



VITAMINAI MŪSŲ DRAUGAI

Sveikata didžiausias žmogaus turtas. Kuo ankščiau mes pradėdame rūpintis mūsų vaikų sveikata, tuo stipresnė ji bus, atsparesnė įvairioms ligoms. Taip pat vaikas augs psichologiškai teigiamai nusiteikęs. Be abejo, tik mūsų pačių asmeninis pavyzdys vaikuose padės formuoti vaikų supratimą apie sveiką gyvenseną.

Šiuo metu „Zylučių“ grupėje vykdomas projektas „**Augu sveikas ir stiprus**“, kurio pagrindinis tikslas - formuoti ir palaikyti vaikų fizinį aktyvumą, ugdyti sveiką gyvenseną, teigiamas emocijas.

Visą spalio mėnesį su vaikučiais kalbėjome apie daržovių ir vaisių naudą organizmui. Daug ragavome, eksperimentavome su daržovėmis ir vaisiais (matavome, svėrėme, lietėme, ragavome, lyginome pagal spalvą ir formą pagal spalvą). Vaikai daug sužinojo apie daržoves ir vaisius. Sužinojo, kad daržovės auga ant žemės, po žeme, o vaisiai ant medžių, krūmų. Žino, kad bananai ir mandarinai „neauga“ parduotuvėje, o atvežami iš šiltų kraštų. Visi žino, kad obuoliukai, kriaušės, slyvos, pomidorai, agurkai ir svogūnai auga Lietuvoje - mūsų krašte. Supranta, kad sveikiau suvalgyti obuoliuką arba kriaušę negu saldainį. Pati įdomiausia šios temos veikla vaikams buvo - salotų gaminimas. Vaikai aktyviai dalyvavo salotų gaminimo procese: bandė pjaustyti, tarkuoti, maišyti ir, be abejo, ragauti. Grupėje tvyrojo darbinė ir draugiška atmosfera. Vaikučiai stengėsi padėti auklėtojai ir vieni kitiems. Vaikams labai patiko būti mažaisiais šeiminkais.

Būkime visi sveiki, linki „Zylučių“ grupę.

O kaip mums sekėsi, galite pamatyti galerijoje 😊

„Zylučių“ grupės mokytoja Oksana