojo ir sumetė ten, kur reikia. Pažaidę ratelį „Žalią pupą sodinau“, visi suskuboprie sukastos gėlių lysvės sodinti medetkų daigelius. Tai dar

ne viskas – tuščius kibirėlius pripildė teritorijoje rastomis šiukšlėmis, medžių šakelėmis, jas pylė į vieną didelę šiukšliadėžę. vaikai džiaugėsi savo darbštumu, plojo patys sau ir draugams.

Liko didelis ir vienas,

Bet gražus, be šiukšlių kiemas...

Ekologija – tai ne tik tvarkyti, bet ir sodinti, puoselėti, džiaugtis. Gal todėl taip noriai ir aktyviai dalyvavome ekologiniame konkurse „Mano žalioji palangė“. Visos grupės pureno žemes, sėjo vaikų ir darbuotojų atsineštas gėlių, daržovių, vaistažolių sėkleles. Kaip nuostabu stebėti, kai iš mažos sėklytės kalasi daigeliai, įdomu jais rūpintis: laistyti, purenti žemę, saugoti nuo skersvėjo ar didelės saulės kaitros, kalbinti augaliukus. Ūgtelėjusius daigus įdomu matuoti, viską žymėti stebėjimų lape, lyginti vienus su kitais, aptarti, kurie užaugs dideli, o kuriems lemta būti mažesniems, bet ne mažiau svarbiems ir gražiams. O kokie skanūs pačių užsiauginti ridikėlių, pipirinių lapeliai, svogūnų laiškai.

Brandus tas žodis „EKOLOGIJA“ – jis visa apimantis nuo augalo gyvybės pradžios iki švaros savo viduje – nesvarbu, ar mažas tu būtum, ar suaugęs. Žemė be žmonių nesiliaus sukusis, gamta gyvuos kaip ir gyvavus, tačiau žmogus be jos ilgai negyvens. Patys dėl savęs turime tausoti mus supančią aplinką, stengtis priimti ekologiškai teisingus sprendimus, to skatiname ir savo ugdytinius.

„VANDUO – GYVYBĖS ŠALTINIS“

Renata Ivinskienė

Jonavos r. Kulvos lopšelis-darželis „Raudonkepuraitė“

Saugodami vandenį išsaugosime gyvybę Žemėje, o taupiau jį vartodami padėsime tiems, kuriems jo trūksta. Kur baigiasi vanduo, ten baigiasi gyvybė. Nepaisant neįkainuojamos vandens vertės jis vis labiau teršiamas: į atmosferą išmetamos dujos, neatsargiai naudojamos trąšos, buitinės nuotekos iš kanalizacijų, nafta, metalai, šiukšlės.

Kviečiame vaikus tapti Ekosistemos dalimi ir prisidėti savo jėgomis saugant, taupant vandenį.

TIKSLAI. Panaudojant aktyvius ugdymosi metodus, aiškintis su vaikais vandens apytakos ratą, savybes, jo svarbą visai gyvybei Žemėje.

UŽDAVINIAI. Ugdyti vaikuose suvokimą apie vandenį, jo svarbą žmogui ir gamtai bei jo išteklių saugojimą.

Kurti piešinius, kūrybingai vaizduojant „Lašelio“, darančio gerus darbus augalams,

žmogui, gyvūnams, keliones.

METODAI. „Vandens lašelio“ (personažas) pasakojimas apie vandenį, jo savybes, poveikis žmogui ir gamtai.

Pokalbis – diskusija. „Kaip galėčiau prisidėti saugant vandenį“.

PRIEMONĖS. Meninės raiškos priemonės piešti, grožinės literatūros kūriniai apie vandenį, „Lašelių“ karūnėlės, sportinis inventorių judriesiems žaidimams.

DALYVIAI. „Vandens lašelis“, mišraus ir priešmokyklinio amžiaus „Zuikučių“ ir „Boruželių“ vaikų grupės.

EIGA. Aptariame „Lašelio“ pasakojimą apie vandenį, svarstome, kaip galėtume prisidėti jį saugant. Kalbame apie tas situacijas, kai vaikai pastebėjo teršiant vandenį. Pristatome atsineštą iš namų vandenį, iš kur jis: iš šulinio, čiaupo ar parduotuvės, ragaujame, lyginame skonius.

Žaidžiame žaidimą „Gera - negerai“ (atsakinėja į užduotus klausimus, ar gerai žmonės elgiasi vandens atžvilgiu).

Žaidimai. Estafetė „Perduok vandenėlį“ (jogurto indelyje atsargiai nugabenti vandenį draugui). Judrusis žaidimas su spalvotais kamuoliukais „Lyja lietutis“ (pagal duotą signalą „lyja lietus“ vaikai mėto kamuoliukus į viršų, o kai išgirstą signalą „saulutė“ – sustingsta).

Piešime piešinius „Vandens lašelio geri darbai“, kuriuos eksponuosime parodėlėje.

Tapsime „Vandens užkalbėtojais“, atsineštam vandenėliui mintyse siųsime linkėjimus ir savo norus, tikėdamiesi, kad jie išsipildys.

Ekologinio projekto „Antras daiktų gyvenimas“

Kūrybiniai darbeliai iš antrinių žaliavų

„Mikės Pūkuotuko draugai“

Albina Kasparienė

Projekto santrauka:

Mūsų planetoje Žemėje yra visko, ko reikia, kad galėtų gyventi įvairios gyvybės formos: augmenija, gyvūnija ir žmonės. Labai gaila, jog daugelį metų žmonės nesusimąstė, kad žemę reikia saugoti, neteršti jos savo rankomis. Kiekvienas žmogus privalo rūpintis savo aplinka. Yra daug dalykų, kuriuos mes turėtume įprasti daryti ir tokiu būdu padėti žemei. Vaikai turi išmokti saugoti gamtą, ją rūpintis, kad kiekvienos šalies kampelis būtų išsaugotas ateities kartoms.

Projekto tikslas:

Ugdyti vaikų savimonę ir atsakomybę, rūpintis supančia aplinka, formuojant teisingą požiūrį į save, švarią aplinką, kuri daro didžiulę įtaką sveikatai.

Projekto uždaviniai:

- Formuoti supratimą apie gamtosaugą, ekologiją.
- Skatinti vaikus ir visus bendruomenės narius domėtis ekologinėmis problemomis, suburti bendrai veiklai saugant artimiausią aplinką, rūšiuojant atliekas.
- Sudaryti sąlygas vaikų saviraiškai, kūrybiškumo ugdymui-si.
- Formuoti palankias aplinkai elgesio nuostatas.

Projekto dalyviai:

„Smalsučių „grupės vaikai, tėvai, darželio bendruomenė.

Kūrybinių darbų valandėlė

Lėlių gaminimas iš antrinių žaliavų

„ Mikės Pūkuotuko draugai“

Tikslas:

Pačiam kurti. Taupiai naudoti turimus išteklius, rūpintis savo saugumu ir sveika aplinka. Pačiam gamintis priemones prikeliant daiktus antram gyvenimui, patirti pažinimo džiaugsmą ir savo atradimais dalintis su kitais.

1. Skaitoma istorija apie šiukšlių miestelį.

„Vieno miestelio istorija“

Vieno miestelio gyventojai gyveno kukliai, bet dėl tarpusavio pagalbos ir žemės dovanų – sveikai ir laimingai. Jų ramybę sudrumstė atvykėlis. Šis papasakojo jiems, kokiomis gėrybėmis kasdien naudojasi tolimų kraštų žmonės.

Sužavėti miestelio gyventojai iš visų jėgų stengėsi įsigyti daiktų, apie kuriuos išgirdo. Netrukus jie galėjo pirkti įvairų gatavą, gražiai įpakuotą, maistą, puikiausius rūbus, namų apyvokos daiktus, žaislus, kosmetikos bei valymo priemones, knygas, laikraščius ir t.t. Žmonės tapo daug laimingesni negu anksčiau, bet tik trumpam.

Kartu su daugybe daiktų iškilo problema: artimiausiame miške, kur neseniai ilsėtasi tarp žalumos, išaugo kalnas dvokiančių šiukšlių. Miestelio gyventojai kartu su meru nusprendė tas atliekas deginti. Tačiau nuo dūmų apsirgo daug žmonių.

