

# **Vaikų sveikatos gerinimas taikant S. Kneipo metodiką**

**Ukmergės vaikų lopšelis-darželis „Eglutė“**

**Jolanta Verbickienė, Vaida Žiedelienė**

**2025-05-12**

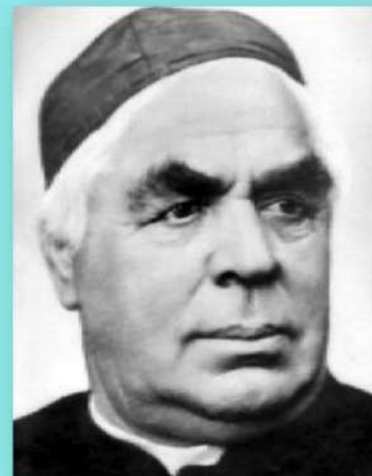
# SVEIKATA–NE VISKAS, TAČIAU BE JOS–VISKAS NIEKAS. (H.MANHLER)

- S. Kneipas, iš Bavarijos kilęs dvasininkas, teologas, hidroterapeutas, gyvenęs 19a. jaunystėje sirgo tuberkulioze.
- Teologas, savęs gydymui panaudojęs vieną iš gamtos stichijų, pasveiko.
- Vanduo gydo viską, vanduo daro stebuklus, o profilaktika geriau nei gydymas!



# VISKAS KAS YRA GAMTOJE GALI BŪTI PANAUDOTA SVEIKATOS LABUI

- Vedamas savo kūno išsveikimo S. Kneipas sukūrė sveikatos gerinimo filosofiją, kuri apima penkis sveikatinimo elementus: **judėjimo terapiją, subalansuotą mitybą, vandens terapiją, vaistažolių terapiją ir tvarkos (harmonijos) terapiją.**
- Metodas stiprina visą organizmą, grūdina kūną, sielą, puoselėja imuninę sistemą, leidžia mums apsisaugoti nuo peršalimo ir kitų ligų.



*“Tas, kuris kiekvieną dieną neskiria šiek tiek laiko savo sveikatai, vieną dieną turės paaukoti daug laiko savo ligai ...”*

