PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Linelis“
direktoriaus 2023 m. gegužės 29 d.
įsakymu Nr. V- 31

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

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas - Klaipėdos lopšelis-darželis „Linelis“ (toliau – įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190429228. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo įstaiga.
2. Įstaigos buveinės adresas – Laukininkų g. 10, Klaipėda. Tel. (8 46) 32 23 17, el. p. dlinelis@gmail.com
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau – programa).
4. Programos rengėjai – direktoriaus pavaduotoja ugdymui Loreta Vitkauskienė, neformaliojo (sporto) ugdymo mokytoja Natalja Kiseliovienė.
5. Programos trukmė – tęstinė.
   Tikslinė amžiaus grupė – 2–5 m. ikimokyklinio ir 6–7 m. priešmokyklinio ugdymo amžiaus vaikai.
6. Programos įgyvendinimui įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos, įrengtos vidaus ir lauko erdvės: įrengtas relaksacinis ir žaidimų kambarys su įvairiu inventoriumi ir metodinėmis priemonėmis vaikų sveikatos ugdymui ir stiprinimui, daržas, sporto salė. Kiekvienoje grupėje įrengtos sveikatinimo erdvės, įsigytos naujausios metodinės priemonės. Lauke įrengtas sporto aikštynas minkšta ir saugia danga, sveikatingumo *Kneipo* takelis.
7. Programa integruota į įstaigos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo bendrąsias programas ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – ugdyti į sveikatą ir ją stiprinančius būdus, formuoti sveikos gyvensenos įpročius bei savęs ir savo kūno pažinimą.
10. Uždaviniai:
    10.1. gilinti ugdytinių žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus;
    10.2. formuoti šiuolaikišką bendruomenės požiūrį į sveikos gyvensenos nuostatas, vertybes;
    10.3. stiprinti organizmą, didinant jo atsparumą aplinkos veiksniams.

III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys
11.1. Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinis aktyvumas	Ugdosi poreikį mankštintis, sportuoti. Stengiasi suprasti, kad fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką sveikatai. Pratinasi žaisti, sportuoti, salėje, kieme, laikantis saugaus elgesio ir žaidimo taisyklių. Mokosi ir tobulina ėjimo, bėgimo, šuolių, mėtymo, laipiojimo judesius. Lavina greitumą, vikrumą, pusiausvyrą, jėgą, ištvermę. Lavina atskirų dalių ir viso kūno koordinaciją. Mokosi atlikti atsipalaidavimo pratimus. Stengiasi valdyti ir kontroliuoti savo judesius. Mokosi jausti asmeninės ir bendros erdvės ribas, skirti kryptis įvairiai judant, stengiasi nesusidurti, netrukdyti kitiems mankštintis, žaisti. Mokosi įvairių judrių ir sportinių žaidimų. Ugdo valios savybes (atkaklumą, savitvardą, ištvermę, pasitikėjimą).
2.	Savivoka ir savigarba; Savireguliacija ir savikontrolė	Žaisdamas, sportuodamas, dalyvaudamas kitose aktyviose veiklose orientuojasi erdvėje, stengiasi bendrauti ir bendradarbiauti, laikytis taisyklių, saugoti save ir kitus. 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. Mokosi save apibūdinti, nusakant fizines ir elgesio savybes, priklausymą grupei. Mokosi vertinti save ir savo gebėjimus.
3.	Kasdieniniai gyvenimo įgūdžiai	Žaisdamas, tyrinėdamas, stebėdamas, bendradarbiaudamas, dalyvaudamas kasdienėse situacijose aiškinsis sveikos gyvensenos svarbą ir bandys jos laikytis: sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviu, laikytis aktyvios veiklos ir poilsio režimo. Savarankiškai apsirengia ir nusirengia, apsiauna ir nusiauna batus. Saugiai naudojasi veiklai skirtais aštriais įrankiais. Žino, kaip saugiai elgtis ir kur kreiptis, iškilus pavojui. Geba suprasti ir taikyti sveikos mitybos reikalavimus. Geba tinkamai maitintis, žino apie vaisių, daržovių ir vandens naudą organizmui. Geba mandagiai elgtis prie stalo, serviruoti indus. Susipažįsta su darže augančiomis daržovėmis, jas ragauja, stiprina skonio pojūčius.
4.	Emocijų suvokimas ir raiška	Žaisdamas, tyrinėdamas, stebėdamas, sportuodamas supranta, kad įvairiose situacijose jaučia skirtingas emocijas (džiaugsmą, liūdesį, baimę), jas išreiškia mimika, kūno judesiais, garsais. Aiškindamasis, tardamasis dėl žaidimų taisyklių atpažįsta 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, kviečia žaisti nuliūdusį vaiką, kurio į žaidimą nepriėmė kiti. Nusiramina ir atsipalaiduoja klausydamasis ramios muzikos. Blogai jausdamasis kreipiasi pagalbos į suaugusįjį. Ugdosi elementarius socialinius bei savisaugos įgūdžius, žino, kaip elgtis gatvėje ir kelyje, žaidimų aikštelėse, prie vandens telkinių.

