

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Žiogelis“
direktorius 2022 m. rugsėjo 1 d.
įsakymu Nr. V-100

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

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Žiogelis“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190432690. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – Kauno g. 27, Klaipėda. Tel. (8 46) 383403, el. p. ziogelisdarzelis9@gmail.com.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjai – Antanina Šereivienė, direktorė, Lina Mačernienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – 3–5 ikimokyklinio ir 6–7 m. priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos. Įrengta sporto salė, įsigytos sveikos gyvensenos ugdymui reikalingos priemonės.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo ir Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

**II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – auginti sveiką, aktyvų, pozityviai mąstantį vaiką, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius.
10. Uždaviniai:
 - 10.1. gilinti žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus;
 - 10.2. padėti išsiaiškinti ir suprasti sveikos mitybos svarbą sveikatai;
 - 10.3. ugdyti psichinės sveikatos, pozityvaus mąstymo, savivertės, emocijų, jausmų raišką.

**III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS**

11. Turinys:
 - 11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai, fizinis aktyvumas, emocijų suvokimas ir	Mokosi taisyklingų kasdieninio gyvenimo įgūdžių, kūno švaros ir aplinkos tvarkos įpročių (savarankiškai apsirengti, nusirengti, susitvarkyti savo aplinką, laikytis asmens higienos). Formuojasi saugus elgesys su įvairiais daiktais, priemonėmis. Ieško būdų pažinti savo kūną, jo galimybes ir ribotumus. Susipažįsta su žmogaus kūno sandara (kaulai, raumenys, vidaus organai ir kt.), paaiškina kai kurių

	raiška, savireguliacija ir savikontrolė, santykiai su suaugusiais ir bendraamžiais	<p>organų veiklą, jų įtaką žmogaus sveikatai. Suvokia, kad augant keičiasi ūgis ir svoris. Sužino ir atlieka taisyklingos laikysenos, plokščiapėdystės pratimus. Mokosi kineziterapijos pratimų. Lavina stambiają ir smulkiąją motoriką. Turi žinių apie sveiką ir sergantį žmogų. Lavina supratimą apie grūdinimąsi oru, saule, vandeniu, susipažįsta su gamtos poveikiu žmogaus sveikatai. Pratinasi saugiai elgtis namuose, grupėje, kieme, gatvėje. Formuojasi sveikos mitybos žinios, įpročiai. Susipažįsta ir lygina sveiką ir nesveiką maistą, sveiko maisto produktų grupes, nesveiko maisto produktų grupes, atranda maisto piramidę, sužino vitaminingo maisto naudą, stengiasi vartoti įvairų maistą, samprotauja apie vandens naudą žmogaus sveikatai. Renkasi sveiką maistą, reflektuoja naudą sveikatai. Dalyvauja STEAM ir projektinėse veiklose. Mokosi kultūringo elgesio prie stalo, taisyklingo stalo įrankių naudojimo. Ugdomi asmens higienos priežiūros įgūdžius. Tausoja gamtą, turi žinių apie ekologiją, oro, vandens užterštumo naudą ir žalą. Pratinasi derinti judrią ir pasyvią veiklą, žaisti atsipalaidavimo žaidimus. Bando suprasti sveikos gyvensenos, emocinės raiškos įtaką žmogaus sveikatai. Plečia sampratą apie teigiamą elgesį, išreiškia savo individualumą. Reiškia emocijas, jausmus, apibūdina savo jausmus ir išgyvenimus. Laikosi grupės susitarimų, taisyklių, kuria draugiškus santykius. Mokosi įvaldyti atsipalaidavimo, nusiramavimo būdus, fiziškai išsikrauti. Stebi savo veiksmų pasekmes, ieško tinkamų sprendimų būdų, siūlo ir priima pagalbą. Dalyvaujantis renginiuose, šventėse mokosi pagarbaus elgesio, mandagumo. Imasi lyderio vaidmens. Ugdomi pagarbą. Mokosi atpažinti savo norus, jausmus, šeimą, bendruomenę. Mokosi atsakingai pasirinkti. Juda pagal muziką, garsinius signalus. Improvizuoja, perteikia nuotaiką, jausmus, juos pavaizduoja kūrybiniuose darbuose. Sugalvoja įdomių idėjų, skirtingų žaidimo būdų, džiaugiasi gautu rezultatu. Susipažįsta su skaitmeniniais įrenginiais, įrankiais, technologijomis. Mokosi naudotis skaitmeninėmis technologijomis (išmaniuoju telefonu, planšetiniu kompiuteriu, programėlėmis ir pan.). Stebi skaitmeninį turinį, ieško informacijos. Naudodamas skaitmenines technologijas dalyvauja viktorinose, dalinasi patirtimi, ruošia interviu.</p>
2.	Aplinkos pažinimas, tyrinėjimas	<p>Smalsiai, aktyviai tyrinėja savo kūną, jo judėjimo galimybes. Susipažįsta, mokosi pirmosios pagalbos žingsnių: elgesys nelaimės, traumos, ligos atveju. Mokosi atsakingo elgesio su aštriais daiktais, vaistais, elektros prietaisais, degtukais, saugaus elgesio gamtoje ir kt. Bando suvokti kaip saugoti gamtą, kaupia ekologines žinias. Mėgina įvairiomis meninėmis priemonėmis pajauti žmogaus kūno grožį. Pasitelkia vaizduotę žaisdamas, judėdamas, kurdamas. Susipažįsta su virusinėmis ligomis, jų prevencija. Žino ir perima kai kurias liaudiškas sveikos gyvensenos tradicijas. Plečia supratimą apie sveiką gyvenseną.</p>
3.	Sakytinė kalba, rašytinė kalba	<p>Kaupia kalbinio bendravimo ir bendradarbiavimo patirtį, plečia aktyvųjų žodyną. Bando susitarti, pavadinti, apibūdinti, pristatyti žaidimą, paaiškinti taisykles. Pratinasi išreikšti veiklos turinį naudodamas įvairias komunikacijos priemones ir būdus. Mokosi medicininių, sveikos gyvensenos terminų, apibūdinimų. Apibūdina savo emocijas, išgyvenimus. Pradedama naudoti grafinius ženklus: linijas, rodykles, skiriamuosius ženklus, raides, skaičius ir kt.</p>