Meras vėl sukviėtė miestelio tarybos susirinkimą, kuriame audringai svarstyta: ar paaugštinti degyklos kaminą, ar iškelti už miestelio teritorijos. Tik buvo neaišku – kur, nes niekas nenorėjo kaimynystėje degyklos. Problema atrodė neišsprendžiama. Tada prabilo vyriausiasis dalyvis, prisimenantis ankstesnius laikus. Jis papasakojo, kad seniau stengtasi daug kartų naudoti įvairius daiktus: iš organinių atliekų buvo

ruošiamas kompostas ir juo tręšiami daržai, sugadinti daiktai pagal galimybes taisomi

stiklo buteliai plaunami ir vėl naudojami, makulatūra parduodama popieriaus fabrikams, o plastiko tada paprasčiausiai nebuvo. Taryba kartu su meru nusprendė pritaikyti išmėgintus būdus ir parengė naują miestelio gyvenimo planą.

2. Nežinomų žodžių reikšmių aiškinimasis: organinės atliekos, kompostas, makulatūra. (pirma paklausti, kaip vaikai galvoja, ką tie žodžiai jų nuomone reiškia, užsirašyti vaikų mintis, kad būtų galima supažindinti tėvelius su vaikų mintimis)

3“ Minčių lietus“ kaip miestelis galėtų apsisaugoti nuo šiukšlių. Ką galėtumėm mes vaikai padaryti, kad mūsų žemė būtų švaresnė?

4. Parodau mano padarytą lėlę iš tuščių plastikinių butelių. Vaikai ją apžiūri, bando vaidinti.

5. Kadangi su vaikai ruošiamės pastatyti spektakliuką“ Mikės pūkuotuko kaimynija“ pasiūlau vaikams patiems pasigaminti lėles.

6. Aiškinu, kaip gaminsime, o gaminsime labai paprastai, butelius apklijuosime plėšoma aplikacija, o lėles panaudosime ne tik spektakliukui, bet ir taip žaidžiant, nes jos bus labai tvirtos.

7. Tad kimbame į darbą. (darbeliai daromi ir individualiai ir grupelėmis, bet koku dienos metu, nes darbas reikalaujantis daugiau laiko)



„Mano draugas - vandenėlis“

Laimutė Toleikienė
Šilutės lopšelis-darželis „raudonkepurnaitė“

Tikslas: siekti žinių suteikimo, saugios bei sveikos gyvensenos kompetencijų kaupimo, panaudojant netradicinius veiklos metodus, ugdyti asmens higienos įgūdžius ir vandens svarbos suvokimą Žmogaus gyvenime.



VEIKLOS FORMOS:

✚ Pokalbis, diskusija ir minčių lietus „Vandenėlis – mano draugas“, minčių užrašymas lape;

- ✚ tyrimai ir eksperimentavimai: vandens iš krano ir mineralinio skanavimas, sušaldyto vandens (iš krano) atleidinimas – lyginimas ir išvados – užrašymas lape; suskaičiuoti: kiek lašelių telpa į šaukštelį, kiek šaukštelių telpa į stiklinėlę, kiek stiklinėlių – į stiklainį ;
- ✚ ketureilio, priežodžių apie vandenį išmokimas;
- ✚ užduotėlių apie vandenį atlikimas ar praktinis vandens panaudojimas
- ✚ (taisyklingai plauti rankas, burbuliuoti, pūsti daiktus, plukdyti, laistyti, purkšti gėles) – lydimi edukacinių pokalbių;
- ✚ kūrybinė raiška: tapymas ant šlapio popieriaus, liejimas ir kt. panaudojant vandenį;
- ✚ refleksija: minčių ir tyrimų užrašymų aptarimas, įgytų žinių prisiminimas,
- ✚ dailės darbėlių aptarimas ir parodėlės surengimas (po pietų miego).



Rezultatai: vaikai įdomiai ir netradiciškai praleido laiką, įgijo naujų žinių, gebėjimų ir patirties, kas padės suvokti vandens svarbą Žmogaus ir augalų gyvenime, džiaugėsi sukurtais savo ir draugų dailės darbėliais.

Žalioji palangė.

Laimutė Urbonienė
Kretingalės lopšelis-darželis

TIKSLAS. Daržovių augimo tyrinėjimas, jų ragavimas.

UŽDAVINIAI.

- Stebėti ir tyrinėti augalo gyvenimo etapus: sėklų, dygimo, augimo, brendimo.
- Mokyti prižiūrėti augalus.
- Sužinoti apie augalų augimo sąlygas.
- Ugdyti ekologinį mąstymą per praktinę veiklą.
- Skatinti valgyti kuo daugiau daržovių, skanaujant pačių užaugintas daržoves.

PRIEMONĖS.

Panaudoti plastikiniai indeliai, dėkliukai, dažai, žemės, sėklos, sudaiginta pipirinė. Vanduo, muilas.

EIGA.

„Žaliosios“ kirmėlytės karavano apsilankymas grupėje (Žalioji kirmėlytė – kiaušinių dėkliukai su sudaiginta pipirine, o karavanas – iš dėžučių padarytos mašinos su priekabomis). Jis vaikams atveža sėklų, žemių, indelių ir pakviečia auginti daržoves.

Pokalbis, kaip auginamos įvairios daržovės ir prieskoniai.

Sėklų apžiūrėjimas, aiškinimasis, kas iš jų užauga.

Indelių sėklų auginimui dekoravimas.

Pirštukų mankšta.

Štai penki pirštai, penki darbininkai:

Nykštys-žemę suarė, išpureno.

Smilius-grūdus pasėjo į žemę.

Sudygo, užaugo, siūbuoja javai,
Tai bus geri grūdeliai, grūdai.
Didysis pirštas ėjo derliaus nuimt:
Paėmė pjautuvą, nupjovė kvietelius
Ir surišo į pėdelius.
Pirštas Bevardis kėlė kvietelius
Ir į malūną vežė grūdelius.
Malė, malė juos girmelėm,
Kol miltai pavirto grūdeliai.
O Mažylis tešlą minkė, bandeles kepė,
Kvietė kaimynus ir šitaip sakė:
Valgykit į sveikatą!

Sėklų sėjimas į didesnius indelius (krapų, salotų, svogūnų, ridikėlių)

Savo indelių užpildymas žemėmis ir pasirinktos sėklos (moliūgo ar agurko) sodinimas.
Parenkama tinkamiausia vieta sėjiniukams.

Plauname rankas ir pakviesti Žaliosios kirmėlytės gaminame sumuštinukus su pipirnės daigeliais, juos ragaujame.

„NELIŪDĖK, PAUKŠTELI, TAU NEŠU GRŪDELĮ!“

Irena Rupšienė
Telšių lopšelis-darželis „Eglutė“

Tikslas.

Ugdyti vaiko supratimą, kaip padėti žiemą artimiausioje aplinkoje gyvenantiems paukšteliams.

Uždaviniai:

- * Plėsti vaikų žinias apie žiemojančius paukščius.
- * Padėti jiems suprasti, kad reikia rūpintis ne tik artimais žmonėmis, bet ir šąlančiais, badaujančiais paukšteliais.
- * Mokyti vaikus daryti lesyklėles, ruošti maistą paukšteliams.
- * Pratinti vaikus stebėti ir nuolat lesinti netoliese žiemojančius paukštelius.

Metodai: vaizdinių priemonių demonstravimas, pasakojimas, pokalbis, eilėraščiai, lietuvių sakmė, mįslės, patarlės, posakiai, paukščių balsų pamėgdžiojimas, lietuvių liaudies dainelės, žaidimai, rateliai, darbas grupelėse, siurprizas.

Priemonės: plakatas „Žiemojantys paukščiai“, vaikiški žurnalai, knygos apie žiemojančius paukščius, paukščių emblemos, Šarkos laiškas, įvairios priemonės lesyklėlių gamybai, maistas paukšteliams.

Vaikų veikla

(Vaikai varto, žiūrinėja, komentuoja ant stalo sudėtas knygeles, vaikiškus žurnalus, plakatus apie žiemojančius paukščius. Vėliau auklėtoja pakviečia vaikus kartu pažaisiti.)

(Visi pasipuošę paukščių emblemomis sukasi rateliu.)

Liet. liaud. ratelis „**Paukštelių šokis**”

Atskrido paukšteliai, čik čirik, (*skrenda rateliu*)

Maži nedideli čik či rik.

Sutupi paukšteliai čik či rik. (*tupia*)

Ant balto sniegelio, čik či rik.

Neilgai tupėjo, čik či rik. (*stoja, rankos už nugaros*)

Lesti tuoj pradėjo čik či rik. (*lesa*)

Nuskrido paukšteliai, čik či rik, (*skrenda į savo vietas*)

Į savo lizdelį čik či rik.

