

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“
direktoriaus 2019 m. gegužės 16 d.
įsakymu Nr. V-43

PRITARTA
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Ugdymo ir kultūros departamento Švietimo
skyriaus vedėjo 2019 m. gegužės 15 d.
įsakymu Nr. ŠV1-248

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „EGLUTĖ“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA „SVEIKAS IR SAUGUS VAIKAS“

I. 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 8, LT-94189 Klaipėda.
3. Programos pavadinimas – Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“ neformaliojo vaikų švietimo sveikos gyvensenos ugdymo programa „Sveikas ir saugus vaikas“ (toliau – programa).
4. Programos rengėjai – direktoriaus pavaduotoja ugdymui Rimutė Tarvydienė, neformaliojo (papildomo) ugdymo mokytoja Rita Baltrimienė.
5. Programos koordinatorius – direktorė Angelė Aniulė.
6. Programos trukmė – vieneri mokslo metai pagal vaikų amžiaus tarpsnius. Programos turinys koreguojamas pagal poreikį.
7. Programos apimtis – tęstinė.
8. Programos dalyviai – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.

II. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Programos įgyvendinimui įstaigoje sudarytos palankios materialinės, ugdymo(si) sąlygos.
10. Programos aktualumas:
 - 10.1. galimybė integruoti sveikos gyvensenos ugdymą į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas;
 - 10.2. galimybė siekti pozityvios mokytojo, kitų specialistų ir šeimos sąveikos.
11. Programos tikslas – padėti užtikrinti darnų fizinių ir psichinių vaiko galių skleidimąsi, sudaryti sąlygas vaiko socializacijai, sklandų ir sėkmingą vaiko rengimąsi mokytis.
12. Programos uždaviniai:
 - 12.1. siekti, kad vaikas suprastų, kas padeda būti stipriam ir sveikam;
 - 12.2. suprastų fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir savijautai, stengtųsi aktyviai judėti, žaisti, gebėtų tai daryti saugiai;
 - 12.3. formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius ir nuostatas.

III. PRINCIPAI

13. Vaiko prigimties tobulinimas remiasi prigimties filosofija:

13.1. fizinė veikla turi plėtoti fizinę ir psichinę vaiko prigimtį, įgimtas fizines savybes.

14. Principai. Individualizavimo. Atsižvelgiama į vaiko patirtį, jo poreikius ir interesus, galimybes, pažinimo stilių, temperamentą;

14.1. humaniškumo. Vaikui suteikiama laisvė judėti ir veikti, reikšti vidinius jausmus, norus, vaikas gerbiamas kaip asmenybė;

14.2. integralumo. Siekiama vientiso fizinės, emocinės, dvasinės sričių plėtojimo, vadovaujantis holistiniu požiūriu į vaiką;

14.3. nuoseklumo ir sistemingumo. Pasirinkta sveikatos ugdymo metodinė sistema taikoma nuosekliai ir sistemingai;

14.4. sąveikos ir kontekstualumo. Ugdymas grindžiamas visų ugdymo proceso dalyvių sąveika, keičiantis nuomonėmis, išvalgomis, jausmais, dalijamasi patirtimi, keliant klausimus ir kartu ieškant atsakymų. Ugdymo turinys glaudžiai siejamas su artimiausia vaiko aplinka, kad ugdymosi patirtys vaikui būtų įdomios, aktualios ir prasmingos.

IV. TURINYS, METODAI, PRIEMONĖS

15. Ikimokyklinis amžius (3-5 m.):

Eil. Nr.	Sritis	Turinys	Priemonės
15.1.	Sveika ir saugi gyveniena	Turi žinių, koks yra sveikas ir sergantis žmogus, ką galima veikti, kai esi sveikas ir ko negalima daryti, kai nesi sveikas; supranta, kodėl sveikas žmogus laimingesnis už sergantį. Įvardina sveikai gyvenenai būdingus dalykus, kurie padeda augti stipriems ir sveikiems – taisyklinga mityba, mankšta, judėjimas, harmoninga aktyvumo ir poilsio kaita, visavertis miegas, kūno priežiūra, grūdinimasis, saugumas, nuoširdus bendravimas, atsipalaidavimas. Žino, kaip apsaugoti nuo virusinių susirgimų – moka naudotis servetėle čiaudint, kosint, sergant sloga; geba paaiškinti, kaip mikrobai patenka nuo vieno žmogaus pas kitą. Susipažinę su vaistų gėrimo taisyklėmis, žino, kad pavojinga gerti vaistus be suaugusiųjų priežiūros. Suvokia, kad augant keičiasi ūgis ir svoris, moka pasisverti ir matuoti vienas kitą, stebi, kaip augant keičiasi ūgis ir svoris. Žino saugaus elgesio gatvėje taisykles, moka atpažinti kelio ženklus ir signalus, saugiai pereiti gatvę	Informacinės technologijos, enciklopedijos, iliustracijos, knygos, plakatai, mokomieji žaidimai

