

PATVIRTINTA

Kauno lopšelio – darželio „Gandriukas“  
laikinai vadujanti direktorė  
dir. pav. ugdymui Nijolė Jasulaitienė  
2021 m. lapkričio 5 d. įsakymu Nr. V – 85

**TARPTAUTINIO/RESPUBLIKINIO/MIESTO SVEIKATINGUMO  
PROJEKTO „MIKLIOSIOS PĒDUTĖS“**

**NUOSTATAI**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Ugdymo įstaigų (neformaliojo ir formaliojo) tarptautinio sveikatingumo projekto „Mikliosios pēdutės“ (toliau projekto) nuostatai reglamentuoja projekto tikslą, uždavinius, dalyvius, veiklos etapus, terminus, organizatorius.
2. Projektas skirtas ugdyti vaikų, tėvų, mokytojų teigiamą požiūrį į pėdų raumenų stiprinimo svarbą, įgyvendinant STEAM per praktines veiklas: žaidimus, sporto užsiėmimus, meninę veiklą, kūrybą.
3. Projektą organizuojant Kauno lopšelis-darželis „Gandriukas“, Ukmergės g. 19, Kaunas, Lietuva, tel. 8(37) 386599, el. paštas [gandriukas.kaunas@gmail.com](mailto:gandriukas.kaunas@gmail.com).
4. Projekto nuostatai skelbiami Kauno vaikų lopšelio – darželio „Gandriukas“ internetinėje svetainėje, adresu: [www.gandriukas.kaunas.lm.lt](http://www.gandriukas.kaunas.lm.lt).

**II. PROJEKTO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

5. **Tikslas** – įgyvendinant STEAM ir telkiant bendruomenes netradiciniais metodais ir netradicinėse aplinkose – sportinių, meninių veiklų metu, išnaudojant įvairias įstaigų erdves ir kt., ugdyti tinkamą vaikų, tėvų, mokytojų požiūrį į pėdų sveikatos svarbą.
6. Uždaviniai:
  - 6.1. Suteikti vaikams žinių apie pėdučių mankštос svarbą.
  - 6.2. Veiklas vykdyti pasitelkiant aplinkoje esančias netradicines priemones, daiktus.
  - 6.3. Veiklas vaikams siūlyti įvairiose erdvėse – grupėje, rūbinėje, prausykloje, koridoriuje, lauke ir kt.
  - 6.4. Skatinti mokytojų, specialistų, tėvų patirties, kūrybinių idėjų sklaidą, naudojant savo pagamintas priemones.

**III. DALYVIAI**

7. Projekto dalyviai – pageidaujantys ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų pedagogai, specialistai, vaikai ir jų tėvai.

## **IV. PROJEKTO VEIKLOS ETAPAI**

8. Projektas įstaigose vykdomas 2021 m. lapkričio mėn. **10 d.** – 2021 m. lapkričio mėn. **19 d.**
9. Mokytojai, specialistai kartu su vaikais diskutuoja, gilina žinias apie pėdučių mankštos svarbą bei naudą plokščiapédystės profilaktikai. Mokosi žiūrėdami edukacinius filmukus. Siūloma nuoroda:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oiwjMUiLZ9Y>
10. Veiklos vykdomos įgyvendinant STEAM – pritaikant aplinkoje esančius daiktus bei priemones pėdų raumenims stiprinti. Siūloma nuoroda:  
<https://www.youtube.com/watch?v=D8R9zfeJtQ4>
11. Vaikai atskleidžia savo meninius gebėjimus piešdami pėdutėmis, pėdų pirštukais tema „Linksmosios pėdutės“.
12. Mokytojai, specialistai dalinasi savo originaliomis kūrybinėmis idėjomis naudojant **savo pagamintas priemones** pėdučių sveikatai gerinti.
13. Visos veiklos fotografuojamos ir siunčiamos 4 nuotraukos projekto organizatoriams nuo 2021 m. lapkričio 15 iki 2021 m. lapkričio 19 d.
14. Projekto dalyviai užpildytą dalyvio anketą (priedas Nr. 1) pateikia elektroniniu paštu adresu: [gandriukas.projektai@gmail.com](mailto:gandriukas.projektai@gmail.com)

## **V. PROJEKTO ORGANIZATORIAI**

Projektą organizuoja:

Lietuvos Respublikos Kauno lopšelio–darželio „Gandriukas“ direktoriė Loreta Aurelija Saulevičienė, direktoriės pavaduotoja ugdymui Nijolė Jasulaitienė, mokytojos: Rima Bradauskienė, Bronislava Aniulienė, Rasa Bareikienė, Asta Butkienė.

