

## **MIESTO SVEIKATINGUMO UGDYMO AKCIJA „RYTINĖ MANKŠTA - GEROS DIENOS PRADŽIA“**

Rytinė mankšta – ne tik vienas pirmųjų vaiko dienos režimo elementų, bet ir maloni, džiugi veikla vaikams, energijos ir sveikatos šaltinis. Ji „pažadina” vaiko organizmą, suteikia jam darbingą nuotaiką, padeda palaikyti gerą emocinę savijautą visą dieną. Darant mankštą sustiprėja raumenys, pagerėja ištvėrmė ir lankstumas, fizinis kūno pajėgumas bei laikysena, o drauge su tuo išsiugdo ir didesnis pasitikėjimas savimi.

Balandžio 20 -24 dienomis organizavome miesto ikimokyklinių ugdymo įstaigų sveikatingumo ugdymo akciją „Rytinė mankšta - geros dienos pradžia“, kurios tikslas skatinti fizinį aktyvumą bei ugdyti įprotį mankštintis kasdien, suburti vaikus, tėvus, šeimos ir darželių bendruomenės narius bendrai mankštai.

Akcijoje dalyvavo miesto lopšeliai-darželiai: „Rasa“, „Nykštukas“, „Ažuoliukas“, „Saulelė“, mokykla- darželis „Želmenėliai“, „Žiburėlis mokykla-daugiafunkcis centras“.

Kadangi šiuo metu vaikų ugdymas vyksta nuotoliniu būdu tėvai, kiti šeimos nariai turėjo galimybę visi drauge dieną pradėti su mankšta pagal nuotaikingą muziką. Jos metu buvo skatinamas fizinis aktyvumas, kuris žmogui reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Vaikai su tėvais išgyveno pozityvias emocijas, išmoko kartu atlikti rytinę mankštą. Mes tikimės, kad po mankštos visi jautėsi laimingi, dalinosi vieni su kitais geromis emocijomis, o svarbiausia – jautėsi smagiai pasportavę. Mes, norėtume, kad ateityje mankšta vaikams taptų gyvenimo būdu.

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Giedrė