

Sveikatinimo ugdymas netradicinėse aplinkose „Sveikos pėdutės – laimingas vaikas“



Pranešimą parengė:

ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Vilma Valutkevičienė

priešmokyklinio ugdymo vyr. mokytojos

Rugilė Maknickaitė

Genutė Stankevičienė

2023, Lazdijai



Tikslas: skatinti vaiko poreikį judėti, lavinti judesius ir formuoti taisyklingą laikyseną.

Uždaviniai:

- Suteikti žinių apie pėdų svarbą žmogaus sveikatai;
- Integruoti pratimus, stiprinančius apatinių galūnių raumenis į bendro lavinimo pratimų kompleksus;
- Skatinti vaikus būti fiziškai aktyviems, išmokti savarankiškai atlikti pratimus;
- Suteikti žinių apie plokščiapėdystę ir jos profilaktines priemones.

Siekiami rezultatai:

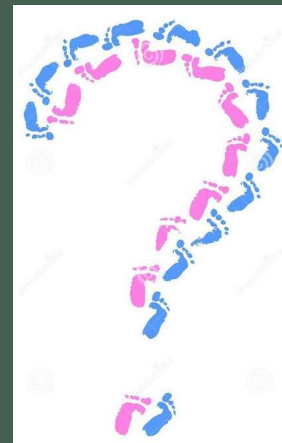


- Stiprinti pėdų raumenis
- Plėsti žinias apie pėdų paskirtį ir svarbą žmogaus sveikatai
- Skatinti fizinį aktyvumą
- Suteikti žinių apie plokščiapėdystę ir jos profilaktiką



Kas yra pėda?

- Pėda yra viso kūno ir judėjimo aparato dalis, todėl pėdų pažeidimai gali turėti įtakos visam kūnui – nuo kelių, klubų sąnarių ir stuburo pažeidimų iki galvos skausmų dėl netaisyklingos laikysenos pečių juostos srityje. Pėda – kojos dalis, įgalinanti žmogų taisyklingai stovėti ir judėti.



Kas yra plokščiapėdystė?



- Plokščiapėdystė – tai pėdos deformacija, kai suplokštėja pėdos skliautas ir nusileidžia jos vidinis kraštas.
- Plokščiapėdystė būna įgyta ir įgimta. Daugumą atvejų sudaro įgyta plokščiapėdystė. Aiškinantis jos priežastis vis labiau aiškėja išvada, kad vaikai gimsta sveikomis kojųtėmis, o plokščiapėdžiais jie tampa dėl netinkamo auginimo ir auklėjimo.
- Iki 5-6 metų, kol formuojasi skliautas, visi vaikai yra plokščiapėdžiai. Kūdikiams yra būdingos minkštos riebalų sankaupos pėdų srityje, kurios „slepia“ taisyklingai besiformuojantį skeletą. Jos pradeda nykti apie 2 – 3 gyvenimo metus. Apie 3 – 5 gyvenimo metus vaiko pėdų skliautai pradeda formotis, dėl stiprėjančių kojų raumenų. Pėdų skliautai formuojasi iki 8 vaiko gyvenimo metų, todėl šiuo gyvenimo laikotarpiu svarbu atidžiau stebėti vaiko pėdų formavimąsi ir užtikrinti aktyvų vaiko gyvenimo būdą.
- Taisyklingam pėdos formavimuisi didelę įtaką turi vaiko fizinė veikla: svarbu pasirūpinti, kad jis pakankamai daug judėtų (vaikščiotų, plaukiotų, važinėtų dviračiu, ir t.t.), vaikščiotų basomis įvairiais paviršiais (per smėlį, žolę, ir t.t.)