Auklėtoja: – Sniego patalai užklojo laukus ir miškus, žiemos šalčiai sukaustė upelius. Šalta ne tik vaikučiams išbėgti į lauką, bet ir žvėreliams ir paukšteliams. Daug paukštelių rudenį išskrido į šiltus kraštus, tačiau kai kurie pasiliko žiemoti pas mus – Lietuvoje. Vaikai, kokius žiemojančius paukštelių jūs žinote?

(*Vaikai vardina žiemojančius paukščius.*)

Auklėtoja: – Koks paukštis vadinamas „Pūgos paukštė“?

Vaikai: - Sniegena!

Auklėtoja: - Dažniausiai sniegenų pasirodymas mūsų krašte sutampa su pirmuoju sniegu. Turbūt nuo to yra kilęs lietuviškos sniegenos vardas. Daug gražių posakių sniegenai paskyrė senovės žmonės.

- Vaikai, prisiminkime kaip yra kalbama apie tvarkingą, darbščią šeimininkę?

Vaikai: - Sukasi kaip sniegena.

- Tvarkosi kaip sniegena.

Auklėtoja: – Vaikai, paklauskite apie kokį paukštį čia kalbama?

Medžiuose tik kar kar kar!

Kas gi karksi čia dabar?

Juoda galva ir sparnai

Pasakyk, ar pažinai? (*Varna*)

Auklėtoja: - Kuo ypatingas šio paukščio charakteris?

Vaikai: - Varna judri, gudri visada užsiėmusi, viską stebi. Varna sumani, atsargi, drąsi, sugeba net nuo šunies kaulą atimti.

Auklėtoja: – Vaikai, gal žinote patarlių apie varną?

Vaikai: - Ir varna turi savo protą.

- Suko suko kaip varna prie vištuko.

- Darbą dirbdamas nežiūrėk, kur varnos lekioja.

- Tokia varna prausta, tokia neprausta.

Auklėtoja: - Vaikai, apie kokį paukštelį žmonės daugiausia dainelių sukūrė?

Vaikai: - Apie žvirblį su lapine kepure, vargšą, nabagėlį, sergantį, negaluojuojantį.

Lietuvių liaudies daina „Gol žvirblis šalia koknes“

Auklėtoja: - Kviečiu visus pažaisiti liet. liaud. žaidimą „**Lėkė žvirblis per ulyčią**“

Auklėtoja seka sakmę „**Kodėl genys margas?**“

Auklėtoja: - Genelis dar vadinamas miško sanitaru. Gera genio širdis savo senus namus kitiems užleidžia. Ir nuomos neprašo. Gyvenkit, jeigu patinka, kiaušinėlius dėkit, vaikučius perėkit. Geniui negaila, jis išsikals sau naują namą. - O kaip kala genys?

(Vaikai pamėgdžioja paukščių balsus.)

GenysSniegena

Tak, tak ,tak, medį plaku.

Deg deg, snigs snigs.

Kai paplaksiu, kirmėlių rasiu!

VarnaBalandis

Karr, karr, karr sūrrio darr.

Burkū,burkū!

Gražūs mes abu!

PutpelėŽvirblis

Put-pilik, put-pilik,

Čik čirik, čik čirik,

Greitai darbą atlik!

Tik neapsirik

Auklėtoja: - O dabar įminkite mįslę?

Tai ant šakos, tai ant tvoros,

Tai ant stogo dar pašoks...

„Kė kė kė“ ir „ka ka ka“

Ir juoda ji, ir balta. (*Šarka*)

(Askrenda šarkair atneša laišką.)

Šarka:– Sveiki vaikai, ar pažįstate mane?

Vaikai: - Šarka.

Šarka:– Aš labai sušalau, gal galėčiau pas jus pasišildyti ?

Auklėtoja: - Vaikai, pakvieskime šarkelę kartu pažaisiti.

Lietuvių liaudies žaidimas „Tupi šarka“

Šarka:– Štai,jums atnešiau paukštelių laišką ir noriu jį perskaityti:

Kur sustoji - šaltas sniegas ant plikų šakelių,
Nerandu grūdelio menko ant snieguoto kelio.
Gelia kojas ir snapelį, rieda ašarėlės;
Kaip iškęsiu aš, mažytis, šaltį žiemužėlės?
Rask, vaikelį, man sparnuočiui, menką trupinėlį,-
Už jį vieną tau čiulbėsiu visą vasarėlę.

Auklėtoja:- Vaikai, kolabiausiai reikia paukšteliams žiemą?

Vaikai: Reik paukšteliams lesyklėlių

Reik saulytės šilumos,

Bers vaikučiai trupinėlių,

Šypsenas mums dovanos. *(J. Ulinskienė)*

Šarka: – O ką reikia žinoti apie paukščių priežiūrą žiemos metu?

Vaikai pasakoja:

- * Lesyklėlė paprasčiausia – mažo namelio ar dėžutės pavidalo su stogeliu.
- * Lesyklėlę reikia statyti užuovėjoje.
- * Geriausia žiemojantiems paukšteliams – nesūdyti lašiniai ar taukai, duonos trupiniai, saulėgrąžų sėklos, kanapės, varškė, soros, avižos, sėmenys, aguonos.
- * Pradėjus paukščių lesinimą, būtina žiūrėti, kad niekuomet lesyklose netrūktų lesalo.

Vaikams siūloma veikla:

Vieni ruošia vaišes paukšteliams: ant vielos suveriamos duonos riekelės, lašinukai, įvairiausi grūdėliai sudedami į polietileno maišelius.

Kiti vaikai daro paukšteliams lesyklėles: iš plastikinių, butelių, kibirėlių, dėžučių.

Vėliau visi keliauja darželio teritorijoje pakabinti lesyklėlių, paberti trupinėlių, pakabinti lašinukų.

Visi vaikai: Neliūdėk, žvirblėli rudas,

Jau nešu auksinį grūdą

Tartum saulės spindulėlį,

Bersiu jį į lesyklėlę.

Pasisotinsit visi – bus žiemužė nebaisi! *(N. Jazbutytė)*

PREVENCIJA



**Reikia palaikyti kūno tvirtybę, kad išliktų sielos
tvirtybė**

Viktoras Hugo

„KA AŠ ŽINAU (5-6m.)

Ligita Šatienė
Klaipėdos lopšelis-darželis „Žuvėdra“

TIKSLAS: Skatinti vaiką būti motyvuotu sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų.

UŽDAVINIAI:

- Siekti, kad vaikas suprastų neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikį žmogaus sveikatai;
- Padėti ugdytis sveiko, turiningo gyvenimo nuostatas ir įgūdžius;
- Padėti ugdytis kritinį mąstymą, atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį.

METODAI: vaidyba, žaidimas, pokalbis, diskusija, pasakojimas, paveikslų demonstravimas ir aptarimas, veikla grupelėmis.

NAUDOJAMOS PRIEMONĖS: žemėlapis, keturi spalvoti balionai, lenta, žalios ir geltonos kortelės, kortelės su piešiniais apie alkoholį, tabaką ir vaistus, keturios dėžutės su skirtingais žirneliais: saldinais, kukurūzais, vaistais ir vitaminais, lankai, lobis-siurprizai vaikams.

SVEIKATOS VALANDĖLĖS EIGA.

Auklėtoja pasiūlo vaikams keliauti į „Negyvenamą salą“ ieškoti paslėpto „lobio“. Vaikai pasipuošia geltonomis kepurėmis nuo saulės, tapdami „keliautojais“. Auklėtoja informuoja, kad norint rasti „lobį“, vaikai susiras žemėlapi, kad žinotų, kur ieškoti „lobio“. Žemėlapis yra padalintas į 3 dalis: vienoje žemėlapio pusėje pavaizduoti paveikslėliai, o kitoje (sudėjus dalis į visumą) paveikslas, vaizduojantis „lobio“ vietą.

Vaikai susiranda žemėlapio dalis, kuriose pavaizduota vieta, kur paslėpta užduotis.

Pirmoje žemėlapio dalyje pavaizduoti balionai.

Vaikai grupės patalpoje susiranda balionus (kabo 4 pripūsti balionai: 1 raudonas, 1 mėlynas, 1 žalias, 1 geltonas) ir atlikti užduotį, t.y. atsakyti į klausimą „Kaip galvojate, kurios spalvos balionas „keliautojų“?“. Vaikai atsako, kad geltonas, nes jie pasipuošę geltonomis kepurėmis nuo saulės. Vaikai susprogdina balioną ir randa mažą popieriuką su pasiūlymu „sulipti į laivą ir plaukti“. Vaikai lipa lenta „į laivą“. Laivo kapitonas (auklėtoja) pakviečia pažaisti žaidimą. Vaikai pasiskirsto į dvi grupes.

