**Tema: „Aktyviame kūne – aktyvus protas. Kaip fiziniam aktyvumui padeda informacinės technologijos?"**

**Plungės lopšelis-darželis „Nykštukas”**

Erika Siminavičienė – visuomenės sveikatos specialist, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

Aušra Vengalienė – ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Veiklos tikslai:

* supažindinti vaikus, kad informacinės technologijas galima panaudoti ne tik filmukų

žiūrėjimui ar žaidimams, bet ir fizinio aktyvumo skatinimui;

* informacinės technologijos leidžia vaikams judėti daug linksmiau, įdomiau ir

neįprastomis priemonėmis.

Plungės lopšelyje darželyje „Nykštukas” naudojant IT (multimediją) užsiėmimų metu vaikai atlieka interaktyvias mankštas naudojant medžiagą, esančią internetinėje erdvėje. Vaikai juda atlikdami smagias, linksmas užduotis, mankštinasi pagal „Ąžuolo mankštą”, „Marsiečių mankštą”, ir pan.. Mankštos yra įtraukiamos į kasdienines vaikų veiklas.

Vaikų judėjimą skatina darželyje laisvalaikio erdvėje įrengtos interaktyvios grindys, kai užduotims įveikti būtinas judesys su ranka ar koja. Šią veiklą išbando visų amžiaus grupių vaikai žaisdami interaktyvius žaidimus pritaikytus pagal jų amžių. Interaktyvios grindys išties skatina vaikus daugiau judėti, nes tai vaikams yra neatsibodusi, šiuolaikinė priemonė.

Interakytvi lenta leidžia prisijungti prie Respublikinių RIUKKPA vykdomų projektų ir akcijų.

Informacinės technologijos padėjo fizinį aktyvumą skatinti ir karantino metu, kai vaikai, mokytojos ir visuomenės sveikatos specialistai negalėjo dirbti kontaktiniu būdu.

Iš savo įstataigoje veikloms naudojamų technologijų, galime teigti, kad jų dėka pagerinta:

1Vaikų fizinė savijauta. Fizinė savijauta leidžia pagerinti kūno formas, pačią laikyseną ir tinkamą raumenų veiklą. Taip pat didina pačio gyvenimo kokybę, stiprina kaulus ir mažina susirgimą ligomis. Ši savijauta tuo pačiu lavina lankstumą, ištvermę ir visą fizinį pajėgumą. 2. Psichinė savijauta. Ši savijauta didina pasitikėjimą savimi, padeda sumažinti stresą ir

įtampą, galiausiai skatina gyvenimo siekius.

3. Socialinė savijauta. Socialinė savijauta padeda susirasti naujų pažinčių ir užmegzti

pokalbius. Leidžia išmokti dirbti komandoje, gerina patį įvaizdį.

Kiekvienas žmogus, norėdamas būti sveiku, turi mankštintis ar sportuoti, o tai ypač svarbu pradėti daryti ankstyvajame amžiuje, nes fizinis aktyvumas stiprina sveikatą.







