

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Nykštukas”
direktoriaus 2022 m. d.
įsakymu Nr. V1-

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „NYKŠTUKAS” NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Nykštukas” (toliau – Įstaiga), registruota Juridinių asmenų registre, kodas 190420236. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo grupės įstaiga lopšelis-darželis.
2. Įstaigos buveinės adresas – Naujakiemio g. 11, LT-94208, Klaipėda. Tel. (8 46) 34 62 48, el. p. nykstukasdarzelis@gmail.com
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjas – Karolis Stirbys, neformaliojo švietimo mokytojas.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – 3–5 m. ikimokyklinio amžiaus vaikai, 6–7 m. priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės sąlygos: įrengta sporto salė, įsigyta sportinės įrangos, sporto priemonių. Įstaiga yra įsitraukusi į Nacionalinį sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo programą, Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, pasitelkiant netradicinius psichinės ir fizinės sveikatos stiprinimo būdus bei įtraukiant įstaigos bendruomenę.
10. Uždaviniai:
 - 10.1. ugdyti kasdienius sveikos mitybos, asmens higienos, fizinės veiklos įpročius;
 - 10.2. mokyti emocijų valdymo, taisyklingo kvėpavimo, lavinti kūno lankstumą jogos užsiėmimų metu;
 - 10.3. stiprinti koordinaciją, taisyklingą laikyseną, mokantis pratimų, kurie stiprina pėdų raumenis;
 - 10.4. bendradarbiauti su šeima ir socialiniais partneriais.

III SKYRIUS TURINYS

11. Turinys:
 - 11.1. Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinis aktyvumas	Geba suvokti nervų, kvėpavimo, judėjimo, virškinimo sistemos, akių ir rankų, ausų ir balso jutiminius ryšius.

		<p>Geba judėti poroje, žaisti komandinius žaidimus, dalyvauti estafetėse.</p> <p>Pastovi ant vienos kojos. Eina skirtingu ritmu, apeidamas arba peržengdamas kliūtis. Geba bėgti keisdamas kryptį ir greitį.</p> <p>Išlaiko pusiausvyrą eidamas nedideliu paaukštinimu.</p> <p>Išlaiko saugų atstumą eidamas, bėgdamas šalia draugo.</p> <p>Susipažįsta su jogos pratimų pradmenimis, kurių pagrindą sudaro gyvūnų, vabzdžių ir paukščių išvaizdos imitacija, taip pat tilto, medžio, rato formos.</p> <p>Dalyvauja jogos užsiėmimuose du kartus per savaitę.</p> <p>Du kartus per metus dalyvauja sveikatingumo dienoje (fizinis aktyvumas, sveikas maistas).</p> <p>Viena kartą per savaitę pėsčiomis eina į netoli esančias poilsio erdves, kaskart didinant nueitą atstumą.</p> <p>Kartu su šeima dalyvauja fizinio aktyvumo renginiuose bent dukart per metus.</p> <p>Kasdien vaikščioja basomis įvairių tekstūrų paviršiais, sveikatingumo takeliu, pereina per akmenėlius, neliesdamas žemės iki kitos kliūtis.</p> <p>Masažuoja pėdas, naudodamas masažo kamuoliukus.</p> <p>Eina ant kulnų, ant pirštų galiukų, ant vidinių pėdos skliautų, ant išorinių pėdos skliautų. Pakelia sulenktą koją ir kojų pirštus kilnoja aukštin žemyn. Pereina per kliūtį statydamas pėdas įstrižai.</p> <p>Mokosi pėdų pirštais suimti medžiagines detales ir pakabinti ant virvės. Šokinėja nuo vieno ant kito disko, kojų pirštais pajaučia disko laiptelius.</p> <p>Bando piešti popieriaus lape, sėdėdamas ant kėdės, tarp kojų pirštų įsidėjęs piešimo priemonę .</p>
2.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	<p>Supranta asmens higienos svarbą sveikatai.</p> <p>Supranta mankštos, judėjimo, fizinių žaidimų, jėgos, greičio, ištvermės, lankstumo svarbą.</p> <p>Žino kasdienes asmens higienos reikalavimus: rankų plovimas, veido prausimas, naudojimas tualetu, asmeninių daiktų priežiūra, rūbų ir avalynės priežiūra, burnos ir dantų priežiūra.</p> <p>Įvardija, kaip sveikas maistas teikia energijos ir padeda organizmui augti.</p> <p>Pakankamai geria vandens. Laikosi pagrindinių sveikos mitybos rekomendacijų.</p> <p>Geba skirti žmogaus organizmui tinkamus ir kenksmingus maisto produktus.</p> <p>Ugdosi taisyklingą laikyseną, supranta jos svarbą. Stengiasi taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.</p> <p>Taisyklingai atlieka jogos pratimus.</p> <p>Pasirenka drabužius ir avalynę pagal oro sąlygas.</p>
3.	Savireguliacija ir savikontrolė	<p>Koordinuotai išlaiko pusiausvyrą mažesniame atramos plote.</p> <p>Geba sutelkti dėmesį.</p> <p>Kontroliuoja savo kvėpavimą, atlikdamas jogos pratimus.</p> <p>Supykęs ar įsižeidęs, moka nusiraminti, naudodamas kvėpavimo pratimus.</p> <p>Gali pakartoti išmokus žaidimus, laikosi jų tvarkos ir taisyklių.</p> <p>Pastebi, jei kiti vaikai nesilaiko susitarimų, pats stengiasi jų</p>

