

Vaikų sveikatos ugdymo galimybės

Kineziterapeutė/spec.pedagogė

Vaida Švederauskaitė

Pakruojo lopšelis darželis Vyturėlis

Vaikų sveikatos ugdymo galimybės

- *Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.*
- **Sveikatos ugdymas** – tai sąmoningai sudarytos sąlygos, kurių tikslas – ne tik suteikti žinių, bet ir padėti formuoti teigiamoms sveikatos atžvilgiu elgesio nuostatoms bei sveikos gyvensenos įgūdžiams, atsisakyti žalingų įpročių bei keisti požiūrį į sveikatą (PSO, 1994)

Vaikų sveikata

- Lietuvos vaikų sveikatos būklė kasdien blogėja ir tai kelia medikų, pedagogų bei visos visuomenės susirūpinimą. Kasmet susumavę pradinųjų klasių moksleivių ir ikimokyklinių įstaigų sveikatos patikrinimų duomenis medikai nuogąstauja, kad vis daugiau vaikų turi stuburo problemų - ydingą laikyseną, asimetriją, skoliozę. Įvairiais duomenimis, ydinga laikysena diagnozuojama iki 60 proc. vaikų.

Duomenys 2012 – 2014 m.

- Auga vaikų skaičius

2010/2011m. – 3999

2011/2012m. – 4151

2012/2013m. – 4323

- Sveiki vaikai

2000m. – 57%

2011m. – 48%

Duomenys 2012 – 2014 m.

- Mergaitės sveikesnės už berniukus. Daugiausia priešmokyklinio amžiaus.
- 2012/2013/2014m. daugiausia regos sutrikimai, nervų, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai.
- Regos sutrikimai 14% (LT); 23% (Šiaulių apskr.)
- Raumenų-skeleto sistema 0,4% (LT); 1,1% (Šiaulių apskr.)

Ką daryti?

- **ŠEIMA = UGDYMO ĮSTAIGA**

Darželį ir šeimą jungia tas pats objektas – vaikas.

Šeima vaidina pagrindinį vaidmenį, auklėjant augančiąją kartą. Taigi, pedagogui ugdant vaiką, labai svarbu rasti ryšį ir su jo šeima. Tik pažinus šeimą galima geriau rasti bendrą kalbą su vaiku, sužinoti jo problemą ir jam padėti. Reikia pelnyti tėvų pasitikėjimą, tik tada įmanomas visapusiškas bendradarbiavimas (tėvai, pedagogai, spec.pedagogas, logopedas, kineziterapeutas, sveikatos specialistas).

- **SVEIKATOS UGDYMAS**

- **KIEK ĮMANOMA SVEIKESNIS MAISTAS**

Ką daryti?

- **FIZINIS AKTYVUMAS**

Į vaikų fizinį aktyvumą reikėtų ypatingai atkreipti dėmesį. Nes jo stoka, gali turėti neigiamą poveikį vaiko vystymuisi, ir jo sveikatai.

Dažniausiai atsirandančios problemos :
netaisyklinga/asimetriška laikysena, plokščiapėdystė,
antsvoris/nutukimas.

- **PSICHINĖ SVEIKATA**

Emocijų, elgesio sunkumai, įtampos, streso valdymas, jausmų išraiška. Bendravimas su vaiku itin svarbus skatinant normalią raidą.

Vaikai gimsta turėdami visas tolimesniam vystymuisi būtinas prielaidas, tačiau išsiskleidžia tik kitų žmonių dėka.

Kaip sveikatą stiprina Pakruojo
lopšelis darželis Vyturėlis?

Pakruojo vaikų lopšelis-darželis

Vyturėlis

- **Esame sveikatą stiprinanti įstaiga.**

Pedagogai, suvokdami sveikatos ugdymo reikšmę ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvenime, numatė ir parengė sveikatos ugdymo programą.

Nuo 2001m. **priklausome Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui.** Esame parengę ir įgyvendiname Pakruojo lopšelio-darželio „Vyturėlis“ vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo programą *„Sveika gyvensena – nuo mažens“*. Darželio vienas iš prioritetų – **vaikų sveikatos ugdymas ir stiprinimas.** Orientuojamės į vaikų, šeimos sveikatą, jos puoselėjimą, rūpinimąsi savimi ir artimaisiais.

