

Vaikų fizinis aktyvumas karantino metu Aktyvioje mokykloje

Kauno lopšelis – darželis „Sadutė“

Gabrielė Navikauskaitė (meninio ugdymo – muzika mokytoja), Asta Kuliešienė (meninio ugdymo muzika mokytoja – metodininkė)

Fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių faktorių lemenčių kokybišką mažo žmogaus gyvenimą. Jis skatina protinį ir fizinį aktyvumą, kūrybingumo ugdymą. Nedidelis vaikų fizinis aktyvumas – viena svarbiausių problemų ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Kaip žinoma, Lietuvos vaikų fizinis aktyvumas yra vienas iš žemiausių iš Europos Sąjungos šalių. Šie metai yra kitokie visam pasauliui, nes siaučiant COVID virusui, mokinukų fizinis aktyvumas yra dar labiau sumažėjęs. Žinoma, vaikai kurie lanko darželį juda daugiau, negu tie, kurie karantino metu yra namuose.

„Lietuvos mažųjų žaidynės“

Šiais metais darželis dalyvauja ne viename projekte, kuriame skatinama fizinė veikla. Vienas iš jų - Lietuvos ikimokyklinių ugdymo įstaigų vykdomas projektas „Lietuvos mažųjų žaidynės“. Šiame projekte dalyvauja net 8 grupių vaikai, išskyrus lopšelio grupių ugdytinius. Šis projektas – vienas smagiausių, nes puikiai pritaikytas prie dabartinės situacijos Lietuvoje ir visos užduotys pateikiamos nuotoliniu būdu pasitelkiant IT (nuotolinės pamokėlės). Tai labai padeda nuosekliai vykdyti projektą, įtraukti į projektą visa darželio bendruomenę - vaikus, tėvus, pedagogus. Projekto tikslas - didinti ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, tenkinant prigimtinių judėjimo poreikį ir skatinti Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogų tarpusavio bendravimą ir bendradarbiavimą, profesinę paramą ir pagalbą, ugdant sveikus ir fiziškai aktyvius vaikus. Svarbiausia, kad šiame projekte žaidynių estafetės yra sukuriamos ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų taip, kad būtų ugdomi įvairūs ikimokyklinio amžiaus vaikų fiziniai gebėjimai, tad „Lietuvos mažųjų žaidynėse“ svarbiausia yra taisyklingas vaikų fizinis ugdymas ir olimpinių vertybių, tokių kaip draugystė, tobulėjimas ir pagarba, diegimas. Šiais mankšteles naudoja tiek grupių auklėtojos, tiek meninio ugdymo mokytojai, tiek tėvai namuose, todėl projektas vienija visa darželio bendruomenę.

LFF „Futboliukas“

Dar vienas projektas, kuriame skatinamas vaikų fizinį aktyvumą LFF „Futboliukas“. Projekto tikslas – naudojant žaidimus ir pedagoginę „smagaus futbolo žaidimo koncepciją“ suteikti vertingos ir praturtinančios žaidimo patirties vaikams, taip pat populiarinti futbolą, sudominant jaunuosius žaidėjus ir ugdant įvairiausių jų talentus. Šis projektas turi pratybėles, kurias reikia pildyti, todėl karantino laikotarpiu, kai vaikai buvo namuose galėjo jas pildyti ir lavintis tokiu būdu. Pratybose jie sužino pagrindines futbolo taisykles, susikuria savo spalvotus marškinėlius ir t.t. Šis projektas prisideda prie vaikų ugdymo proceso darželiuose ir lavina įvairias vaikų gebėjimus: skaičiavimą, piešimą, bendravimą ir bendradarbiavimą tarppusavyje, socialinius įgūdžius, motoriką, koordinaciją ir, žinoma, fizinius gebėjimus.

Interaktyvios mankštelės

Naudojantis IT (multimedija) muzikinių pamokėlių metu vaikai atlieka interaktyvias mankšteles, kurios išjudina vaikų kūną, paruošia juos tolimesniam darbui. Interaktyvių mankštų tikslas – pabudinti organizmą, gerinti vaikų savijautą bei laikyseną, koordinaciją, pusiausvyrą, lankstumą, fizinę bei emocinę būseną. Mankštelėm naudojami įvairi medžiaga, esanti internetinėje erdvėje. Pvz: vaikų šokio teatras „Garso ritmu“, LTOK & Lteam „Ažuolo mankštos“, „Marsiečių mankštos“ „Baby shark“, „A ram sam sam“. Taip pat vaikai dalyvauja konkurse „EUROVIZIJA 2021 IŠLYDĖK NUGALĖTOJĄ“. Šiam konkursui pasiruošti naudojamas IT, nes palaikymo šokis, kurį reikia išmokyti pateikiamas YouTube platformoje, o demonstruojamas multimedijoje. Muzikos pamokų metu šis šokis pateikimas kaip mankštelė prieš pamoką, tad vienu metu „nušaujami du zuikiai“ ☺.

