

PATVIRTINTA  
Klaipėdos lopšelio-darželio „Traukinukas“  
direktoriaus 2022 m. gruodžio 29 d.  
įsakymu Nr. V-87

**KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „TRAUKINUKAS“  
„BORUŽĖLĖS“ SKYRIAUS NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO  
SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA**

**I SKYRIUS  
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Traukinukas“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190427558. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Traukinukas“ „Boružėlės“ skyrius – Danės g. 29, 92112, Klaipėda.
3. Programos pavadinimas – Klaipėdos lopšelio-darželio „Traukinukas“ neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos programa (toliau – programa).
4. Programos rengėjai – Jolita Zabitienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui; Regina Chochulia, mokytoja; Agnė Kareivienė, logopedė.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: sporto salė su sportiniu inventoriu ir įranga vaikų sveikatos palaikymui, stiprinimui; sveikatos kompleksas „Sveikatos labirintas“ – grūdinimo ir plokščiapėdystės profilaktikai; braidymo baseinas; kojų masažinis kilimėlis; trys dideli mediniai skaitytuvai ir „miško takelis“; batutas. „Boružėlės arbatinė“ – taisyklingo kvėpavimo mokymui atlikti kvėpavimo pratimus. Gausus sporto inventorių žaidimams lauke. Teritorijoje įrengtas Kneipo sveikatingumo takas.
8. Programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio / Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

**II SKYRIUS  
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – ugdyti aktyvų, savimi ir savo gebėjimais pasitikintį, motyvuotą sveikai gyventi vaiką.
10. Uždaviniai:
  - 10.1. formuoti sveikos gyvensenos įpročius, gilinti žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus;
  - 10.2. ugdyti socialinius įgūdžius, pratinti jausti šalia esančius žmones, suprasti jų jausmus, nuotaikas, išgyvenimus;
  - 10.3. suteikti žinių apie grūdinimo procedūras ir natūralios gamtos poveikį sveikatai, didinti organizmo atsparumą;
  - 10.4. stiprinti bendradarbiavimą su šeima, ugdant visuminę sveikos gyvensenos sampratą.



### III SKYRIUS PROGRAMOS TURINYS

#### 11. Turinys

##### 11.1. Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Kasdieninio (sveiko gyvenimo) gyvenimo įgūdžiai	<p>Ikimokyklinukai mokosi atsiminti, kad grūdinimasis apsaugo nuo ligų, stiprina sveikatą, gerina nuotaiką. Įvardina sveikai gyvensenai būdingus dalykus, kurie padeda augti stipriems ir sveikiems – sveika mityba, mankšta, judėjimas, harmoninga aktyvumo ir poilsio kaita, kūno priežiūra, grūdinimasis, saugumas, nuoširdus bendravimas, atsipalaidavimas. Rudenį, žiemą, pavasarį vaikai stiprina sveikatą įstaigos sveikatinimo priemonių komplekse. Lauke, vasarą, Kneipo sveikatingumo take, atlieka pratimus ir žaidžia judriuosius bei ramiuosius žaidimus.</p> <p>Žino, kaip apsisaugoti nuo virusinių susirgimų – moka naudotis servetėle čiaudint, kosint, sergant sloga; geba paaiškinti, kaip mikrobai patenka nuo vieno žmogaus pas kitą. Susipažinę su vaistažolėmis vaikai įvardina jas. „Boružėlės arbatinėje“ diskutuoja, žaidžia, aptaria.</p>
2.	Emocijų suvokimas ir raiška	<p>„Boružėlės arbatinėje“ ikimokyklinukai, atlikdami įvairius kvėpavimo pratimus, atsipalaiduoja, mokosi sulaikyti kvėpavimą, nusiramina po gana intensyvios ir emocionalios veiklos „Sveikatos labirinte“. Žaisdami stebi vienas kitą, atpažįsta ramybę, nuostabą, susikrimitimą, laimę, džiaugsmą, liūdesį. Moka paaiškinti savo būsenų kaitą, supranta, kad mintys gali būti geros ir blogos, jaučia atsakomybę už savo poelgius, mokosi taikiai spręsti problemas. Valdo įvairius atsipalaidavimo, streso suvaldymo būdus. Turi žinių apie taisyklingą kvėpavimą, geba jį naudoti, kaip vieną iš emocijų kontroliavimo būdų. Panaudoja kvėpavimo žaidimus, pratimus, daineles, gamtos pamėgdžiojimus, skaičiuotes, greitakalbes relaksacijos kambarėlyje „Boružėlės arbatinėje“.</p>
3.	Fizinis aktyvumas	<p>Vaikai atlieka plokščiapėdystės profilaktikai skirtus pratimus, vaikšto šiurkščiais paviršiais, akmenukais, smėliu, samanomis, žole ir kita gamtine medžiaga, braido baseinėlyje. Supranta pratimų naudą sveikatai, domisi naujovėmis, stebi, taiso klaidas savo ir kitų. Mokosi pažinti savo kūną, jo galimybes ir ribotumus. Būna kartu su kitais, žaidžia, veikia drauge, padeda kitiems. Kūnu, poza, mimika, judesiu išreiškia savo jausmus, pojūčius, nuotaiką. Atlieka pagrindinius judesius, lavina fizines savybes – greitumą, jėgą, ištvermę, lankstumą, vikrumą, judesių koordinaciją. Stengiasi vaikščioti, sėdėti, stovėti taisyklingai, siekia suprasti taisyklingos laikysenos įtaką sveikatai.</p>



