



Kauno lopšelis-darželis "Giliukas"

Kauno lopšelis-darželis „Giliukas“

S. Kneipo sveikatinimo metodo taikymas
ugdymo procese: geroji patirtis

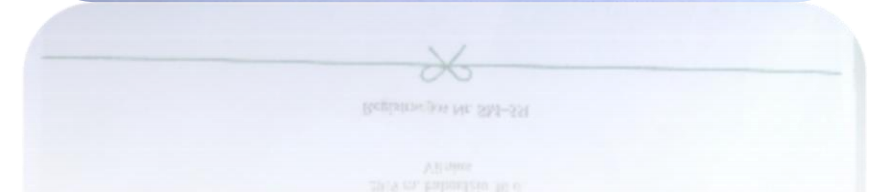
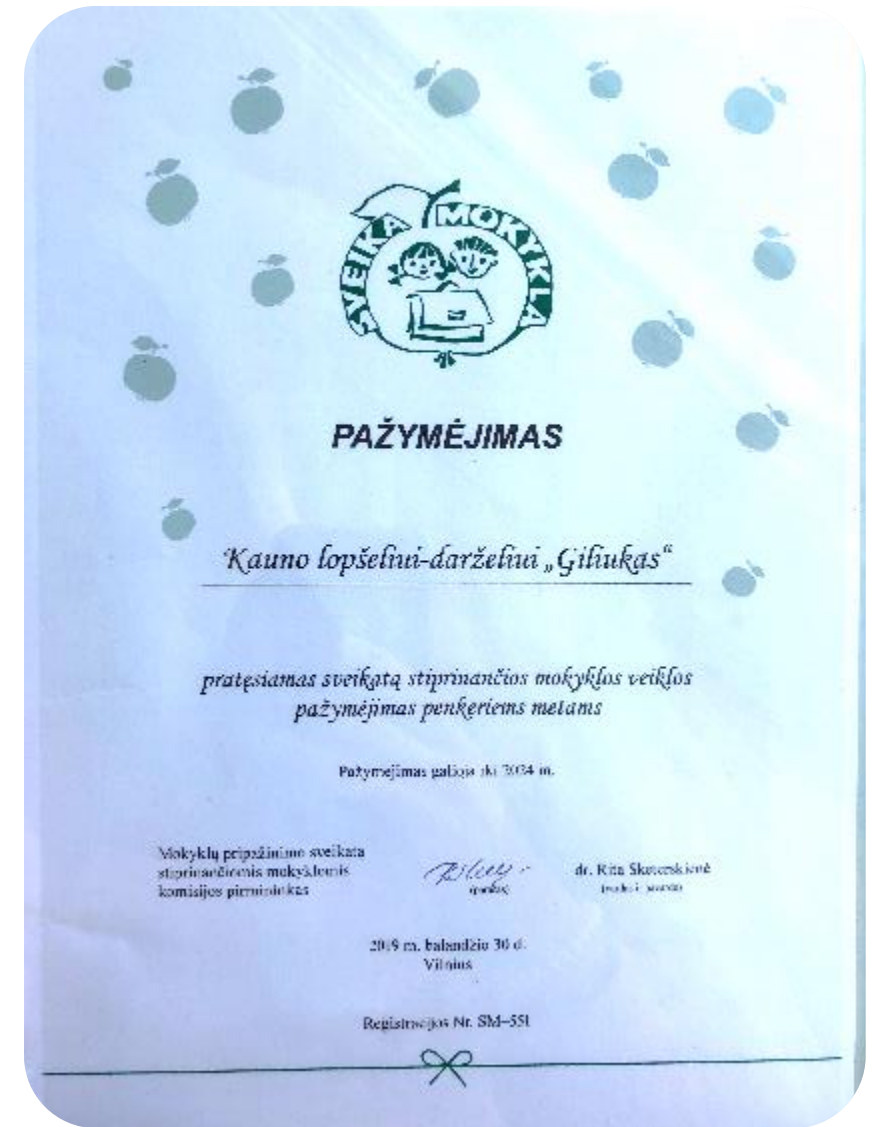
S. Kneipo terapija

S. Kneipo terapijos elementai lopšelyje-darželyje „Giliukas“ aktyviai taikomi jau keletą metų. Sveikatinimo elementų diegimas į ugdymo turinį numatytas lopšelio-darželio strategijoje bei metiniuose planuose.

