

## IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GRŪDINIMAS VASARA

Žmogaus gyvenimo ypatumai ir gebėjimas išsaugoti sveikatą 50% lemia asmens sveikatos būklė, o jos pagrindai formuojasi ankstyvoje vaikystėje. Sveikos gyvenimo veiksniai yra: racionali mityba, asmens higiena ir kūno priežiūra, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, psichoemocinis stabilumas, optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimasis ir k.t.

GRŪDINIMAS – TAI ORGANIZMO PARUOŠIMAS KOVOTI SU LIGŲ SUKĖLĖJAIS.

ORGANIZMAS – TARSIS APTVERTAS APSAUGINE TVORELE.

GRŪDINTI PRADEDAMI TIK SVEIKI VAIKAI.

### **Ikimokyklinio amžiaus vaiko grūdinimas:**

**1. Ivadas** Sveikata-didžiausias žmogaus turtas, tai fizinė, dvasinė, socialinė gerovė. Vaikystėje reikia saugoti bei stiprinti sveikatą, o ne susirgus gydyti ligas. Visi vaikai nori būti stiprūs, vikrūs, ištvėringi, todėl mes, darželio auklėtojos, rūpinamės ugdytinių fiziniu aktyvumu, grūdinimu, gera jų savijauta. Grūdinimas oru-tai prieinamiausias, paprasčiausias ir efektyviausias grūdinimo būdas, nes visus metus vaikai būna gryname ore. Pasivaikščiavimo metu darželinukai daug juda, todėl pagerėja jų kvėpavimas. Kvėpavimas treniruojamas per įvairią vaikų veiklą- judriuosius žaidimus, bėgiojimus, pasivaikščiojimus.

### **2. Pagrindinės grūdinimo taisyklės:**

- Pradėti grūdinti galima tik sveiką vaiką
- Vaikas turi būti gerai nusiteikęs.
- Grūdinimosi procedūras reikia atlikti kasdien
- Negrūdinti sergančio, irzlaus vaiko.
- Grūdinti reikia palaipsniui- nuo paprastesnių procedūrų pereinant prie ilgesnių, efektyvesnių.
- Grūdinti galima bet kuriuo metų laiku, tinkamiausia- vasara

### **3. Grūdinimas oru**

Vienas iš prieinamiausių grūdinimo būdų-tai grūdinimas oru. Tai pats paprasčiausias būdas, tinkamas visus metus, nepaisant oro permainų Darželyje naudojami grūdinimo būdai:

- 1.Kasdieniniai pasivaikščiavimai.
- 2.Žaidimai gryname ore.
- 3.Išvykos į gamtą.
- 4.Turistiniai žygiai.
- 5.Mankštos išvėdintose patalpose.
- 6.Miegas prie atviros orlaidės

### **4. Judėjimas ir kvėpavimas neatsiejamas tarpusavyje, nes įkvėpimas treniruojamas per visą judrią vaikų veiklą.**

Taisyklingo kvėpavimo nuoseklumas: 1.Žaidžiant gryname ore giliai kvėpuoti per nosį. 2.Kvėpavimo pratimus atlikti nuosekliai, nedidinant tempo, kad nepradėtų svaigti galva 3.Pratimų skaičius derinti vaikui pagal jo amžių, fizinį pajėgumą. 4.Kvėpavimo pratimai atliekami ramiai, neskubant. 5.Iškvėpimas turi suteikti lengvumo kūnui

### **5. Vaiko grūdinimas saule Vaikų grūdinimo saulės spinduliais taisyklės ir būdai:**

1. Pradėti grūdinti tik sveiką vaiką.
2. Prieš grūdinimą saulės spinduliais reikia užsigrūdinti oro, vandens procedūromis.
3. Saulės vonias daryti pasivaikščiavimo ir kitos veiklos lauke metu.
4. Grūdinti reikia pamažu, parinkti tinkamus sezonui rūbus, avalynę.
5. Per karščius saulės vonių priimti negalima.
6. Grūdinimo pradžioje saulės vonias reikia priimti ankstyvą rytą, po pietų, debesuotamomis dienomis.
7. Dažnai keisti apnuogintą kūno vietą, parenkant drabužius.
8. Palaipsniui keisti laiką ir vietą, atsižvelgiant į vaiko amžių, sveikatos būklę.
9. Žiemą prie pliusinės temperatūros vyresnieji vaikai gali sportuoti lauke.