Didaktinis žaidimas „Protų mūšis“.

Tikslas: teisingai atsakyti į pateiktus klausimus.

Eiga: vaikai išsidalina raudonas ir žalias korteles. Skaičiuotės pagalba išrenkama grupelė, kuri pradės atsakinėti. Teiginius sako auklėtoja (laivo kapitonas). Dvi grupelės vaikų „laivo denyje“ varžosi, kuri daugiau pateiks teisingų atsakymų į klausimus. Jei pasakytas teiginys teisingas, keliama žalia kortelė, jei neteisingas – raudona.

Teiginiai:

„Nuo žemės kelti rastus daiktus pavojinga“.

„Kalbėtis su nepažįstamaisiais ir imti iš jų siūlomų daiktų nesaugu“.

„Tabakas ir alkoholis nėra žalingi sveikatai“.

„Imti saldinių iš nepažįstamo žmogaus nesaugu“.

„Su nepažįstamais žmonėmis nebendrauti, jei šalia nėra tėvų“.

„Žmonėms padeda nelaimės atveju policininkai, medikai, ugniagesiai, pardavėjai“.

„Vaistus vaikaigali patys pasiimti“.

„Policininkus, medikus, ugniagesius, pardavėjus ir pan. galima atpažinti iš specialios aprangos, ženkliukų, automobilių“.

„Buitinės chemines priemones vaikams liesti pavojinga“.

„Važiuoti su žmogumi, kuris sėda už vairo išgėręs nesaugu“.

„Asmenys, naudodami ne pagal paskirtį bet kokią cheminę medžiagą, kelia pavojų savo sveikatai, gali apsinuodyti“ ir t. t.

Aptariami rezultatai.

Vaikai „išlipa iš laivo“. Ieško aplinkoje antros žemėlapių dalies. Randa žemėlapių dalį.

Antroje žemėlapių dalyje nupiešti buteliai su gėrimais. Vaikai suranda butelius. (Paruošti 3 buteliai: du buteliai pripilti gazuoto gėrimo, o 3-čiasis vandens (papuoštas keliautojų emblema). Visi buteliai apvynioti, kad vaikai neatskirtų iš karto pamatę, kuriame butelyje slypi „keliautojų“ gėrimas. Vaikams į vienkartinius šaukštelius įpilami visų rūšių gėrimai. Vaikai ragauja ir pasako, kuriame butelyje yra „keliautojų“ gėrimas. Kodėl? Aptaria, kodėl vanduo pats sveikiausias gėrimas, kodėl reikia gerti daug vandens ir pan.

Judrus žaidimas „Paslapčių dėžutė“.

Tikslas: ugdytis supratimą apie alkoholio, tabako žalą, apie vaistų vartojimą.

Eiga: vaikai laisvai juda grupės aplinkoje. Po signalo visi vaikai bėga po du į lankus (palapines). Kas lieka be lanko (netelpa į palapinę), turi iš „paslapčių dėžutės“ išsitraukti kortelę su piešiniu ir atsakyti į klausimą.

Klausimai:

„Kokią poveikį gali turėti dūmai?“ (jie verčia kosėti, dusina, graužia gerklę, nuo jų ašarojama, nuo dūmų svaigsta galva, rūbai prisigeria dūmų kvapo).

„Kokia alkoholio žala?“ (geriant alkoholį žūsta smegenų ląstelės, todėl sulėtėja mąstymas. Alkoholis apnuodija kepenis, smegenis. Išgėrus negalima vairuoti, galima apsinuodyti, sutrinka pusiausvyra, kalba pasidaro nerišli).

„Kada galima vartoti vaistus?“ (vartoti galima tada, kai duoda tik tėvai ar globėjai) ir kt.

Vaikams pasiūloma susirasti trečią žemėlapių dalį. Joje pavaizduoti saldainiukai.

Didaktinis žaidimas „Pamatyk ir atsakyk“.

Tikslas: ugdytis supratimą apie tai, kad vaistai ir saldainiai panašūs ir kaip juos atskirti.

Eiga: Vaikams parodomos keturios dėžutės su skirtingais žirneliais: saldainiais, kukurūzais, vaistais ir vitaminais. Ugdytiniais rekomenduojama kartu pasamprotauti ir pasitarus atsakyti, kas yra tie spalvoti žirneliai. Atkreipiamas vaikų dėmesys, kokie visi žirneliai panašūs ir kaip galima apsiriki. Vaikai išsako savo patirtį ir nuomonę.

Įvykdę šias užduotis vaikams pasiūloma sudėti visas tris rastas žemėlapių dalis į vieną ir nuspręsti, kur paslėptas „lobis“.

Vaikai (keliautojai) ieško „lobį“ ir jį suranda.

„KAIP NEPAKENKTI SAU“ (3-4m.)

Birutė Jurdonienė

Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“

TIKSLAI:

1. Kad vaikai suvoktų, suprastų, kada vartojami vaistai;
2. Įsitikintų, jog vaistai skirti ligoms gydyti;

3. Suprastų, kad vartojant vaistus ne pagal paskirtį, gali iškilti pavojus.
4. Suprastų, kad vaistus reikia gerti, tik kai juos duoda mama, tėtis, gydytojas ar seselė.
5. Suvoktų, kad užaugsim sveiki ne vaistus vartodami, o maitindamiesi sveikai.

PRIEMONĖS:

1. Pasaka „*Meškiukas ir vaistai*” (pagal L. Bulotaitę, knygoje „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos įgyvendinimo rekomendacijos” 187 psl.);
2. Pratybų lapas „*Kaip nepakenkti sau*” (knyg. „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos įgyvendinimo rekomendacijos” 19 psl.);
3. Eilėraštis „*Vitaminai*”
4. Temos įtvirtinimui užduotis „*Vitaminai – tai puiku, nebėra jokių ligų*” (knyga „Augu sveikas” 17 psl.)
5. Spalvoti pieštukai, popieriaus lapai.

1. ĮVADINĖ DALIS, POKALBIS „KAIP NEPAKENKTI SAU”

Auklėtoja su vaikais pradeda pokalbį nuo to, kad šiandien į grupę neatėjo keletą vaikų, nes jie susirgo, trumpai diskutuoja, kodėl vaikai kartais suserga, vaikai atsako: „Todėl, kad sušąla”, „Plonai apsirengia ir suserga”, „Sušlampa kojas, nes neturi guminių aulinių” ir pan. Visi kartu su auklėtoja aptaria, kad tik susirgus, ir kai nepadeda nei vaistažolių arbata, medus, galima gerti vaistus. Auklėtoja paklausia vaikų „kuo skiriasi tabletės nuo saldainių”, „Kaip į namus patenka vaistai, kas juos išrašo ir skiria, kodėl jie vartojami?” Trumpai vaikai atsako, kad vaistai tik gydo ligas, ir juos į namus parneša tėveliai, o saldainiai negydo. Auklėtoja priduria, kad vaistai vartojami, tik gydytojui išrašius, nurodytomis dozėmis, net paskirtu laiku, ir tik tėvams ar gydytojui davus, o saldainius galime valgyti kada tik norime, nes jie – nevaistai.

Auklėtoja pasiūlo pasiklausti pasakėlės „Meškiukas ir vaistai”, kurioje meškiukas nežinojo vaistų paskirties ir kokia dėl to jį bėda ištiko.

2. PASAKA „MEŠKIUKAS IR VAISTAI”

Auklėtoja seka pasaką.

Meškiukas ir vaistai (pagal L. Bulotaitę)

Meškiukas Lepešiukas buvo labai smalsus. Kai tik tėveliai išeidavo į darbą, jam patikdavo pasirausti sekcijos stalčiuose ir įvairiose spintelėse. Ten jis rasdavo visokias įdomias dalykėlius: paveikslėlius, dėželių, sagų, buteliukų, segtukų.

Vieną dieną spintelėje jis rado mažą gražią dėžutę. Atidaręs ją pamatė spalvotus žirnelius. Lepešiukas labia mėgdavo saldumynus. Kai tik jų gaudavo – iš karto visus suvalgydavo. Todėl mama kartais slėpdavo saldainius ir duodavo tik po vieną. Pamatęs dėžutėje spalvotus žirnelius

Lepešiukas nusprendė, kad tai irgi saldainiai, kuriuos mama nuo jo slėpė, kad visų nesuvalgytų. Meškiukas Lepešiukas greitai prarijo vieną mėlyną žirnelį. „Hm... hm... - pagalvojo jis, - šis saldainiukas neturi jokio skonio. Gal reikia suvalgyti dar kelis...”. Taip jis prarijo dar kelis spalvotus žirnelius?

