KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO

„BERŽELIS“

NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS PROGRAMA

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Berželis“
direktoriaus 2022 m. gruodžio 30 d.
įsakymu Nr. V-75

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „BERŽELIS“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Berželis“ (toliau – Įstaiga), įregistruota juridinių asmenų registre, kodas 190436411. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokykla.

2. Įstaigos buveinės adresas – Mogiliovo g. 2, LT – 95202, Klaipėda, el. p. info@berzelisklaipeda.lt tel. (8-46) 32 42 77.

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

4. Programos rengėjas – Birutė Kenzgailė, neformaliojo švietimo mokytoja metodininkė.

5. Programos trukmė – tęstinė.

6. Tikslinė amžiaus grupė – 3–6 m. ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.

7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: sporto salė, saugaus eismo aikštelė, Kneipo takelis, augalų lysvės lauke.

8. Programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo programą, Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – saugoti ir stiprinti vaikų fizinę ir psichinę sveikatą;

10. Uždaviniai:

10.1. formuoti taisyklingą laikyseną, mokyti stiprinti ir grūdinti organizmą;

10.2. ugdyti vaikų asmens higienos įgūdžius;

10.3. mokyti plokščiapėdystės profilaktikai skirtus elementus, kvėpavimo bei atsipalaidavimo pratimus.

III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinio aktyvumo	Vaikas supranta rytinės mankštos teikiamą naudą, mankštindamasis sporto salėje ar gryname ore, atlieka apšilimo pratimus „aukštyn, žemyn, ratu“, kvėpavimo pratimus (vibruojančius, oro sulaikymo ir staigaus iškvėpimo per burną). Keičiant kūno padėtį, atlieka pratimus, stiprinančius vidinius ir išorinius raumenis, formuojančius taisyklingos

		kūno laikysenos įgūdžius. Susipažįsta su jogos elementais. Išmoksta jogos pozų, kurių pagrindą sudaro gyvūnų, vabzdžių, paukščių ir kitokių aplinkos daiktų ar gamtos reiškinių vaizdavimas, kurių metu tempiami kūno raumenys. Atliekami judesiai derinami su kvėpavimu bei atsipalaidavimu. Atliekant jogos elementus ir juos lydinčius judesius, vaikas koncentruoja dėmesį į taisyklingą jų atlikimą. Po tempimo ir minčių sutelkimo, mokosi atsipalaiduoti, taisyklingai kvėpuoti. Atlieka pratimus, stiprinančius pėdų ir kojų raumenis. Pėdomis arba kojų pirštais paima servetėlę, skarelę, suglamžytą popieriaus lapą, perkelia mažus žaisliukus, kamuoliukus, kankorėžius, akmenukus. Atlieka mankštas imituodami judesius: „balerina“, „molio minkymas“, „šokis ratu“, „varlytė“, „drugelis“, „vėduoklė“, „urvelis“, pratimai su masažiniais kamuoliais, balansinėmis/masažinėmis pagalvėlėmis, ritinėliais ir kitomis priemonėmis. Esant palankioms oro sąlygoms, grūdina organizmą, mankština pėdas vaikščiodami Kneipo takeliu basi, aktyviai sportuoja gryname ore. Bendradarbiaujant su Klaipėdos visuomenės sveikatos biuru, vaikai, tėvai ir visa įstaigos bendruomenė dalyvauja sveikatingumo akcijoje „Judriausias darželis“, „Sveika mokykla“, sveikatinimo bėgimuose „Apibėk darželį“, Nykštukų bėgimas“ ir kituose miesto bei respublikiniuose renginiuose, skirtuose stiprinti sveikatą, ugdytis sveikatos stiprinimui naudingus gebėjimus.
2.	Emocijų suvokimas ir raiška	Atpažįsta ir tinkamai reaguoja į kitų emocijas iš mimikos, veido išraiškos, elgesio ir kitų veiksmų. Vaikai įvardina ką jaučia skirtingose situacijose, naudoja individualius emocijų raiškos būdus, emocijas bando įvardinti žodžiais. Suvokia kokie veiksmai ir kokia veikla suteikia džiugių emocijų, kokia sukelia pyktį ar jaučiamas nusivylimas. Turi žinių apie taisyklingą kvėpavimą, geba jį naudoti kaip vieną iš emocijų kontroliavimo būdų. Žaisdami vaikai nebijo suklysti, mokosi bendrauti, dalintis veikti drauge.
3.	Kūrybiškumas	Vaikas domisi naujais judesiais, veiksmais, tyrinėja, eksperimentuoja, vaidina, imituoja. Atlikdamas išmoktus jogos elementus, pozas, vaizduoja naminius ir egzotinius gyvūnus, atlieka jiems būdingus judesius bei imituoja garsus, nusakančius jų emocijas pavyzdžiui: piktas katinas, linksmas šuo, miegantis krabas. Atpasakojant nuotaikingą literatūros kūrinį apie pievos gyventojus, vaikai vaizduoja varlę, laumžirgį, bitę, drugelį, vorą ir jiems būdingus judesius. Pademonstravus naują elementą, pozą, aiškinasi į ką tai panašu, siūlo savo sugalvotus pavadinimus. Ramius atsipalaidavimo/kvėpavimo pratimus atlieka pagal pasakojimą jūros motyvais: imituoja jūros bangavimą, pušų siūbavimą, smilgos lingavimą, skrendančias žuvėdras, paplūdimy žaidžiančius kamuoliu vaikus, nupučia nuo delnų smėlį. Domisi ir atlieka ritualinius elementus: saulytės pasveikinimą jogos pradžioje, kurio dėka susikaupia ir veiklos pabaigoje padėkoja sau ir savo kūnui. Lenkdami rankų pirštus, mintyse vardina savo artimiausius žmones, kuriems yra dėkingi, o pabaigoje pasiunčia sugalvotą linkėjimą.

