

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“
direktorius 2023 m. kovą 29 d.
įsakymu Nr. V-40

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

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Eglutė“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190434741. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.

2. Įstaigos buveinės adresas – Naujakiemio g. 8, Klaipėda. Tel. (8 46) 34 57 84, el. p. egluteklaipeda@gmail.com.

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

4. Programos rengėjai – Rimutė Tarvydienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Rita Baltrimienė, neformaliojo (papildomo) ugdymo mokytoja, mokytoja metodininkė.

5. Programos trukmė – tęstinė.

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

7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: įrengta sveikatos studija, S. Kneipo takas.

8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos ikimokyklinio ugdymo programą ir Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas: saugoti ir stiprinti vaiko fizinę, emocinę ir socialinę sveikatą.

10. Uždaviniai:

10.1. formuoti sveikatos tausojimo ir stiprinimo įgūdžius;

10.2. gilinti žinias apie sveiką gyvenseną;

10.3. skatinti geriau pažinti save, savo bendraamžius, formuoti pozityvaus bendravimo įgūdžius.

III SKYRIUS PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Emocijų suvokimas ir raiška	Stebi kitų akis, burną, kaktą, mimiką, kūno judesius. Atpažįsta ramybę, nuostabą, susikrimitimą, laimę, džiaugsmą, liūdesį. Supranta, kad kitas žmogus taip pat jaučia, mąsto, būna pavargęs, blogos nuotaikos. Suvokia emocijų įtaką sveikatai. Moka paaiškinti savo būsenų kaitą, supranta, kad mintys gali būti geros ir blogos, jaučia atsakomybę už savo poelgius.

		<p>mokosi taikiai spręsti problemas. Išbando įvairius atsipalaidavimo, streso suvaldymo būdus.</p> <p>Suvokia kito asmens emocinę būseną ir iš jo siunčiamų socialinių ženklų numato šalia esančio žaidimo partnerio atsakomuosius veiksmus ir ieško būdų, kaip veiksmingai išspręsti nemalonią konfliktinę situaciją. Siūlo savo pagalbą silpnesniai draugui.</p>
2.	Fizinis aktyvumas	<p>Geba paaiškinti fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Pastebi ir koreguoja kito laikyseną, stengiasi vaikščioti, sėdėti, stovėti taisyklingai, supranta taisyklingos laikysenos įtaka sveikatai, atlieka taisyklingą laikyseną ugdančius pratimus, žino ir vengia nesaugių judesių, žaidžia laikyseną lavinančius žaidimus, susipažįsta su jogos elementais, atlieka jogos pratimus.</p> <p>Supranta taisyklingo kvėpavimo naudą gerai savijautai, moka teisingai įkvėpti ir iškvėpti, sulaikyti kvėpavimą, žaidžia taisyklingą kvėpavimą ugdančius žaidimus. Atlieka plokščiapėdystės profilaktikai skirtus pratimus, vaikšto akmenukais, šurkščiais paviršiais, smėliu, samanomis, žole, braido vandens telkiniuose, grūdinausi.</p>
3.	Aplinkos pažinimas	<p>Ieško informacijos enciklopedijose, plakatuose apie savo kūno dalių bei vidaus organų paskirtį, žiūri pažintinius filmukus apie sveiką gyvenseną. Savarankiškai matuojasi ūgį prie matuoklės, seka, kiek paaugo per pusmetį, metus. Stebi aplinką, joje vykstančius reiškinius, ugdo ekologinę savimone – supranta švarios aplinkos ir gamtos svarbą žmogaus sveikatai, padeda ją saugoti ir tausoti. Mokosi rūšiuoti atliekas, dalyvauja atliekų rūšiavimo akcijose, projektuose. Supranta, kad medikamentai yra tik cheminė priemonė pasveikti, pažįsta kai kuriuos vaistažolinius augalus, žino liaudies medicinos priemonių naudą organizmui ligos atveju ir ligos profilaktikai, domisi tokiomis profesijomis, kaip vaistininkas, gydytojas, slaugytojas. Moka paprašyti suaugusiųjų pagalbos, pasako, kaip elgtis ir į ką kreiptis ligos atveju, žino ir geba paskambinti į pagalbos centrą numeriu 112. Moka atpažinti kelio ženklus ir signalus, saugiai pereiti gatvę.</p>
4.	Kūrybiškumas	<p>Kuria ir improvizuoja savo kūno kalba, kūrybiškai išreiškia įvairias savo būsenas, išgyvenimus, atranda ir išmėgina atsipalaidavimui tinkančias įvairias priemones ir meninę raišką (mimiką, judesių dialogą, judesį plokštumoje ir erdvėje). Savo žinias, potyrius apie sveiką gyvenseną perteikia kūrybiniuose darbuose – šokyje, piešiniuose. Vaidina, dalyvauja eko teatro spektakliuose – judesiu perteikia gamtos reiškinius (lietų, vėją, sniegą, saulę, vandenį ir pan.), įsikūnija į augalus, gyvūnus.</p>