6. **Saulės poveikis sveikatai** Teikiama nauda: 1. Grūdinimas saule gerai veikia vaiko organizmą. 2. Stiprina nervų sistemos veiklą. 3. Padidėja organizmo atsparumas infekciniams susirgimams. 4. Gaminasi vitaminas D, reikalingas vaiko vystymuisi. 5. Vaikui skirti maisto produktai turi būti auginami atviruose saulės apšviestuose plotuose. Galima žala: 1. Persikaitinus saulėje, vaikui gali pasireikšti pasyvumo ar dirglumo procesai. 2. Odos ir paodinio audinio sluoksnio nudegimai. 3. Gali vystytis onkologiniai odos susirgimai. 4. Galimi šiluminiai ir saulės smūgiai.
7. **Profilaktinės priemonės**
  1. Apsisaugoti nuo UV spindulių reikia dėvint akinius
  2. Galvą reikia pridengti kepuraitė ar ryšėti skarelę.
  3. Kūno apsaugai parinkti šviesių spalvų drabužius.
  4. Reikia naudoti apsauginius kremus.
  5. Tinkai pasirinkti laiko trukmę saulėje.
  6. Valgyti lengvai įsisavinamą maistą.
  7. Gerti troškulį malšinantį paprastą arba mineralinį vandenį.
  8. Atsiradus perkaitimo požymiams, nuvesti vaiką į pavėsį, nuprausti, duoti atsigerti vandens.
  9. Pablogėjus vaiko savijautai, suteikti pirmąją medicininę pagalbą.
8. **Vandens nauda vaiko organizmui** Mažiems vaikams vanduo labai tinka aktyviam judėjimui ir organizmo stiprinimui.
  1. Vandenyje mažėja kūno įtampa.
  2. Atsipalaiduoja kūno raumenys, sąnariai tampa lankstesni.
  3. Stuburo kaulai pasidaro ne tokie įtempti, sukaustyti.
  4. Gerėja organizmo medžiagų apykaita.
  5. Atsiranda vaikų apetitas.
  6. Miegas tampa pilnavertiškesnis
9. **Grūdinimosi vandeniu metodai**
  1. Apsitrinimai drėgnu rankšluosčiu.
  2. Apsišlakstymai vandeniu.
  3. Apsipilimas dušo srove.
  4. Braidymas vandenyje, ant šlapios žolės.
  5. Plaukiojimas baseine.
  6. Maudymasis atviruose vandens telkiniuose.
  7. Jūros vandens terapija.
10. **Apsitrynimų vandeniu temperatūros** Užsigrūdinus vandeniu, vandens temperatūra gali sumažėti iki 26-24 laipsnių. 1-3 metų vaikams - 35-36° C 3-4 metų vaikams - 32° C 5-6 metų vaikams - 30° C 6-7 metų vaikams - 28° C
11. **Kodėl nerekomenduojama vaikams būti "ruoniais"?**
  1. Maudymasis, nardymas šaltame vandenyje - labai didelis išbandymas jaunam organizmui.
  2. Užgrūdintas vaikas bus atsparus, gal rečiau sirgs peršalimo ligomis, bet jo sveikatai tokie ekstremalūs bandymai gali ateityje atsiliiepti ir turėti pasekmių.
  3. Organizmas, apsisaugodamas nuo šalčio, aktyviai kaupia poodinius riebalus.
12. **Vaikščiojimas basomis** Vaikščiojimas basomis teigiamai veikia visą žmogaus organizmą, pėdose esantys taškai yra aktyvinami, o tai yra daugelio ligų profilaktinė priemonė. Pagrindas grūdinimui - tai kojų paduose esantys receptoriai. Vaikstant ar bėgiojant basomis, dirginami receptoriai, kurie stimuliuoja vidaus organų veiklą. Ypač gerėja kraujotaka, sustiprėja žmogaus imuninė sistema.
  - Nustatyta, kad tarp padų receptorių ir nosiaryklės gleivinės yra refleksinis ryšys - grūdindami padus, mes apsaugosim vaikus nuo peršalimų, pilnapėdystės.
  - vaikščiojimas basomis padeda atsikratyti nereikalingo elektros krūvio.
13. **Vaikščiojimo basomis taisyklės**
  1. Vaikščiojimas basomis tinka kiekvienam vaikui, atsižvelgiant į jo užsigrūdinimo laipsnį.
  2. Pradėti nuo lengvai jaudinančių grūdinimo poveikių.
  3. Pereiti prie saikingai jaudinančių poreikių ir užbaigti raminančiais.

