**VEIKLOS APRAŠAS**

**„Mes ir sveiki, ir aktyvūs”**

Klaipėdos lopšelis-darželis „Žemuogėlė”

Praktinė paskaita plokščiapėdystės profilaktika “Takeliu į sveikatos šalį”.

Autorė – Anastasija Konstantinova, visuomenės sveikatos specialistė.

Žmogaus pėda yra viso kūno ir judėjimo aparato dalis. Pėdų pažeidimai gali turėti įtakos visam kūnui – nuo kelių, klubų sąnarių ir stuburo pažeidimų, tarpslankstelinių diskų negalavimų iki galvos skausmų dėl netaisyklingos laikysenos pečių juostos srityje. Būtent ikimokykliniame amžiuje vyksta pėdos vystymosi pokyčiai. Svarbu laiku pastebėti bei imtis profilaktinių priemonių: laikytis higienos normų, stiprinti galūnių raumenis.

**Tikslas:** didinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, stiprinti kojų ir pėdų raumenis bei raiščius, laikyseną ir nugaros raumenis.

**Uždaviniai**:

1. Siekti, kad vaikai didintų organizmo fizinį pajėgumą.
2. Lavintų judesius ir fizines ypatybes.
3. Supažindinti vaikus bei bendruomenę su plokščiapėdystės profilaktikos mankštų nauda.

**Dalyviai:** vaikai (2-7 metų), pedagogai, auklėtojų padėjėjos, darbuotojai.

Kasmet pravedami tradiciniai plokščiapėdystės profilaktikos užsiėmimai netik vaikams bet darbuotojams, stiprinant apatinių galūnių raumenis. Takėlį sudaro ir rankų darbo kilimėliai, pagaminti iš šiaudelių, kamštelių, sagų, prie kurių prisidėjo auklėtojos. Taip pat buvo panaudoti masažiniai kamuoliukai, įvairaus paviršiaus kilimėliai, puskamuoliai, balansinės pagalvės.

Kiekvienas dalyvis praėjus „Takeliu į sveikatos šalį“ jaučia viso kūno atsipalaidavimą, patiria džiaugsmą sportuojant kartu. Tokios veiklos vienija bendruomenę, be to formuojasi ir sveikatos gyvensenos įgūdžiai bei stiprinamas imunitetas.

 