*S. Kneipas*

# S. KNEIPO METODIKOS ESMĖ - PENKI SVEIKATINIMO ELEMENTAI

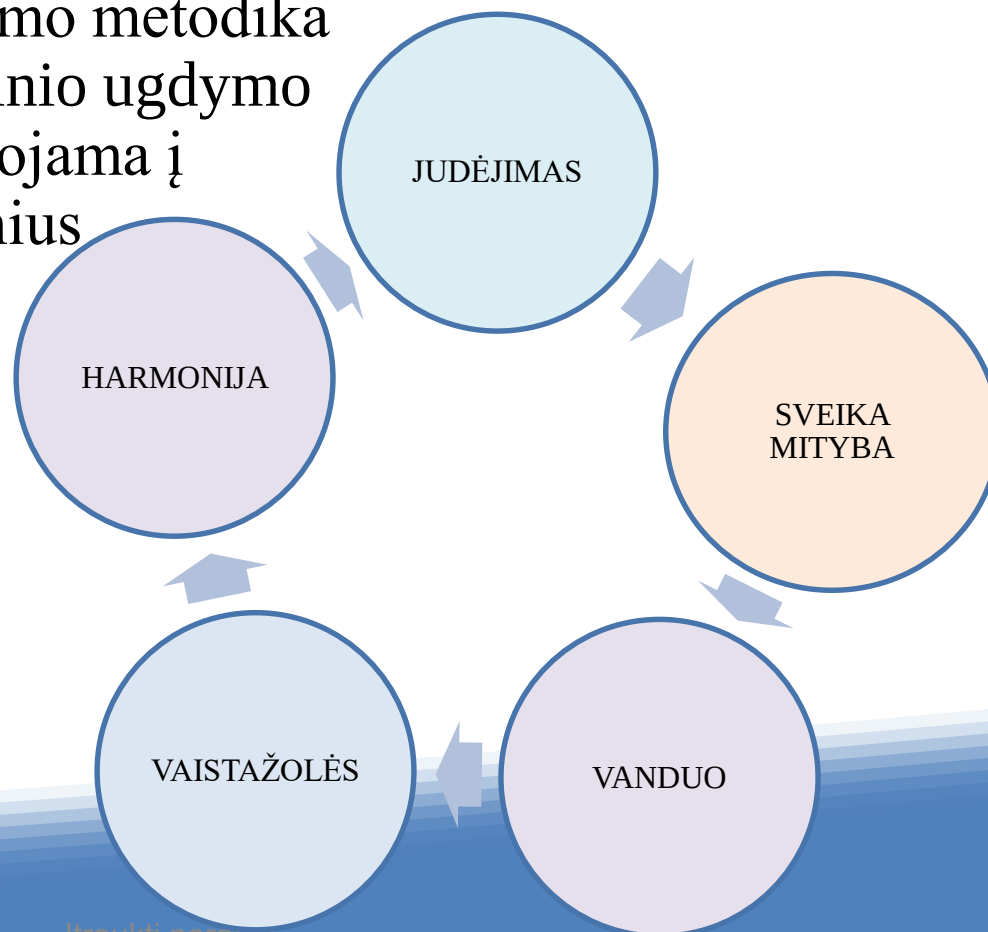


# Sebastiano Kneipo sveikatinimo metodo elementų taikymas

Vaikų sveikatos saugojimas ir stiprinimas yra neatsiejama kokybiško ugdymo dalis. S. Kneipo sveikatinimo metodika unikali tuo, kad lengvai pritaikoma ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, užima nedaug laiko, lengvai integruojama į darželio dienotvarkę, taikant vaikams žaidybinius elementus.

Holistinis sveikatos gerinimas pagal S. Kneipą remiasi 5 elementų sistema:

- Judėjimas
- Sveika mityba
- Vanduo
- Vaistažolės
- Harmonija



# S. KNEIPO SVEIKATINIMO METODO TAIKYMAS UGDymo ĮSTAIGOJE

Sveikatinimas — ilgalaikis ir nuoseklus procesas. **Siekiant**, kad jis taptų gyvenimo būdu ir pagerintų vaikų sveikatą, **būtinąs** testinumas

Įsitraukimas į sveikatinimo veiklas pagal S. Kneipo elementus nuo 2018 m.

Įsitraukimas į sveikatinimo veiklas pagal S. Kneipo elementus nuo 2023 m.

- Grupė „Žirniukas“

- Grupė „Pelėdžiukas“
- Grupė „Bitutė“
- Grupė „Žiogelis“
- Grupė „Drugelis“
- Grupė „Žirniukas“ (priešmokyklinė)
- Nuo 2024 m. visos grupės

**Judėjimas – natūrali ir smagi vaikų veikla.**

**Į savaitinį įprastą mankštinimąsi  
įtraukiame pėdų mankšteles basomis,  
fizinis pratimus, rytines mankštas,  
pasivaikščiojimą miške,  
neformalių sporto, šokių būrelių veiklas.**



# S.KNEIPO REFLEKSOTERAPINIS SVEIKATINGUMO TAKAS





**„JUDĖJIMAS GALI PAKEISTI VISUS PASAULIO  
VAISTUS, BET VISI PASAULIO VAISTAI NEGALI  
PAKEISTI JUDĖJIMO.” (S.Tiso)**





# RYTINĖ MANKŠTA UGDOMOSIOS VEIKLOS METU





# MIŠKO TERAPIJA – SPORTAS, GRYNAS ORAS, RADINIAI KARTU





# JUDRIEJI ŽAIDIMAI KIEME IR ŠVENTĖS





# PRIEŠMOKYKLINUKŲ SPARTAKIADA



2025-05-13



[traukti poraštę

13



# NEFORMALUSIS UGDYMAS: KREPŠINIS, FUTBOLAS, ŠOKIAI



**Subalansuota vaikų mityba,  
ekologiniai maisto produktai  
vaikams – tai sveiko, augančio ir  
aktyvaus žmogaus gyvenimo  
pagrindas.**



# „KAI SVEIKAS MAISTAS – NEREIKALINGAS IR VAISTAS”

Esame ekologinio maisto vartotojai ir augame sveiki





# Ekologiškos daržovės šiltnamyje ir darže





# Pasirodė darže braškės, sunoko sode vaisiai



2025-05-13



[traukti poraštę

18



# Užauginti moliūgai puošia aplinką ir tampa sveika sriubyte





# Vaikų augintos daržovės ir prieskoniai - vitaminų šaltinis



**Hidroterapija (vandens terapija visomis jos būsenomis) – kojų pėdų grūdinimas po kontrastiniu vandeniu, braidant (gandro žingsnis), keliaujant ir masažuojant pėdas gamtiniu, taktiliniu takeliu. Apsitrynimai ir rankų, kūno masažas lineine pirštine, rankų iki alkūnių mirkymai (Kneipo kava), pėdų apsipylimai vėsiu vandeniu, pasivaikščiojimais ant rasotos žolės.**