- Po procedūrų reikia nusiplauti kojas kambario temperatūros vandeniu su muilu ir šepetiu.
- Atlikti pirštų ir padų masažą Būtina žinoti: Įvairus žemės paviršius vaikiškiems padams daro skirtingą poveikį: a) minkšta žolė, šiltas smėlis veikia raminančiai. b) nelygus gruntas, kambario grindys, šlapia ar rasota žolė, akmenukai-saikingai veikia vaikų nervų sistemą. c) karštas smėlis, aštrūs akmenėliai, kankorėžai-jaudinančiai veikia nervų sistemą.

#### **14. Pagrindiniai vaikščiojimo basomis pratimai lauke**

- Stovint kojų pirštais surinkti akmenukus. Šio žaidimo metu lankstoma visa kojos pėda, kartu lavinami kojų pirštukai.
- Laipiojimas po akmenis. Užsiropšti ant akmens, kurio nelygus paviršius verčia riesti pėdą, užsikabinti už akmens. Taip lavinami pėdos skliauto raumenys, atliekama pilnapadystės profilaktika.
- Vaikščiojimas smėliu, žvyru. Atsiranda nauji pojūčiai padams, atliekama grūdinimo procedūra.
- Braidymas vandenyje. Taip atliekamas padų masažas.
- Kankorėžiais” važinėti vaikų padais. Labai tinka atlikti stiprų masažą, atsiranda sensorinė stimuliacija.
- Lipti basomis į medį. Šis pratimas tinka mankštinti pėdos skliautui, visam padukui.

#### **15. Pratimai, stiprinantys pėdos raumenis**

- “Balerina”-eiti pasistiebus ant pirštų galų.
- “Meškutė” –eiti ant kulnų, pakėlus ir surietus pirštų galus.
- “Riedučiai”- ridenti kėglį dešine, po to kaire koja.
- “Šokis ratu”-atsigulti ant nugaros ir sukti abiejų kojų pėdomis ratukus į vidinę, po to –į išorinę rato pusę.
- “Pajudink pirštukus”-gulint ar sėdint išskėsti kojų pirštukus, vėl suglausti.
- “Išlygink skalbinius”-sėdint abejomis kojomis ridenti kėglį pirmyn, atgal.
- “Sugauk kamuolį kojomis”-sėdint vienas prieš kitą, mėtyti ir gaudyti kamuolį kojomis (meta vienas kitam)

#### **16. Ledai- gerklei grūdinti**

- Šalčiu žmones gydė senovės graikai ir romėnai. Jie žinojo, kad šaltis mažina skausmus, tinimus, gydo uždegimus.
- Šiuolaikinės medicinos mokslas patvirtino teigiamą šalčio poveikį gydant daugelį ligų, grūdinant organizmą. ”Ledai grūdina gerkle”-sako gydytojai. Jų žodžiai labai patinka mažiesiems pacientams, tačiau mamos lieka nepatenkintos tokiu argumentu..
- Įvairios gerklės ligos dažniausiai užklumpa vaikus, kuriuos tėvai labai saugo: jiems pašildo gėrimus, atitirpina ledus. Taip vaikai neįgija atsparumo, o norint išvengti peršalimo ligų, būtina grūdinti gerkle. Visų mėgstami ledai- puiki vaikų grūdinimo priemonė: valgant ledus, geriant šaltus gėrimus, gerkle prisitaiko prie maisto temperatūrų skirtumo, padidėja atsparumas persišaldymui., sumažėja paršalimo ligų.

#### **17. Grūdinimo ledais taisyklės**

- Ledus laižyti arba valgyti šaukšteliu sėdint, neskubant.
- Negalima duoti visos porcijos iš karto.
- Neleisti kąsti dideliais kąsniais.
- Žiemą negalima valgyti lauke.
- Ledai draudžiami, kai vaikas sušilęs, ištroškęs. Nesilaikant rekomendacijų- galime gauti atvirkščią rezultatą- vietoj grūdinimo gali atsirasti peršalimai, ligos

#### **18. Grūdinimo pradžiamokslis**

- Grūdinti reikia sistemingai, nuosekliai.
- Pradedant grūdinti tinka kasdieninis gerklės skalavimas kambario temperatūros vandeniu.
- Palaiptiesiui mažinti vandens temperatūrą.
- Pradedamas grūdinimas ledais ( tinka riebesni, nes riebalai mažina šalčio poveikį).
- Grūdinimo pradžioje siūlomi atitirpinti ledai, kurių temperatūra-4\_6 ° C 6. Pamažu pereiti prie šaltų ledų, kurių temperatūra -12 ° C



Paruošė Vlniaus lopšelio-darželio „Pelenė“  
Auklėtoja Nijolė Klara Avlasovič ir direktorė Irina Jadevičienė