**AKCIJA** ***„Sveikatingumo pertraukų savaitė lopšelyje-darželyje „Pušynėlis“***

**2014 m. rugsėjo 22 d. - rugsėjo 26 d.**

Akciją inicijuoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija ir Sveikatos mokymo ligų prevencijos skyrius, skirta Vaikų sveikatos metams paminėti.

**TIKSLAI:**

* Sudaryti sąlygas akcijoje dalyvauti visiems lopšelio-darželio bendruomenės nariams.
* Kiekvieną akcijos dieną skirti vienai sveikatinimo temai.
* Sveikatinimo veiklas vykdyti vis kitose lopšelio-darželio erdvėse (pagal galimybę – lauke).

**AKCIJOS TURINYS:**

**PIRMADIENIS**. ***Judėjimo galia.***



*(Prižiūrėkite kūną, jeigu norite, kad geriau dirbtų jūsų protas. R.Dekartas).*

1.Visuotinė rytmetinė mankšta skambant linksmai, nuotaikingai muzikai.(salė. 8.00 val.)

2. Išmoki kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimų (po ugdomosios veiklos, grupėse).

3. Judrieji nuotaikingi žaidimai lauke.



**ANTRADIENIS**. ***Vaisių , daržovių nauda sveikatai.***

*(Daug daugiau žmonės miršta per daug valgydami. Vydūnas).*

1.Visuotinė rytmetinė mankšta (salė 8.00 val.)

2. Ugdomoji veikla (plakatų, skrajučių apie vaisių ir daržovių naudą žmogaus sveikatai rengimas, grupėse).

3. Judrieji žaidimai lauke.

4. Atsineštų rudens gėrybių vaišės (grupėse).

**TREČIADIENIS. *Muzikos galia.***



*(Sielos erdvė, kurioje gali išskleisti sparnus yra muzika).*

1.Visuotinė mankšta (salė 8.00 val.)

2. Dainų pertrauka(salė pagal tvarkaraštį).

3. Piešimas, tapyba klausant muzikos (grupėse).

**KETVIRTADIENIS**. ***Juoko (šypsenos) galia***



*(Juokas slopina įtampą, nes jis yra poilsis. Aristotelis).*

1. Dieną pradėti nuo palinkėjimų vieni kitiems linksmos dienos, įteikti vieni kitiems suvenyrus -Šypsenėles (grupėse, kabinetuose).

2. Po ugdomosios veiklos savo nuotaikų įvertinimas, prisiklijuoti lentose nuotaiką atitinkantį veiduką (grupėse).

3. Žaidimas „Emocijos“ (su kamuoliais, lauke).

**PENKTADIENIS.** ***Asmens higienos sąvoka.***

1. Šią dieną akcentuoti rankų higieną.



2. Išmokti ir prisiminti, kaip tinkamai plauti rankas (grupėse).

3.Tyrimas: paskaičiuoti, kiek kartų per dieną vaikai plovėsi rankas. Rezultatus paskelbti stenduose savo grupių.

4. „Švarių rankų šokis -2014 “ (salėje 10.15 val.).

5. Visuotinis muilo burbulų pūtimas lauke.

Sveikatinimo grupė