15.2.	Sveika mityba ir jos įgūdžiai	Domisi, koks maistas sveikas ir visavertis, žino, jog maistas reikalingas sveikam augimui, įvardija vieną kitą maisto produktą, kurį valgyti sveika, vieną kitą – kurio vartojimą reikėtų riboti. Žino, kad maistas gali būti augalinės ir gyvulinės kilmės, turi žinių, kokius maisto produktus reikia valgyti kiekvieną dieną, kokį maistą valgyti tarp pusryčių, pietų ir vakarienės, supranta, kad prieš valgį reikia plauti rankas ir maistą. Turi žinių apie geriamojo vandens savybes – skonį, spalvą, poveikį sveikatai. Prie stalo elgiasi kultūringai, valgo tvarkingai, dažniausiai taisyklingai naudojami stalo įrankiais, padeda suaugusiajam servuoti ir po valgio sutvarkyti stalą	Informacinės technologijos, plakatai, iliustracijos, knygos
15.3.	Kūno švara ir tvarkinga, saugi aplinka	Žino, kodėl reikia maudytis, plauti rankas. Supranta, kad švara ir tvarka padeda būti sveikiems, padeda išvengti ligų. Prižiūri savo rūbus, įvardija, kad ant švaraus kūno reikia vilkti švarius drabužius, žino, kad miegui yra atskiri rūbai. Susipažinę su dantų paskirtimi, žino, kodėl reikia saugoti dantis, kaip juos prižiūrėti, kad jie būtų sveiki, supranta pieninių ir nuolatinių dantų apibrėžimą. Noriai susitvarko žaidimų, kitos veiklos vietą, pastebi nesaugiai išdėstytus daiktus, inventorių, geba savarankiškai įvertinti saugią ir nesaugią erdvę ir pašalinti kliūtis, keliančias pavojų sveikatai	Knygos, plakatai, albumai, enciklopedijos, dailės kūriniai, informacinės technologijos, sportinis inventorių, dantų, kūno muliažai, lavinamieji-didaktiniai stalo žaidimai, mikroskopai
15.4.	Dvasinė (psichinė, emocinė, socialinė) sveikata	Supranta, kad kitas žmogus taip pat jaučia, mąsto, būna pavargęs, blogos nuotaikos. Stebi kitų akis, burną, kaktą, mimiką, geba paklausti, užjausti, paguosti. 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 kasdieninėje savo veikloje	Sportinis inventorių, teatrinės, dailės priemonės, informacinės technologijos, pasakų knygos, iliustracijos, albumai, muzikos įrašai

15.5.	Fizinė sveikata	Pažįsta savo kūną, jo galimybes ir ribotumus, judėdamas, mankštindamasis moka jausti šalia esančius, 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, supranta taisyklingos laikysenos įtaką sveikatai. Geba kaitalioti aktyvumą ir poilsį, jaučia fizinę krūvį, nuovargį, drąsiai tariasi su suaugusiuoju. Atlieka plokščiapėdystės profilaktikai skirtus pratimus, vaikšto akmenukais, šiurkščiais paviršiais, smėliu, samanomis, žole, braido vandens telkiniuose. Supranta pratimų naudą sveikatai, domisi naujovėmis, stebi, taiso klaidas savo ir kitų	Sportinis inventorių, plokščiapėdystės profilaktikai skirti įrenginiai, takeliai iš gamtinės medžiagos, informacinės technologijos
15.6.	Pedagogo-vaiko-šėimos sąveika	Sveikos ir saugios gyvenenos programos ugdymo gairių perdavimas šeimai, tęstinumas, aktyvus dalyvavimas renginiuose, projektuose, konsultacijose	Edukacinė literatūra, ugdymo programos, internetinės svetainės, žinynai, skrajutės, sveikos gyvenenos klubas „Eglynėlis“

