

VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKYMO PLAUKTI PROGRAMA „ŽUVYTĖ“

Vilniaus Simono Daukanto progimnazijoje nuo 2013 m. rugpjūčio 26 dienos iki spalio 1 dienos buvo vykdoma 2013 metų visuomenės sveikatos programa, finansuojama Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis.

Programos kryptis: sveikos gyvensenos ugdymas, mokymas plaukti.

Programos tikslas: formuoti pradinius plaukimo ir sveikos gyvensenos įgūdžius, racionaliai ir turiningai praleisti laisvalaikį.

Analizuojant Vilniaus Simono Daukanto progimnazijos 2012–2013 m. m. I pusmečio profilaktinių patikrinimų ataskaitą (pagal Nr. 027-1/a vaiko sveikatos pažymą), paaiškėjo, kad iš visų mokykloje besimokančių mokinių tik 15% mokinių neturi sveikatos sutrikimų. Duomenys rodė, jog kraujotakos sistemos sutrikimų turi 15% mokinių, kvėpavimo sistemos sutrikimų – 12 %, endokrininės sistemos, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų (antsvoris, nutukimas) – 5 %, skeleto – raumenų sistemos sutrikimų – 30 %.

Plaukimas yra puiki priemonė sveikatai stiprinti, nuovargiui ir nerviniam stresui mažinti. Ši sporto šaka geriausiai stiprina nugaros raumenis ir lavina taisyklingą laikyseną, reguliuoja vaiko svorį ir stiprina vidinius raumenis. Teigiama, jog ir po vienkartinio pasiplaukiojimo pagerėja širdies darbas, kraujotaka. Lyginant su kitomis sporto šakomis, plaukiant geriausiai vyksta medžiagų apykaita. Plaukimas yra ir grūdinimosi pagrindas – organizmas tampa atsparesnis ligoms ir kitiems nepalankiems išoriniams veiksniams.

Paskutinę vasaros atostogų savaitę į vasaros dienos sveikatingumo stovyklėlę „Žuvytė“ pakvietėme 20 mokinių, kurie nemoka plaukti bei turi judesio, padėties, lėtinių somatinių bei kvėpavimo sistemos sutrikimų. Stovyklos programa buvo orientuota į vaikų sveikatos stiprinimą, pagrindinių judesių lavinimą, socialinių įgūdžių formavimą.

Kiekvieną stovyklavimo dieną pradėdavome Dienos ratu ir baigdavome Popietės ratu. Šios ugdymo formos buvo naudojamos psichogimnastikai, atsipalaidavimo pratimų ir socialinių įgūdžių formavimui.

Plaukimo užsiėmimai vyko VšĮ sporto ir laisvalaikio centro Victoria Gym vandens baseine. Vadovaujami trenerės Oksanos Sinkevič vaikai išmoko gulėti ant vandens „Žvaigžde“, „Plūde“, „Medūza“, „Strėle“: vaikščioti ir bėgioti dugnu pirmyn–atgal ir šonu; laikantis už sienelės atlikti kojų judesius aukštyn–žemyn, taisyklingai dirbti kojomis; pasinerti po vandeniu; plaukti ant pilvo su pagalbinėmis priemonėmis; ritmiškai kvėpuoti stovint ant dugno ir iškvėpiant po vandeniu iki 10-20 kartų, plaukiant kojomis išmoko persiversti nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai, išmoko plaukti nugara be pagalbinių priemonių, saugiai nušokti nuo baseino krašto iš sėdimos padėties ir plaukti, išmoko plaukti laisvu stiliumi be kvėpavimo krūtine.

Mokyklos visuomenės specialistė Inesa Viškelienė kalbėjo apie sveikos gyvensenos ir sveikatos priežiūros reikšmę gyvenime.

Vasaros dienos sveikatingumo stovykloje „Žuvytė“ praleistos valandos suteikė vaikams daug džiaugsmo, teigiamų emocijų, padidino pasitikėjimą savo jėgomis, sustiprino jų organizmą.

Stovyklėlės uždarymo proga vaikai buvo apdovanoti šokoladiniais medaliais ir diplomais.

Prasidėjus mokslo metams programa buvo tęsiama. Žinodami, kad netaisyklinga laikysena yra vienas iš neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko sveikatą, į programos veiklą įtraukėme sveikatingumo centro „Sveikatos sala“ specialistų (kineziterapeutų) paskaitėle – treniruotę. Jos metu kineziterapeutė Aleksandra įvairiomis vaizdinėmis priemonėmis ir praktiniais užsiėmimais pateikė vaikams vertingų žinių apie jų stuburus, padėjo geriau suprasti apie taisyklingos laikysenos svarbą jų gyvenime, pamokė pratimų stuburo profilaktikai, pilvo preso, nugaros, liemens, sėdmenų jėgai ir tvirtumui lavinti.

Visą programą vainikavo išvyka į Vichy vandens parką.