PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Volungėlė“
direktoriaus 2022 m. rugpjūčio 25 d.
įsakymu Nr. V-88

# KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „VOLUNGĖLĖ“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA

## I SKYRIUS
## BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Volungėlė“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190427939. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo įstaiga.
2. Įstaigos buveinės adresas – I. Simonaitytės g. 26, Klaipėda. Tel. (8 682) 07 907, el. p. volungeleklaipeda@gmail.com.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjai – Danutė Graželienė, neformaliojo (fizinio) ugdymo mokytoja metodininkė, Vilma Zabielienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė, Viktorija Pužaitė, priešmokyklinio ugdymo mokytoja, Ilona Gaidienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Renata Vasiliauskienė, direktorė.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: įrengta sporto salė, įsigytas sportinis inventorius, stacionarūs treniruokliai, įvairios priemonės, skirtos judriems žaidimams, estafetėms, sportiniams pratimams, priemonės, skirtos plokščiapėdystės profilaktikai; išvystyta ugdymui(si) palanki lauko aplinka (stadionas, bėgimo takeliai, šuoliaduobės, lygsvaros tilteliais, laipiojimo sienelė).
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo ir Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programas ir vykdoma ugdymo proceso metu.

## II SKYRIUS
## PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – ugdyti vaiko fizinį aktyvumą, gebėjimą pasitikėti savimi, rinktis sveiką gyvenseną bei rūpintis savo kūno ir sveikatos stiprinimu.
10. Uždaviniai:
10.1. gerinti ugdytinių sveikatą, tenkinti vaikų poreikį judėti, lavinti judesius ir fizines savybes;
10.2. plėtoti ugdytinių sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius;
10.3. siekti sveikos gyvensenos ugdymo tęstinumo šeimoje.

## III SKYRIUS
## PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas

| Eil. Nr. | Veiklos sritys | Turinys |
|---|---|---|
| 1. | Fizinis aktyvumas | Žaisdamas, atlikdamas fizinius pratimus susipažįsta su lengvosios atletikos rungtimis (sportinis ėjimas, bėgimas, kliūtinis bėgimas, šuoliai į tolį, į aukštį, estafetinis bėgimas, metimas), rungčių technika (startinė padėtis, finišavimas, sustojimas po finišo, įsibėgėjimas ir pasiruošimas atsispirti, šuolių technika). Atlieka pratimus šuoliaduobėje, šuolį į aukštį ir į tolį abiem kojomis iš vietos. Bėga 30 metrų, metą smėlio maišelį, lengvą kamuolį į tolį viena ir abiem rankomis. Atlieka pratimus plokščiapėdystės profilaktikai (vaikščiojimas basomis ant pirštų, ant kulnų; ėjimas minkštu, šiurkščiu, nestabiliu pagrindu it kt.), taisyklingai kūno laikysenai ugdyti. Dalyvaudamas estafetiniuose žaidimuose lavina fizines galimybes: vikrumą, ištvermę, bėgimo greitį, jėgą, reakciją, judesių koordinaciją. Suvokia sveikos gyvensenos reikšmę žmogaus gyvenime. Dalyvauja įvairiose sportinėse pramogose, šventės, varžybose su šeima, bendraamžiais. |
| 2. | Emocijų suvokimas ir raiška | Žaisdamas, sportuodamas supranta, kad įvairiose situacijose jaučia skirtingas emocijas (džiaugsmą, liūdesį, baimę), jas išreiškia mimika, kūno judesiais, garsais. Aiškindamasis, tardamasis dėl žaidimų taisyklių atpažįsta ir pavadina savo jausmus, įvardija situaciją, kurioje jie kilo, kalba apie, tai kas gali padėti pasijusti geriau. Geba būti kartu, padėti kitam, domisi savimi, bendraamžiais. Atpažįsta kito vaiko ar suaugusiojo emocijas ir jausmus, mokosi paguosti, užjausti. |
| 3. | Kasdieniniai gyvenimo įgūdžiai | Žaisdamas, sportuodamas aiškinasi, analizuoja apie sveikatą, jos saugojimą, sveikos gyvensenos reikšmę žmogaus sveikatai. Dalyvauja pokalbiuose, diskusijose „Kas daro žmogų stiprų ir sveiką?“, „Ką jie daro kasdien, kad būtų stiprūs ir sveiki?“. Atlikdamas mankštos pratimus, žaisdamas kontroliuoja, išlaiko taisyklingą laikyseną. Žaidžia nusiraminimo žaidimus („Milžinas ir nykštukas“), žino atsipalaidavimo (pabūti užsimerkus, atsigerti vandens) ir kvėpavimo pratimus. Žaisdamas įvarius sporto žaidimus saugo save ir kitus. Saugiai naudoja sportinį inventorių, pažaidęs padeda į vietą. |
| 4. | Savivoka ir savigarba | Sekdamas suaugusiojo bei kitų vaikų pavyzdžiu laikosi numatytos tvarkos, susitarimų ir taisyklių. Pasakoja, kaip sekasi laikytis saugaus elgesio taisyklių žaidimo aikštelėje, fizinėje veikloje. Prieš pradėdamas žaidimus išklauso, susipažįsta su žaidimo taisyklėmis, stengiasi jų laikytis: garbingai rungtyniauja, lenktyniauja, džiaugiasi pergale, mokosi pralaimėti. Žaisdamas įvairius žaidimus, atlikdamas mankštos pratimus sukaupia dėmesį. Žaisdamas komandoje su draugu didžiuojasi tuo, ką turi ir ką gali daryti, tikisi, kad juo besirūpinantys suaugusieji ir kiti vaikai jį mėgsta ir priima. Pasitiki savimi, savo gebėjimais. Save apibūdina, nusako fizines ir elgesio savybes, jaučiasi komandos nariu. |