11.2. Priešmokyklinio ugdymas

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	<p>Užsiėmimų metu, vaikai įvardija veiksnius, kurie padeda būti stipriam ir sveikam, nusako, kas stiprina ir kas kenkia sveikatai; pateikia pavyzdžių, ką daro kasdien, kad gerai jaustųsi ir būtų sveiki. Supranta vandens naudą augančiam organizmui ir apskritai žmogui. „Sveikatos labirinte“ atlieka pratimus ir geba paaiškinti, kodėl svarbu palaikyti asmens ir aplinkos švarą. Kneipo sveikatingumo take sportuoja ir supranta, kas tai yra ekologija, savo gyvenimo būdą stengiasi sieti su švarios, saugios aplinkos išsaugojimu, aktyviai dalyvauja aplinkos apsaugos projektinėse veiklose. Supranta judėjimo, aktyvumo naudą sveikatai, rūpinasi taisyklinga laikysena, noriai atlieka fizinius pratimus taisyklingos laikysenos tobulinimui. Įvardija ryšį tarp taisyklingos laikysenos ir organizmo vidaus organų tinkamo funkcionavimo. Salėje vaikai moka pastebėti savo laikysenos trūkumus veidrodyje, geba juos ištaisyti, jaučia pareigą savo žiniomis padėti mažesnę patirtį turinčiam draugui; geba išvelgti pavienių kūno dalių padėtį stovint, sėdint, einant, gulint. Atlikdami kvėpavimo pratimus „Boružėlės arbatinėje“ turi išsamių žinių apie taisyklingą kvėpavimą, įvairias kvėpavimo technikas, derina kvėpavimą su atliekamais judesiais. „Sveikatos labirinte“ stiprina pėdų raumenis – atlieka plokščiapėdystei skirtus pratimus, vaikšto šiurkštaus paviršiaus kilimėliais, akmenukais, samanomis, smėliu, žole ir kt. gamtine medžiaga, braido baseinėlyje ir vandens telkiniuose. Supranta, kodėl reikia mankštinti kojų, pėdų raumenis, žino sąvokas – pėdos skliautas, kulnas, čiurna. Gamina pėdos atspaudus, stebi, nusako anatomines savybes.</p> <p>Pastebi savo ir kitų panašumus bei skirtumus; pasitiki savimi, savo gebėjimais, geba veikti laisvai, išradingai. Nesibaimina keistis, rizikuoti, daryti savaip. Atlikdami užsiėmimus, moka susitaikyti su pralaimėjimais, daro išvadas. Puoselėja savyje grožio, sveikatos sampratą, pateikia gero elgesio pavyzdžių, jų laikosi.</p> <p>Nusako, kas patinka, kas nepatinka, kas neteisinga. Gerbia kitų norus nuomonę, elgesį, išvaizdą. Geba užjausti, paguosti, padėti. Palankiai priima kitų draugiškumo, palankumo ženklus, pats dalinasi tuo pačiu. Atpažįsta situacijas, kurios kelia grėsmę saugumui – tyčiojimasis, gąsdinimas, atstūmimas – kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius.</p>
2.	Pažinimo kompetencija	<p>Smalsiai, aktyviai tyrinėja aplinką, stengiasi pažinti gyvąją gamtą, domisi, jaučia pagarbą gyvybei, pažįsta gamtos reiškinius, suvokia žmogaus vientisumą su pasauliu. „Boružėlės arbatinėje“ gerdami arbatą, domisi vaistiniais augalais, žino jų pavadinimus, gydomąjį poveikį. Geranoriškai perima liaudiškas sveikatos puoselėjimo tradicijas. Mąsto, bando, liečia, ragauja, uosto, stebi, renka informaciją apie artimiausią aplinką – gamtą, daiktus, žmones. Domisi kitų tautų sveika gyvensena, gyvenamąja aplinka, kultūra, perima jų kai kurias vertybes (kaimyninių valstybių, Skandinavijos šalių ir kt.).</p>