**Vandens terapija gydo viską, teigiamai veikia ugdytinius: ramina, gerina emocinę savijautą, kelia susidomėjimą, skatina bendravimą, teikia džiaugsmą, malonumą ir visad yra vaikų laukiamos**





# Apsipylimai, apsitrinimai sustiprina organizmą, grūdina, puoselėja imuninę sistemą





# Vandens procedūros darželio kieme ir mokyklos baseine





**Kiekviena procedūra yra naudinga tik tada, kai vaikas joje dalyvauja su džiaugsmu ir gerai jaučiasi**





**Vaistažolių auginimas, džiovinimas, pažinimas, rinkimas ir arbatos ritualai – mūsų kasdienybė. Kiekvienas augalas turi individualų gydomąjį, atpalaiduojantį poveikį bei naudą vaikų sveikatai.**

## Ekologinio projekto: „Augalai – mūsų draugai“ erdvė

- Surinkta virš 50 rūšių vaistinių augalų, kurie įdarbina vaikų pojūčius: uoslę, regėjimą, klausą, skonį bei lytėjimą.
- Surinkta daugiau nei 30 rūšių sėklų, prieskonių bei riešutų.





## Vaistažolių lysvės





**Grupėse įrengtose erdvėse vaikai susipažįsta su vaistažolių pavadinimais, ragauja vaistažolių arbatas**





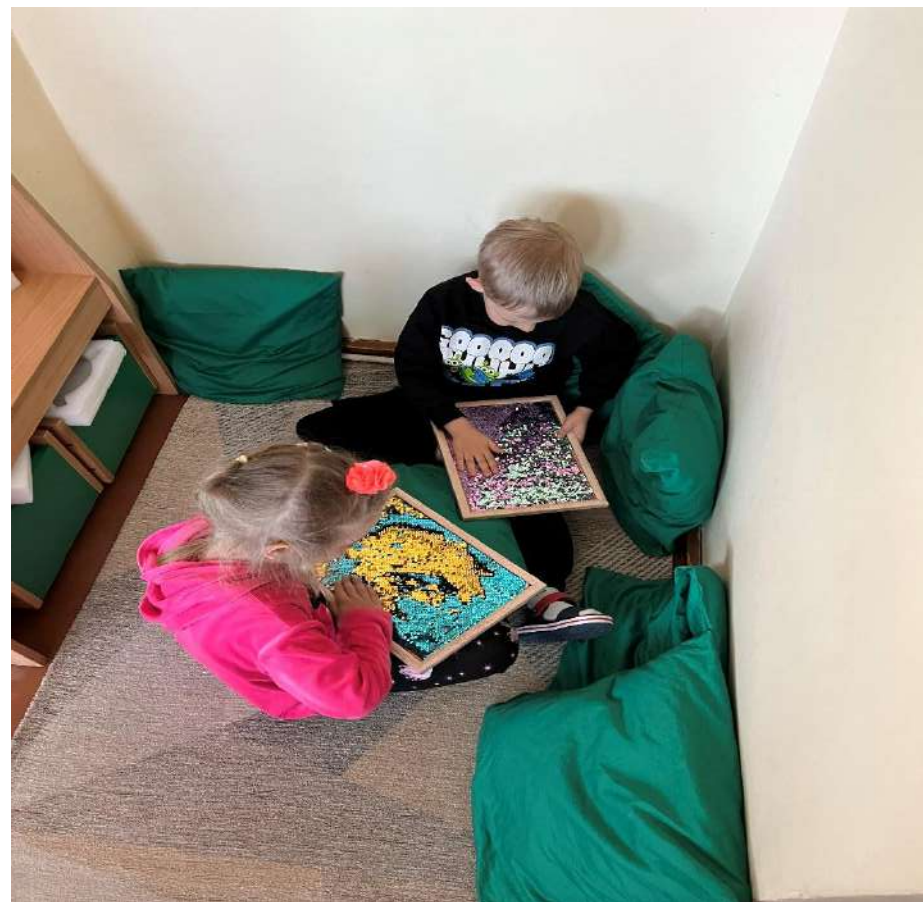
**Harmonija apima judėjimo,  
sveikos mitybos,  
vandens ir vaistažolių  
naudojimo galias bei  
jų sąveikos tarpusavyje dermę.**

# Irengtas harmonijos kampelis grupėje





## Harmonijos terapijos metu naudojami įvairūs atsipalaidavimo būdai



**Ačiū už dėmesį!**