

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Želmenėlis“
direktoriaus 2023 m. balandžio 18 d.
įsakymu Nr. V-24

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽELMENĖLIS“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Želmenėlis“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas – 90425735. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – Baltijos pr. 77, 94122 Klaipėda. Tel. (8 46) 34 57 31, el. p. darzeliszelmenelis@gmail.com.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikatos stiprinimo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjai – Dalia Vaitkienė, neformaliojo švietimo mokytoja, Loreta Ilona Navardauskienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – 3–7 m. ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: įrengta sporto salė, įsigytas sveikatos stiprinimui ir palaikymui tinkamas inventorių ir priemonės, sukurta palanki sveikatos stiprinimo aplinka Įstaigos kieme.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikatos stiprinimo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo programą bei Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Programos tikslas – saugoti, stiprinti ir puoselėti vaiko fizinę ir psichinę sveikatą, ugdant teigiamą požiūrį į sveiką gyvenseną.
10. Uždaviniai:
 - 10.1. formuoti sveikatos saugojimo ir stiprinimo įgūdžius;
 - 10.2. suteikti žinių apie sveikos gyvensenos elementus bei jų svarbą vaiko augimui ir vystymuisi;
 - 10.3. mokyti tinkamai reikšti emocijas, jausmus ir palaikyti draugiškus tarpusavio santykius su bendraamžiais ir ugdytojais.

III SKYRIUS PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

1.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai	Savarankiškai atlieka savitvarkos veiksmus (tvarkingai apsirengia, nusirengia, sutvarko sporto salės inventorių ir priemones). Mokosi suprasti švaros ir tvarkos poveikį sveikatai, pratinasi laikytis elementarių asmens higienos taisyklių. Susipažįsta su žmogaus kūno sandara, tyrinėja, kaip kuri kūno dalis juda. Stebi save veidrodyje, stengiasi suprasti, kad kiekvienas žmogus skiriasi savo išvaizda, ūgiu, svoriu. Supranta ryto mankštos reikšmę sveikatos stiprinimui. Pratinasi rytais daryti ar atlieka klasikinę, siužetinę bei korekcinę mankštas pagal ritmišką muziką su priemonėmis ir be priemonių.
2.	Fizinis aktyvumas	Aktyviai veikdamas, žaisdamas, sportuodamas lavina bendrąją motoriką, koordinaciją, atlieka fizinius pratimus su jogos, aerobikos elementais, mokosi taisyklingo kvėpavimo pratimų. Susipažįsta su plokščiapėdystės profilaktikos priemonėmis, atlieka pratimus kojų ir pėdų raumenims stiprinti. Supranta taisyklingos laikysenos svarbą vaiko augimui ir vystymuisi. Stebi ir stengiasi kontroliuoti savo laikyseną, seka eiseną atlikdamas įvairius judesius. Atlieka pratimus taisyklingai laikysenai ugdytis, juosmens ir nugaros raumenis stiprinti. Supranta grūdinimosi poveikį sveikatos stiprinimui ir palaikymui. Paaikrina, kodėl reikia grūdintis. Aktyviai veikia sporto salėje ir lauke, dėvėdamas sportinę aprangą. Pratinasi grūdintis oru, saule, vandeniu įvairiais metų laikais. Basomis bėgioja, sportuoja, braidu baseinelyje, atlieka fizinius pratimus plokščiapėdystės profilaktikai Kneipo terapijos pojūčių take.
3.	Emocijų suvokimas ir raiška	Mimika, kūno judesiais ir garsais išreiškia džiaugsmą, liūdesį, išgąstį, baimę, pyktį. Atpažįsta kito vaiko ar suaugusiojo emocijas ir jausmus, mokosi paguosti, užjausti. Apibūdina savo jausmus, pakomentuoja juos sukėlusias situacijas ir priežastis. Diskutuoja, aiškinasi, kas gali padėti pasijusti geriau, jei esi nusiminęs, piktas. Žaidžia ramaus pobūdžio, atsipalaidavimo žaidimus. Nusiramina, atsipalaiduoja, klausydamasis ramios muzikos. Rodo iniciatyvumą, pasitenkinimą vykstančia veikla; jeigu kas nepatinka, bando laikytis susitarimų. Sugalvoja kelis konflikto sprendimo būdus, numato jų taikymo pasekmes. Blogai jausdamasis, kreipiasi pagalbos į suaugusįjį. Mokosi atsiprašymo ir susitaikymo ritualų. Domisi, varto knygas apie jausmus, emocijas, jų išraišką, pavadina pagrindines emocijas. Kuria ir improvizuoja kūno kalba. Judesiu laisvai atskleidžia savo individualumą, kūrybiškumą, reiškia jausmus ir nuotaiką.
4.	Savireguliacija ir savikontrolė	Saugo save ir kitus, stengiasi saugiai elgtis sportuodamas, mankštindamasis, aktyviai veikdamas. Mokosi laikytis sporto salėje numatytos tvarkos, susitarimų ir taisyklių, taikiai spręsti konfliktines situacijas. Supranta ir paaikrina susitarimų, taisyklių prasmę bei naudingumą ir dažniausiai savarankiškai jų laikosi. Kontroliuoja savo elgesį, išbando įvairius konfliktų sprendimo ar savo interesų gynimo būdus. Bando susilaikyti nuo netinkamo elgesio, ieško taikių išeičių, kad neskaudintų kitų. Supranta, koks elgesys yra geras ar blogas ir kodėl. Pastebi ir priima kitų draugiškumo, palankumo ženklus, gerbia kitus vaikus, išklauso juos. Žaisdamas, sportuodamas mokosi kontroliuoti laikyseną, sekti eiseną. Stengiasi suvaldyti savo pyktį ir įniršį. Nusiramina, kalbėdamas apie tai, kas jį įskaudino. Stebi

