

Aktyvus poilsis mokykloje, po pamokų, atostogų metu. Kaip jį organizuoti?

Sveikatą stiprinantis ir fizinį aktyvumą skatinantis projektas

Vasaros stovykla - „Vasara - kaip pasaka!“

Kauno lopšelis-darželis „Pušaitė“

Raminta Baranauskienė, meninio ugdymo mokytoja

Projekto tikslas - stiprinti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatą, skatinant įvairių formų ir rūšių fizinį aktyvumą gamtos apsuptyje aktyvaus poilsio metu.

Projekto uždaviniai:

- organizuoti aktyvias veiklas lauko aplinkoje, kurioje vaikai gali be jokių apribojimų išbandyti įvairių rūšių fizinio aktyvumo skatinimo priemones;
- formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius;
- stiprinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinę ir psichinę sveikatą;
- siekti aktyvaus bendruomenės šeimų įsitraukimo aktyviai leisti laisvalaikį kartu su savo vaikais realizuojant lopšelio-darželio lauko aplinkas.

Vasara -pats linksmiausias ir gražiausias laikas, daugumai mūsų laukiamiausias metų laikas dėl gero oro, o vaikams, tai - smagių žaidimų, šėlionių, naujų potyrių ir iššūkių metas, kuomet visą savo laiką norisi skirti draugams, žaislams, žaidimams ir nuotykiams. Šis metų laikas atveria naujas edukacines erdves įdomiam fiziniam užimtumui, aktyviam laisvalaikiui, sportavimui ir buvimui gamtoje.

Turiningas ir prasmingas užimtumas, vasaros poilsio organizavimas darželyje šiltuoju metų laiku, formuoja sveikos gyvensenos įpročius, todėl labai svarbu ugdymą vasarą vaikams paversti neišsenkančių atradimų erdve.

Vaikams labai patinka aktyvus laiko leidimas gryname ore, po ilgo buvimo darželio vidaus aplinkose visų ugdomųjų metų eigoje, nes trykšdami energija, tenkindami savo smalsumą, kūrybiškumą atlieka įvairiausių judesius: vaikščioja, bėgioja, ropoja, šliaužia, šokinėja, laipioja, karstosi, lankstosi ir kita - jiems tai didžiausia nauda.

Vasaros stovyklos metu ne tik įgyvendinamos įvairios, įdomios, smagios, žaismingos sveikatos stiprinimo priemonės, bet ir mokoma turiningai pailsėti, skatinami komunikacijos įgūdžiai. Džiugu, kad vaikai aktyviai leisdami laiką lauko aplinkoje savarankiškai ugdomi patys atrasdami, išbandydami, patirdami, išgyvendami naujus nepatirtus iššūkius. O patyrę sėkmę, jaučiasi motyvuoti ir nori, kad veiklos tęstųsi. Pasak, mažųjų stovyklautojų - „šiandien buvo labai gera diena ir rytoj bus gera diena, galėtų visos dienos tokios būti!“.

Be to, svarbu nepamiršti, kad tėvai gali būti pavyzdžiu vaikams, todėl dalinamės idėjomis, stengiamės įtraukti ugdytinių šeimas į bendras veiklas, organizuojant aktyvias popietes su šeima darželio lauko aplinkoje šiltuoju metų laiku, kur vaikučiai su tėveliais gali dalyvavo įvairiose fizinį aktyvumą skatinančios veiklose: rungtyniauti, žaisti žaidimus, išbandyti netradicines sporto šakas ir kt. - kartu veikdami gali patirti daug džiugių akimirų, pasisemti naujų patirčių.

Svarbu akcentuoti ir vaikams, ir tėvams apie fiziškai aktyvesnes pertraukas, kad vaikai išeitų į lauką pasivaikščioti, kad pajudėtų, pasportuotų, keliautų į darželį pėsčiomis ir, kad tai galėtų daryti ir kartu su tėvais, nes gamtoje tinka viskas - ir judrios veiklos, ir žaidimai, ir pasivažinėjimas dviračiais, maudynės vandens telkiniuose ar turistinės išvykos, visą tai, kas formuoja sveikos gyvensenos įgūdžius, stiprina sveikatą.

Siekiant kokybiškos vaikų ugdymo(si) aplinkos sukūrimo ieškome būdų, kaip aktyvinti įstaigos ir šeimos bendradarbiavimą. Judrūs žaidimai, smagios pramogos, sporto varžybos, žygiai ar kitos įvairios aktyvios veiklos gamtos apsuptyje, kurios suvienija bendram tikslui - prasmingam ir sveikam laisvalaikio leidimo būdai, parodė kiek daug įdomių bei smagių dalykų galima nuveikti lauko aplinkoje, nes judėjimas - fiziologinis organizmo poreikis, be kurio normali žmogaus veikla neįmanoma, tai - veiklumo ir aktyvumo požymis, neišsenkanti savirealizacijos ir supančio pasaulio pažinimo priemonė.

Vaikų vasaros stovyklos turėtų būti vertinamos ne tik, kaip vaiko fizinių ir psichinių jėgų atkūrimo forma, bet ir kaip svarbi papildoma ugdymo priemonė. Planuojant Vasaros stovyklas yra svarbu akcentuoti turiningą ugdytinių poilsį, vaikų poreikių patenkinimą vasaros metu, aktyvų bendruomenės įsitraukimą aktyviai leisti laiką kartu lauko aplinkoje šiltuoju metų laiku.



