

„GRŪDINIMOSI ŽIEMĄ RECEPTAI“

„ŽIEMOS PRAMOGOS LAUKE“

KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

Vida Kisminienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Lina Ablonskienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Norint, kad vaikai būtų dar labiau užsigrūdinę ir stipresni, jie privalo labai daug aktyviai judėti, kad stimuliuotų psichinį ir fizinį vystymąsi bei sudarytų sąlygas pašalinti fizinio vystymosi sutrikimus.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų grūdinimosi pagrindai formuojasi ankstyvoje vaikystėje. Grūdinimas oru – tai tinkamiausia vaikų grūdinimosi priemonė ištisus metus, o ypač žiemą. Svarbu tinkama apranga ir avalynė, kuri apsaugo nuo nepalankios išorinės aplinkos veiksnių. Turėdamos didelę darbo su vaikais patirtį pastebėjome, kad priimtinausias vaikų grūdinimosi būdas – judėjimas gryname. Šiomet tikrai galėjome pasidžiaugti pasakiška žiema bei jos teikiamais malonumais su sniegu, todėl daug veiklos vaikų grūdinimui organizavome lauke. Tai įvairūs žaidimai su sniegu, besmegenių statymas, judrūs žaidimai su rogutėmis. Vaikams tai suteikė daug teigiamų ir džiugių emocijų.

Todėl pasinaudojome puikia proga ir organizavome žiemos sveikatos pramogas. Juk įvairūs žaidimai žiemą lauke teikia mūsų mažyliams daug naudos sveikatai bei džiaugsmo. Puikus oras ir sniego gausa kvietė vaikučius išbandyti įvairiausias žiemos pramogas.

Pedagogės aptarė būsimas pramogas bei išsikėlė tikslą ir numatė uždavinius.

Tikslas. Saugoti ir stiprinti vaikų fizinę bei psichinę sveikatą organizuojant žiemos pramogas.

Uždaviniai.

1. Paruošti rogutes ir priemones sniegui kasti.
2. Skatinti domėjimąsi žaidimais su sniegu, lavinti fizines galias.
3. Skatinti teigiamas emocijas, pajusti žiemos pramogų teikiamus malonumus.
4. Gilinti vaikų žinias apie grūdinimą bei sveiką gyvenimą.

Buvo aprašoma, kokios pramogos bus organizuojamos.

„Žiemos pramogos lauke“ fizinei veiklai siūlomos šios idėjos:

- Mankšta lauke – įvairūs sportiniai pratimai, kuriuos veda pasakų personažai meškučiai, kiškučiai ir pan. Pradedame ėjimo, bėgimo rateliu pratimais, toliau pramankštiname įvairias kūno dalis. Lauke vaikams smagu sportuoti su muzika, mėgdžioti įvairius pratimus.
- „Rogučių traukinukai“ – kas patrauks ilgiausią rogučių traukinuką.
- Su rogutėmis čiuožia nuo kalniukų – kas toliau, kas pasieks nurodytą vietą.
- Kuria įvairius sniego statinius, juos puošia.
- Vaikai su kastuvėliais bei semtuvėliais kasa, neša sniegą, pila kalnelius bei „kepa“ iš sniego „pyragus“.

Daug emocijų ir džiaugsmo vaikams suteikė važinėjimas bei žaidimai su rogutėmis. Mažieji vežė tuščias rogutės arba draugą. Su rogutėmis čiuožė nuo kalniukų – kas toliau, kas pasieks nurodytą vietą. O jau kiek džiaugsmo buvo kristi į pasakiškas pusnis bei kasti sniegą ir statyti sniego pilis bei „kepti pyragus“. Vaikai džiaugėsi pavykusiu rezultatu.

Mažyliai praplėtė žinias apie žiemos orus, aprangą, išbandė įvairias žiemos pramogas, sportinius žaidimus, gėrėjosi žiemos vaizdais, jų spalvomis. Pajautė žiemos džiaugsmus, nuotaikas ir juos išreiškė meninėmis priemonėmis. Natūralus sąlytis su gamta padėjo stiprinti vaikų sveikatą.

