

Klaipėdos m. Lopšelis/darželis "ŠALTINĖLIS"  
įsijungė į projektą

## "SVEIKAI GYVENTI GERA"

### **ORGANIZATORIUS:**

**LR sveikatos apsaugos ministerija, kuri įgyvendina Europos socialinio fondo ir Lietuvos Respublikos valstybės lėšomis finansuojamą projektą „Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija – informavimas apie veiksmų programą“, organizuoja konkursą „Gyventi sveikai – gera!“**

2021m. Gruodis - Vasaris

Projekte dalyvavo Klaipėdos miesto I/ d  
"Šaltinėlis" priešmokyklinio ugdymo  
mokytoja - metodininkė  
**Rasutė Varanavičienė** su savo  
ugdytiniais. Jai talkino:

Neformalaus švietimo mokytoja -  
metodininkė  
**Dalia Kondrackienė**



## I. SVEIKA MITYBA



"Vaivorykštė"  
mano lėkštėje



## II. FIZINIS AKTYVUMAS IR GRŪDINIMAS (1 dalis Mankšta)

Mankštinoje  
6 didelės  
raumenų  
grupės

Mankštinoje visas raumenų grupės:

Rankų raumenis,  
Pečių juostos raumenis,  
Liemens raumenis,  
Nugaros raumenis,  
Kojų raumenis,  
Ir kvėpavimo nepamiršom...

Mankštintis smagiau, kai groja Lietuviška  
polka





### III. FIZINIS AKTYVUMAS IR GRŪDINIMAS 2 dalis Grūdinimasis



Sniegas geras mankštos  
draugas



## IV. RANKŲ HIGIENA IR KOSĖJIMO ETIKETAS

**Labai svarbu plauti rankas. O kaip jas plauti teisingai? Ar rankų plovimas užkirs kelią plisti užkrečiamoms ligoms? Į visus vaikus rūpimus klausimus atsakyti pasikvietėme įstaigos sveikatos specialistę Nijolę Mozūraitienę.**

## IV. RANKŲ HIGIENA IR KOSĖJIMO ETIKETAS



Labai svarbu plauti rankas. O kaip jas plauti teisingai? Ar rankų plovimas užkirs kelią plisti užkrečiamoms ligoms?

Į visus vaikams rūpimus klausimus atsakyti pasikvietėme įstaigos sveikatos specialistę Nijolę Mozūraitienę.