## **VI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

15. Autorius, pateikdamas nuotraukas projektui, patvirtina, kad yra šių nuotraukų autorius ir yra gavęs jose esančių asmenų sutikimą šias nuotraukas pateikti projektui. Už autorinių teisių pažeidimus atsako nuotraukas pateikę asmenys.
16. Pateikdamas darbus autorius tampa projekto dalyviu.
17. Organizatorius pasiliake teisę dalyvių darbus publikuoti savo nuožiūra.
18. Fotografijos, atsiųstos vėliau nurodyto termino, neatitinkančios projekto tematikos bus neeksponuojamos.
19. Dalyvavimas projekte reiškia dalyvių sutikimą, kad atsiųstos nuotraukos būtų naudojamos organizatorių internetinėje svetainėje ir socialinio tinklo Facebook grupėje.
20. Projekte dalyvavusiems mokytojams bus išsiųstos elektroninės pažymos jų nurodytų el. paštu.

**TARPTAUTINIO/RESPUBLIKINIO/MIESTO SVEIKATINGUMO  
PROJEKTO „MIKLIOSIOS PĒDUTĒS“**

**DALYVIO PARAIŠKA**

<b>Ugdymo įstaigos pavadinimas</b>	
<b>Adresas, telefonas, el. paštas</b>	
<b>Mokytojo vardas pavardė (didžiosiomis raidėmis)</b>	
<b>Mokytojo kvalifikacinė kategorija, el. paštas</b>	

PATVIRTINTA

Kauno lopšelio – darželio „Gandriukas“

laikinai vaduojanti direktorė

dir. pav. ugdymui Nijolė Jasulaitienė

2021 m. lapkričio 5 d. įsakymu Nr. V - 85

### Kauno lopšelis - darželis “Gandriukas”

### TARPTAUTINIS/RESPUBLIKINIS/MIESTO SVEIKATINGUMO PROJEKTAS „MIKLIOSIOS PĖDUTĖS“

2021 11 15 – 2021 11 19

**Tikslas:** – įgyvendinant STEAM ir telkiant bendruomenes netradiciniai metodais ir netradicinėse aplinkose – sportinių, meninių veiklų metu, išnaudojant įvairias įstaigų erdves ir kt., ugdyti tinkamą vaikų, tėvų, mokytojų požiūrį į pėdų sveikatos svarbą.

**Projekto /renginio rengėjai (organizatoriai):** Lietuvos Respublikos Kauno lopšelio - darželio „Gandriukas“ direktoriė Loreta Aurelija Saulevičienė, direktoriės pavaduotoja ugdymu Nijolė Jasulaitienė, mokytoja metodininkė Rima Bradauskienė, vyresnioji mokytoja Bronislava Aniulienė, mokytoja metodininkė Rasa Bareikienė, mokytoja metodininkė Asta Butkienė.

Pagrindiniai veiklos etapai	Užduotys	Veikla	Dalyviai	Atsakingas asmuo	Atlikimo terminai	Laukiami rezultatai
Pirmadienis	Rytinė mankšta. Pokalbiai – diskusijos plokščiapėdystės profilaktikos tema. Edukacinės filmuotos	Rytas prasideda mankšta: „Mankštос dainelė“ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AEA_M-Dx7TKI&amp;ab_channel=Dain%C5%B3Karus%C4%97TV">https://www.youtube.com/watch?v=AEA_M-Dx7TKI&amp;ab_channel=Dain%C5%B3Karus%C4%97TV</a>	Lopšelio/ darželio grupių ugdytiniai ir mokytojos	Įstaigos pedagogai, specialistai, projekto organizatoriai	2021-11-15	Rytinė mankšta suteiks energijos, darbingumo ir žvalumo visai dienai. Vaikai sužinos, kad pėda yra itin svarbi žmogaus judėjimo aparato dalis. Išmoks pėdų ir pirštų