Suvalgęs tuos žirnelius, Lepešiukas nušlepsėjo į savo kambarį pažaisti. Tačiau greitai jam pradėjo skaudėti galvą, jį ėmė pykinti.

Taigi, meškiukas Lepešiukas apsinuodijo vaistais. Laimei, po kelių minučių sugrįžo meškiuko mamytė. Ji iš karto viską suprato pamačiusi atidarytą dėžutę ir pabirusius spalvotus žirnelius, o kitame kambaryje – vaitojantį Lepešiuką. Mama greitai puolė prie telefono.

Ji paskambino Greitajai pagalbai. Sužinoję, kas atsitiko meškiukui Lepešiukui, gydytojai greitai sėdo į greitosios pagalbos automobilį ir atvyko į jo namus.

Gydytojai greitai išvalė meškiuko Lepešiuko skrandį. Po to jie apžiūrėjo dėžutę su spalvotais žirneliais ir pasakė, kad tai vaistai, kuriuos galima gerti tik tada, kai žmogus serga. Ir tik tada, kai juos išrašo gydytojas. Jeigu juos geria sveikas žmogus, jis gali stipriai vaistais apsinuodyti. Ypač vaistai pavojingi vaikams.

Meškiukas Lepešiukas pažadėjo mamai ir gydytojams, kad jis niekada pats nelies jokių vaistų. Gers tik tuos vaistus, kuriuos jam duos mama arba tėtis. Meškiukas Lepešiukas suprato, kad vaistai ne tik gydo, bet gali ir labia pakenkti!

3. PRATYBOS „KAIP NEPAKENKTI SAU”

Auklėtoja išdalina užduočių lapus vaikams ir paaiškina užduotį. Pasiūlo vaikams pasamprotauti, Prisiminti pasaką ir atsakyti į klausimus:

1. Kas buvo tie spalvoti žirneliai dėžutėje, kurią surado meškiukas Lepešiukas?
2. Kas atsitinka, kai išgeriama nežinomų vaistų, kai jų išgeriama per daug?
3. Kam skambino ir ką iškvietė Lepešiuko mamytė?

Surasti vaikams paveikslėlį, kuris ženklina teisingą atsakymą ir jį nuspalvinti.

Pirmiausia auklėtoja paklausia pirmo klausimo, vaikai po juo nuspalvina atsakymą, vėliau tokiu pat būdu seka kiti likusieji trys klausimai. Taip atliekama užduotis.

Po užduoties atlikimo vaikai dar kartą su auklėtoja prisimena pasaką, garsiai paklausia klausimų ir patys atsako rodydami į nuspalvintą paveikslėlį.

Auklėtoja pasiūlo vaikams įsiminti pačių svarbiausių taisyklių, kurių laikantis, niekad neištiks tokia bėda kaip Lepešiuko. Vaikai pakartoja ir prisimena taisykles.

1. ***Vaikams savarankiškai imti vaistų nevalia.***
2. ***Vaistai vartojami tik susirgus.***

3. *Juos skiria gydytojas.*

4. *Sugirdo tik tėvai ar gydytojai.*

Auklėtoja dar kartą primena ir kartu su vaikais pakartoja eilėraštką „*Vitaminai*”.

*Vitaminai – tai puiku,
Nebėra jokių ligų!
Bet tiktai mamytė žino,
Kiek tau reikia vitaminų!
Vitaminai – skanumynai,
Bet atmint turi tikrai,
Kad per daug jų prisivalgius,
Gali būt labai blogai!*

Po sveikatos valandėlės auklėtoja vaikams pasiūlo, jei vaikai po pietų miego norės, o gal kas ir kitą dieną, pasiims savarankiškai padėtas užduotis „*Vitaminai – tai puiku, nebėra jokių ligų*”; galės nuspalvinti maisto produktus, kuriuose yra daug vitaminų (valandėlės įtvirtinimui ir tęstinumui), primindama vaikams, kad sveiki būsime tik tada, jei valgysime sveiką maistą, daug daržovių, vaisių, žuvies (rodo į užduoties paveikslėlius pasakodama), o ne vaistuS

„Padirbėsiu, pabėgiosiu, o paskui ir pasvajosiu“.

Dalia Vaitkienė

klaipėdos lopšelis-darželis „Želmenėlis“

Uždaviniai:

1. Suteikti vaikams žinių apie nuovargį ir jo šalinimo būdus.
2. Ugdyti gebėjimą stebėti ir vertinti savo fizinę būklę ir jos pokyčius fizinio krūvio metu.
3. Taikyti įvairias atsipalaidavimo priemones fiziniam ir psichiniam nuovargiui šalinti.
4. Siekti vaikų dėmesingumo, gebėjimo susikaupti, sutelkti mintis.

Priemonės:

karučiai, gimnastikos kilimėliai, muzikos įrašai, dekoracijos: įvairiaspalviai lapai, medžiai

Scenografija. - Ruduo... salėje išbarstyti įvairiaspalviai lapai, po medžiais pastatyti karučiai.

Pokalbis su vaikais.

Pedagogo klausimai vaikams:

Kaip jūs manote, ar vaikai kada nors jaučiasi pavargę? Gal kas gali pasakyti, kada vaikai pavargsta? O gal žinote, ką jaučiate pavargę? Kaip galvojate, ką reikia daryti kai pavargstate? Kaip jūs manote, kas atsitinka, kai vaikai laiku nepailsi?

Pedagogas apibendrina:

- Jeigu sportuodami, dirbdami jaučiate, kad pila karštas prakaitas, dažnai kvėpuojate, smarkiai ima plakti širdis, pavargo kojos – tai ženklas, kad reikia pailsėti. Negalima po aktyvios veiklos sėdėti, reikia pavaikščioti, giliai pakvėpuoti, nuraminti širdelę, pažaisiti ramų žaidimą.

Šiandien mums svarbu išmokti pajauti savo kūną, kada jam reikia atsikvėpti, nurimti, ką reikia daryti, kad vėl pasijustumė žvalūs ir pailsėję.

Pedagogas pasiūlo vaikams padirbėti ir surinkti vėjo išblaškytus rudeninius lapus į karučius.

Prieš pradėdant darbą, paprašo vaikų, uždėjus dešinę ranką ant kairės krūtinės pusės paklausti savo širdelės plakimo, pabandyti atkartoti beldžiant į grindis.

Judri veikla „Lapų rinkimas“.

Groja linksma, nuotaikinga muzika.

- Rinkti ir nešti lapus į karučius.
- Nešti tik po vieną lapą ir saugiai, kad neatsitrenkti į draugą.
- Surinkus lapus stoti į voros galą ir bėgti paskui auklėtoją.
- Po intensyvaus bėgimo sustoti ir uždėjus dešinę ranką ant kairės krūtinės pusės paklausti savo širdies plakimo.
- Įkvėpus pro nosį ir beldžiant į grindis atkartoti savo širdies dūžius – tuk, - tuk, - tuk.

Pedagogas apibendrina vaikų pastebėjimus ir pasiūlo ramiai pavaikščioti, giliai pakvėpuoti ir „nuraminti širdelę“.

Kvėpavimo pratimai.

Groja lyriška muzika.

- „Medžiai ošia“ – įkvepiant pro nosį, kelti rankas į viršų ir sakant garsą – š, - š, - š, palengva iškvėpti.
- „Lapai krenta“ - įkvepiant pro nosį kelti rankas į viršų ir palengva pučiant orą pro burną, sukant delniukus, vaizduoti lapų kritimą.
- „Užsiskleidžia žiedas“ – stovint rateliu mažais žingsneliais eiti į rato vidurį, keliant sukabintas rankas į viršų įkvėpti, lenkiant pirmyn iškvėpti.

Pratimai vaikų atsipalaidavimui :

Vaikai pasitiesia kilimėlius.

- „Ugnikalnis“ - vaikai gulasi ant nugaros ir uždėda dešinę ranką ant pilvo. Įkvepiant pilvukas pakyla, iškvėpiant lieka duobutė.
- „Kojos lengvos kaip pūkelis“ – pasukti pėdutes į vieną ir į kitą pusę, atpalaiduoti.
- „Rankytės ilsisi“ – vaikai padedame šalia rankas, atpalaiduoja. Pajudinti vieną, tada kitą pirštelį. Suspausti stipriai kumščius ir vėl atpalaiduoti.
- „Ramybė“ – kvėpuoti giliai, jausti lengvumą, ramybę, atsipalaidavimą.