# V. BURNOS HIGIENA

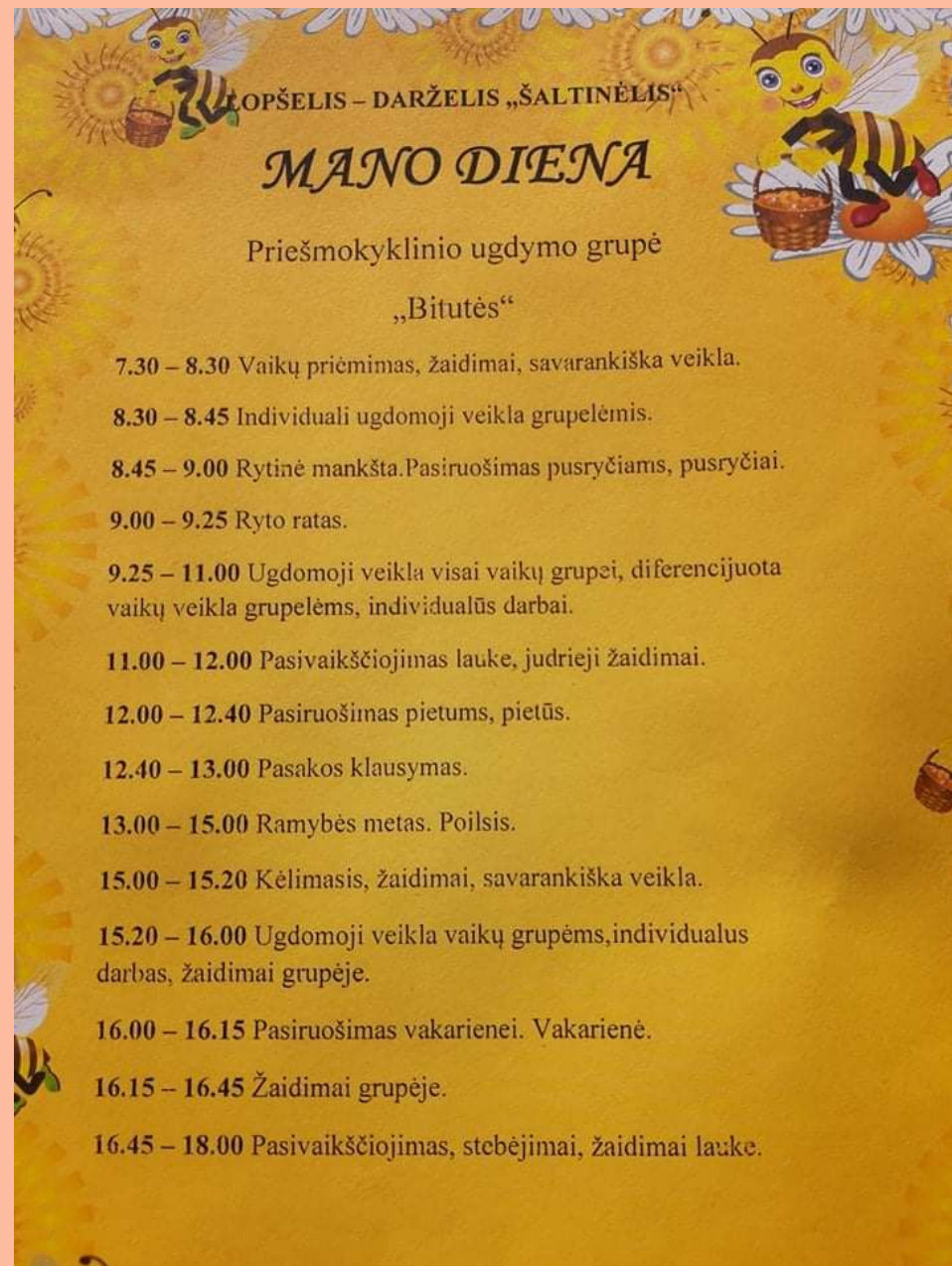






**Dantuką užpuolė mikrobai**

## VI. STRESAS, EMOCIJOS IR DIENOTVARKĖ



LOPŠELIS – DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“

# MANO DIENA

Priešmokyklinio ugdymo grupė  
„Bitutės“

7.30 – 8.30 Vaikų priėmimas, žaidimai, savarankiška veikla.

8.30 – 8.45 Individuali ugdomoji veikla grupelėmis.

8.45 – 9.00 Rytinė mankšta. Pasiruošimas pusryčiams, pusryčiai.

9.00 – 9.25 Ryto ratas.

9.25 – 11.00 Ugdomoji veikla visai vaikų grupei, diferencijuota vaikų veikla grupelėms, individualūs darbai.

11.00 – 12.00 Pasivaikščiojimas lauke, judrieji žaidimai.

12.00 – 12.40 Pasiruošimas pietums, pietūs.

12.40 – 13.00 Pasakos klausymas.

13.00 – 15.00 Ramybės metas. Poilsis.

15.00 – 15.20 Kėlimasis, žaidimai, savarankiška veikla.

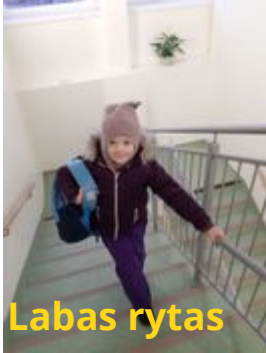
15.20 – 16.00 Ugdomoji veikla vaikų grupėms, individualus darbas, žaidimai grupėje.

16.00 – 16.15 Pasiruošimas vakarienei. Vakarienė.

16.15 – 16.45 Žaidimai grupėje.

16.45 – 18.00 Pasivaikščiojimas, stebėjimai, žaidimai lauke.





Labas rytas



# Mūsu dieneļē



Visi gero

## VII. ŽALINGI ĮPROČIAI IR PRIKLAUSOMYBĖ

Sukūrėme "kompiuterį"  
ir su juo atlikome  
užduotis







Galima surinkti skaičių seką...

Mokomės ir žaidžiame...



Galima surasti skaičių kaimynus...



Galima surinkti iš raidelių žodį...

# SVEIKAI GYVENTI GERA



2021m.  
Klaipėda