	medžiagos peržiūra. Eilėraščio mokymasis. Mīslį minimas.	<p><b>Pokalbiai – diskusijos:</b> „Kodėl mano pėdutės turi būti stiprios ir sveikos?“, „Kaip aš galiu padėti savo pėdutėms?“</p> <p><b>Medikų rekomenduojami pratimai plokščiapédystės profilaktikai</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oiwjMUiLZ9Y">https://www.youtube.com/watch?v=oiwjMUiLZ9Y</a></p> <p>Pasirinkto eilėraščio mokymasis, mīslį minimas. (Priedas Nr. 01).</p>				raumenų stiprinimo lavinamujų pratimų. Išmoks eilėraštį. Lavės ugdytinį atmintis, mąstymas, vaizduotė, plėsis pasyvus žodynas.
Antradienis	Rytinė mankšta. Priemonės gaminimas.	<p>Rytas prasideda mankšta: <b>Pingvinukai iš animacinio filmuko „Linksmosios pėdutės“.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBd_SrO2rKU">https://www.youtube.com/watch?v=FBd_SrO2rKU</a></p> <p>Kartu su vaikais gaminti <b>savo kūrybos priemonę</b> pėdučių sveikatai gerinti (naudojant antrines, gamtines medžiagas).</p>	Lopšelio/ darželio grupių ugdytiniai ir mokytojos	Įstaigos pedagogai, specialistai, projekto organizatoriai	2021-11-16	Rytinė mankšta suteiks energijos, darbingumo ir žvalumo visai dienai. Lavės kojų, pėdų, pirštukų raumenys. Vaikai sužinos, kad plokščiapédystės profilaktikai svarbu ne tik lavinamieji pratimai, bet ir vaikščiojimas basomis nelygiu paviršiumi.
Trečiadienis	Rytinė mankšta. Praktinė veikla „Linksmosios pėdutės“. Veiklos taikant STEAM elementus, išnaudojant visas erdves, patalpas.	<p>Rytas prasideda mankšta: <b>„Kakės Makės ir Netvarkos Nykštuko mankšta. Ką pasakė Kakė Makė?“</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=k6WuOLcaDGU&amp;ab_channel=Kak%C4%97Ma%C4%97">https://www.youtube.com/watch?v=k6WuOLcaDGU&amp;ab_channel=Kak%C4%97Ma%C4%97</a></p> <p>Mokytojai organizuojant atliki pratimus: „<b>Linksmosios pėdutės</b>“.</p>	Lopšelio/ darželio grupių ugdytiniai ir mokytojos	Įstaigos pedagogai, specialistai, projekto organizatoriai	2021-11-17	Rytinė mankšta suteiks energijos, darbingumo ir žvalumo visai dienai. Formuosis supratimas apie sportinių veiklų svarbą ir reikšmę žmogaus sveikatai. Plokščiapédystės profilaktikai bus

