

Sveiki, vaikučiai ir tėveliai,

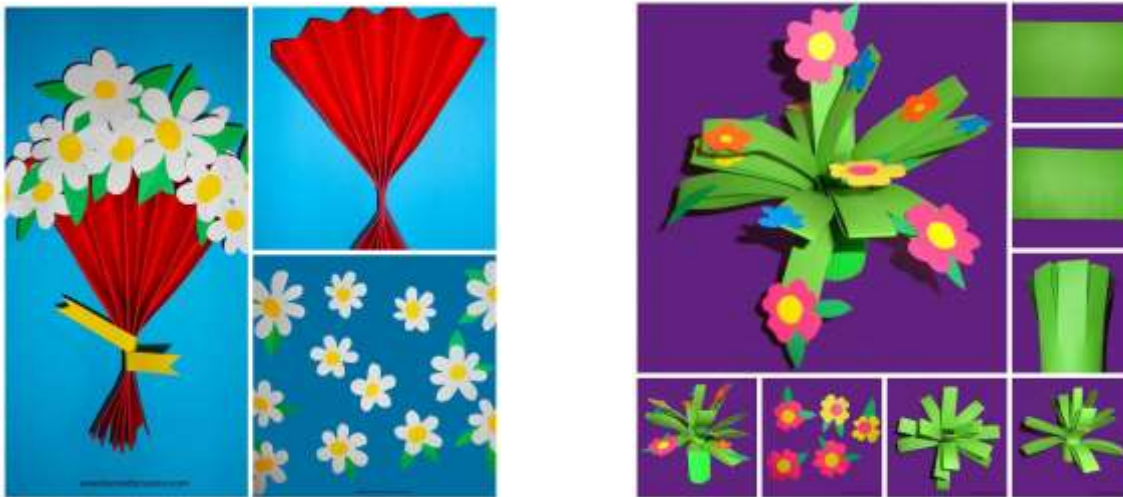
Džiaugiamės jūsų atsiųstais meniniais, kūrybiniais darbais, vaizdo įrašais, už jus dėkojame. Tikimės ir toliau jūsų malonaus bendravimo ☺.

Šį kartą pakalbėsime apie sveikatą: kaip tapti stipresniu, gražesniu, linksmesniu, laimingesniu.

Ir jokie virusai tegul mūsų nepagauna!!!

1. Žibutės melsvą žiedą nešu tau dovanų!

Artėja Mamos diena, todėl pirmieji darbai tau, mamyte.



Užduotis. Sukurti darbėlį mamytei, močiutei, nudžiuginti jas išmoktu eilėraštku.
<https://www.youtube.com/watch?v=OX00rPrzRPs> (daina mamytei)

2. Rytmetinė mankšta suteikia energijos ir užkuria organizmą!



Siūlome jums keletą mankštos kompleksų:

<https://www.youtube.com/watch?v=oYl0TPJOuGk> (animuota joga vaikams)

<https://www.facebook.com/Serfamiliapsicologia/photos/pcb.2987402141318759/2987370327988607/?type=3&theater&ifg=1joga> (joga vaikams paveikslėliai)

<https://www.facebook.com/noorabidahsaad/videos/10217651371058104/>

(ritminio šokio elementai)

O gal jūs turite savo pamėgtą makštelę?

3. Bėga vandenukas šaltas, bus rankytės mano baltos.



Imsiu muilą, rankšluostuką
Nusiprausiu sau veiduką!
Aš prausiuosi, skubėk ir tu.
Pusryčiausime kartu! (V.Griciūtė)

<https://www.youtube.com/watch?v=9lq9AfvaFuw> (plauname rankas)

Pasižiūrėkite filmuką, atkreipkite dėmesį į siaubūnus mikrobus, kuriems patinka gyventi ant jūsų rankų. Padiskutuokite su vaiku, kas atsitūtų, jeigu jie patektų į burnytę ar pilvuką.

Užduotis: paimti popieriaus lapą ir nupiešti mikrobus pieštukais, flomasteriais, guašu ar akvarele...