		komandinius žaidimus, varžybas, analizuoja, diskutuoja, aptaria sportininkų elgesį tam tikrose situacijose. Sportuoja, rungtyniauja, lenktyniauja varžosi su bendraamžiais, mokosi gerbti varžovą, nebijo pralaimėti.
--	--	---

11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	<p>Pastebi, atpažįsta, reaguoja į kūno kalbą, mimiką, išreikštas emocijas, apmąsto ir nusako savo jausmus, emocijas. Jaučia kito nuotaikas, išgyvenimus, rūpestį, rodo užuojautą. Palankiai priima kitų draugiškumo, palankumo ženklus ir atsako tuo pačiu. Mokosi valdyti savo emocijas, palaikyti draugiškus santykius su grupės draugais ir ugdytojais. Tariausi dėl taisyklių, derina veiksmus, priima bendrus sprendimus su bendraamžiais ir suaugusiaisiais. Atpažįsta patyčias ir mokosi tinkamai reaguoti į jas. Pripažįsta ir gerbia kitų norus, toleruoja kitokią nuomonę, elgesį, išvaizdą. Atsako į probleminius klausimus, sprendžia loginius žaidimus, kurie skatina įžvelgti ir apmąstyti iškilusias problemas (Kas atsitiko? Kodėl atsitiko? Kaip ieškoti sprendimo?). Jaučia fizinės būklės pokyčius, suvokia save kaip savitą ir ypatingą. Supranta, kad kūnas turi ne tik prigimtines savybes, bet ir tas, kurios yra išugdomos sistemingai treniruojantis. Apibūdina sveiko žmogaus požymius, sveikatos tausojimo ir stiprinimo bei gyvybės saugojimo svarbą. Atpažįsta sveikus ir nesveikus įpročius. Laikosi elementarių asmens higienos reikalavimų, savarankiškai demonstruoja savitvarkos įgūdžius. Sportuodamas, aktyviai veikdamas saugo save ir kitus, jaučia atsakomybę už savo veiksmus, stengiasi elgtis saugiai. Aktyviai veikdamas, mokosi valdyti savo kūną, kontroliuoja laikyseną, sistemingai mankština, sportuoja, tobulina ėjimo, bėgimo, šuolių, mėtymo, laipiojimo įgūdžius, lenktyniauja, atlieka mėgstamus ir fizinės ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą, koordinaciją, pusiausvyrą) lavinančius pratimus. Aptaria situacijas, kuriose jautėsi savimi pasitikintis, o kuriose sekėsi ne taip gerai. Žaisdamas, mankštindamasis, atlikdamas įvairius pratimus, tyrinėja taisyklingos laikysenos požymius. Supranta taisyklingos laikysenos svarbą žmogaus sveikatai. Veidrodyje stebi savo laikyseną, žino ir gali parodyti keletą pratimų taisyklingos laikysenos profilaktikai bei juos taiko kasdieninėje veikloje. Tobulina plokščiapėdystės profilaktikai skirtus pratimus. Tyrinėja pėdutes, stebi, domisi pėdų masažu. Taiko įvairius pėdų masažavimo būdus: vaikšto plokščiapėdystės profilaktinių priemonių taku, lipa horizontaliomis ir vertikaliosiomis kopėtelėmis, atlieka pėdučių masažą su lazdelėmis ir masažiniais kamuoliukais. Žaidžia įvairius judriuosius, imitacinius, ramaus pobūdžio, atsipalaidavimo žaidimus. Atlieka pratimus su Gymnic kamuoliais, jogos, aerobikos, kalnetikos elementais. Nusako fiziškai aktyvių veiklų poveikį organizmui, pastebi ir įvardina nuovargio požymius, pajaučia poreikį pailsėti, paaiškina, kaip pailsėti po didesnio fizinio krūvio (ramiai pasivaikščioti, giliai pakvėpuoti, atlikti tempimo pratimus), atlieka diafragminio kvėpavimo pratimus, stebi savo kvėpavimą judant, mankštinantis. Tyrinėdamas kasdienes situacijas, aktyviai judėdamas aiškina, kas</p>