		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=D8R9zfeJtQ4">https://www.youtube.com/watch?v=D8R9zfeJtQ4</a></p> <p><b>„Sportuojame namuose: pratimai pėdoms“.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g8cXZ36G9p8">https://www.youtube.com/watch?v=g8cXZ36G9p8</a></p> <p><b>Veiklos plokščiapėdystės profilaktikai įvairiose patalpose</b> (grupėje, rūbinėje, prausykloje, koridoriuje, laiptinėje, lauke) taikant STEAM elementus (IKT, gamtinę medžiagą, aplinkoje esančius daiktus ir kt.) Pratimų ir žaidimų pvz. Priede Nr. 01.</p>				panaudotos visos erdvės bei jose esančios priemonės, daiktai.
Ketvirtadienis	Meninė veikla: Piešimas kojų pirštais flomasteriais (vyresniems), piešimas pėdutėmis, jas ištepus guašu (mažesniems). Dainelės mokymasis.	<p>Rytas prasideda mankšta: <b>„Mankšta vaikams!“</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=V3yC0sGFiec&amp;ab_channel=Kitsy">https://www.youtube.com/watch?v=V3yC0sGFiec&amp;ab_channel=Kitsy</a></p> <p><b>Piešimas pėdutėmis, kojų pirštukais</b> Suimti (dešinės, kairės) kojos pirštais (geriausia nykščiu ir didžiuoju pirštu) pieštuką, kita koja prilaikyti popieriaus lapą. Braukyti pieštuku ant popieriaus. Galima piešti sėdint ar stovint. Piešiant gali groti rami muzika.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oiwjMUiLZ9Y">https://www.youtube.com/watch?v=oiwjMUiLZ9Y</a></p> <p><b>Dainelė „Mažos mano kojytės“</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yxp2EXUqB_0&amp;ab_channel=Vakaro%C5%BEevig%C5%BEdel%C4%97">https://www.youtube.com/watch?v=yxp2EXUqB_0&amp;ab_channel=Vakaro%C5%BEevig%C5%BEdel%C4%97</a></p>	Lopšelio/darželio grupių ugdytiniai ir mokytojos	Įstaigos pedagogai, specialistai, projekto organizatoriai	2021-11-18	Rytinė mankšta suteiks energijos, darbingumo ir žvalumo visai dienai. Stiprės pėdų ir jų pirštų raumenys. Vaikai patirs kūrybinį džiaugsmą.

Penktadienis	Praktinė veikla su pagamintomis priemonėmis.	<p>Rytas prasideda mankšta:  <b>„Galva Pečiai Keliai Pirštai“</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WweuZjkVtO4&amp;ab_channel=Ma%C5%BEylioTV">https://www.youtube.com/watch?v=WweuZjkVtO4&amp;ab_channel=Ma%C5%BEylioTV</a></p> <p>Lietuvių liaudies šokis "Šiaudų batai"  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EW03QZAXBz4&amp;ab_channel=Kaunosanatorinislop%C5%A1elisdar%C5%BEelisPu%C5%A1lyn%C4%97lis">https://www.youtube.com/watch?v=EW03QZAXBz4&amp;ab_channel=Kaunosanatorinislop%C5%A1elisdar%C5%BEelisPu%C5%A1lyn%C4%97lis</a></p> <p><b>Pasidalijimas kūrybinėmis idėjomis</b>  gaminant priemonę pėdų sveikatai gerinti.</p>	Lopšelio/darželio grupių ugdytiniai ir mokytojos	Priešmokyklinio ir/ar ikimokyklinio ugdymo mokytojos, specialistai, projekto organizatoriai	2021-11-19	<p>Rytinė mankšta suteiks energijos, darbingumo ir žvalumo visai dienai. Išmokdami l.l. šokį „Šiaudų batai“ vaikai prisilies prie lietuvių liaudies tradicijų, folkloro.</p> <p>Mokytojai ir specialistai turės galimybę dalintis geraja patirtimi, originaliomis pagamintų priemonių idėjomis eksponuojant nuotraukas įstaigos internetinėje svetainėje adresu: <a href="http://www.gandriukas.kaunas.lm.lt">www.gandriukas.kaunas.lm.lt</a></p>

Visas veiklas fiksuoti ir siusti priešmokyklinio ugdymo mokytojai Rima Bradauskienei el. paštu [rimajuo@yahoo.com](mailto:rimajuo@yahoo.com) arba per el. dienyno „Mūsų darželis“ vidines žinutes (prieš siučiant nuotraukas paslėpti vaikų veidelius, kurių tėvai nedavė sutikimo kelti nuotraukas į viešą erdvę).

Planą parengė: Lietuvos Respublikos Kauno lopšelio–darželio „Gandriukas“ direktorė Loreta Aurelija Saulevičienė, direktorių pavaduotoja ugdymui Nijolė Jasulaitienė, mokytoja metodininkė Rima Bradauskiene, vyresnioji mokytoja Bronislava Aniulienė, mokytoja metodininkė Rasa Bareikienė, mokytoja metodininkė Asta Butkienė.