Pagrindinės plokščiapėdystės išsivystymo priežastys:



- Tėvai per anksti skatina vaikus vaikščioti. Nepradėjusių vaikščioti vaikų kojų raiščiai ir raumenys dar labai silpni, statant vaiką vaikščioti per anksti, kojos apkraunamos ir kenčia pėdos. Vaikų nerekomenduojama statyti anksčiau kaip 9 mėn.
- Vaikai per anksti pratinami prie avalynės. Avalynės reikėtų vengti kuo ilgiau, nes batukai labai greitai keičia natūralią pėdutės struktūrą. Pradedant avėti batus, reikia juos rinktis kuo artimesnius basai kojoytei. Jei tėvai rinkdami savo atžalai batukus mano, jog ortopedinė avalynė yra tinkamiausias pasirinkimas tai labai klysta, nes ortopedinė avalynė tik mechanškai palaiko pėdos skliautą ir trukdo pėdos raumenims normaliai vystytis.
- Neigiamai pėdą veikia ir vaikštynės bei šokliukai. Dažniausiai vaikai į juos statomi per anksti ir užsibūna per ilgai.

Plokščiapėdystės diagnozavimas namie:



- Patikrinti, ar pėdutė plokščia, galite ir namuose – sudrėkinkite vaiko pėdas vandeniu ir padarykite pėdos atspaudą ant balto popieriaus lapo (būtinai atsistojus visu svoriu!). Tuomet gautą atspaudą apibrėžkite pieštuku ir išnagrinėkite: jei gautas pado atspaudas platus, beveik nematomas pėdos krašto linkis – pėdutė plokščia. Įvairaus laipsnio plokščiapėdystės atspaudai (kairėje – mažo, dešinėje – didelio laipsnio plokščiapėdystė).



Plokščiapėdystės profilaktika:



- **Vaikas** – iš prigimties silpna ir jautrios sielos būtybė, todėl kuo anksčiau būtina puoselėti jo fizinę prigimtį, tausoti ir stiprinti sveikatą, gerinti fizinę būklę. Reikia sudaryti palankias sąlygas normaliai vaiko motoriniai raidai ir įvairiai skatinti fizines išgales. Kuo anksčiau vaikas turėtų susipažinti su koreguojamaisiais gimnastikos pratimais ir pamažu išmokti juos atlikti taisyklingai.



Specialūs profilaktiniai ir koreguojamieji pratimai:



- Eiti pasistiebus,
- Eiti ant kulnų, surietus kojų pirštus,
- Eiti ant pirštų aukštai iškėlus kelius,
- Sėdint ant kėdutės pėdomis surinkti smulkius žaisliukus (kamuoliukus, kaštonus ar pan.) ir sudėti į dėžutę,
- Sėdint vienos kojos pirštais numauti kojine nuo kitos kojos,
- Atsisėsti, suglausti pėdas ir trinti vieną į kitą,
- Pati populiariausia priemonė yra vaikščiojimas basomis. Tam nereikia ypatingų sąlygų: vaikščioti po smėlį, žvyrą, akmenėlius, įvairius nelygius paviršius, žolyną.

Vaikai rinko gamtines priemones miesto parke, darželio teritorijoje





Džiaugiamės S. Kneipo taku!

Daug medžiagų S. Kneipo takui sunėšė ir bendruomenės nariai. Vaikai patys viską sudėliojo take.



- Kneipo take sudėta: eglių, pušų kankorėžiai, gilės, kaštonai, akmenys, žvyras, smėlis, skaldelė, medžio pagaliukai, kaladėlės...



Sveikatinimo idėjos vaikams pagal S. Kneipo elementus

- Sveikatingumo takas su įvairaus šiurkštumo ir dygumo dangomis,
- Vaikščiojant basomis skirtingais paviršiais bei dirginant padus, masažuojamos kojos,
- Stiprinami kojų raumenys ir raiščiai, gerėja laikysena ir pusiausvyra,
- Svarbu nepamiršti pasivaikščiojus taku – įkišti kojas į vėsų vandenį.





Šiltuoju sezonu S. Kneipo tako naudą ir malonumus išbando visi vaikai, netgi ir patys mažiausieji.





S. Kneipo takas būna pastebētas pas mus atvykstančiju svečiju, partneriju.





Daug gerų pojūčių ir emocijų...





Taip pat patys vaikai gamino pojūčių pėdutes







Sveikatinimo veiklai paruošta salė





Pėdučių mankštelė



















Tapyba kojytėmis









Ačiū už dėmesį

