

PATVIRTINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Liepaitė“
direktoriaus 2022 m. rugpjūčio 13 d.
įsakymu Nr. V - 6A

**KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „LIEPAITĖ“
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA**

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Liepaitė“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190421295. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.

2. Įstaigos buveinės adresas – Baltijos pr. 17, Klaipėda, tel. (8 46) 34 57 97, el. p. rastine@liepaitesdarzelis.lt.

3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau – Programa).

4. Programos rengėjas – Dalia Kasteckienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.

5. Programos trukmė – tęstinė.

6. Tikslinė amžiaus grupė – 3–5 m. ikimokyklinio, 6–7 m. priešmokyklinio amžiaus vaikai.

7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: sporto salė, sensorinis kambarys, sporto aikštynas, šiltnamiai, grupių aikštelės.

8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ir Priešmokyklinio ugdymo bendrąsias programas ir vykdoma ugdymo proceso metu.

**II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – ugdyti supratimą apie sveiką gyvenimo būdą, sveikatai naudingus įpročius ir atsakomybę už savo ir kitų sveikatą.

10. Uždaviniai:

10.1. gilinti žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus;

10.2. skiepyti sveikos gyvensenos įgūdžius ir įpročius;

10.3. ugdyti pozityvias sveikatos ir elgesio nuostatas.

**III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS**

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1	Savivoka ir savigarba; savireguliacija ir savikontrolė; iniciatyvumas ir atkaklumas; fizinis	Grūdinimas. Stiprina kūno raumenis, kvėpavimo sistemą, treniruoja fiziologines organizmo savybes, gerina fizinę būklę ir sveikatą. Stiprina organizmą vaikstant basomis skirtingais paviršiais, masažuoja pėdų ir blauzdų raumenis ant įvairios faktūros paviršių, aktyvina pėdose esančius taškus. Naudoja kontrastinės temperatūros vandenį rankų ir kojų grūdinimo procedūroms, kraujotakos suaktyvinimui. Renkasi aprangą,

	aktyvumas; kasdienio gyvenimo įgūdžiai	atsižvelgdami į metų laiką, oro temperatūrą, grūdinasi gryno oro ir saulės pagalba
2	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai; aplinkos pažinimas; problemų sprendimas	Sveikatos palaikymas, ligų bei žalingų įpročių prevencija. Atlieka fizinius pratimus rankų, pečių, nugaros ir pilvo preso raumenims stiprinti. Pratinasi koreguoti laikyseną žiūrėdami į veidrodį. Atlieka pratimus, stiprinančius pėdos raumenis ir raiščius, vaikščioja basomis, stiprina padus įvairiais masažuokliais bei priemonėmis iš gamtinės medžiagos. Perima liaudies medicinos tradicijas: geria vaistažolių arbatas, susipažįsta su česnako, svogūno gydomosiomis savybėmis, atsisako blogų įpročių: nagų kramtymo, pirštų čiulpimo
3	Savireguliacija ir savikontrolė; kasdienio gyvenimo įgūdžiai; estetinis suvokimas	Asmens higiena. Įvardina kūno dalis, jų paskirtį, palaiko kūno higieną kasdieninėje veikloje – valosi dantis, plauna rankas, savarankiškai apsirengia, prižiūri rūbelius, susitvarko savo veiklos vietą, kontroliuoja taisyklingą kūno padėtį žaidžiant, sėdint, stovint. Laikosi klausos higienos ir nusako, kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Nusako regos higienos svarbą
4	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai; estetinis suvokimas	Sveika mityba ir valgymo kultūra. Įvardija žmogaus organizmui tinkamiausius, nenaudingus ir kenksmingus maisto produktus, žino subalansuotos mitybos poveikį sveikatai, daržovių, vaisių, vandens naudą organizmui, laikosi valgio gaminimo higienos reikalavimų, geba serviruoti stalą, kultūringai elgtis prie stalo, susipažįsta su šiltnamyje auginamomis kultūromis, jas ragauja ir stiprina skonio pojūčius
5	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai; santykiai su bendraamžiais ir suaugusiais; savireguliacija ir savikontrolė; emocijų suvokimas ir raiška	Socialinis ir psichologinis saugumas. Ugdosi elementarius socialinius bei savisaugos įgūdžius, žino, kaip elgtis gatvėje ir kelyje, žaidimų aikštelėse, prie vandens telkinių. Mokosi tinkamai elgtis su svetimais žmonėmis ir grėšiančiais pavojais. Suvokia švarios aplinkos įtaką sveikatai, tausoja gamtą, mokosi rūšiuoti šiukšles ir atliekas. Geba gerbti ir įsijausti į greta esantį, įvardija savo ir kitų nuotaikas, išgyvenimus, nusako, kaip vieno žmogaus poelgiai ar žodžiai gali paveikti kitų poelgius ar žodžius

