# „Sveikatos dėlionė 2026“ Žiemos iššūkis

## Raseinių lopšelis-darželis „Saulutė“

## PU grupė „Pelėdžiukai“.

Mokytoja Neringa Kaminskienė

# Vasario mėnesio iššūkis.

Sveikata- ne fonas, o pagrindinis kapitalas. Ji yra pamatas, leidžiantis mėgautis visais kitais gyvenimo džiaugsmais.

- Vasario mėnesį keliavome kartu su pasaka į „Sveikatos miestą“.
- Vaikai kartu su Judriuoju Vėjeliu, kuris padeda būti stipriems, sportavo, darė mankštą, judėjo, žaidė judriuosius ir lauko žaidimus.
- Sutiko „Spalvotąją lėkštę“, kurioje gyveno vaisiai, daržovės, sveikas maistas.
- Keliavo į „Ramybės sodą“, kur gyveno Minkštasis Debesėlis.
- Susitiko su Švaručiu Lašeliu su muilo burbulais.

Vaikai klausėsi pasakos „Sveikatos miestas“. Ir taip kasdien keliavo per „Sveikatos miestą“. Judrus Vėjelis kvietė vaikus daryti įdomias mankštas, „Parašyk raidę“ (kojomis „rašė“ raides, nosimi „rašė“ skaičius), „Vitaminų mankšta“, „Koks sportiškas mano vardas!“, „Gyvūnų judesiai“ bei žaisti kliūčių ruožus, judriuosius ir lauko žaidimus.



Kad vaikai formuotųsi sveiką įprotį- gerti vandenį, kalbėjome ir skanavome įvairių vandens skonių. Iš pasakos „Spalvotoji lėkštė“ kvietė vaikus susipažinti su sveiku maistu ir kodėl svarbu valgyti naudingą maistą. Skatino rinktis sveikus užkandžius. Vaikai iš paveikslėlių kūrė savo sveiko maisto lėkštę. Sukūrė knygą „Valgau sveikai augu stipriai“.



Kiekvieną dieną vaikai apsilankydavo „Ramybės sode“. Minkštasis Debesėlis kvietė sustoti, giliai įkvėpti, pailsėti. Vaikai sugulę klausėsi ramios muzikos. Užsimerkę giliai kvėpavo (penkių pirštų kvėpavimas) ir darė kitus įdomius kvėpavimo pratimus. Pasijuto ramūs ir laimingi.





Švarutis Lašas pasakojo vaikams, kad saugoja juos nuo piktų mikrobų. Supažindino su higienos taisyklėmis, skatino formuoti švaros ir sveikos gyvensenos įpročius. Svečiuose lankėsi sveikatos specialistė. Diskutavo ir įtvirtino žinias, kaip taisyklingai prižiūrėti dantis.

Dienos buvo kupinos juoko, žaidimų ir džiaugsmo. Vaikai suprato paslaptį. Sveikata- tai draugai, kurie gyvena kartu: judėjimas, maistas, poilsis ir švara.

