

2014-IEJI – VAIKŲ SVEIKATOS METAI

SLAUGYTOJA ZOFIJA ŠOCIK

VILNIAUS R. MAIŠIAGALOS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS

El. p. maisiagalos.ld@gmail.com, tel. (8 5) 2 494 330

2014 metais Maišiagalos vaikų lopšelis-darželis daug dėmesio skyrė sveikatos priežiūrai, stiprinant vaikų sveikatą. Mūsų įstaigos tikslas – padėti visiems 76 mūsų įstaigos ugdytiniams augti sveikiems. Vaikų lopšelyje-darželyje dirba bendrosios praktikos slaugytoja, išklausiusi specialią visuomenės sveikatos priežiūros programą. Dirbama vadovaujantis „Sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigose tvarkos aprašu ir vaikų sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigose rekomendacijomis“, patvirtintomis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 27 d. įsakymu Nr. V-124.

2014 metais daug dėmesio skyrėme vaikų fizinio aktyvumo skatinimui, sveikos mitybos grūdinimui, asmens higienos priežiūrai. Grūdinimui naudojome patį paprasčiausią būdą – gryną orą ir rytinę mankštą. Visus metus užsiėmimuose su vaikais buvo taikomi ir naudojami įvairūs būdai sveikatos stiprinimui. Judesio korekcijos užsiėmimų metu naudojant kamuolius vaikai atliko įvairius fizinius kūno galimybių lavinimo pratimus, kurie padėjo stiprinti nugaros, kaklo bei pilvo raumenis. Per Vaikų gynimo dieną lopšelio-darželio ugdytiniams buvo suorganizuota šventė „Linksmieji startai“, kurios tikslas buvo parodyti vaikams, kad sportuoti ne tik labai naudinga, bet ir linksma – mat įstaigos auklėtojos įsikūnijo į Pepės Ilgakojinės, Policininkės, Čigonės, Gerosios fėjos personažus. Estafetėse rungėsi ankstyvojo ir ikimokyklinio amžiaus vaikai. 2014 m. nuo spalio iki gruodžio mėn. ikimokyklinio ugdymo amžiaus vaikams buvo suorganizuoti mankštos užsiėmimai, kuriuos vedė kvalifikuota Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuro specialistė.

Sveikatos pagrindas – sveika mityba nuo pat mažens. Grupėse buvo organizuojamos valandėlės „Vitaminai ant mūsų stalo“. Įstaigos ugdytiniai dalyvavo konkurse „Vitaminizuotas 2014“, kurį organizavo Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Šiame konkurse užėmėme II vietą. Vaikai žino ir supranta, kad svarbiausi produktai mityboje yra vaisiai ir daržovės. Vaikai atliko praktines užduotis – iš vaisių ir daržovių gamino įvairias salotas, šašlykus ir kt.

Lopšelyje-darželyje taip pat buvo vykdomi sveikatos puoselėjimą skatinantys projektai, vienas iš jų – „Sveikas tėtis, mama ir aš“. Projekto metu raginame tėčius, mamas, brolius ir seseris prisidėti prie sveikos gyvensenos puoselėjimo. Vaikučiai su malonumu mokėsi kepti „Sveikuolių sausainukus“ ir savo įgytas žinias perdavė ir kitiems savo šeimos nariams. To paties projekto metu įstaigoje buvo įrengtas žaliasis kampelis. Vaikai patys mokėsi išsiauginti naudingas daržoves, palaikydami visuomenės nuomonę, kad jos žymiai sveikesnės už tas, kurias galima nusipirkti

parduotuvėje. Žaliasis kumpelis davė derlių. Vaikai džiaugėsi savo pačių pastangomis išaugintomis daržovėmis ir su džiaugsmu jas skanavo.

Didelį susirūpinimą kelia vaikų dantų sveikata. Dėl šios priežasties buvo nuspręsta vykdyti projektą „Sveiki dantukai“, kurio tikslas – išmokyti vaikus prižiūrėti savo dantis. Projekto įgyvendinimo metu vaikams buvo aiškinama apie dantukų priežiūrą, pristatyti naudingi ir žalingi maisto produktai. Vaikams suteiktos ne tik teorinės, bet ir praktinės žinios. Kartu su vaikais valome dantis. Mažesniems tai tapo naudingu įpročiu, jie kasdien su pasimėgavimu, atsakingai valosi dantis. Žino, kokius produktus reikia naudoti, kad dantukai būtų sveiki.

Lopšelyje-darželyje praversta „Morkytės diena“. Vaikai klausėsi eilėraščių ir pasakų apie morką – vieną sveikiausių ir žmogaus organizmui naudingiausių daržovių. Sužinojo apie jos naudą sveikatai, vaišinosi morkų sultimis.

Vykdėme „Sveikatos popietę“, kurios metu vaikai aktyviai aptarinėjo daržovių naudą ne tik dantukams, bet ir visam organizmui.

Plokščiapėdystė – viena iš ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų problemų. Šiame amžiaus tarpsnyje ypač intensyviai auga ir vystosi judamasis aparatas, formuojasi atskiros jo dalys, tad labai svarbu plokščiapėdystės profilaktiką pradėti kuo anksčiau. Todėl mūsų įstaigoje 2014 metais buvo įgyvendintas plokščiapėdystės prevencijos projektas „Sagučių takelis“, kurio tikslas – stiprinti ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų pėdų ir blauzdų raumenis. Projekto įgyvendinimo metu vaikams buvo teikiama profilaktinė-korekcinė pagalba, tėvai ir pedagogai įgijo vertingų žinių, kaip galima padėti vaikui.

Lopšelis-darželis nuolat dalyvauja programose „Vaisiai Jums“ ir „Pienas vaikams“.

2015-03-03