11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1	Socialinė; sveikatos saugojimo kompetencija; pažinimo	Grūdinimas. Stiprina organizmą grūdinamas jį oru, saule, vandeniu, suvokia pasivaikščiojimo gryname ore, patalpų vėdinimo, švaraus vandens vartojimo reikšmę, rengiasi atsižvelgiant į oro temperatūrą, sąlygas. Stiprina imunitetą, kūno raumenis, kvėpavimo sistemą, treniruoja fiziologines organizmo savybes, gerina fizinę būklę ir sveikatą. Stiprina organizmą vaikstant basomis skirtingais paviršiais, masažuoja pėdų ir blauzdų raumenis įvairios faktūros paviršių pagalba, aktyvina pėdose esančius taškus, naudoja kontrastinės temperatūros vandenį rankų ir kojų grūdinimo procedūroms, kraujotakos suaktyvinimui, žino grūdinimosi

		reikšmę ir įtaką sveikatai
2	Pažinimo; sveikatos saugojimo kompetencija; komunikavimo	Sveikatos palaikymas, ligų bei žalingų įpročių prevencija. Koreguoja laikyseną prie vertikalios plokštumos, prieš veidrodį, taisyklingai sėdint prie stalo, atlieka fizinius pratimus rankų, pečių, nugaros, pilvo preso raumenims stiprinti. Atlieka judesius, stiprinančius pėdos raumenis ir raiščius, vaikščioja basomis, padus stiprina įvairiais treniruokliais. Perima liaudies medicinos tradicijas: pažįsta vaistažoles, žino česnako, svogūno gydomąsias savybes. Suvokia rūkymo, vaistų, alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimo žalą sveikatai, įvardija, kas padeda būti sveikam ir kas kenkia sveikatai
3	Sveikatos saugojimo kompetencija; meninė; socialinė	Asmens higiena. Skiria žmonių fizinius skirtumus: išvaizdą, ūgį, kūno masę, jėgą. Tyrinėja kūną ir aiškinasi kaip juda kūnas. Savarankiškai valosi dantis, užsiriša batų raištelius, tvarkingai prižiūri rūbelius. Žino asmens higienos taisykles ir kasdien jų laikosi. Savarankiškai apsirengia ir nusirengia, susitvarko veiklos vietą, formuoja teisingus asmeninius mitybos ir valgymo įgūdžius. Žino kokių saugaus elgesio taisyklių reikia laikytis žaidžiant, aktyviai judant. Laikosi klausos higienos ir nusako, kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Žino regos higienos svarbą, tausoja akis, atlieka regos profilaktinius pratimus
4	Sveikatos saugojimo kompetencija; meninė; socialinė	Sveika mityba ir valgymo kultūra. Įvardija žmogaus organizmui tinkamiausius, nenaudingus ir kenksmingus maisto produktus, žino maisto teikiamos energijos įtaką organizmo augimui, nusako, kodėl svarbu valgyti sveikatai palankų maistą. Laikosi saugaus maisto vartojimo taisyklių (neskubėti, sukramtyti, nevalgyti labai karšto maisto). Įvardija, kad vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai. Moka serviruoti stalą, laikosi valgio gaminimo higienos. Augina ir prižiūri šiltnamyje vaistažoles, daržoves, uogas, ragauja ir stiprina skonio pojūčius
5	Sveikatos saugojimo kompetencija; socialinė; komunikavimo	Socialinis ir psichologinis saugumas. Pažįsta savo emocijas, geba palaikyti draugiškus santykius su kitais, moka susitvarkyti ir padedant pedagogui spręsti problemas, paaiškina, kurios gyvenimo situacijos priklauso nuo mūsų, kurių negalime pakeisti. Atpažįsta situacijas, kurios kelia pavojų jo sveikatai, padedamas suaugusiųjų atsisako blogai elgtis žinomose rizikingose situacijose, prašo pagalbos. Saugiai elgiasi gatvėje ir kelyje, žaidimų aikštelėse, prie vandens telkinių, atsitikus nelaimėi žino pagalbos telefonų numerius. Tinkamai elgiasi su aštriais daiktai (peiliu, žirkklėmis), atsargūs su elektros prietaisais, degtukais, žino kaip elgtis su svetimais žmonėmis. Suvokia švarios aplinkos įtaką sveikatai, tausoja gamtą, aplinką, rūšiuoja šiukšles ir antrines žaliavas
6	Sveikatos saugojimo, pažintinė kompetencija	Olimpinis ugdymas. Dalyvauja Lietuvos mažųjų žaidynėse, Sveikos mokyklos tinklo veikloje, Aktyvios mokyklos tinklo veikloje, žino olimpes vertybes, tyrinėja olimpinę tematiką, susipažįsta su olimpinėmis sporto šakomis