11.2. Priešmokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir	Žaisdamas, tyrinėdamas aiškinasi, kas yra saugus elgesys, įvertina žaidimų aplinkos saugumą, bendradarbiaudami kartu susikuria

	sveikos gyvensenos	saugaus elgesio taisykles. Supranta apie atsargų ir saugų elgesį gamtoje ir gatvėje. Aptaria važiavimo dviračiu ir paspirtuku taisykles, žino, kad susižeidus reikia kreiptis į suaugusį. Mokosi atpažinti pavojų sau ir kitiems. Laikosi asmens higienos, tobulina kūno priežiūros įgūdžius. Užmezga ir palaiko draugiškus santykius su kitais vaikais, suaugusiais. Kilus konfliktui sugeba save kontroliuoti, ieško sprendimo būdų. Atpažįsta savo ir kitų emocijas, žino, kokios situacijos teikia neigiamas emocijas ir kaip su jas valdyti. Supranta kokią naudą žmogui teikia gera nuotaika, džiugios emocijos. Žaisdamas, mankštindamasis tyrinėja savo kūną ir jo galimybes, supranta, kad aktyvi fizinė veikla teikia naudą žmogaus sveikatai. ir pasitenkinimo savimi jausmą. Įtvirtina supratimą, kad aktyvus buvimas gryname ore, grūdina organizmą. Esant palankioms oro sąlygoms, vasaros metu, žaidžia lauke basi, vaikšto Kneipo takeliu. Aktyviai judėdamas vaikas ugdosi fizines ypatybes: ištvermę, vikrumą, greitumą, pusiausvyrą, koordinaciją, jėgą, erdvės ir laiko suvokimą. Stengiasi kontroliuoti savo laikyseną: taisyklingai sėdėti, stovėti, vaikščioti. Atlieka pratimus lavinančius pečių juostą, stiprinančius vidinius ir išorinius pilvo srities ir nugaros raumenis, kurie padeda formuoti taisyklingą laikyseną. Keičiant pėdų pozicijas, atlieka pratimus, stiprinančius pėdų ir kojų raumenis („balerina“, „molio minkymas“, „šokis ratu“, „vėduoklė““, vėžys“, „varlytė“ ir kt.), kojų pirštais suima ir perkelia įvairius daiktus (skareles, kamuoliukus, mažus žaisliukus, lazdeles), vaikščiodamas ant grindų padėta virve, lazdele, ridendamas masažinius kamuoliukus, ritinėlius, masažuoją pėdų skliautą. Atlieka pusiausvyrą gerinančias pozas derinant su nesudėtingais judesiais, akių mankštas, mimikos pratimus, ugdančius vaikų pastabumą, lavinančius veido raumenis (“aš nustebęs”, “aš išsigandęs”, “aš supykęs” , “žuvytė”, “bezdžionėlė, “blogas kvapas” ir kt.) Mokosi ramaus, gilaus kvėpavimo. Kiekvieną judesį lydi gilus įkvėpimas ir ramus iškvėpimas. Išmoksta atsipalaiduoti, būti tyloje, naudoja ritualus: pasisveikinimus, padėką, atsisveikinimus. Jogos praktika suteikia energijos, kūno lankstumo, stuburo tvirtumo. Su šeima, darželio bendruomene dalyvauja sveikatingumą skatinančiuose reginiuose, bėgimuose, šeimos sporto šventėse, projektuose, Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro organizuojamose akcijose.
2.	Kūrybiškumo	Praktikuojant jogos elementus, lavins vaizduotę. Klausydami pasakojimų vaikai sugeba atlikti veiksmų seką iš jau anksčiau išmoktų ar pačių sugalvotų elementų, pozų. Demonstruoja kaip galima pavaizduoti vieną ar kitą gyvūną, aplinkos daiktą ar gamtos reiškinį. Imituoja judesius, mėgdžioja paukščių, naminių gyvūnų, žvėrelių ir kitokius gamtoje ar artimoje aplinkoje girdimus garsus. Kūno pagalba, vienas ar poroje, vaizduoja išmoktas raides, raidžių junginius. Žaidžia sensorinius, manipuliacinius žaidimus, kurie lavina ir stimuliuoja stambiąją ir smulkiąją motoriką, skatina kūrybiškumą.
3.	Pažinimo	Vaikas tyrinėja, pažįsta savo kūną, lygina su kitais žmonėmis, domisi lyčių skirtumais. Pasakoja kas yra sveikata, sveika gyvensena, sveikas maistas, saugumas. Įgyja žinių apie aplinkos švarą, atliekų rūšiavimą, kūno higieną ir priežiūrą, miego ir poilsio svarbą. Supranta organizmo grūdinimo svarbą, žino natūralius organizmą stiprinančius veiksnius ir