		Suvokia švarios aplinkos poveikį sveikatai, tausoja gamtą, mokosi rūšiuoti šiukšles.

11.2. Priešmokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Žaisdamas, sportuodamas aiškinasi apie sveiką gyvenseną, jos reikšmę žmogaus sveikatai. Suvokia, kas yra gera savijauta, kaip stiprinti ir kas gali pakenkti sveikatai. Žaidžia judriuosius, sportinius ir tradicinius žaidimus įvairioje aplinkoje, orientuojasi erdvėje, kuria naujus judesius, garbingai elgiasi rungtyniaudamas. Įgyja žinių apie fizinio aktyvumo reikšmę, plėtoja pažinimą apie kūną ir fizines jo galimybes. Grūdinasi, derina aktyvią ir ramią veiklą, fizinį krūvį ir atsipalaidavimą. Aiškinasi, diskutuoja, daro išvadas kas yra sveikas maistas, susipažįsta su sveiko maisto piramide. Laikosi asmens higienos, tobulina kūno priežiūros įgūdžius. Žino, kokia apranga ir avalynė kokiam orui skirta. Savarankiškai tvarko savo veiklos vietą. Pažįsta savo emocijas. Patiriamą emociją nusako žodine ir nežodine kalba (veido mimika, kūno judesiais). Geba įvairiais situacijas išspęsti teigiamai (atpažįsta emociją, kurią jaučia, teigiamai pažvelgia į situaciją, imasi veiksmų, įvardija naują patirtą emociją). Geba taikyti sveikos mitybos principus. Įvardija žmogaus organizmui tinkamiausius, nenaudingus ir kenksmingus maisto produktus, žino maisto teikiamas energijos naudą organizmo augimui, nusako, kodėl svarbu valgyti sveikatai palankų maistą. Laikosi saugaus maisto vartojimo taisyklių. Įvardija, kad vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai.
2.	Komunikavimo	Įgyja žinių apie sveikatą, sportą, mediciną, saugų elgesį, sveiką mitybą klausydamasis skaitomų literatūros kūrinių apie sveiką gyvenseną, vartydamas enciklopedijas, plakatus, nuotraukų albumus. Ugdosi poreikį svarstyti, diskutuoti, įsimena sąvokas, vartoja jas žaidimuose, bendravime, plečia savo žodyną, garsais, gestais, mimika atpasakoja kūrinį, filmą. Mokosi taisyklingai kalbėti, sklandžiai reikšti mintis. Paaiškina, kad įvairūs ženklai yra skirti žmonėms susikalbėti, bendrauti.
3.	Skaitmeninė	Kuria žaidimus, taisykles naudodamas skirtingas skaitmenines technologijas (planšetė, interaktyvios grindys, kompiuteris). Žaisdamas planšete, kompiuteriu mokomuosius žaidimus geba rodyklėmis teisingai nurodyti važiavimo, bėgimo, šokimo kryptį. Žaisdamas ant interaktyvių grindų, tobulina judesio supratimą, erdvinį suvokimą. Nusako esmines kompiuterio, mobiliojo telefono naudojimo taisykles, žino galimus naudojimosi jais pavojus.

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, aiškinimas, stebėjimas, rodymas, imitavimas ir saviraiška, pamėgdžiojimas, eksperimentavimas, praktinė, savarankiška veikla, komandinė veikla, aptarimas, ekskursija.

14. Formos: individuali ir grupinė veikla, sveikatos valandėlės, judrieji sportiniai žaidimai, plokščiapėdystės ir taisyklingos laikysenos užsiėmimai, šventės, konkursai, projektinės veiklos, edukacinės išvykos.

15. Priemonės: sportinis inventorius: įvairaus dydžio kamuoliai, pusiausvyros takeliai, gamtinės medžiagos, lankai, lazdos, plokščiapėdystės ir taisyklingos laikysenos profilaktikos priemonės, masažuokliai, įvairių paviršių kilimėliai, eteriniai aliejai, vaizdinė medžiaga, ūgio matuokliai, svarstyklės, stalo žaidimai, mitybos piramidės, stalo įrankiai, daržovių sėklos. Informaciniai stendai, kompiuteris, projektorius, magnetofonas, interaktyvios grindys.

V SKYRIUS
VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. supras sveikos gyvensenos naudą organizmui, laikysis jos;

16.2. suvoks save kaip asmenį, pasižymintį unikaliomis savybėmis, supras, kad augdamas jis keičiasi ir tobulėja;

16.3. pažins įvairias aktyvumo bei atsipalaidavimo formas, išmoks saugotis įprastoje, kasdieninėje veikloje;

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

SUDERINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Linelis“
Mokyklos tarybos 2022 m. gruodžio 28 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. V1-4).

SUDERINTA
Klaipėdos miesto savivaldybės
administracijos
Švietimo skyriaus vedėja
Laima Prižgintienė
2023 m. gegužės 25 d.