Gėrėjimasis vaizduotės sukurtais gamtos vaizdais klausant muzikos.

Vaikai užmerkia akis ir klauso auklėtojos pasakojimo apie medį.

Muzikai nutilus, vaikų „Minčių lietus“ tema – „Ką medis papasakojo tau?“.

Baigiamoji dalis.

Vaikai įvertina savo savijautą. Pedagogas apibendrina:

- Kai mes nurimę, tai mažiau su draugais pykstamės, baramės, daugiau šypsomės ir nuotaika būna geresnė. Padovanokime vieni kitiems po šypsnį ir palinkėkime geros dienos.

Ligos ir jų prevencija



**Sveikata pati yra malonumas arba žadina
malonumą, kaip ugnis spinduliuoja šilumą**

Tomas Moras

„VAISTINIAI AUGALAI“

VIRGINIJA BILIUKEVIČIENĖ

Jurbarko lopšelis-darželis „Nykštukas“

Tikslas:

Įtvirtinti vaikų žinias apie vaistinguosius augalus, jų gydomąsias savybes, skatinti juos saugoti, tausoti. Siekti, kad vaikai jaustų dėkingumą gamtai už jos dovanas mums. Supažindinti su senolių išmintimi.

Uždaviniai:

Supažindinti vaikus su vaistinių augalų įvairove, jų naudingomis savybėmis, nauda žmogaus sveikatai. Suteikti džiugią emociją.

Priemonės:

Krepšeliai, įvairių vaistinių augalų paveikslėliai, į vazonėlius įsodinti vaistiniai augalai, įmerktos augalų šakos, didelis minkštas žaislas kiškutis, didelis minkštas žaislas lapė, pievos garsų įrašas, balionai, veidrodėliai, vaikų iš popieriaus, medžiagos pasidaryti vaistingieji augalai: melisa, čiobrelis, dilgėlė, ramunėlė, šalpusnis, Karlsono kostiumas.

Dalyviai:

Jurbarko vaikų lopšelio – darželio „Nykštukas“ priešmokyklinės „Spalviukų“ grupės ugdytiniai, grupės pedagogė, auklėtojos padėjėja.

Vieta:

Vaikų lopšelio – darželio „Nykštukas“ „Spalviukų“ grupė.

Eiga:

Prieš prasidedant sveikatos valandėlei grupėje išdėliojami įvairių vaistinių augalų paveikslėliai, į vazonėlius įsodinti vaistiniai augalai, įmerktos augalų šakos.

Auklėtoja: - Šią savaitę mes daug kalbėjome apie įvairius vaistinguosius augalus, išmokome juos pažinti, sužinojome kaip jie padeda žmogui, išmokome pasirūpinti savo ir kitų sveikata. Šiandien aš noriu jus pakviesti pasivaikščioti po pievą. Ar keliausime visi drauge?

Vaikai: - Keliausime!

. Į grupę kosėdamas ir čiaudėdamas įeina Karlsonas.

Auklėtoja: - Labas, Karlsonai! Kas atsitiko? Kodėl tu toks išbalęs?

Karlsonas: - Oi, oi, oi aš labai sušalau skraidydamas virš stogų. Oi, oi, oi ir gerklytę kaip skauda.

Auklėtoja pažiūri ar karšta Karlsono galvytė, pamatuoja temperatūrą. - Tu tikriausiai susirgai ir turi temperatūros. Vaikai, reikia Karlsonui padėti. Pievoje pririnksiame vaistažolių, išvirsime arbatos, kuri padės Karlsonui įveikti ligą ir jis vėl galės linksmas skraidyti virš stogų. Karlsonas paguldomas į lovelę ir užklojamas.

Auklėtoja: - Pasiimkime krepšelius, į juos dėsime vaistažoles, kurias rasime pievoje.

Vaikai pasiima krepšelius

Vaikai keliauja „pievos takeliu“. Šalia takelio „auga“ šalpusnis – vaikai jį atpažįsta, pavadina, pasako ką suskaudus reiktų gerti šalpusnių arbatą (kai skauda gerklytę).

Auklėtoja: - Kada šalpusnį reikia nuskinti ir sudžiovinti, kad jo arbata padėtų įveikti gerklutės skausmą?

Vaikai – Pavasarį, tada kai jis žydi.

Auklėtoja: - O kur auga šalpusnis? Ar nuskynus šalpusnio, augančio prie kelio, žiedelius galima iš jų virti arbatą?

Vaikai – Šalpusnis auga pievose. Prie kelio augančių augalų negalima naudoti nei maistui, nei arbatai, nes juose yra kenksmingų sveikatai medžiagų.

Auklėtoja: - Ar šalpusnio arbata padės Karlsonui?

Vaikai – Taip, nes jis padeda, kai skauda gerklę. (Šalpusnio žiedelius vaikai įdeda į krepšelį).

Takeliu keliaujame toliau. Randame „augančią“ vaistinę ramunę. Vaikai ją apžiūri, pasako pavadinimą, kam ji naudojama – galima skalauti gerklutę, galima jos nuoviru išplauti žaizdas.

Auklėtoja: - Ar virsime iš jos arbatą Karlsonui?

Vaikai – Taip. (Vaistinę ramunę vaikai deda į krepšelį).

Auklėtoja: - Iš ramunėlių išvirta arbata yra gražios geltonos spalvos ir labai gardi. Ją galima gerti kada tik panorėjus. Keliaukime toliau.

Auklėtoja: - Pažiūrėkite, kieno čia tokie maži, gražūs žiedeliai?

Vaikai – apžiūri ir pasako kad tai čiobrelis.

Auklėtoja: - Gal žinote nuo ko padeda čiobrelių arbatą?

Vaikai – Čiobrelių arbatą reikia gerti kai kosime.

Auklėtoja: - Kur auga čiobreliai ir kada juo reikia rinkti?

Vaikai – Čiobrelis auga pievose. juos skinti reikia tada kai jie žydi.

Eidami takeliu toliau prieiname „krūmą su raudonomis uogomis „.

Auklėtoja: - Kokios raudonos uogos! Gal žinote kas čia auga ir kaip vadinasi?

Vaikai apžiūri krūmą ir pasako kad tai erškėčio krūmas, o uogos erškėtuogės. – Juose yra labai daug vitaminų. Jei dažnai gersime erškėtuogių arbatą mūsų organizmas nepritrūks vitaminų.

Auklėtoja: - Matyt Karlsono organizmui pritrūko vitaminų, todėl jis nusilpo ir jį užpuolė ligos. Šių uogų Karlsonas turėtų prisiskinti ir gerti iš jų išvirtą arbatą.

Vaikai kelias uogas deda į krepšelį ir visi einame toliau. Prie takelio randame sėdintį kiškutį, jis turi krepšelį, kuriame įdėta džiovintų melisos lapelių. Kiškutis vaikų prašo atspėti kokių vaistažolių jis prisirinko ir kada jų arbatą reiktų gerti? Apžiūrime į krepšelį įdėtus lapelius, patriname tarp pirštukų, kad jie imtų kvėpėti, pauostome. Vaikai pasako kad tai melisos lapeliai, jų arbata mus ramina. Kiškučiui vaikai papasakoja apie jų laukiantį, sergantį Karlsoną. Kiškis vaikams duoda parnešti džiovintų aviečių lapelių su uogomis, papasakoja nuo ko jos padeda.

Auklėtoja: - Man atrodo, kad kiškutis melisos lapelių arbatą geria dažnai. Jis juk baliukas, dažnai visai be reikalo išsigąsta, o ši arbata padeda kiškučiui nusiraminti.

Gytis – Aš paprašysiu mamos kad man išvirtų melisų arbatos. Ir aš gersiu, ir mama gers ir mes nesipyksime.

Auklėtoja: - Atsisveikinkime su kiškučiu ir keliaukime toliau.

„Sutinkame“ lapę. Šalia lapės pridėta pušies šakelių. Lapė vaikų prašo pasakyti kas čia ir ar sunegalavus galima iš jų išsivirti arbatos?

Vaikai pasako kad čia pušies šakelės, kad jų ugliai gydo plaučių ligas, o suskaudus gerklytei labai sveika pakvėpuoti pušies uglių garus. Lapė pakviečia pasiklausyti pievos garsų, patiems paskraidyti kaip drugeliai, pažaisti su „saulės zuikučiais“, pamėtyti įvairiaspalvius balionėlius. Vaikai žaidžia kol skamba muzika.