		priemones: saulę, orą, vandenį ir tinkamą aprangą. Žaisdami, dalyvaudami viktorinose, diskutuodami įtvirtina žinias kas yra sveikas maistas, geba paaiškinti sveikos mitybos piramidę pasirenkant maisto produktus. Domisi vaistiniais augalais, kuriuos augina patyriminio ugdymo erdvėje – lauko lysvėse, žino jų pavadinimus, naudą organizmui.

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: pokalbiai, interviu, diskusijos, žaidimai, pratybos, stebėjimas, improvizacijos, eksperimentai, tyrinėjimai, konkursai ir kt.

14. Formos: srautiniai, grupiniai užsiėmimai ir pogrupiais, komandinės estafetės, varžybos, veikla lauke, viktorinos, teminės savaitės (saugaus eismo, "Sveiki dantukai" ir kt.), veikla Kneipo takelyje, edukacinės išvykos (prie jūros, į mišką, išvykos į jogos studiją), akcijos, bendri renginiai su tėvais, sporto šventės su tėvais ir pedagogais, sportiniai miesto renginiai, masiniai teminiai bėgimai.

15. Priemonės: sveikos mitybos piramidė, šiaudeliai pūtimui, sensoriniai kamuoliai dygliuotu paviršiumi, kamuoliai „šokliukai", jogos kilimėliai, sensorinės pagalvėlės su dygliuotu paviršiumi, gimnastikos sienelė, pusiausvyros tilteliai, puslankiai, keturių landų tuneliai su kiauryme, šuoliavimo maišai, gimnastikos lazdos, įvairių dydžių lankai, žymekliai: kūgeliai, kepurėlės, stoveliai, vėliavėlės, kamuoliai žaidimams, liemenės.

V SKYRIUS
VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. sužinos pagrindinius sveikos gyvensenos principus, formuosis taisyklingą laikyseną;

16.3. išsiugdys reikiamus gebėjimus sveikatos stiprinimui ir fizinio pajėgimo didinimui;

16.3. patirs fizinio aktyvumo džiaugsmą, organizmo stiprinimo ir grūdinimo svarbą;

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

SUDERINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Berželis" tarybos
2022 m. rugpjūčio 30 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolas Nr. V2-04)

SUDERINTA
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja
Laima Prižgintienė
2022 m. gruodžio 28 d.