

„Vaikų fizinis aktyvumas karantino metu aktyvioje mokykloje“

Sveikatą stiprinanti bei fizinį aktyvumą skatinanti akcija

„Tarp žemės ir dangaus- iššūkį priimu !!!“

Kauno lopšelis-darželis „Pušaitė“

Raminta Baranauskienė, meninio ugdymo mokytoja

AKCIJOS TIKSLAS – įkvėpti ir įgalinti vaikus bei jų šeimos narius būti fiziškai aktyviems, formuoti sveiko gyvenimo įgūdžius karantino metu aktyvioje mokykloje, akcentuojant aktyvios sąveikos su supančia aplinka svarbą asmenybės vystymuisi.

AKCIJOS UŽDAVINIAI:

- siekti aktyvaus bendruomenės įsitraukimo į vaikų fizinio aktyvumo skatinimo ir stiprinimo veiklas karantino metu;
- skatinti aktyvias veiklas, kurioje vaikai gali be jokių apribojimų tyrinėti juos supantį pasaulį, aktyviai leidžiant laisvalaikį su šeima;
- formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius;
- stiprinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinę ir psichinę sveikatą.

Sveikatos stiprinimas ikimokyklinėse įstaigose tampa vis svarbesniu ugdymo(si) proceso elementu ir yra glaudžiai susijęs su sveikos gyvensenos įgūdžių formavimu. Judėjimas - puikus būdas pasisemti gerų emocijų, stiprinti fizines galias, patirti nuotyki!

Užsitęsęs karantinui ir sustabdžius, bet kokias kontaktiniu būdu organizuojamas fizines veiklas, išryškėjo rimčiausia šiuolaikinių vaikų problema - mažas fizinis aktyvumas, kuris yra labai svarbus užtikrinant teigiamą vaikų savijautą. Todėl darželio ugdytiniams ir jų tėveliams buvo pasiūlyta naujovė - dalyvauti interaktyviuose fizinės veiklos užsiėmimuose, kurių metu buvo stengiamasi įtraukti darželio bendruomenę aktyviai leisti laisvalaikį gamtoje.

Pradžioje buvo daug nežinomųjų ir ieškojimo, kaip dirbti, kaip rasti pačius priimtinausius variantus, kad nuotolinis darbas būtų produktyvus. Reikėjo kažko užvedančio, netradicinio požiūrio, kas sukurtų mažytę intrigą, draugišką konkurenciją, galimybę pasididžiuoti savo nuveiktomis veiklomis, priimtais iššūkiais ar kt. Taip atsirado akcija „Tarp žemės ir dangaus“, kuri padovanojo nuostabius prisiminimus apie aktyviai praleistą laiką drauge skaičiuojant laiptukus, kopiant į kalnus, leidžiantis į žygius, minant dviratį ir net kukuojant įsiropštus į medį.

Akcija „Tarp žemės ir dangaus - iššūkį priimu!“ Kauno lopšelio-darželio „Pušaitė“ bendruomenės narius pakvietė kiekvieną savaitę priimti vis naujus iššūkius, kaip - žaismingą pramogą, sveikatai naudingą užsiėmimą leisti kuo aktyviau laisvalaikį gamtoje su savo draugais bei šeimomis. Todėl buvo smagu matyti šeimas, kuriose judėjimas aktualus ir mamai, ir tėčiui, o

tuomet ir patiems vaikams. Jungtis prie šios aktyvios bendruomenės paskatino ir galimybė susitikti bendraminčių, pabendrauti, parungtyniauti, patirti draugišką konkurenciją. Kiekvienos darželio grupės akcijos dalyviai patyrė daug puikių emocijų kiekvieną savaitę dalindamiesi savo iššūkais virtualioje darželio grupių erdvėje.

Maloniai nustebino atsakingas tėvų požiūris, aktyvus jų įsijungimas į procesą, draugiškas bendradarbiavimas bei puikus humoro jausmas, diskutuojant ar dalinantis įspūdžiais apie naujas patirtis aktyviai veikiant. Visa tai padovanojo tik labai gerus prisiminimus apie darbą nuotoliniu būdu.

Buvo labai smagu dirbti, nes kiekviena diena kvietė priimti vis naujus iššūkius, kur naujų idėjų generatoriais buvo patys vaikai.

Nuotolinis darbas padėjo labiau susipažinti su ugdytinių šeimomis, o galimybė produktyviai bendradarbiauti bei tapti, aktyviai nusiteikusių bendraminčių, komandos dalimi, kiekvienai šeimai teikė didelį vidinį pasitenkinimą. Tėvai turėjo galimybę iš arčiau susipažinti su pačiu mokytoju bei įvertinti kūno kultūros veiklų svarbą jų vaikų gyvenime, patiems įsitraukiant į ugdymo procesą, aktyviai leidžiant laiką su savo vaikais.

Pastebėta, kad vaikams patinka stebėti ir mokytis iš savo draugų, tai buvo puiki galimybė pritraukti vaikus aktyviai veikti. Natūraliai įsitraukus į labai smagų žaidimą, teko priimti ne vieną iššūkį: karstytis po medžius, balansuoti ant nuvirtusių medžių, ieškoti aukščiausio kalno, atrasti ilgiausius laiptelius, ridenti akmenį galiūną, pažadinti miegantį bebrą ir kt.. Vaikai labai įsitraukė į grįžtamo ryšio analizę: gebėjo vertinti, diskutuoti, komentuoti kartu su tėveliais, įsitraukdami vis į naujų iššūkių virtinę.

Kiekvienoje veikloje gali rasti sau kažką įdomaus, kas pačiam padeda greičiau sugeneruoti naują idėją aktyviai veiklai ar tos veiklos pratęsimui, tai - puiki galimybė kurti ar ieškoti kažko naujo. Tiesa, kad virtuali fizinė veikla turėjo būtų įdomi ikimokyklinio amžiaus vaikams, kad išlaikytų jų dėmesį ir motyvuotų judėti. Didelio susidomėjimo sulaukė nuotaikingos estafečių trasos namų aplinkoje, kur tėveliai su savo vaikučiais kūrė savo namų aplinkoje ir noriai dalinosi virtualioje erdvėje. Tai padėjo įtraukti didesnę bendruomenės dalį išbandyti naujas judėjimo formas, o „akrobatinis“ mankštinimasis su savo tėveliais, mankšta su netradicinėmis priemonėmis paliko neišdildomus prisiminimus.

Mokymosi būdų įvairovė, visiška laisvė veikti, puiki patrakusių bendraminčių komanda bei geras humoro jausmas - geriausia mokymosi aplinka. Kiekviena veikla turi skatinti draugišką konkurenciją, galimybę išsiskirti, skatinant vaikų kūrybiškumą.

Vaikams turi būti linksma, jie turi būti saugūs, turi turėti judėjimo laisvę ir galimybę improvizuoti bei savarankiškai priimti sprendimus. Vaikų mokymosi rezultatas labai priklauso nuo

emocinio klimato. Didelį pasitenkinimą vaikams teikia galimybė veiklose dalyvauti kartu su savo tėvais, dalintis įspūdžiais, savo mažomis pergalėmis, diskutuoti, jausti palaikymą.

Kartais paprasti dalykai ir nuoširdus požiūris į tai ką darai pasiūlo išeičių ir sprendimų, kaip motyvuoti ir užkrėsti noru veikti kitus.

Tegul judėjimas tampa kūrybiniu procesu, smagia pramoga ir puikiai praleistu laiku!!!

