



**RESPUBLIKINĖ IKIMOKYKLINIŲ ĮSTAIGŲ DARBUOTOJŲ ASOCIACIJA
„SVEIKATOS ŽELMENĖLIAI“ IR VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“
SVEIKATINIMO AKCIJA**
„Sveikas vaikas – laimingas vaikas“ skirta - Pasaulinei sveikatos dienai paminėti.

MASINIS BĖGIMAS „AŠ BĖGU – 2026“

APIE AKCIJĄ

Sveikatinimo akcija „Sveikas vaikas – laimingas vaikas“ skirta Pasaulinei sveikatos dienai (balandžio 7 d.) paminėti. Akcijos organizatoriai – RIIDA „Sveikatos Želmenėliai“ ir Vilniaus lopšelis-darželis „Želmenėliai“, siekia sudominti visas respublikos ikimokyklinės įstaigų bendruomenes masiniu bėgimu.

NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

1. Tikslas – populiarinti bėgimo kultūrą Lietuvoje tarp ikimokyklinio ugdymo įstaigų, skatinti ugdytinių ir pedagogų domėjimąsi bėgimu, fiziniu aktyvumu.
2. Uždaviniai:
 - 2.1. Formuoti teigiamą požiūrį į bėgimą kaip sveikatinimo priemonę, ugdyti poreikį bėgiojimui drauge su bendraamžiais ar su šeimos nariais.
 - 2.2. Padėti suvokti bėgiojimo svarbą fizinei ir psichinei sveikatai.
 - 2.3. Stiprinti bendravimą ir bendradarbiavimą tarp RIIDA „Sveikatos Želmenėliai“ ugdymo įstaigų.

II. ORGANIZATORIAI

3. Respublikinė ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacija „Sveikatos Želmenėliai“ ir Vilniaus miesto lopšelis-darželis „Želmenėliai“.

III. DALYVIAI

4. Sveikatinimo akcijoje „Aš bėgu – 2026“ kviečiame dalyvauti visas ikimokyklinio ugdymo įstaigas, esančias asociacijos narėmis.
5. Sveikatinimo akcijoje „Aš bėgu – 2026“ gali dalyvauti vaikai, tėvai, globėjai, įstaigos bendruomenė.

IV. LAIKAS IR VIETA

6. Sveikatinimo akcija – masinis bėgimas „Aš bėgu – 2026“ organizuojamas 2026 m. balandžio 1-10 d. jūsų pasirinktoje vietoje (įstaigos teritorijoje, stadione, parke, miške ar kitoje patogioje jums vietoje) bei Jūsų pasirinktu laiku.

V. ORGANIZAVIMAS ĮSTAIGOSE

7. Pasiruošimas renginiui:

- **2026 m. balandžio 1-3 d.** įstaigoje organizuojami pokalbiai su vaikais apie Pasaulinę sveikatos dieną. Kodėl ji minima? Apie sveiką gyvenseną. Bėgimą, jo svarbą fizinei ir psichinei sveikatai. Organizuojami kūrybiniai darbai.
- **2026 m. balandžio 6-10 d.** organizuojamas masinis bėgimas „Aš bėgu – 2026“.
- Įstaiga pasigamina kiekvienam dalyviui prisegamas emblemas skritulio formos su užrašu „Aš bėgu – 2026“. (Priedas Nr. 1; emblema)
- Paruošiamos vėliavėlės bėgimo trasai pažymėti.
- **STARTO** ir **FINIŠO** linijos pažymimos užrašais arba simboliais.

8. Renginio eiga:

- Masinio bėgimo „Aš bėgu – 2026“ dalyviai dalijami į nedidelius pogrupius. Pogrupiai prisilaikant saugaus atstumo reikalavimų, jiems paskirtu laiku, renkasi sporto aikštelėje, atlieka mankštos pratimus pagal savo nuožiūrą.
- Dalyviai, pagal vaikų amžiaus grupes, sporto aikštelėje pristato pačių sugalvotas skanduotes.
- Prie STARTO linijos renkasi po 1 vaikų grupę kartu su pedagogu.
- Bėgimas.
- Prabėgusi grupė grįžta į savo vietą sporto aikštelėje.

Rekomenduojamas trasos ilgis:

2-3 metų vaikams - 30 m.

4-5 metų vaikams - 60 m.

5-6 metų vaikams - 100 m.

6-7 metų vaikams - 120 m.

Esant pageidavimui, trasos ilgis gali būti neribojamas.

Atbėgus prie FINIŠO, kiekvienam dalyviui įteikiamas (pagal įstaigos galimybes) sveikatinimo prizas.

VI. DALYVAVUSIŲ ĮSTAIGŲ ATASKAITA

9. Po masinio bėgimo „Aš bėgu – 2026“ **iki 2026 m. balandžio 17 d.** įstaigos pateikia ataskaitą apie renginį Vilniaus lopšeliui-darželiui „Želmenėliai“ ataskaitos formą <https://forms.gle/o3ya7pfy8fTD6G6b6>.

10. Pateikdami nuotraukas, dalyviai patvirtina, kad turi tėvų, globėjų sutikimą jas naudoti. Už duomenų teisių apsaugos pažeidimus atsako nuotraukas pateikę asmenys.

11. Padėkos ir pažymos akcijos dalyviams bus išsiųstos registracijoje nurodytu el. pašto adresu.

12. Organizatoriai pasilieka teisę akcijos metu atsiųstas nuotraukas naudoti komerciniais tikslais.

13. Renginio koordinatoriai:

- Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos Želmenėliai“, prezidentė, lopšelio-darželio „Želmenėliai“ direktorė Rita Juozapaitienė;
- Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos Želmenėliai“ prezidiumo narės: Vilniaus lopšelio-darželio „Želmenėliai“ ikimokyklinio ugdymo mokytoja (fiziniam lavinimui) Anastasija Beliaziun ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Juliana Masevičienė;
- Respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos Želmenėliai“, Vilniaus lopšelio-darželio „Želmenėliai“ nariai.

14. Kontaktai pasiteiravimui:

Vilniaus lopšelis-darželis „Želmenėliai“ ikimokyklinio/priešmokyklinio ugdymo mokytoja (fiziniam lavinimui) Anastasija Beliaziun tel. +37067182068, el. p. anastasija.beliaziun@zelmeneliai.vilnius.lm.lt ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Juliana Masevičienė tel. +37064541515 el. p. maseviciene.j@gmail.com