4. Sveiko maisto lėkštė.

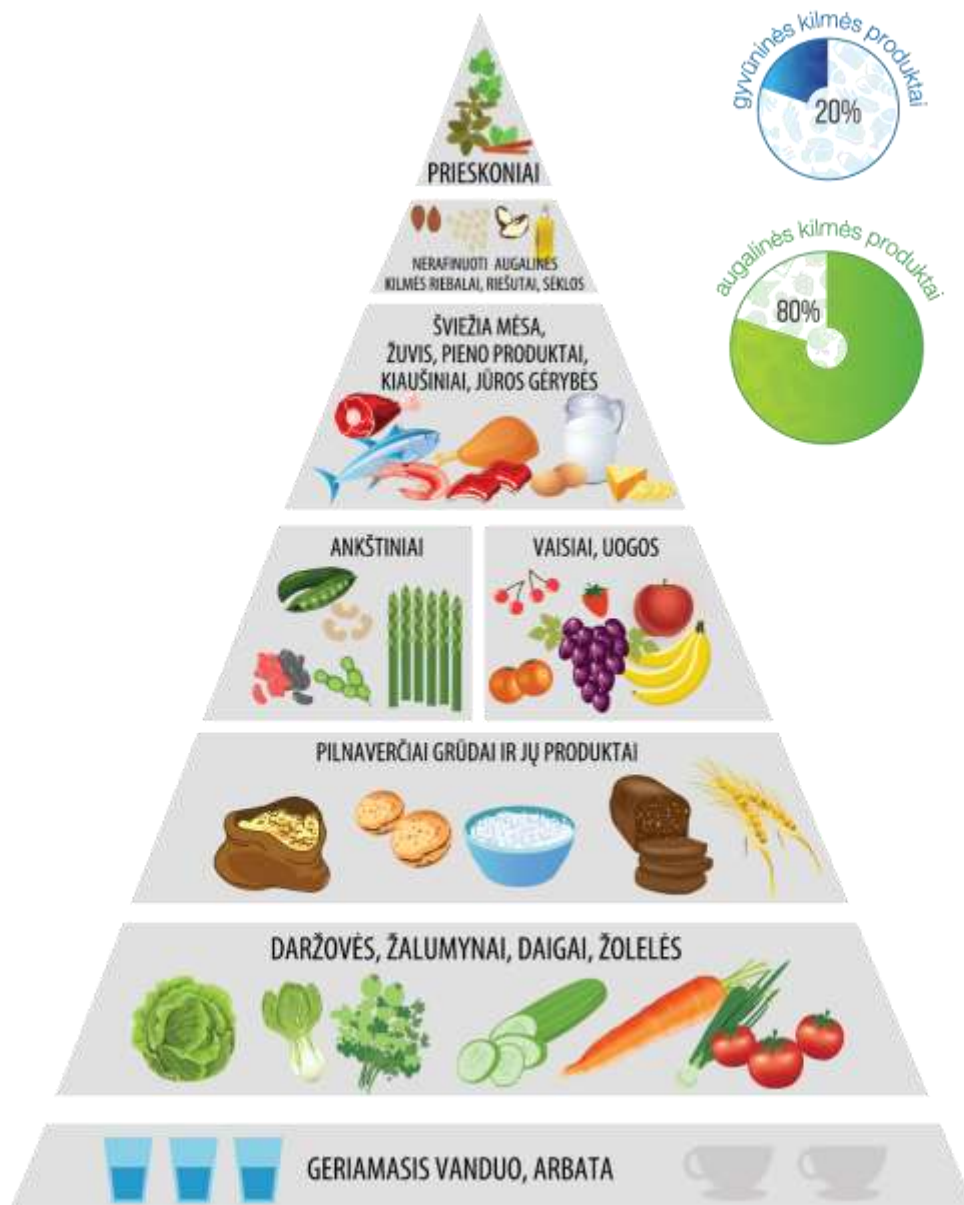


<https://www.youtube.com/watch?v=qF5a7xmdNkw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Tc-sc7YKSN1l26Q9CjfZi7g78lbXHmW7gpjbKZrVZLpbNNTWNY3Una0M>

Pažiūrėkite filmuką, aptarkite, padiskutuokite, gal nuo šiandien reikia pakoreguoti jūsų šeimos valgiaraštį ☺.

Tyrinėkite daržoves ir vaisius: apžiūrinėdamas, skanaudamas, uostydamas, lytėdamas, tegul vaikas atranda vaisių ir daržovių savitumus, įsitikina, kad akys, liežuvis, nosis, pirštai padeda juos geriau pažinti....

Užduotis: sukurkite (nupieškite, aplikaukite, sudėliokite ir kt.) savo šeimos sveiko maisto piramidę.



Pasidžiaukite „Vakaro žvaigždėlės“ linksma dainele apie pieną, (vaikams būdavo linksma jos klausytis ir šokti), pasiaiškinkite, iš kur parduotuvėse atsiranda pienas....