11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	<p>Aiškinasi sveikos gyvensenos svarbą žmogaus gyvenimui, formuojasi sveikos gyvensenos įgūdžius. Saugo savo kūną, pateikia sveikatai palankaus ir sveikatai žalingo elgesio pavyzdžių, atpažįsta, aptaria, palygina saugias ir nesaugias savo žaidimų ir ugdymosi aplinkas, stengiasi elgtis taip, kad išvengtų ligų ir traumų, ieško pagalbos nelaimės ar ligos atveju. Nusako ir pritaiko pirmosios pagalbos suteikimo žingsnius. Mokosi laikytis aktyvios veiklos ir poilsio režimo. Gilina ir formuojasi sveikos mitybos žinias, įpročius. Atpažįsta, lygina sveiką ir nesveiką maistą, sveiko maisto produktų grupes, nesveiko maisto produktų grupes, žino maisto piramidę, mokosi pagal ją maitintis, supranta vitaminingo maisto naudą, stengiasi vartoti įvairų maistą, paaiškina vandens naudą žmogaus sveikatai. Renkasi sveiką maistą, reflektuoja naudą sveikatai. Dalyvauja STEAM ir projektinėse veiklose. Plečia supratimą apie žmogaus kūno sandarą (kaulai, raumenys, vidaus organai ir kt.), paaiškina kai kurių organų veiklą. Atlieka taisyklingos laikysenos, plokščiapėdystės pratimus, kineziterapines mankštas. Lavina stambiają ir smulkiąją motoriką. Ugdosi įprotį rinktis aktyvų poilsį. Atpažįsta ir išreiškia emocijas, jausmus, nusako kitų emocijas. Aiškinasi būdus, padedančius pasijusti geriau, ieško tinkamų sprendimų emocijų, elgesio ir kitų sunkumų įveikai, stengiasi laikytis susitarimų, elgesio taisyklių. Atpažįsta kai kurias pavojingas buitines medžiagas ir priemones, kritinius įvykius, pavojingas vietas, paaiškina, kaip šiose situacijose elgtis, kad nepakenktų sau ir kitiems. Turi žinių apie žalingus įpročius. Sužino apie visavertį miegą, mokosi atsipalaiduoti, nusiraminti. Tobulina kūno ir asmens higienos priežiūros įgūdžius. Tausoja gamtą, gilina žinias apie ekologiją, oro, vandens užterštumo naudą ir žalą. Plečia supratimą apie grūdinimosi svarbą oru, saule, vandeniui, formuojasi grūdinimosi įpročius. Tyrinėdamas aplinką moka joje saugiai elgtis. Susipažįsta su ligomis, ligų prevencija. Samprotauja apie augantį kūną. Supranta ir įvardija nuovargį, mokosi atsipalaiduoti. Išraiškiai atskleidžia savo individualumą, sugeba prireikus sukaupti jėgas, valią, fiziškai išsikrauti, išlieti emocijas, atsipalaiduoti po aktyvios veiklos, nusiraminti nuo neigiamų emocijų. Koreguoja savo laikyseną, patiria teigiamų emocijų, džiaugiasi rezultatu, originaliai vaizduoja įvairių personažų, gyvūnų judesius, garsus. Džiaugiasi originaliu veiksmo procesu ir rezultatu. Samprotauja apie sveikos gyvensenos naudą žmogui. Mokosi tausoti gamtinius išteklius, atlieka bendras tyrimų veiklas, dalinasi turima patirtimi. Įgyja žinių apie vaistažolių poveikį, perima liaudiškas sveikatos puoselėjimo tradicijas, sužino apie liaudies mediciną. Žino apie gamtoje esančius pavojus, kenksmingus augalus, grybus, uogas, sėklas ir kt. Nusako ir pritaiko pirmosios pagalbos žingsnius: kaip elgtis nelaimės ar ligos atveju, kur kreiptis pagalbos, kaip padėti susirgusiam. Susipažįsta su sveiką gyvenimą propaguojančiais žymiais Lietuvos žmonėmis.</p>
2.	Komunikavimo kompetencija	<p>Aktyviai naudoja kalbinio bendravimo patirtį, judesiu ir žodžiu reiškia mintis. Geba išreikšti, nusakyti veiklos turinį naudodamas įvairias komunikacijos priemones ir būdus. Bendrauja, tariasi,</p>

