ATRADIMŲ RUGSĖJIS

SVEIKATA VISUS METUS

2026

ŽEIMELIO DARŽELIS - DAUGIAFUNKCIS CENTRAS „ĄŽUOLIUKAS“

Kuo daugiau žinai, tuo daugiau pamatai (Lietuvių liaudies patarlė)

„MEŠKUČIŲ“ GRUPĖ

NORINT SUŽINOTI, NEREIKIA TOLI EITI:

Vaikai kartu su fizinio lavinimo mokytoja Egle dalyvavo orientaciniame žaidime **„Surask žodį – atrask judėjimą!“**. Keliaudami po darželio vidaus erdves – virtuvę, miegamąjį, sales, koridorių, laiptinę ir grupės kambarį – ieškojo paslėptų raidžių. Radę visas raides, vaikai jas sudėliojo ir perskaitė žodį „JUDĖJIMAS“.

Žaisdami vaikai lavino orientavimosi erdvėje, pastabumo, dėmesio sutelkimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Jie įsitikino, kad atidžiai tyrinėdami aplinką gali pastebėti tai, ko iš pradžių nematė, o sujungę savo atradimus – sužinoti kažką naujo.





SVARBU IŠMOKTI PASTEBĖTI :

Veikla siejosi su lietuvių liaudies patarle „Kuo daugiau žinai, tuo daugiau pamatai“, nes vaikai per patirtį atrado ne tik paslėptas raides, bet ir prisiminė, kad judėjimas yra svarbi sveiko ir aktyvaus gyvenimo dalis.

Pagrindinė žinutė vaikams: kuo daugiau tyrinėjame, judame ir mokomės, tuo daugiau atrandame apie mus supantį pasaulį ir savo sveikatą!



Vaikai geriau susipažino su vidaus aplinka, aplankė daug patalpų, kuriose lankosi ne kasdien. Mokėsi orientuotis savo darželio patalpose, elgtis saugiai. Vaikai buvo aktyvūs, mokėsi suprasti sveikatai palankaus elgesio priežastis ir pritaikyti naujus įgūdžius kasdienybėje.

https://www.facebook.com/photo/?fbid=29637195715870978&set=pcb.1825227695583297

„KAČIUKŲ“ GRUPĖ

„Noriu dar!!!

Spalio mėnesį „Kačiukų“ grupės vaikai susipažino su personažu „Noriu dar“, kuris vis ragino: „Dar vieno saldainio! Dar vieno filmuko! Dar truputėlį telefono!“. Sveikatos specialistė puikiai parodė, kaip įkyruolis personažas griūna ant grindų ir visa gerkle rėkia...
Tačiau ar visada reikia klausyti šio įkyraus veikėjo?
Kartu su sveikatos specialiste vaikai aiškinosi, kaip nepastebimai atsiranda įprotis nuolat norėti saldumynų ar vis ilgiau sėdėti prie ekranų. Diskutavome, kodėl kartais taip sunku sustoti ir kuo galime pakeisti šiuos norus.











KAIP NURAMINTI „NORIU DAR“?

O tada prasidėjo kūrybinė misija! Vaikai piešė ir ieškojo būdų, kaip įveikti „Noriu dar“. Gal jį nuramins smagus žaidimas? Pasivažinėjimas dviračiu? Aktyvios pramogos lauke? O gal įdomi knyga ar laikas su draugais?
Idėjų netrūko! Vaikai suprato, kad vietoj dar vieno saldainio galima rinktis skanų vaisių, o vietoj ilgo sėdėjimo prie ekrano – judrius žaidimus ir smagius nuotykius.
Taigi, šį kartą vaikams pavyko parodyti „Noriu dar“, kas čia šeimininkas! Juk mes patys galime rinktis, kokius įpročius prisijaukinti.
Būkime sveikų įpročių šeimininkai, o ne „Noriu dar“ įkaitai!





Būkime sveikų įpročių šeimininkai, o ne „Noriu dar“ įkaitai!

LINKSMAS LAPKRITIS

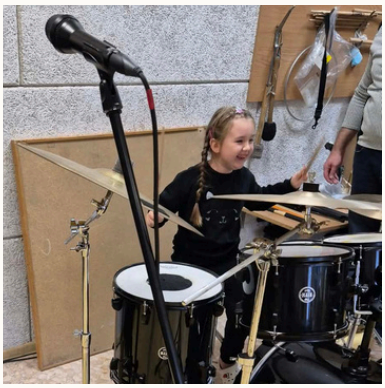
EMOCINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS KASDIENIAIS ĮPROČIAIS

2026

„MEŠKUČIŲ“, „KAČIUKŲ“ IR „ZUIKUČIŲ“ GRUPĖS



Tikslas: skatinti vaikus išreikšti emocijas per muziką, patirti kūrybinį džiaugsmą, mokytis atsipalaiduoti ir tinkamai išreikšti susikaupusias emocijas, įtraukiant muzikinę veiklą kaip vieną iš geros savijautos įpročių: dainavimą, grojimą, muzikos klausymąsi ir kūrybinę saviraišką.



Vaikai apsilankė pas meno kolektyvų vadovą, susipažino su pučiamaisiais muzikos instrumentais. Vadovas papasakojo apie instrumentus, parodė, kaip jais išgaunami garsai.
Vaikai patys išbandė pūtimą, mokėsi kontroliuoti kvėpavimą, išgauti skirtingo stiprumo ir trukmės garsus.
Žaidėme, kaip muzika ir garsai gali padėti išreikšti džiaugsmą, pyktį, liūdesį ar susijaudinimą.
Vaikai garsais bandė išreikšti savo nuotaiką: linksmai, tyliai, garsiai ar ramiai.



Vaikai ne tik vaizdavo emocijas veidu, bet ir bandė jas išreikšti skirtingais garsais: linksmu, liūdnu, piktu ar ramiu pūtimu. Stengėsi pritaikyti išmoktą pūtimo techniką: lėtai įkvepia ir iškvepia, bandė išgauti ramų, švelnų garsą..



Muzikuodami vaikai drąsiau išreiškia savo emocijas, lavina kvėpavimą, patiria kūrybinį džiaugsmą, mokosi atpažinti muzikos poveikį savijautai ir atranda dar vieną teigiamą emocinės savijautos stiprinimo būdą.

JUDESIU IŠREIŠKIAMA EMOCIJA





Visas emocijas galima jausti ir išreikšti, o muzika, judėjimas, kvėpavimas ir kūryba gali tapti saugiais būdais geriau suprasti save, atsipalaiduoti ir stiprinti emocinę gerovę.