<https://www.pakartot.lt/album/visada-salia/baltas-pienas> (baltas pienas)



5. Mano dantukai

Ei vaikučiai, kas ten rauda.?
Kas ten šypsos, kas ten skauda?
Ką, kas rytą atsikėlę valote po pusrytėlių?
O kas ten obuoliuką graužia?
Kas ten kramto duoną, sviestą?
Kas be galo švarą mėgsta?
Kas ?
Ištikimi kramtukai, mūs maži, balti dantukai!

https://www.youtube.com/watch?v=OKmc96TbuT8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3hQCGnQghNsZbHzWN8qAaE460_UhtvVklaE38Cdpm5MUL_PsIo969gY4c (Šepetukas)

<https://www.youtube.com/watch?v=DIId6gjN-uNU> (Kaip valyti dantukus)

Dainelės paklauskite keletą kartų, gal vaikui patiks ir jis išmok dainuoti keletą posmelių.

Trejų – ketverių metų vaikučiai dar negeba patys taisyklingai išsivalyti dantukų, todėl jiems valantis dantukus, visuomet reikalinga tėvėlių pagalba.



Užduotis : Kas sveika, o kas nesveika dantukams:

Kas sveika, o kas nesveika dantukams

Jums reikės:

- Baltos ir gelsvos spalvos popieriaus (geriausia A3 formato)
- Maisto produktų ir higienos priemonių žurnalų
- Žirklių
- Klipų

Iš maisto produktų ir higienos priemonių reklaminių žurnalų kartu su vaiku iškarpykite skirtingus maisto produktus ir būtnės priežiūros priemones.

Iš baltos ir gelsvos popieriaus išsikirpkite po danties formos karpinį. Ant jų klijuokite iškirptus maisto produktus ir būtnės priežiūros priemones. Ant gelsvo popieriaus klijuokite poveikslėlius produktų, kurie kenkia dantims; kalbėkite su vaiku ir paaiškinkite, kodėl toks maistas kenkia. Paaiškinkite, kodėl reikia vengti saldumynų, – dėl cukraus mažėja gerą cholesterolio, cukraus perteklius taip pat mažina vitaminų kiekį organizme.

Ant baltos lapo klijuokite tas priemones, kurios padeda palaikyti dantis sveikus ir švairius: daug vitaminų turinčius produktus, pieną, dantų pastą, dantų šepetukus ir kt.



MŪSŲ KŪNAS

Reikalingos kam akytės?

Kad matytų jos mamytę.

Kam vaikeliiui ši nosytė?

Kad pauostytų gėlytę.

Reikalingos kam rankytės?

Čiupti viską, kas matyti.

Reikalingos kam kojytės?

Greit lakstyti po žolytę.

Kam burnytė reikalinga?

Valgyt viską, kas patinka.

O dantukai – sukramtyti,

Ausys – pasakų klausyti

Kam vaikeliiui nugarytė?

Atsigulti į lovytę.

Reikalingas kam pilvukas?

Kad pavalgytų mažiukas.

6. Saulutē šviečia – pasivaikščioti, tyrinėti kviečia.

Stebime pirmuosius pavasario žiedus, džiaugiamės pirmosiomis salotomis, ridikais ir kitomis daržovėmis.

Suintriguokite vaiką: ar žinojai, kad pievos žolytes taip pat galima skanauti, gerti jų arbatą, pagardinti mišraines. Žolytės stiprina sveikatą, padeda pasveikti. Reikia tik jas pažinti ir mokėti paruošti. Žmonės, kurie tai išmano vadinami ŽOLININKAIS.

Suraskite kiaulpienę, paieškokite informacijos internete apie jos naudą sveikatai.

[/www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/kiaulpiene-ne-gydytojas-o-
auksas.d?id=67849244](http://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/kiaulpiene-ne-gydytojas-o-
auksas.d?id=67849244)

Vasarą pabūkite žolininkais, prisirinkite ramunėlių, čiobrelių, raudonėlių, pelynų daug kito gėrio iš gamtos.



Užduotis : nupiešk, nutapyk margaspalvę, pienėmis žydinčią pievą, (sukurk koliažą, aplikaciją ar kas tau patinka...)

7. Oliminiu takeliu

Su keletu sportinių žaidimų vaikai jau susipažinę, žaidę su draugais, tėveliais. Tai futbolas, krepšinis, bėgimas, važinėjimamsis dviratukais, paspirtukais ir kt.

