

Patvirtinta
Klaipėdos lopšelio-darželio „Aitvarėlis“
direktoriaus 2022 m. gruodžio 29 d.
įsakymu Nr. V-101

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARĖLIS“
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA**

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas Klaipėdos lopšelis-darželis „Aitvarėlis“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190437513. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – Laukininkų g. 54, Klaipėda. Tel. 8 46 322440, el. p. ldaitvarelis@gmail.com
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau – Programa)
4. Programos rengėjai – Vida Sabatauskienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Ilona Mikniuvienė, neformaliojo švietimo mokytoja.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios ugdymo(si) sąlygos. Įrengta sporto ir treniruoklių salės. Sukaupta daug sportinio inventoriaus: dviračiai – treniruokliai, sveikatos takelis, batutas, čiuožykla. Taisyklingos laikysenos ir plokščiapėdystės prevencijai įsigytos ortopedinės priemonės. Teritorijoje įrengtos žaidimų aikštelės – sūpynės, čiuožyklos, alpinistų sienelės laipiojimui, karuselės, spyruokliukai ir t.t.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ir Priešmokyklinio ugdymo programas ir vykdoma ugdymo proceso metu.

**II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – stiprinti vaikų sveikatą ir formuoti pozityvų požiūrį į saugią ir sveiką gyvenimą.
10. Uždaviniai:
 - 10.1. skatinti rūpintis savo kūno ir sveikatos stiprinimu;
 - 10.2. puoselėti sveikos mitybos įgūdžius ir įpročius;
 - 10.3. ugdyti socialinius emocinius ir tarpusavio bendravimo įgūdžius.

**III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS**

11. Turinys:
 - 11.1 Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinis aktyvumas	Stengiasi taisyklingai sėdėti, stovėti, judėti įvairios veiklos metu. Kontroliuoja savo kūno padėtį ir kvėpavimą, atlikdamas fizinius pratimus. Išlaiko

		<p>pusiausvyrą, atlieka nesudėtingus koordinacijos pratimus. Atlieka pratimus, stiprinančius nugaros raumenis.</p> <p>Atlieka pratimus plokščiapėdystės prevencijai (vaikšto basomis pasistiebus, ant kulnų, ant įvairios tekstūros paviršių). Mokosi įvairių pratimų, naudojant ortopedines priemones (masažiniai kamuoliukai, „dygliuota“ žolytė, pėdų taškinio masažo takeliai, pėdų raiščių stiprinimo voleliai). Naudojasi tradiciniu ir netradiciniu sporto inventoriumi (spalvotos skarelės, smėlio maišeliai, gamtinė medžiaga, gimnastikos lankai ir lazdos, virvės ir pan.). Avi tinkamą, neslystančiu padu avalynę.</p>
2.	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai	<p>Saugo savo sveikatą, saugiai elgiasi aplinkoje. Kasdien mankštinasi gerai išvėdintose patalpose. Laikosi dienos ritmo. Plauna rankas vėsiu vandeniu. Vaikšto basomis (kilimu, sveikatos takeliu, smėliu ir ant žolės). Pasivaikščiojimų metu priiminėja oro, saulės ir vandens vonias. Mokosi taisyklingo kvėpavimo pratimų. Fizinio ugdymo veiklose dalyvauja vilkėdami trumpą sportinę aprangą, vaikščioti, stovėti ir sėdėti taisyklingai. Saugiai naudoja sportinį inventorių, pažaidęs padeda į vietą. Laikosi miego ir veiklos ritmo.</p>
3.	Emocijų suvokimas ir raiška	<p>Žaidžia žaidimus, skatinančius kontroliuoti emocijų raišką, elgesį. Diskutuoja, kaip taikiai išspręsti konfliktus, įvardina savo jausmus. Stengiasi laikytis žaidimo taisyklių, susitarimų. Susipažįsta su nusiramino, atsipalaidavimo būdais. Stengiasi suvaldyti pyktį, bendraudamas su kitais, bando kontroliuoti savo žodžius ir veiksmus. Stengiasi laikytis suaugusiųjų nustatytos tvarkos, priima jų pagalbą, pasiūlymus bei vykdo individualiai pasakytus prašymus. Rodo iniciatyvą bendrauti ir bendradarbiauti su kitais vaikais. Dalyvauja socialinių emocijų įgūdžių ugdymo programos „Kimochis“ veiklose.</p>
4.	Savivoka ir savigarba	<p>Supranta savo asmens tapatumą. Dalyvauja tyrinėjimų veiklose apie žmogaus kūną, jausmus. Supranta, kad jam neskanus maistas gali būti kitam vaikui skanus. Samprotauja apie savo pomėgius, veiklą. Iš intonacijų, veido išraiškos, žodžių supranta, kada kitas palankiai ar nepalankiai nusiteikęs jo atžvilgiu. Sekdamas suaugusiųjų bei kitų vaikų pavyzdžiu, laikosi numatytos tvarkos, susitarimų ir saugaus elgesio taisyklių. Stengiasi garbingai lenktyniauti, džiaugiasi pergale, mokosi pralaimėti. Pasitiki savimi ir savo gebėjimais, supranta ir gina savo teises būti kartu ir žaisti su kitais.</p>