16. Priešmokyklinis amžius (6-7 m.):

Eil. Nr.	Kompetencija	Turinys	Priemonės
16.1.	Sveikatos saugojimo	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. Dalinasi mintimis, patirtimi, supratimu apie sveikos mitybos naudą, pažįsta maisto produktus, kuriuos sveika valgyti ir kuriuos reikėtų riboti, supranta sveikos mitybos piramidės sudarymo principą. Supranta vandens naudą augančiam organizmui ir apskritai žmogui. Laikosi valgymo, elgesio prie stalo kultūros, tvarkingai naudojasi stalo įrankiais. Nusako, kad valgant reikia neskubėti, gerai sukramtyti maistą, stengtis valgyti ramioje, gražioje aplinkoje. Sukaupia patirties apie maisto produktų derinimo būdus. Paaškina vitaminų ir mikroelementų poveikį sveikatai, jų gausą įvairiose daržovėse, vaisiuose, maisto produktuose. Geba paaškinti, kodėl svarbu palaikyti asmens	Informacinės technologijos, knygos, plakatai, piešiniai, iliustracijos, enciklopedijos. Judrūs, ramūs, lietuvių liaudies žaidimai, dainelės, skaičiuotės. Plokščiapėdystei skirtos priemonės: šiurkštūs kilimėliai, dygliuoti kamuoliukai, smėlio takeliai, vandens baseinėliai, pusiausvyrai skirtos sienelės, tilteliai, gimnastikos suoliukai. Taisyklingam kvėpavimui skirtos mokomosios priemonės, žaidybiniai elementai, vėjo malūnėliai, skarelės, vanduo, popierius, muzikos instrumentai, teniso kamuoliukai, kamuoliai

	<p>ir aplinkos švarą, tobulina kūno priežiūros įgūdžius, grūdinasi. 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. 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. Turi išsamių žinių apie taisyklingą kvėpavimą, įvairias kvėpavimo technikas, derina kvėpavimą su atliekamais judesiais, pasitelkia kvėpavimo valdymą atsipalaidavimo, susierzinimo, pykčio metu. Supranta deguonies apykaitos proceso pobūdį organizme, išvardina pagrindinius kvėpavimo organus, žino, kokias funkcijas jie atlieka, turi supratimą apie „bronchų medį“ ir pan. Įvardija, kodėl reikia vengti užteršto oro: tabako dūmų, gamybos teršalų ar padidėjusio sunkiųjų dalelių ore kiekio. Moka stresą valdyti pasitelkdamas taisyklingą kvėpavimą, sugalvoja naujų kvėpavimo žaidimų, geba pasigaminti priemonių – vėjo malūnėlių, popierinių kamuoliukų, snaigių ir pan. kvėpavimui ugdyti, džiaugiasi savo atradimais. Stiprina pėdų raumenis – atlieka plokščiapėdystei skirtus pratimus, vaikšto akmenukais, šiurkštaus paviršiaus kilimėliais, samanomis, smėliu, žole, braido vandens telkiniuose. Supranta, kodėl reikia mankštinti kojų, pėdų raumenis, žino sąvokas – pėdos skliautas, kulnas, čiurna. Gamina pėdos atspaudus, stebi, nusako anatomines savybes</p>	
--	--	--