11.2. Priešmokyklinis ugdymas

| Eil. Nr. | Kompetencijos | Turinys |
|---|---|---|
| 1. | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Tobulindamas judėjimo, koordinacijos, taisyklingos laikysenos gebėjimus dalyvauja lengvosios atletikos rungtyse, estafetiniuose žaidimuose (sportinis ėjimas, bėgimas, kliūtinis bėgimas, šuoliai į tolį, į aukštį, estafetinis bėgimas, metimas), gerina rungčių techniką (startinė padėtis, finišavimas, sustojimas po finišo, įsibėgėjimas ir pasiruošimas atsispirti, šuolių technika). Analizuoja ir išbando, koks pratimas galėtų būti skirtas įvardintai kūno daliai mankštinti. Stebi ir atkartoja pedagogo, draugo rodomus judesius, siūlo savo pratimus. Stengiasi įvertinti savo ir kitų laikyseną: prie sienos, žiūrėdamas į veidrodį, nagrinėdamas paveikslėlius. Atlieka pratimus plokščiapėdystės profilaktikai (vaikščioja basomis ant pirštų, ant kulnų, ant išorinių pėdos kraštų; eina minkštu nestabiliu pagrindu, lauke ant Kneipo takelio). Judėdamas, sėdėdamas, stovėdamas koreguoja netaisyklingą laikyseną. Atlieka diafragminio kvėpavimo pratimus. Stebi savo kvėpavimą judėdamas, mankštindamasis. Įvairiu greičiu judėdamas ribotoje erdvėje stengiasi pajausti savo asmeninę ir bendrą erdvę: apeiti kliūtis, neatsitrenkti į kitą vaiką ir pan. Atlikdamas užduotis poroje derina judesius, judėjimo tempą, saugo fiziškai silpnesnį porininką, tiksliai perduoda priemonę. Žaisdamas, sportuodamas aiškinasi apie sveiką gyvenseną, jos reikšmę žmogaus sveikatai. Patiriamą emociją nusako žodine ir nežodine kalba (veido mimika, kūno judesiais). Geba įvairias situacijas išspęsti teigiamai (atpažįsta emociją, kurią jaučia, teigiamai pažvelgia į situaciją, imasi veiksmų, įvardija naują patirtą emociją). Įvardija nuovargio požymius („aš suprakaitavau“, „aš pavargau“). Dalyvauja įvairiose sportinėse pramogose, šventės, varžybose vienas šeima, bendraamžiais, tarp grupių. |
| 2. | Skaitmeninė | Veikia pagal skaitmeninėmis priemonėmis pateiktus paprastus algoritmus (atlieka sportinius mankštos ir nusiraminimo pratimus). Kuria žaidimus, taisykles naudodamas skirtingas skaitmenines technologijas (planšetė, interaktyvios grindys). Žaisdamas planšete, kompiuteriu mokomuosius-judriuosius žaidimus geba rodyklėmis teisingai nurodyti bėgimo, važiavimo, šokimo kryptį. Žaisdamas ant interaktyvių grindų erdvės suvokimo žaidimus tobulina gaudymo kamuolio supratimą, erdvinį suvokimą numatydamas, į kurią pusę skries kamuolys. Virtualių mankštų metu stengiasi kuo tiksliau atkartoti ekrane matomų veikėjų judesius. |
| 3. | Komunikavimo | Žaisdamas, atlikdamas sportines užduotis klausosi informacijos. Žodžiu kuria trumpus tekstus: skanduotes, komandos prisistatymą. Išgirsta ir supranta kitą (dalyvauja dialoge, girdi, reaguoja, ką sako vaikai ar mokytojas, pasitikslina, atsako į daugumą pateiktų klausimų „Kiek kartų eiti į priekį, atgal?“). Žaidimų, estafečių metu bando skaityti, rašyti, naudoja įvairius grafinius simbolius (raidynus), ženklus (darželio grupių pavadinimus), piešia estafetes, kuria, perkelia savo sukurtą estafetę raštu ant popieriaus lapo. Dalyvaudamas sportinių žaidimų metu plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, įvardija įvairiose situacijose patiriamas emocijas. Aiškindamasis, diskutuodamas, klausdamas plečia supratimą apie grūdinimąsi oru, vandeniu, saule, suvokia |