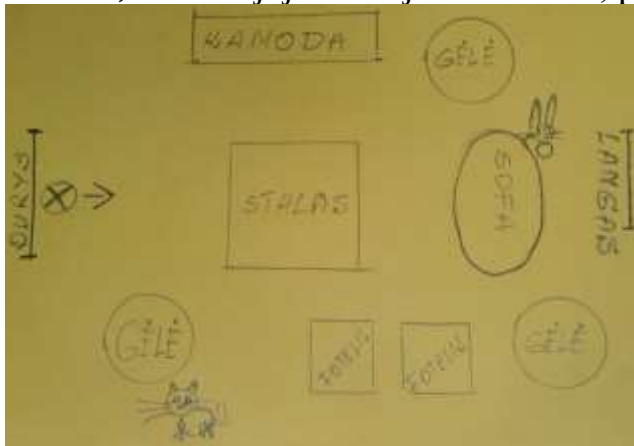
Siūlome susipažinti su dar viena sportine rungtimi – orientaciniu sportu.

Tai linksmas ir smagus žaidimas, tai mankšta kūnui ir protui ☺. Pavadininkime tai žaidimu „**Mokausi surasti**“ („ieškome lobio“ ☺ ☺ ☺)

Pradžioje pamokykite vaiką orientuotis kambaryje, aptarkime baldų ir kitų daiktų vietą vienas kito atžvilgiu: stalas -viduryje kambario, gėlė- šalia sofos ir t.t., nusibraižykime kambario planą ir žiūrėdamas į planą, vaikas tegul suranda plane

pažymėtą žaislą. Vėliau keliaukite į kiemą ar netoliese esantį parkelį. Kartu su vaiku kurkite nesudėtingus žemėlapius, pažymėkite trasą (pažymėkite keletą „kontrolinių“ punktų, pajavirinkite užduotis, pvz.: suradus daiktą – apibėgti medį 3k ir kt.)

Tikimės, kad naujoji veika jus sudomins, patiks ir į ją įsitrauks visa šeima. ☺



8. Judėjimas- tavo sveikata, stiprybė, grožis

Ieškokite būdų būti fiziškai aktyviais kiekvieną dieną!!!

Užduotis: pažiūrėti į paveikslėlius, atpažinti, aptarti sportinius žaidimus, diskutuoti, kurie patinka labiau....o lauke VISI KARTU, VISA ŠEIMA ŽAISKITE, SPORTUOKITE, JUDĖKITE, TRENIRUOKITĖS.

(...kai baigsis karantinas, pakvieskite žaisti draugus...suaugusius ir vaikus...)

Namuose pasiūlykite vaikui nupiešti (apliukuoti, nulipdyti) savo dviratį, kamuolį ar kitas naudotas sporto priemones su kuriomis žaidėte.





Nuotaikinga estafetė:

<https://www.facebook.com/maricela.montemayor.94/videos/1709361929205864/>

Užduotis: aptarkime dar vieną piramidę. Ji vadinasi fizinio aktyvumo piramidė. ☺
Išsiaiškinkite su vaiku, ant kurio aktyvumo laiptelio jau užkopėte...☺

Fizinio aktyvumo piramidė



9. Kvėpavimo pratimai

Vaikų kvėpavimo gimnastika yra plačiai naudojama siekiant išvengti dažno peršalimo, nes ji stiprina kvėpavimo sistemą, padidina plaučių talpą, stiprina raumenis. Pirmiausia, tai naudinga tuo, kad pagerėja smegenų žievės, širdies, virškinimo organų ir centrinės nervų sistemos veikla.

Kvėpavimo ir pūtimo pratimai patiems mažiausiems:

Gyvūnų balsų pamėgdžiojimas ilgai iškvepiant ir tariant garsus (kitų garsų pamėgdžiojimas) ,žaidimai „Papūsk plunksnelę“ , „Papūsk oro balioną“, „Oro burbulai vandenyje“, žaidimai su kokteilių šiaudeliais ir akverele.

Linksmas kvėpavimo žaidimas:

<https://www.facebook.com/100005234225010/videos/1404667236384404/>

Gal but žinote ir daugiau, pasidalinkime idėjomis

Atminkime: vaikai mus kartoja. Kad jie užaugtų sveiki, stiprūs, protingi ir laimingi turime jiems rodyti gerą pavyzdį, nes jei kalbos skirsis nuo darbų, jos nebus įtaigios.

Vaiko kūnas labai imlus ir įgytas stiprus pagrindas padės visą žmogaus gyvenimą.