16.2.	Komunikavimo	Priima sakininę informaciją, ją supranta, apdoroja, naudoja. Aiškiai ir drąsiai reiškia savo mintis, demonstruoja turimas žinias, geba jomis pasinaudoti pateikiant, įrodinėjant idėjas, sumanymus. Įsisavina naujas sąvokas, apibrėžimus, terminus. Naudoja kartojimo principą pasitelkdami stebėjimą, apibendrinimus, tyrinėjimus. Apibūdina teigiamas ir neigiamas savo potyrių puses, išreiškia save, kaip savarankišką, savimi pasitikintį individą – reiškia savo nuomonę, sutinka arba ne su kitų požiūriu, pagrindžia savo įsitikinimus, diskutuoja	Informacinės technologijos, pasakų, muzikos įrašai, plakatai, spektakliai
16.3.	Pažinimo	Smalsiai, aktyviai tyrinėja aplinką, stengiasi pažinti gyvąją gamtą, jaučia pagarbą gyvybei, pažįsta gamtos reiškinius, suvokia žmogaus vientisumą su pasauliu. Domisi vaistiniais augalais, žino jų pavadinimus, gydomąjį poveikį. Geranoriškai perima liaudiškas sveikatos puoselėjimo tradicijas. Mąstymu, bandymu, lietim, ragavimu, uostymu, stebėjimu renka informaciją apie artimiausią aplinką – gamtą, daiktus, žmones. Domisi kitų tautų sveika gyvenimu, gyvenamąja aplinka, kultūra, perima jų kai kurias vertybes (kaimyninių valstybių, Skandinavijos šalių ir kt.)	Sportinis inventorių. Piešiniai, iliustracijos, plakatai, informacinės technologijos, eksperimentai, bandymai
16.4.	Meninė	Išvelgia spalvų, formų grožį supančioje aplinkoje, gamtos garsuose, muzikos, dailės kūrinuose. Save suvokia kaip neatsiejamą gamtos dalį. Supranta, kas yra estetiška, tvarkinga, saugi aplinka, harmoningas ryšys su ja. Perima sveikos gyvenimosi įgūdžius improvizuodamas, žaisdamas ir muzikuodamas, mėgdžiodamas, vaidindamas, šokdamas, piešdamas. Naudoja liaudies patirtį, išmintį – seka pasakas, legendas, sakmes apie žmogų, gamtą, gyvūnus, augalus	Gamtinė medžiaga, sportinis inventorių, teatrinės, dailės priemonės, informacinės technologijos, pasakų knygos, iliustracijos, albumai, plakatai, muzikos įrašai

16.5.	Socialinė	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. Puoselėja savyje grožio, sveikatos sampratą, pateikia gero elgesio pavyzdžių, jų laikosi. Nusako, kas patinka, kas nepatinka, 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 – tyčiojimas, gąsdinimas, atstūmimas – kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius. Tinkamai elgiasi nepažįstamoje aplinkoje – neliečia pavojingų daiktų, neragauja nežinomų vaisių, uogų, įvardija, ką reikia daryti susidūrus su įtartinais žmonėmis, jų pasiūlymais	Sportinis inventorių, iliustracijos, plakatai, knygos, nuotraukos, albumai, filmai, spektakliai, muzikos įrašai
-------	-----------	--	---

16.6. Vykdamą programą, bus taikomi metodai: žaidimas, stebėjimas, aptarimas, pasakojimas, imitavimas, improvizavimas, pramoga, projektas, varžybos.

V. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

17. Įgyvendinus programą, bus:

17.1. stipri ugdytinių motyvacija sveikai gyventi;

17.2. ugdytinių tėvai aktyviai dalyvaus sveikatos stiprinimo procese;

17.3. aktyvi, sveiką gyvenimo būdą propaguojančio, „EKO“ teatro veikla;

17.4. sveikatos stiprinimo žinios ir patirtis perduodama autorinių seminarų metu;

17.5. organizuojami vaikų sveikatinimo renginiai, projektinė veikla.

18. Ugdymo pasiekimų fiksavimo formos: ikimokyklinės ir priešmokyklinės grupės dienynas, vaiko pasiekimų ir pažangos vertinimo protokolai, aplankai:

18.1. Ugdymo pasiekimų vertinimo dažnumas: du kartus per metus (rudeni ir pavasari). Prireikus atliekami tarpiniai vaikų pasiekimų vertinimai;

18.2. Ugdymo pasiekimų pateikimo formos: metų veiklos pokyčių vertinimas (ugdamosios veiklos metų apmąstymai), metų planuojama veikla, grupės savaitės planai, pokalbiai su tėvais, mokytojais, vaiko veiklos stebėjimo užrašai.

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“

mokytojų tarybos posėdžio

2019 m. balandžio 9 d. protokoliniu nutarimu

(protokolas Nr.V3-2)

LITERATŪRA

1. Monkevičienė. O. (2014) Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas: Lietuvos respublikos švietimo ir mokslo ministerija, Vilnius.
2. Adaškevičienė. E. (2008) Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas: Klaipėdos universiteto leidykla.
3. Alo. Ž. P. (1995) 50 būdų, kaip išvengti kvėpavimo organų ligų ir kaip lengviau nuo jų pagyti: Kaunas, „Šviesa“.
4. Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas. (2014) ŠMM.
5. Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo programai rengti. (2006) Vilnius
6. Priešmokyklinio ugdymo bendroji programa.(2014) ŠMM.