11.2. Priešmokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Tobulina kultūrinius, higieninius įgūdžius. Rūpinasi švarių rankų ir dantų priežiūra. Supranta grūdinimosi svarbą oru, saule, vandeniu. Suvokia, kaip saugiai

		<p>pereiti gatvę, laikytis saugaus eismo taisyklių. Aiškinasi, kaip saugiai elgtis su aštriais daiktais, pratinasi teisingai jais naudotis, saugiai elgtis gamtoje. Tyrinėja kūno galimybes, stengiasi kontroliuoti savo laikyseną ir kvėpavimą.</p> <p>Aktyviai judėdamas, išsiaiškina, kokią įtaką fizinis aktyvumas turi sveikatai ir gerai savijautai. Žaisdamas, sportuodamas, dalyvaudamas kitose aktyviose veiklose, stengiasi bendrauti ir bendradarbiauti, laikytis taisyklių, saugoti save ir kitus. Mokosi tinkamai reikšti emocijas.</p> <p>Dalyvauja Nacionalinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo „Sveika mokykla“, respublikinio sveikos gyvensenos ugdymo projekto „Sveikatiada“, respublikinio projekto „Sveikata visus metus“, tarptautinės emocijų ir elgesio problemų prevencijos programos „Zipio draugai“ veiklose.</p>
2.	Pažinimo	<p>Domisi savimi ir savo kūno sandara, susipažįsta su įvairiais pavojais ir mokosi jų išvengti, įsisavina pagrindines žinias apie sveiką mitybą, grūdinimosi, aktyvaus judėjimo ir miego naudą. Pažįsta save ir kitus, atpažįsta ir pasakoja, kas yra sveikata, sveika gyvensena, saugumas. Susipažįsta su sveikos mitybos taisyklėmis, vitaminų nauda organizmui. Mokosi pažinti vaistažoles, jas augina, ragauja arbatas ir supranta jų poveikį ligų profilaktikai. Kiekvieną dieną valgo šviežius vaisius ir daržoves. Gamina vaisių salotas ir suvokia, kad tai natūralūs vitaminai. Įgyja supratimą apie vaisių ir daržovių vartojimo teigiamą poveikį sveikatai.</p>
3.	Komunikavimo	<p>Suvokia, aiškinasi, diskutuoja apie sveikatą, jos saugojimą, sveikos gyvensenos reikšmę žmogaus sveikatai. Žaisdamas, bendraudamas, atlikdamas užduotis susikaupia, klausosi informacijos, kad galėtų suprasti kitus. Dalyvauja pokalbiuose, diskusijose, supranta žalingų įpročių poveikį žmogaus sveikatai. Pastebi ir apibūdina pašnekovo veido mimiką, gestus, kūno kalbą ir kalbos intonacijas. Diskutuodamas, plečia supratimą apie ekologiją, sužino aplinkos poveikio žmogaus sveikatai reikšmę. Domisi, kaip saugiai elgtis gatvėje.</p>

12. Programa pritaikoma įvairių ugdymo(si) poreikių turintiems vaikams. Atsižvelgiant į vaikų individualius ugdymo(si) poreikius, parenkamos užduotys, priemonės, individualūs ugdymo(si) metodai ir formos.

IV SKYRIUS

PROGRAMOS METODAI, FORMOS IR PRIEMONĖS

13. Metodai: pokalbis, demonstravimas, tyrinėjimas, diskusija, taisyklių aptarimas, stebėjimas, kartojimas, bandymas.

14. Formos: fiziniai pratimai, judrūs, ramūs, imitaciniai, siužetiniai ir atsipalaidavimo žaidimai, kvėpavimo pratimai, individuali veikla, sveikatinimo valandėlės, viktorinos, projektinės, edukacinės veiklos.

15. Priemonės: stacionarus sportinis inventorių – gimnastikos sienelės, čiuožykla, dviračiai-treniruokliai, bėgimo takeliai, žingsniuoklis, vedimo takeliai, batutas, minkštų figūrų komplektas, gimnastikos suoliukai, įvairaus dydžio kamuoliai, šokinėjimo kamuoliai, pusiausvyros kamuoliai, gimnastikos lazdos, šokdynės, gimnastikos kilimėliai, lankai, gimnastikos rinkinys pusiausvyrai ugdyti „WESCO“, rinkinys pusiausvyrai lavinti „Upės akmenys“, gimnastikos čiužiniai, tuneliai pralindimui, smėlio maišeliai, masažiniai kamuoliai, įvairios ortopedinės priemonės plokščiapėdystės ir taisyklingos laikysenos prevencijai, netradicinis sportinis inventorių.

V SKYRIUS

VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. įgis žinių, įgūdžių ir nuostatų, skatinančių saugią ir sveiką gyvenimą;

16.2. jaus atsakomybę už savo sveikatą, teisingai maitinantis;

16.3. sustiprės emocinė sveikata, įgis pasitikėjimo savimi, bendravimo įgūdžių;

17. Vaikų ugdymo(si) pasiekimai ir pažanga vertinami pagal Įstaigos vaikų pasiekimų ir pažangos vertinimo tvarką.

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Aitvarėlis“
mokyklos tarybos 2022 m. rugsėjo 14 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. 4)

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja

Laima Prižgintienė
2022 m. _____d.