Auklėtoja: - Prisirinkome nemažai vaistažolių ir jau galime grįžti namo. Vaikai, gal žinote kas dar auga pievoje, nors šiandien jų ir neradome? (parodau vaikams įvairių vaistažolių paveikslėlius).

Vaikai – (apžiūri paveikslėlius ir pasako). Dar auga jonažolės, kmynai, dilgėlė. Ugnė užmina draugams pačios sugalvotą mįslę – ji ne žvėris, ji neturi dantų, bet kanda, kas? Vaikai bando ją atspėti – dilgėlė.

Auklėtoja: - Kaip jūs manote, kodėl dilgėlė dilgina?

Vaikai – Kad apsigintų. Kad jos niekas neskintų. Kad žvėreliai nesuvalgytų.

Auklėtoja: - Ar tik pievoje auga vaistingieji augalai? Kur dar galima jų rasti?

Vaikai – Dar auga miške (mėlynės, avietės). Vaikai pasako, kad mėlynės sveika akims, o aviečių arbata padeda kai kosime, skauda gerklę, kai pakylat temperatūra (prisimena ką sakė kiškutis).

Grįžę iš pievos kol verda ramunėlių, šalpusnių, erškėtuogių, aviečių arbatos pasakojame Karlsonui apie vaistinius augalus.

Kartu su Karlsonu geriame arbatą apžiūrėdami kokios ji spalvos, skonio, uodžiame jos kvapą. Atliekame kvėpavimo pratimus. Parodome Karlsonui iš popieriaus vaikų padarytas vaistažoles: ramunėlę, čiobrelį, melisą, šalpusnį, dilgėlę. Pamokome Karlsoną kaip teisingai išdžiovinti vaistažoles, kad jos neprarastų gydomųjų savybių.

Karlsonas – Ačiū jums, aš jau vėl sveikas! Bet jeigu aš užmiršiu ir vaistažolių neprisirinksiu, tai jau rudenį ir žiemą niekur jų nerasiu?

Vaikai – Jų visada galima nusipirkti vaistinėje.

Auklėtoja: - Ne visi turime laiko rinkti vaistažoles, ne visi jas pažįstame. Vaistinėje rasime ne tik pagamintos arbatos iš vaistažolių, bet ten dirbanti vaistininkė patars kuri arbata geriausiai padės. Tad jeigu kitą kartą sunegaluosi, skrisk, Karlsonai, tiesiai į vaistinę. O jeigu nutarsi pats prisirinkti vaistažolių, tai pasiklausyk vaikų, jie tau pasakys, kada surinktos, anot senelių, jos geriausiai padeda.

Karlsonas – Pasakykite, vaikai, kada geriausiai rinkti vaistažoles?

Vaikai – Anksti ryte. Kai ant žolių dar būna rasa. Per Jonines. Jonažolė padeda nuo šimto ligų.

Karlsonui susiruošus išskristi visi išeiname į kiemą ir gėlyne „pasodiname“ vaikų padarytas vaistažoles. Atsiveikiname su Karlsonu linkėdami jam būti sveikam, neperšalti, nesirgti.

VAISTINGIEJI AUGALAI

Zita Šaulienė

Panevėžio lopšelis-darželis „Sigutė“

TIKSLAI:

XII. Supažindinti vaikus su vaistingaisiais augalais;

XIII. Plėtoti liaudies tradicijas etninėmis meno vertybėmis.

UŽDAVINIAI:

- Siekti, kad vaikai jaustų dėkingumą gamtai už jos dovanas — vaistinguosius augalus;
- Plėsti vaikų žinias apie vaistingųjų augalų gydomąsias savybes;
- Supažindinti, kur ir kada reikia juos rinkti, kur galima jų įsigyti;
- Puoselėti liaudies tradicijas, remiantis senolių išmintimi;
- Sužadinti norą juos tausoti, saugoti, jausti atsakomybę už šalia augančius augalus.

PRIEMONĖS:

17. Įvairios natūralios vaistažolės, paveikslai, kortelės, knygos, plakatai, kamera, fotoaparatas, magnetofonas.

METODAI:

- Pokalbis;
- Pasakojimas;
- Žaidimas;
- Stebėjimas;
- Diskusijos.

Dalys	Veiklos turinys	Metodiniai – organizaciniai
1.	ĮVADINĖ DALIS RYTO RATAS Pasisveikinimas, nuteikimas ir paruošimas veiklai: <i>Atsibudo mano akytės, jos visą dieną žiūrės.</i> <i>Atsibudo mano galvytė, ji visą dieną galvos.</i> <i>Atsibudo mano rankytės, jos visą dieną dirbs.</i> <i>Atsibudo mano kojytės, jos visą dieną bėgios.</i> <i>Atsibudo mano širdelė, ji visą dieną mylės.</i> — Palinkėkime vienas kitam geros dienos, geros nuotaikos ir sveikatos. Tegul šie nuoširdūs žodeliai išsipildo.	Vaikai sustoja į ratelį ir pasisveikina. Vaikai atlieka judesius pagal eilėraščių. Siekiama sudaryti geranoriškumo atmosferą.
2.	PAGRINDINĖ DALIS M. Vainilaičio eilėraščio „Varlytės gripas“ sekimas su vaizdinėmis priemonėmis. <i>Po šalnų pradėjo lyti.</i> <i>Kurkė pievoje Varlytė.</i> <i>Kurkė, maudėsi klane.</i>	Vyksta pokalbis, diskusija.

*Ir neaišku, nežinia,
Nuo vandens ar nuo kurkimo
Ėmė, vargšė, ir užkimo.*

*Negirdėję tokio gando,
Visos varlės nusigando.
Susirinko pabaly
Balto Dobilo pily,
Ir pasikvietė sumanią
Pievų Daktarę Kamanę.*

*Pievų Daktarė Kamanė
Daug žinojo, daug išmanė.
— Gulk, Varlyte, po lapu.
Susirgai žaliu gripu.
Dieną kitą pagulėsi...
Na, ir kurkti vėl galėsi!*

Aptarimas su vaikais:

— Kas padės varlytei pasveikti?
— Arbatėlė!
— Vaikai, iš ko verdama arbatėlė?
— Arbatėlė verdama iš įvairių žolelių, arbatžolių.
— Kokias žinote vaistines žoleles?
— Ramunėlės, liepžiedžiai, medetkos...
— Jūs tiek daug žinote, o dabar pažaiskime. Aš pažiūrėsiu, ar jūs pažįstate šiuos vaistinguosius augalus paveikslėliuose. Žaidimas „**Kas tai?**“. Jūs, atvertę paveikslėlį, turite pasakyti augalo pavadinimą ir nuo kokios ligos galima juo gydytis.

— Liepų žiedai, šalpusnis, šeivamedis, čiobrelis —
ARBATĖLĖS NUO KOSULIO.

— Liepose yra daug vaistažolių: žiedai, pumpurai, žievė. Apie liepą lietuviai dainas dainuoja, pasakas seka. Liepa vadinama — motinėle globėja. Yra toks posakis „Aukšta, kaip liepa“.

— Padainuokime lietuvių liaudies dainelę „**Augo girioj liepužėlė**“.

Keliaukime toliau ieškoti varlytei vaistažolių.

— Šermukšnis, spanguolės, erškėčių uogos, ąžuolas —
ARBATĖLĖS ORGANIZMUI STIPRINTI.

— **Įminkite mėsles**

1. *Viršum medžio ugnis dega? (Šermukšnio uogos)*
2. *Koja žemai žemėje, iš kotelio pienas teka, o galvelė ore skraido (Pienė).*
3. *Ruda rudinė, žalia kepurėlė (Gilė).*

— Pažaiskime žaidimą „**Paragauk ir atspėk**“ (Vaikui užrišamos akys).

— Imk ragauk žandą sukančią uogelę. Rūgštumėlis į

Vaikai uosto, skaito augalo pavadinimą. Jei jiems nepavyksta, padeda auklėtoja.

Vaikai mena mėsles.