		<p>laikytis.</p> <p>Dalyvauja situaciniuose žaidimuose: „Kaip nesusipykti su draugu, mama, tėčiu”.</p> <p>Atlieka pykčio valdymo, raumenų atpalaidavimo pratimus jos užsiėmimų metu.</p> <p>Klauso suaugusiojo prašymų ir draudimų.</p>
--	--	---

11.2. Priešmokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	<p>Atpažįsta, įvardija emocijas.</p> <p>Paaiškina, kaip žmonės išgyvena įvairias emocijas (džiaugsmą, susižavėjimą, pyktį, liūdesį ir kt.).</p> <p>Paaiškina ryšį tarp jausmų, žodžių ir veiksmų.</p> <p>Įvardija emocijas, kurias gali jausti skirtingose situacijose.</p> <p>Kartu su šeima 2 kartus per metus dalyvauja Įstaigos bendruomenės renginiuose (ragauja ekologiškus produktus, geria vaistažolių arbatą, kartu sportuoja).</p> <p>Žino ir taiko keletą nusiramino būdų (jogos pratimai).</p> <p>Įvardija vertybes, sieja jas su elgesiu.</p> <p>Renka medžiagą plakatams apie vandens, sveikų maisto produktų ir fizinio aktyvumo naudą žmogaus organizmui.</p>
2.	Pažinimo	<p>Paaiškina, kas yra sveikata ir kodėl ją reikia tausoti ir stiprinti.</p> <p>Moka jogos pratimų, juos atlieka per užsiėmimus 2 kartus per savaitę.</p> <p>Žino, kur kreiptis pablogėjus sveikatai.</p> <p>Supranta, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.</p> <p>Paaiškina, kas yra asmens higiena, supranta jos reikšmę sveikatai.</p> <p>Nusako darbo ir poilsio derinimo svarbą sveikatai. Laikosi miego ir laisvalaikio ritmo.</p> <p>Žino svarbiausias sveikos mitybos rekomendacijas. Pateikia maisto ir gėrimų, kuriuos vartoti sveika ir kuriuos reikia vartoti saikingai, pavyzdžių.</p> <p>Įvardija, kodėl vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai.</p> <p>Tyrinėja savo kūną, pažįsta kūno dalis, atranda savo kūno galimybes.</p> <p>Domisi oro, saulės, vandens poveikiu sveikatai.</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: žaidybiniai, žodiniai, praktiniai, kūrybiniai, projektiniai, spontaniška vaikų veikla.

14. Formos: rytinė mankšta, pėdų mankšta, sveikos mitybos užsiėmimai, jogos užsiėmimai, renginiai bendruomenei.

15. Priemonės: sportinis inventorių, gimnastikos inventorių, vaizdo ir garso įrašai, plakatai, enciklopedijos, informacinės technologijos.

V SKYRIUS

VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. supras ir stengsis laikytis sveikos mitybos rekomendacijų, gebės pasirūpinti asmens higiena, įpras kasdien aktyviai judėti;

16.2. mokės ir gebės naudoti jogos pratimus nusiraminiui, taisyklingam kvėpavimui, kūno lankstumui;

16.3. sustiprės pėdų raumenys, pagerės koordinacija, formuosis taisyklingos laikysenos stovint, sėdint, judant įpročiai;

16.4. ne mažiau kaip du kartus per metus kartu su šeima dalyvaus Įstaigos bendruomenės sveikos gyvensenos ugdymo renginiuose. Užtikrintas sveikos gyvensenos nuostatų ugdymo tęstinumas ir įtvirtinimas šeimoje.

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

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio

„Nykštukas“ tarybos

2022 m. _____ d.

posėdžio protokoliniu nutarimu

(protokolo Nr. V4-).

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos

Švietimo skyriaus vedėja

Laima Prižgintienė

2022 m. _____ d