

# VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽEMUOGĖLĖ“

Vasario 1–5 d.

Projekto „Sveikatos keliu, ženkime kartu“ IV etapo realizavimas:  
Sveikatos savaitė.

## Tikslas:

Skatinti vaikus aktyviai domėtis sveikatai palankia gyvensena ir aktyviai dalyvauti sveikatą stiprinančioje veikloje.

## Uždaviniai:

1. Ugdyti sveikatą stiprinančius fizinio aktyvumo įgūdžius;
2. Skatinti vaikų kūrybiškumą ir saviraišką;
3. Formuoti sveikatai palankų elgesį.

## Numatoma veikla:

- Diskusija „Sveikatos maratonas“: paanalizuoti, kokius turime įpročius, kaip jie veikia mūsų sveiką gyvenseną ir kokių sveikatą stiprinančių įpročių norėtume įgyti;
- Pokalbis – diskusija „Kaip gyventi be vaistų ir būti sveikam?“: aptarti su vaikais svarbiausius sveikos gyvensenos elementus: higiena, sanitarijos ir saugos reikalavimų vykdymas, racionali mityba, nuolatinis fizinis aktyvumas, tinkamas poilsis, sveikatai žalingų įpročių atsisakymas;
- Pokalbis „Kas yra aktyvus gyvenimo būdas?“
- Kompiuterinė prezentacija „Labai vertingos fizinės veiklos rūšys: greitas ėjimas, bėgimas ristele, plaukimas, važiavimas dviračiu, čiuožimas, slidinėjimas, įvairūs judrūs sportiniai žaidimai;
- Fizinio aktyvumo piramidės pristatymas ir aptarimas;
- Fizinio aktyvumo skatinimas:  
mankštos: rytinė mankšta grupėje/salėje, mankšta lauke;  
kūno kultūros valandėlės aktų salėje;  
judėjimo veikla: estafetės, judrūs žaidimai, sporto pratimai;
- Edukacinė tiriamoji veikla „Racionali mityba“:
  1. Kokį kiekį produktų turite suvalgyti kasdien: vaisių ir daržovių; mėsos produktų; saldumynų; grūdinių produktų; pieno produktų; aliejų bei riešutų?
  2. Kiek vandens rekomenduojama išgerti per parą?
  3. Vaikų piešinių parodos „Metų laikai pietų lėkštėje“ organizavimas;
- Kompiuterinė prezentacija vaikams:
  1. Gripo virusas. Kas tai?
  2. Kuo pavojingas gripas?
  3. Kokie gripo požymiai?
  4. Kaip plinta gripo virusas?
  5. Kaip apsisaugoti nuo užsikrėtimo gripu?