| | | |
|---|---|---|
| | | gamtos poveikį žmogaus sveikatai, supranta žalingų įpročių poveikį žmogui, kaip saugiai elgtis su įvairiomis sportinėmis priemonėmis, kodėl reikia taisyklingai atlikti sportinius pratimus, supranta sveikos gyvensenos laikymosi svarbą žmogaus sveikatai. |

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: žaidimai, imitavimas, improvizavimas (išraiška ir saviraiška) judesiu, demonstravimas, aiškinimas, stebėjimas, pokalbis, aptarimas, tyrinėjimas.

14. Formos: grupinės kūno kultūros valandėlės sporto salėje ir lauke, sveikatos valandėlės, plokščiapėdystės ir taisyklingos laikysenos pratybos, individuali veikla, projektai, sportinės pramogos ir šventės, edukacinės veiklos, ekskursijos, varžybos.

15. Priemonės: sporto inventorius, lauko žaidimų įranga, treniruokliai, priemonės estafetėms, matavimo priemonės, smėlio laikrodis, priemonės plokščiapėdystės profilaktikai, įvairi gamtinė medžiaga, vaizdo ir garso įrašai, projektorius, pakabinamas ekranas, kompiuteris, planšetinis kompiuteris, magnetofonas.

## V SKYRIUS
## VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. gebės laikytis kasdienių gyvenimo įpročių padedančių saugoti ir stiprinti fizinę ir emocinę sveikatą;

16.2. mokės aktyviai, saugiai žaisti, judėti, sportuoti;

16.3. įgis bendravimo, savikontrolės, problemų sprendimo įgūdžių, mokės bendrauti ir bendradarbiauti su suaugusiais ir bendraamžiais;

16.4. gebės įgyvendinti kūrybinius sumanymus, improvizuoti, stiprės savivertė.

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

---

SUDERINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Volungėlė“
tarybos 2022 m. rugpjūčio 3 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. V5-5).

SUDERINTA
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja
Laima Prižgintienė
2022 m. rugpjūčio 23 d.