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: pasakojimas, pokalbis, tyrinėjimas, „minčių lietus“, projektai, žaidimai, aptarimas, eksperimentavimas, imitaciniai ir vaidybiniai žaidimai, kūrybiniai darbai, judesių imitavimas, sportinės pramogos, praktinių užduočių atlikimas, bendradarbiavimas, mankštos pertraukėlės, relaksacija, edukacinės išvykos, akcijos, atvirų durų dienos, sveikatos šventės, sveikatingumo dienos, sveikatos valandėlės, susitikimai.

14. Formos – individuali ir grupinė.

15. Priemonės: dygliuoti kilimėliai, masažuokliai, treniruokliai, sagos, smulkūs žaisliukai, priemonės žaidimams su vandeniu, gimnastikos lazdos, kamuoliai, plakatai, paveikslėliai, sportinis inventorių, šluotelės, druska, eteriniai aliejai, audio įrašai, vaizdinė medžiaga verbalinėje erdvėje, žmogaus kūno (vyro ir moters) paveikslėliai, muliažas, ūgio matuokliai, svarstyklės, knygelės, foto albumai, enciklopedijos, stalo žaidimai, mitybos piramidė, valgymo įrankiai, servetėlės, kūrybinės situacijos, IKT pagalba pačių pedagogų sukurtos mokymo priemonės, vaistažolių ir daržovių sėklos, laistymo įranga.

V SKYRIUS VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. vaikas supras, kas padeda būti stipriam ir sveikam;

16.2. laikysis asmens higienos reikalavimų, ugdysis savitvarkos įgūdžius;

16.3. teiks pirmenybę sveikam ir vertingam maistui;

16.4. stiprins organizmo imunitetą, mažins sergamumą;

16.5. išmoks saugotis įprastoje, kasdienėje aplinkoje;

16.6. palankiai save vertins, mokės tinkamai išreikšti savo emocijas ir jausmus;

16.7. dalyvaus ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų sveikatinimo renginiuose, konkursuose, akcijose, sportinėse pramogose, sveikatos ir sporto šventėse, projektuose, išvykose.

16.8 vaikai dalyvaudami su olimpizmo sklaida susijusiose programose taps aktyvesni, drąsesni, o draugiškumas ir pagarba jiems taps natūralia elgsena.

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

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Liepaitė“ tarybos

2022 m. rugpjūčio 30 d.

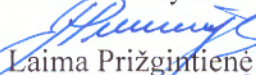
posėdžio protokoliniu nutarimu

(protokolo Nr. V3-3)

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos

Švietimo skyriaus vedėja


Laima Prižgintienė

2022 m. rugpjūčio 30 d.