## **EILĖRAŠČIAI**

### **LABAS RYTAS**

Labas rytas tau, galvyte,  
Akys, nosis ir burnyte,  
Labas rytas jums, pečiai,  
Būkit tiesūs it stiebai.

Rankos būkit visad stiprios,  
Pirštai būkit visad miklūs,  
Į svečius keliaukit,  
Pėdutes pagaukit.

Tu, liemuo, lankstykis,  
Kojos, patrepsekit  
Ir linksmai pas mamą  
Judvi paskubékit.

### **PAKUTENSIU**

Pakutensiu aš tau ausj,  
Tu iš juoko galą gausi.  
Man kutenti vienas juokas,  
Tai daryt kiekvienas moka.

Pakutensiu aš tau galvą  
Tau iš juoko suskaus pilvą.  
Man kutenti vienas juokas,  
Tai daryt kiekvienas moka.

Pakutensiu aš tau nosj  
Tu iš juoko ašarosi.  
Man kutenti vienas juokas,  
Tai daryt kiekvienas moka.

Pakutensiu kojos piršta  
Tu iš juoko gali mirti.  
Man kutenti vienas juokas,  
Tai daryt kiekvienas moka.

Pakutensiu aš tau padą  
Tu iš juoko neteksi žado.  
Man kutenti vienas juokas,  
Tai daryt kiekvienas moka.

## TIPU TAPU

Mažos kojos be batukų (*pakelti ir nuleisti paeiliui kairės, dešinės pėdos pirštus*)

Mažos kojos be batukų (*pakelti ir nuleisti paeiliui kairės, dešinės pėdos pirštus*)

Tipu tapu tuku tuku. (*žygiuoti*)

Kojinaitės dryžuotos, (2 žingsniai į šoną, 2 - atgal)

Švelnios, minkštос ir pūkuotos. (*ištiessti koją į priekį ir atgal*)

Tipu tapu tuku tuku, (*žygiuoti*)

Mažos kojos be batukų. (*į priekį mažais žingsneliais tipenti*)

Mažos kojos be batukų, (*atgal mažais žingsneliais tipenti*)

Tipu tapu tuku tuku. (*žygiuoti*)

## MĮSLĖS

Kaip reikia vaikščioti, kad batai neplyštų? (Basam)

Kas bėga be kojų? (Laikas)

Kas bėga be kojelių? (Upelis)

Ne ranka, bet su penkiais pirštais draugauja. Kas? (Pėda)

## **PRATIMAI IR ŽAIDIMAI, STIPRINANTYS PĘDĘ IR RAIŠCIŲ RAUMENIS:**

„**BALERINA**“ (eiti pasistiebus ant pirštukų).

„**MOLIO MINKYMAS**“ (atsistoti pražergtomis kojomis ir perkelti kūno svorį nuo pirštų ant kulnų paeiliui kaire, dešine koja).

„**VARLYTĖ**“ (atsisesti, rankomis remtis į grindis, kojas sulenkti. Pražengti kelius ir suglausti padus. Grįžti į pradinę padėtį).

„**IŠLYGINK SKALBINIUS**“ (sėdint abejomis kojomis ridenti kėglį ar medinį rutulį pirmyn ir atgal).

„**PAIMK SERVETĖLĘ KOJOMIS**“ (sėdint kojų pirštais suimti popierinę servetėlę ir perkelti ją į kitą vietą).

**ŽAIDIMAS „KALĘDU EGLUTĖ“** Priemonės: virvelės, nedideli spalvoti kamuoliukai. Eiga: iš virvelių žaidėjai ant grindų sudėlioja eglutę. Po signalo pradeda puošti ją žaisliukais – spalvotais kamuoliukais. Papuošę eglutę vaikai bėgioja ar šokinėja per jos šakas, stengdamiesi jų neliesti ir nenumušti kamuoliukų. Žaidimą laimi žaidėjai, né karto neužmynę ant šakų ir nenuspyrę žaislų.