- Ugdymas organizuojamas taip, kad ugdytiniai turėtų galimybę sportuoti, išreikšti save, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius.
- Išsiugdytų poreikį aktyviai fizinei veiklai.
- Lavėtų vaikų fizinės ypatybės.
- Būtų patenkintas poreikis žaisti judriuosius žaidimus.
- Plėtotųsi vaiko fizinės ir dvasinės galios.

BENDRADARBIAUJA SU ŠEIMA

- Tobuliname įstaigos ryšius su tėvais, diegiame sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius bei įpročius. Šventės, popietės, rytmečiai, sveikatingumo dienos ugdytiniams bei jų tėveliams.
- Gevorgianienė (2003) teigia, jog pažinti vaiko šeimą – tai ne tik sužinoti jos materialines – ekonomines sąlygas, bet suprasti ir psichosocialinę situaciją, bendravimo su vaiku ypatumus, auklėjimo stilių.

BENDRADARBIAUJA SU ŠEIMA

- Informacijos pasidalinimas padeda tėvams ir pedagogui eiti viena kryptimi sprendžiant vaiko problemas, to pasekoje atsiranda **bendradarbiavimas**. Tėvų palaikymas taip pat svarbus siekiant bendradarbiauti. Tėvai turi jausti, kad pedagogas juos supranta, palaiko, nesmerkia, kad jie gali tikėtis pagalbos. Vaikas yra, tarsi, jungtis tarp pedagogo ir tėvų. Tą jungtį galima palaikyti tik bendraujant ir bendradarbiaujant abiemis šalims.

BENDRADARBJIAUJA SU ŠEIMA



SPECIALISTŲ BENDRADARBIAVIMAS

- Logopedė ir specialioji pedagogė/kineziterapeutė organizavo renginį vaikų gydymo dienai, kurios metu vaikai užsiėmė mėgstama veikla, lavino ne tik fizines ypatybes, bet šoko bei reiškė savo kūrybinias galias.



Pasivaikščiojimai su specialistėmis



SVEIKAI MAITINASI







FIZIŠKAI AKTYVŪS

- Fizinis aktyvumas puoselėja ne tik gerą bendrą savijautą, bet ir veiksmingai veikia protinę pusiausvyrą.



FIZIŠKAI AKTYVŪS

- Augančiam vaikui būtini fiziniai pratimai ir judėjimas.



FIZIŠKAI AKTYVŪS

Geriausia fizinio
aktyvumo forma –
žaidimai. Tai ne tik
sveikatos šaltinis, bet
ir puikios nuotaikos
garantas.



FIZIŠKAI AKTYVŪS

Visuotinė mankšta...

Visuotinis bėgimas...

Sveikatos banga...

Sportinė vasara...

Mes maži,
pasportuokim, būsim
stiprūs ir sveiki...



Tai tik maža dalis smagaus
aktyvaus Vyturėlių gyvenimo 😊

**FIZINĖ VEIKLA
NE TIK AKTYVI,
BET IR PASYVI**



UGDOMA DVASINĖ SVEIKATA

*Stengiamės kurti jaukią, saugią ir
rūpestingą aplinką*

Siekiame teigiamų emocijų

*Skatiname emocijas, jausmus išreikšti
kūryboje*



DARŽELIO INOVATYVUMAS

- Pakruojo vaikų I-d Vyturėlis „Burbuliukų“ grupėje įgyvendinamas inovatyvus ikimokyklinio ugdymo organizavimo modelis
- Modelio paskirtis – tenkinti jaunų šeimų poreikius ugdyti pačius mažiausius (nuo gimimo iki 3 metų) vaikučius ikimokyklinio ugdymo įstaigoje.

- **Kuo ypatinga ši grupė?**

Grupėje dirba auklėtoja metodininkė-sveikatos konsultantė, vyresnioji auklėtoja, auklėtojos padėjėja, kineziterapeutė.

- Tėvai su grupės auklėtoja, specialistais gali bendrauti „Skype“ programa
- Inovacijos nesibaigia technologijomis-mažylių mamos dalyvauja tėvystės–motinystės grupės veikloje, bendrauja su savanoriais specialistais, laikas nuo laiko vyksta mamyčių ir vaikučių mankšta.

DARŽELIO INOVATYVUMAS



DARŽELIO INOVATYVUMAS



Kurdami tinkamą, palankų mikroklimatą, galime tikėtis, kad vaikas užaugs laisvas, atsakingas ir tolerantiškas.

**BENDRAUKIME SU VAIKAIS, JUDĖKIME KARTU
SU JAIS IR BŪKIME SVEIKI.**

JUK SVEIKI VAIKAI- LAIMINGI VAIKAI!