3.	Komunikavimo kompetencija	Užsiėmimuose vaikai nuolat kalba apie sveiką gyvenimo būdą, ekologiją. Rašo raides smėlyje, vandenyje, bando jungti jas. Žino ir pasakoja apie ekologišką gyvenimo būdą, paaiškina, kad jis reikalingas sveikai ir saugiai gyvensenai kurti. Aiškinasi iliustracijose pavaizduotas situacijas, susijusias su sveiko gyvenimo būdu, patys pasakoja apie vaistinius augalus ir jų taikymo būdus, naudą. Kartu su tėvais renka vaistažoles, įvardina jas ir dalinasi savo mintimis su draugais.
----	---------------------------	--

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, pratybos, komandinės veiklos, situacijų kūrimas, interviu, projektai, varžybos, ekskursijos, išvykos, susitikimai, akcijos, teminės savaitės, stebėjimai, pokalbiai, improvizacija, eksperimentai, bandymai, tyrinėjimai, konkursai, parodos, pramogos, šventės, projektai, savarankiška spontaniška vaikų veikla.

14. Formos: užsiėmimai sveikatos komplekse „Sveikatos labirintai“, „Boružėlės arbatinėje“, sporto salėje ir lauke; sveikatos valandėlės; judrieji sportiniai žaidimai sporto salėje ir sporto erdvėse lauke; aktyvus poilsis; sportinės pramogos; šventės; projektinės savaitės.

15. Priemonės: sportinis inventorių, plokščiapėdystės profilaktikai skirti įrenginiai, takeliai iš gamtinės medžiagos, braidymo baseinas, kojų masažinis kilimėlis, informacinės technologijos, enciklopedijos, iliustracijos, knygos, plakatai, mokinieji žaidimai, lavinamieji didaktiniai stalo žaidimai, teatrinės, dailės priemonės, muzikos įrašai.

#### V SKYRIUS VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą bus pasiekti šie ugdymo(si) pokyčiai:

16.1. vaikas supras sveikos gyvensenos naudą sveikatai ir savijautai; išmoks aktyviai ir saugiai judėti, žaisti, sportuoti, saugiai elgsis įprastoje, kasdienėje aplinkoje;

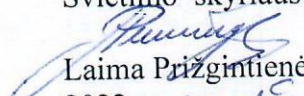
16.2. vaikas įgis bendravimo, savikontrolės, problemų sprendimo įgūdžių, išmoks bendradarbiauti su vaikais ir suaugusiais;

16.3. sustiprės pedagogo, vaiko, šeimos bendradarbiavimas; kartu su šeima puoselės įstaigos sveikos ir saugios gyvensenos tradicijas, aktyviai ir turiningai leis laisvalaikį.

17. Vaikų ugdymo(si) pasiekimai ir pažanga vertinami 2 kartus per metus: rugsėjo ir gegužės mėnesiais. Prireikus atliekami tarpiniai vaikų pasiekimų vertinimai. Vertinant vaikų pasiekimus ir pažangą, bendradarbiaujama su ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojais. Pasiekimai ir pažanga su tėvais aptariama individualiai, tėvų susirinkimuose, bendruose renginiuose

SUDERINTA  
Klaipėdos lopšelio-darželio „Traukinukas“  
tarybos  
2022 m. rugsėjo 30 d.  
posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolo Nr. V5-2)

SUDERINTA  
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos  
Švietimo skyriaus vedėja

  
Laima Prižgintienė  
2022 m. *quodvis* 28 d.