11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	<p>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 sveikas. Paaiškina, kodėl svarbu palaikyti asmens ir aplinkos švarą. Vardina kūno dalis, nusako jų atliekamas funkcijas, suvokia jų svarbą. Domisi vidaus organų veikla (širdis, plaučiai, skrandis ir kt.), raumenų, kaulų, nervų sistemos ypatybėmis. Supranta, kas tai yra ekologija, aktyviai dalyvauja aplinkos apsaugos projektinėse veiklose. Atlieka fizinius pratimus taisyklingos laikysenos tobulinimui.</p>

		<p>Turi išsamių žinių apie taisyklingą kvėpavimą, įvairias kvėpavimo technikas, derina kvėpavimą su atliekamais judesiais, pasitelkia kvėpavimo valdymą atsipalaidavimo, susierzinimo, liūdesio, pykčio metu. Supranta deguonies apykaitos proceso pobūdį organizme, išvardina pagrindinius kvėpavimo organus, žino, kokias funkcijas jie atlieka.</p> <p>Stiprina pėdų raumenis – atlieka plokščiapėdystei skirtus pratimus. 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. Moka susitaikyti su pralaimėjimais, daro išvadas. Nusako, kas patinka, teisinga, kas nepatinka, neteisinga. Atpažįsta situacijas, kurios kelia grėsmę saugumui (tyčiojimas, gąsdinimas, atstūmimas), kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius.</p>
2.	Pažinimo	<p>Smalsiai, aktyviai tyrinėja aplinką, stengiasi pažinti gyvąją gamtą, pažįsta gamtos reiškinius. Domisi vaistiniais augalais, žino jų pavadinimus, gydomąjį poveikį. Tinkamai elgiasi nepažįstamoje aplinkoje: neliečia pavojingų daiktų, laukinių gyvūnų, neragauja nežinomų vaisių, uogų. Perima liaudiškas sveikatos puoselėjimo tradicijas. Bandymu, lietimu, ragavimu, uostymu, stebėjimu renka informaciją apie artimiausią aplinką: gamtą, daiktus, žmones.</p>
3.	Kūrybiškumo	<p>Perima sveikos gyvensenos įgūdžius improvizuodamas, žaisdamas, muzikuodamas, mėgdžiodamas, vaidindamas, šokdamas, piešdamas. Vaidina, dalyvauja įstaigos eko teatro spektakliuose – judesiu perteikia gamtos reiškinius (lietų, vėją, sniegą, saulę, vandenį). Pasigamina įvairių priemonių iš antrinių žaliavų kvėpavimo aparatui stiprinti, plokščiapėdystės profilaktikai: vėjo malūnėlių, popierinių kamuoliukų, laivelių, snaigių.</p>

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: stebėjimas, tyrinėjimas, pasakojimas, pokalbis, probleminiai klausimai, idėjų kūrimas („minčių lietus“, „smegenų šturmas“), diskusija, projektinė veikla, žaidimas, interviu, inscenizacijos.

14. Formos: sveikatos valandėlė, savaiminė fizinė veikla, patyriminė veikla, sporto šventė, sporto pramoga, teminė savaitė, viktorina, išvyka, projektas.

15. Priemonės: informacinės technologijos, enciklopedijos, iliustracijos, knygos, plakatai, informaciniai stendai, sporto inventoriūs, vaizdo įrašai, dantų, kūno muliažai, lavinamieji-didaktiniai stalo žaidimai. Plokščiapėdystės profilaktikai skirtos priemonės: šurkštūs kilimėliai, dygliuoti kamuoliukai, smėlio takeliai, vandens baseinėliai, Kneipo sveikatingumo takas, pusiausvyrai skirtos sienelės, tilteliai, gimnastikos suoliukai. Taisyklingam kvėpavimui skirtos priemonės: vėjo malūnėliai, skarelės, vanduo, popierius, muzikos instrumentai, teniso kamuoliukai, kamuoliai.

V SKYRIUS VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

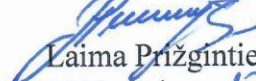
- 16.1. padidės organizmo atsparumas nepalankiems aplinkos faktoriams;
- 16.2. susiformuos nauji sveikos gyvensenos įgūdžiai;
- 16.3. išmoks vertinti save ir savo galimybes, palaikys pozityvius santykius su bendraamžiais.
17. Vaikų ugdymo(si) pasiekimai ir pažanga vertinami 2 kartus metuose pagal Įstaigos vaikų pasiekimų ir pažangos vertinimo tvarką.

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“
tarybos 2022 m. rugpjūčio 30 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. V5-4)

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja


Laima Prižgintienė
2023 m. kovo 10 d.