		<p>sprendžia problemas, ieško sprendimo būdų, dalinasi sumanymais, mintimis, paaiškina draugams taisykles, tariasi dėl vaidmenų, geba dalintis lyderio pozicija, išklauso. Kuria ir improvizuoja savo kūno kalba, siekia judesio plastiškumo, išbaigtumo ir grožio. Kūrybiškai išreiškia savo kūno būsenas, išgyvenimus, jausmus ir nuotaiką, atranda ir išmėgina atsipalaidavimui tinkančias menines priemones ir meninę raišką. Peržiūri skaitmeninį turinį, ieško informacijos. Pradedą kurti paprasčiausią skaitmeninį turinį, dalinasi bendravimo patirtimi. Vartoja kai kuriuos medicininius terminus. Bando susikalbėti su kitakalbiu vaiku. Bando suprasti vartojamus kitos kalbos žodžius. Naudoja rašytinę kalbą, grafinius ženklus.</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: žaidimai, pokalbis, diskusija, pasakojimas, aiškinimas, aptarimas, tyrinėjimas, stebėjimas, demonstravimas, inscenizacija, imitavimas, improvizavimas, idėjų kūrimas (minčių lietus), eksperimentas, STEAM, projektas, patirtinis, kūrybinis-interpretacinis, modeliavimas, ugdymas socialiniame kontekste, skatinimas, vertinimas, inicijavimas, motyvavimas, aktyvaus ugdymo(si) metodai.

14. Formos: užsiėmimai, žaidimai, šokiai, ritmika, veiklos lauke, projektinė, viktorina, susitikimai, šventės, akcijos, išvykos, žygiai, ekskursijos.

15. Priemonės: relaksacijai skirtos priemonės, vaizdo ir garso įrašai, plakatai, albumai, metodinė literatūra, žmogaus anatomijai pažinti kūno dalių skeletai, maketai, žaidimai, informacinės technologijos, išmaniosios grindys, šviesos stalas, multimedija, fotoaparatas, filmavimo kamera, mankštos kilimėliai, lauko edukacinių žaidimų įranga, žymekliai, smėlio laikrodžiai ir kt.

V SKYRIUS VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. mokės ir taikys pagrindinius sveikos gyvensenos būdus ir principus;

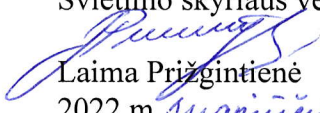
16.2. įgis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbos sveikatai įgūdžių;

16.3. supras ir mokės tinkamai reikšti emocijas, jausmus, augs savivertė ir pozityvus mąstymas, pajus darnos reikšmę sveikatai ir gerovei.

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

SUDERINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Žiogelis“
tarybos 2022 m. rugpjūčio 26 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. V3-04).

SUDERINTA
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja


Laima Prižgintienė
2022 m. rugpjūčio 30 d.