		vyksta su žmogaus organizmu jam judant (padažnėja kvėpavimas, širdies susitraukimų dažnis, pasikeičia veido odos spalva, žmogus pradeda prakaituoti). Aiškėja judėjimą skirtingu tempu (lėtai, greitai, labai greitai), judant ilgesnį laiką, tempas turi būti mažesnis, o norint greitai įveikti trumpą atstumą, reikia judėti labai greitai. Supranta, kad grūdinimasis stiprina sveikatą, apsaugo nuo ligų, gerina nuotaiką. Tobulina pagrindinius grūdinimosi saule, oru bei vandeniū įgūdžius, bando taikyti juos kasdienėje veikloje. Susipažįsta su sveikos mitybos poveikiu sveikatai, įgyja supratimą apie valgymo kultūrą, taisyklingą sėdėjimą prie stalo, domisi sveikos mitybos piramide. Domisi, smalsauja, sužino apie saugų elgesį gamtoje, gatvėje, namuose, įsimena įvairių pavojaus ženklų simbolius, vartoja jų terminus. Supranta ir paaiškina neatsargaus elgesio artimoje aplinkoje, gatvėje, su nepažįstamais žmonėmis pasekmes. Atpažįsta aplinkoje esančius pavojus, kreipiasi pagalbos.
2.	Pažinimo	Domisi, diskutuoja apie sveikatos stiprinimo ir saugojimo būdus, priemones, reikšmę žmogaus sveikatai ir gerai savijautai. Žaisdamas, sportuodamas įgyja žinių apie sveikatai svarbius veiksnius: savo tapatumą, augimą, galias, teigiamus tarpusavio santykius, asmens higieną, saugų elgesį, savisaugą, fizinės būklės pokyčius ir kūno poreikius, sveiką gyvenseną, judėjimą ir fizinį aktyvumą, grūdinimo, aktyvios bei pasyvios veiklos derinimą. Stebi gamtos reiškinius, suvokia jų įtaką sveikatai. Plėtoja žinias apie žmogaus kūną, jo fizines galimybes, lyčių skirtumus, fizinę negalią. Žino, kad fiziniai trūkumai netrukdo žmogui būti geram ir talentingam. Apibūdina save, pasako, kuo panašus ir kuo skiriasi nuo kitų vaikų. Stebi, atpažįsta ir įvardina savo stiprybes, gebėjimus, pomėgius. Diskutuoja, samprotauja, ką nori sužinoti ar išmokti. Mokosi atsakingai, saugiai ir etiškai naudotis įvairiais skaitmeniniais įrenginiais, įrankiais, technologijomis ir bendrauti skaitmeninėje erdvėje.

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. Sveikatos stiprinimo veikla vykdoma sporto salėje ir lauke pogrūpiais (iki 10 vaikų).

IV SKYRIUS PROGRAMOS METODAI, FORMOS IR PRIEMONĖS

13. Metodai: tradiciniai – žodiniai, vaizdiniai, žaidybiniai, praktiniai; kūrybiniai (aktyvinamieji) – „minčių lietus“, interviu, diskusijos, konkursai, inscenizacijos, improvizacijos, eksperimentai, tyrinėjimai, projektai, „žinau, noriu žinoti, sužinojau“, informacinės ir komunikacinės technologijos.

14. Formos: grupinis ir individualus užsiėmimas sporto salėje ir lauke, sveikatos valandėlės, judrieji ir sportiniai žaidimai sporto salėje bei lauke, aktyvus poilsis, plokščiapėdystės ir taisyklingos laikysenos pratybos, sportinės pramogos ir šventės, projektinės savaitės ir sveikatos dienos, edukacinės veiklos.

15. Priemonės: plokščiapėdystės, taisyklingos laikysenos ir kvėpavimo profilaktikai skirtos priemonės, sportinis inventoriū ir priemonės, įrenginiai lauke. Vaizdo ir garso įrašai, projektorius, kompiuteris ir programinė įranga, žaidimai, programos kompiuterinėje laikmenoje. Teminiai paveikslai, plakatai, enciklopedijos.

V SKYRIUS
VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. įgis žinių ir praktinių įgūdžių sveikatos saugojimo ir stiprinimo srityje;

16.2. gebės kasdieninėje veikloje taikyti sveikos gyvensenos elementus;

16.3. išmoks atpažinti ir valdyti savo emocijas, palaikyti draugiškus tarpusavio santykius su bendraamžiais ir ugdytojais.

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

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Želmenėlis“
tarybos 2022 m. spalio 10 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. V3-04).

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja


Laima Prižgintienė
2023 m. balandžio 18 d.