„Sveikata visus metus“

Kauno l/d „Sadutė“ dalyvauja projekte „Sveikata visus metus 2021“, kuriame kiekvieną mėnesį internetinėje svetainėje sulaukia vis kitos kūrybinės užduoties, kuri susijusi su emocine bei fizine sveikata. Įgyvendinta užduotį fotografuojame, filmuojame taip ją įamžindami ir siunčiame elektroniniu būdu. Šio projekto tikslas – padėti vaikams įgyti bendrą sveikatos suvokimą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo bei kitų sveikatą, paskatinti vaikus rinktis sveiką gyvenimo būdą.

„Sveikatiados iššūkių metai“

Priešmokyklinės l/d grupės ugdytiniai, lydimi auklėtojų, priėmė sveikatiados iššūkį „10000 žingsnių yra vieni juokai“. Ugdytiniai apsilankė Rumšiškėse, kuriose nuėjo 13500 žingsnių bei Girionių miško parke, kuriame įveikė 14900 žingsnelių atstumą. Viso 28400 žingsnių ! Visus žingsnius vaikai stebėjo auklėtojų telefonuose, kuriuose įsidiegė žingsnių skaičiavimo programas bei dviejų vaikų išmaniuosiuose laikrodžiuose. IT pritaikymas fiziniame ugdyme skatina vaikus labiau stengtis ir motyvuoja juos. Projekto tislas – ugdyti jaunąją kartą, neturinčią sveikatos problemų ir gebančią formuoti savo gyvenimo būdą.

„Pirmoji pergalė“ Kauno darželių futbolas (I ir II turas)

Pirmasis ir paskutinis projektas šiais metais, kuriame pavyko sudalyvauti tiesioginiu būdu – Kauno darželių futbolo lyga „Pirmoji pergalė“. Renginys vyko rugsėjo 12 ir 24 d., Futbolo akademijs stadione. Tikslas – populiarinti futbolą darželinukų tarpe. Ikimokyklinukams sudarytos puikios ir profesionalios sąlygos žaisti futbolą lauke, tyrame ore, didelėje aištėje, bendradarbiauti ir bendrauti su bendraamžiais net iš 24 ugdymo įstaigų. Degančios akys, azartas, džiugsmo sūksniai, laimėjimai ir pralaimėjimai liudija apie puikų, patirtimi pagrįstą ugdymo(si) laiką.

Europos judriosios sporto savaitės #BEACTIVE, diena be automobilio, akcija „Rieda ratai rateliukai.“

Prisijungiant prie Europos judriosios savaitės 2020 renginių ir minint „Tarptautinę dieną be automobilio“, rugsėjo 22 –ąją Kauno lopšelis – darželis „Sadutė“ prisidėjo prie RIUKKPA

organizuojamos akcijos „Rieda ratai rateliukai“. Kauno l/d „Sadutė“ grojant garsiai muzikai mažieji riedėjo su lėlių vežimėliais, mašinėlėmis, triratukais, karučiais, o vyresnieji – dviračiais, paspirtukais bei riedlentėmis. Tokios akcijos suvienija bendruomenę, vaikai aktyviai praleidžia jausmą, patiria daug džiaugsmo ir emocijų.

Sveikatingumo akcija „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“

Balandžio 14 dieną l/d „Sadutė“ vyko akcija „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“, kuri skirta Pasaulinei sveikatos dienai paminėti. Šios akcijos metu surengėme bėgimą „Aš begu- 2021“ Covid 19 karantino sąlygomis. Tikslas – skatinti vaikų ir pedagogų domėjimąsi bėgimu, fiziniu aktyvumu, formuoti teigiamą požiūrį į bėgimą kaip sveikatinimo priemonę, ugdyti poreikį bėgiojimui drauge su bendraamžiais.

Apibendrinant, informacinės technologijos karantino laikotarpiu padeda skatinti vaikų ir darželio bendruomenės narių fizinį aktyvumą ir įsitraukimą į veiklas. Informacinių technologijų dėka, šiuo laikotarpiu lengviau kounikuoti, įtraukti į fizines veiklas ne tik vaikus, bet ir jų tėvus, dalinantis įvairias projektine veikla, užduotimis, mankštelėmis. Šių ir ateinančių metų tikslas – išbandyti pritaikyti lauko pedagogiką meniniame vaikų ugdyme (muzika, šokis), pajvairinti vaikų ugdymą naujais ir neatrastais metodais skirtais pritaikyti lauko aplinkoje. Kaip teigia viena iš Plimuto universiteto mokslininkių Sue Wate, yra 5 svarbūs argumentai, kodėl lauko pedagogika yra svarbi ir turėtų tapti formaliųjų mokymo programų dalimi: lauke yra ugdomas aktyvus pasaulio pilietis, sveikas ir laimingas kūnas bei protas, sociali ir savimi pasitikinti asmenybė, bendradarbiauti linkusi ir mokanti tai daryti asmenybė bei savarankiškas ir kūrybiškas mokymąsis.