Vaikai ragauja šermukšnio, spanguolės, erškėtrožių uogas

3.	ragą sutrauks. Tik žiemai tokie vitaminai. — O kur galima pasirinkti vaistažolių? — Galima rinkti toli nuo miesto: pievose, miške. — Kaip galvojate, kur negalima rinkti vaistažolių ir kodėl? — Negalima rinkti prie kelio, parke, prie gamyklų, fabrikų, nes ten užteršta. — Pažaiskime žaidimą „Galima — negalima“. Aš pasakysiu vietą, kur rinksiu vaistažoles, o jūs judesiais parodysite galima arba negalima. Galima — stovite vietoje, o jeigu negalima — atsitupiate ir užsidengiate akutes rankutėmis. ARBATĖLĖS PILVUKUI GYDYTI Medetka, kmynai, ramunėlės, pelynų, mėta. — Vaikai, kur galima nusipirkti vaistažolių, jei pats neprisirinkai? — Galima nusipirkti vaistinėse. — Kas žinote, kuo galima paskaninti arbatą? — Galima paskaninti cukrumi, medumi, citrina. — Iš kur atsiranda medus? — Medus atsiranda iš įvairių augalų žiedadulkių, o jį surenka bitės. — Kodėl sveika valgyti medų? — Medų sveika valgyti, nes jis surenkamas iš daugybės vaistingųjų augalų, turi daug gydomųjų savybių. BAIGIAMOJI DALIS — Šiandien pasimėgaukime vaistingųjų augalų arbata, pakvieskime ir varlytę. Kokią arbatą virsime varlytei? — Liepų žiedų arbatą. — Kol arbata užvirs, atsipalaiduokime ir pažaiskime. Muzikinis žaidimas „Draugystė“. Grojant muzikai sušvilpsiu 1 kartą — sustojate po vieną, 2 kartus — sustojate po du, 3 kartus — po tris, po ilgo švilpuko — sustojate į ratelį. — ARBATOS GĖRIMAS. Kai darbas baigtas, visi draugiškai vaišinasi arbata su medumi.	ir bando atspėti. Vaikai atlieka judesius. Vaikai emociškai atlieka judesius.
----	---	--

„VAISTAŽOLĖS PADEDA PASVEIKTI“ (5-6 m.)

Dalia Mekienė
Vilniaus lopšelis-darželis „Želmenėliai“

TIKSLAS: Vaikai susipažins su vaistažolėmis ir supras, kad jos padeda įveikti ligas.

UŽDAVINIAI:

1. Susipažins su vaistažolėmis: ramunėlėmis, medetkomis, mėtomis, čiobreliais, liepų žiedais, dilgelėmis.
2. Aiškinsis kokia vaistažolių nauda įveikiant ligas.
3. Ragaus vaistažolių arbatas ir pajus skirtingą žolelių kvapą ir skonį.

PRIEMONĖS: Sudžiovintos vaistažolės, paveikslėliai su vaistažolėmis ir jų pavadinimais, knygos apie vaistažoles, karūnėlės su vaistažolių paveikslėliais, stiklainiai vaistažolėms užplikyti, spalvotas popierius, klėjai, kompiuteris.

EIGA:

Vaikai susėda ant kėdučių. Auklėtoja pakviečia visus pasisveikinti ir padėkoti žemei.

PASISVEIKINIMAS - PADĖKOJIMAS

Žemė duoną mums augina,

Saulė mums vaišes nokina,

Ačiū saulei, ačiū žemei už visas vaišes...

POKALBIS SU VAIKAIS APIE VAISTAŽOLES

Pokalbio metu auklėtoja išsiaiškina, ką vaikai žino apie vaistažoles.

Vaikams pateikiami klausimai:

1. Kas yra vaistažolės?
2. Ar teko gerti vaistažolių arbatas?
3. Kokias žinote vaistažoles?
4. Kur jos auga?
5. Kaip džiovinamos vaistažolės?

POWERPOINT PREZENTACIJA APIE VAISTAŽOLES

Tikėtina, kad vaikai mažai ką žino apie vaistažoles, todėl skaidrių pagalba vaikams pristatomos vaistažolės: ramunėlės, medetkos, mėtų, čiobreliai, liepų žiedai, dilgėlės. Aptariama kokią pagalbą žmogui teikia žolelės, kur jos auga, kaip džiovinamos, kaip daromos arbatos. Vaikai pokalbio metu atsako į klausimuena mįsles.

APIE VAISTAŽOLES



PARENGĖ DALIA MEKIENĖ

KĄ ŽINOTE APIE VAISTAŽOLĖS ?



VAISTAS + ŽOLĖ = VAISTAŽOLĖ



RAMUNĖLĖS

**GERINAAPETITA,
MAŽINA PILVUKO SKAUSMUS,
RAMINA,
PRAKAITAVIMĄ SKATINA**

*Ramunėlės baltai žydi,
O žiedeliuos tuos baltuos
sėdi vitaminas A.
Prisijungia vitaminas B,
O čia pat ir C.*



DILGĖLĖS

**TURI DAUG MIKROELEMENTŲ
IR VITAMINŲ
GERINA KRAUJĄ,
SKATINA ŠLAPIMO IŠSISKYRIMĄ**

MĮSLĖ:

**Žiba kaip šilkas, kanda kaip
vilkas. Kas?**



MEDETKOS

- **SKALAUJAM GERKLYTĘ,
SERGANT ANGINA**
- **PADEDA KAI SKAUDA
PILVUKĄ**
- **PLAUNAMOS ŽAIZDELĖS**



LIEPŲ ŽIEDAI

- MAŽINA TEMPERATŪRĄ
- LENGVINA ATSIKOSĖJIMĄ
- RAMINA

KLAUSIMAS:

KOKS MEDIS ŽYDI LIEPOS
MĖNESĮ IR KVEPIA MEDUMI ?



MĖTA

- RAMINA
- GERINA VIRŠKINIMĄ
- PADEDA ATGAUTI JĖGAS
- PAKELIA NUOTAIKĄ

*Kaitau liūdna, neramu, gerk
arbatą mėtų
O su arbata kartu
ir jėgas atgauksi*



KUR AUGA VAISTAŽOLĒS?



VAISTAŽOLĒS AUGA MIŠKE



VAISTAŽOLĒS AUGA SODE



VAISTAŽOLĒS AUGA DARŽE



TAIP DŽIOVINAMOS ŽOLELĖS



SKANAUS!



VAISTAŽOLĖS PADEDA PASVEIKTI



PRAKTINĖS UŽDUOTYS

Auklėtoja pakviečia vaikus apžiūrėti ir atpažinti sudžiovintas žoleles, jas liečiant, uostant, lyginant.

1. Prie kiekvieno dubenėlio su žolelėmis padėti užrašą su vaistažolės pavadinimu ir paveikslėliu.



2. Paruošti žoleles, jas susmulkinant ir įdedant po šaukštelį į stiklainius su atitinkamais užrašais.



STEBĖJIMAS

Užplikinus žoleles karštu vandeniu (tai daro auklėtojos padėjėja), stebima kaip keičiasi arbatos spalva.

ŽAIDIMAS „SUSIRGAU“

Vaikai išsiskaičiuoja į „pirkėjus“ ir „vaistažoles“. „Vaistažolės“ pasiskirsto kokia žolele bus: ramunėle, medetka, mėta, čiobreliau, liepų žiedu, dilgele ir užsideda karūnėles.

„Pirkėjas“ ateina į vaistinę ir sako: „Susirgau. Man skauda pilvą, norėčiau nusipirkti ramunėlę“ (arba kitą vaistažolės pavadinimą)

„Vaistažolė“ išeina į priekį ir pasako, kiek kainuoja, pvz. 5 Lt. Tada pirkėjas „sumoka“ (per delną švelniai sušeria penkis kartus) ir nusiveda vaistažolę. Tada eina kitas pirkėjas ir t.t.

DARBELIAI. MAIŠELIS VAISTAŽOLĖMS

Vaikams pasiūloma pasidaryti popierinius maišelius vaistažolėms, kuriuos vaikai parsineš į namus.

Iš spalvoto popieriaus lapo sulankstomas, susukamas, ar kitaip padaromas maišelis (vaikai patys sugalvoja kaip jį padaryti, jei negali sugalvoti padeda auklėtoja).



Vaikai pasirenka patinkančios vaistažolės paveikslėlį su pavadinimu ir užklijuoja ant maišelio. Kartu su auklėtoja vaikai į savo maišelį įsideda tų vaistažolių, kurių pavadinimas ir paveikslėlis užklijuotas (ir jas eidami namo parsineša ir pavaišina savo tėvelius, kartu jiems papasakoja apie vaistažolių naudą).

ARBATŲ RAGAVIMAS

Vaikai ragauja arbatas ir renka skaniausią jiems arbatą (užklijuoja širdelę ant skaniausios arbatos stiklainio dangtelio).

Mėgaujasi vaistažolių arbatomis ir džiaugiasi, kad žolelių arbatos padeda pasveikti.
ėtidelnusprieširdies.

14. Atsigultiantnugarosužmerktomisakimis. Rankas laikyti prie šonų delnais į viršų. Kvėpuoti lėtai giliai. Atsipalaiduoti.