Visa ugdymo įstaigos bendruomenė skatinama siekti bendro tikslo – sumažinti vaikų sergamumą, papildant ugdymo procesą įvairiais sveikatinimo būdais.

Nuo 2004 m. priklausome Sveikata stiprinančių mokyklų tinklui.

Pagrindiniai S. Kneipo terapijos elementai, kuriuos taikome: vaistažolių arbatų gėrimas, judėjimas, grūdinimas vandeniu.



Vaistažolės

Kiekviena grupė turi individualų vaistažolių kampelį. Arbatų gėrimas pamažu tapo malonus ryto ritualas. Vaikai supažindinami su įvairiomis vaistažolėmis, jų teikiama nauda, mokoma pažinti žoleles pagal kvapą, skonį. Į vaistažolių kampelio kūrimą įtraukiami ir ugdytinių tėvai, mokytojų padėjėjos.



Grūdinimas vandeniu

Yra žinoma, kad užgrūdinto vaiko organizmas tampa atsparesnis oro temperatūrų kaitai, vaikai mažiau serga, teigiamai veikiama periferinė nervų sistema. *Vandens procedūros* suteikia energijos, atgaivina, stiprina imuninę sistemą. Priešmokyklinio ugdymo „Ežiukų“ grupė propaguoja *rankų apipylimą* vėsiu vandeniu iki alkūnių prieš miegą.



„Ežiukų“ grupės ugdytiniai

Grūdinimas vandeniu

Apsitrynimai vėsiu vandeniu padeda stiprinti imuninę sistemą, harmonizuoja nervų sistemą ir padeda užmigti. Vaikai pratinami apsitrinti šlapia pirštine palaipsniui, pirmiausiai pradeda nuo sausos. Apsitrynimo ritualas seka po rankų apipylimo vandeniu. Po šių procedūrų ramus ir gilus vaikų miegas – garantuojamas.



„Ežiukų“ grupės ugdytiniai

Vaikščiojimas basomis

Vaikščiojimas basomis teigiamai veikia vaiko organizmą. Aktyvinami pėdose esantys taškai – daugelio ligų profilaktinė priemonė. Pėdų mankštai pritaikėme įvairias priemones – nuo natūralių iki medžiagos skiautelių, virvučių ir kt. Kiekviena grupė turi pačių gamintus vaikščiojimo basomis kilimėlius. Kilimėlių gaminimas – bendras grupės pedagogų ir padėjėjų projektas.



„Ežiukų“
grupės
ugdytiniai

Vaikščiojimas basomis

Pagal S. Kneipo paremtą metodiką judėjimą įvairiname vaikščiojimu basomis lauke ant įvairios gamtinės medžiagos. Priešmokyklinės „Ežiukų“ grupės vaikai aplankė Šilainių Santarvės parko pojūčių takelį, kuriame išmėgino savo jėgas.

Lopšelio-darželio kieme taip pat ruošiamas ilgalaikis natūralios gamtinės medžiagos pojūčių takas, kurį galės išmėginti darželio bendruomenė.



Kvalifikacijos tobulinimas

Lopšelio-darželio pedagogės bei mokytojų padėjėjos kiekvienais metais tobulina kvalifikaciją S. Kneipo filosofijos srityje įvairiuose kvalifikaciniuose renginiuose įstaigoje ir už jos ribų. Praktiškai išbandome įvairias sveikatinimo veiklas.



AČIŪ UŽ DĖMESĮ

Lopšelyje-darželyje stengiamasi užtikrinti grūdinimo tęstinumą, kai supaprastintos sveikatinimo veiklos jau pradedamos atlikti lopšelio grupėje ir tęsiamos iki priešmokyklinės grupės pabaigimo.

Džiaugiamės, kad daugelis S. Kneipo terapija grįstų sveikatinimo veiklų tapo mūsų lopšelio-darželio ugdytinių ir pedagogų įpročiu.

