

PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Giliukas“
direktorius 2022 m. gruodžio 10 d.
įsakymu Nr. V- 10

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „GILIUKAS“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO FIZINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Giliukas“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190434894. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo Įstaiga.
2. Įstaigos buveinės adresas – Turistų g. 30, Klaipėda. Tel. (8 46) 49 00 95, el. p. info@klaipedosgiliukas.lt.
3. Programos pavadinimas – Neformaliojo vaikų švietimo Fizinio ugdymo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjas(ai) – Nijolė Medvedeva, neformaliojo (papildomojo) ugdymo mokytoja, mokytojas-metodininkas, Aida Gedrimienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.
5. Programos trukmė – testinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – ikimokyklinio amžiaus ir priešmokyklinio ugdymo amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo ir ugdymosi sąlygos: įrengta sporto salė, priemonės judriai žaidybinei veiklai, lauko erdvės judrijai veiklai (sporto aikštynas, futbolo aikštė, bėgimo takas, laipojimo įrengimai, treniruokliai), IKT priemonės (interaktyvios grindys ir lentos).
8. Programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio / Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdomą ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – ugdyti vaiko amžių ir fizinį išsivystymą atitinkančius judėjimo įgūdžius.
10. Uždaviniai:
 - 10.1. žadinti ir tenkinti vaikų natūralų poreikį judeti, išreikšti ir tyrinėti save jadesiu;
 - 10.2. suteikti elementarių ir individualių žinių apie savo kūną, saugų judėjimą bei pratimų atlikimą, jaučiant fizinių galimybių ribas bei taikant įvairias atspalaidavimo formas;
 - 10.3. propaguoti aktyvų gyvenimo būdą, supažindinti ugdytinius su įvairiomis sporto šakomis.

III SKYRIUS PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Kasdienio gyvenimo	Atlieka rytinę mankštą, kvépavimo ir laikysenos pratimus. Vaikas lavinasi manipuliaciinius judesius. Geba naudotis kasdieniniais daiktais, sporto

	įgūdžiai	inventoriumi ir įrankiais. Pažaidės tvarkosi veiklos vietą. Tausoja, sudeda ir išrūšiuoja sporto inventorių judėjimo erdvėse. Saugiai elgiasi sporto salėje, lauko aikštėje bei žygį ir ekskursijų metu. Stengiasi judėti nekludydamas kitų. Vengia pavojingų vietų ir veiksenų. Taisyklingai sėdi ant kilimėlio, saugiai ir taisyklingai atlieka pagrindinius jadesius. Savarankiškai apsirengia ir nusirengia sporto aprangą, apsiauna ir nusiauna sportinius batelius. Jaučia, kada sušilo ar sušalo, savarankiškai apsirengia ar nusirengia. Dalyvauja grupės žygiuose kartu su šeimos narais, ekskursijose, rungtynėse, konkursuose, sporto šakų pristatymuose. Keičia sušlapusius rūbus, avalynę. Plaunasi rankas, prausiasi, tvarkosi.
2.	Fizinis aktyvumas	3-4 m.: Gerai vaikščioja ir bėgoja. Vaikščioja aplink įvairius daiktus, nekludant jų. Vaikščioja imituodamas gyvūnus, ant grindų išdėstyтомis pėdomis, virve padėta ant grindų. Žygiuoja, šokinėja ir bėgoja pagal muziką. Trumpai pastovi ant vienos kojos. Užlipa ant įvairių baldų, atitinkančių amžių sporto įrengimų, daiktų ir nuo jų nusileidžia. Mėto kamuolj abiem rankomis iš apačios į priekį ir į viršų, mėto į taikinį, esant virš galvos arba ant žemės, jadesiu iš apačios. Ridendamas ar mesdamas kamuolj, vaikas taiko iš 1,5-2 m atstumo į kėglius, išdėliotus ant žemės, pro vartelius. Vaikas meta ir siekia pataikyti įvairaus dydžio, svorio bei formos kamuolius bei kitus daiktus į vertikalų ir horizontalų taikinius, permeta daiktus per nubrėžtą liniją arba per ištemptą virvę. Laikomas už rankos šokinėja abiem kojomis, ant vienos kojos, paskui ant kitos. Moka šoktelėti į priekį, peršokti 30 cm ilgio kliuvinj. Nušoka nuo paaukštinimo įsikibus abiem rankomis. Vaikas geba perlerti 40 cm aukščio kliūtį, prašliaužti po kliūties apačia. 4-6 m: Atlieka paprastus pusiausvyros pratimus. Geba ilgiau stovėti ant vienos kojos (iki 10 s), pusiausvyros stovėsena (pėda už pėdos), pasistiebę, pritūpę išsilaiatyti nesiremdami rankomis. Išlaiko pusiausvyrą einant nestabiliu paviršiumi. Bėgoja ir eina greičiau, žaidžia gaudynių, bėgdami siekia geresnio rezultato, įveikdami vis didesnį atstumą ugdomi ištvermę žygiuose. Derina ējimą suoleliu su kliūčių įveikimu, daiktų perstūmimu kojos pėda ar pralindimu. Įveikia pačių sukurtą kliūčių ruožą. Tyrinėja savo kūno galimybes (ištvermę, jėgą, greitį, atstumą). Gerai mėto ir pagauна pačių mestą aukštyn smėlio maišelį, draugo mestą kamuolj. Meta ir pagauна kamuolj iš nedidelio atstumo. Mėto smėlio maišelį į tolį dešiniaja ir kairiaja ranka). Koordinuoja ējimą su spyriu į kamuolj, geba spirti sviedinį bėgant. Susipažsta su įvairiomis sporto šakomis (futbolo, krepšinio, lauko teniso, gimnastikos). Tyrinėja savo jadesių galimybes atlikdami įvairių sporto šakų jadesius ir elementus. Žaidžia judriuosius žaidimus metant kamuolj į judamą taikinį. Žaisdamas juda įvairiais būdais ir juos derina: atlieka imitacinius gyvūnų jadesius (varlės, kiškio šuoliai, šliaužia suoliuku ant pilvo prisitraukiant rankomis, kaip gyvatė, ropoja keturpėsčia, keičiant kūno atramas, kaip katė), bando stovėti ant rankų, kojomis atsiremiant į suoliuką ar sieną, ropoja, kaip voras atvirkštiniu būdu, keturpėsčia, kaip sėlinanti katė, šokinėja kengūros šuoliu, šokinėja „klases“. Šokinėja į tolį bei į aukštį iš vienos, iš lanko į lanką, per suaugusiojo sujamą šokdynę. Nušoka iš 20-40 cm aukščio į nurodytą vietą. Vaikas geba atlikti lengvų šuoliukų seriją. Laipioja kopėtėlėmis, bokšteliais, lauko įrenginiais. Žaidžia komandinius žaidimus judėdamas greta kito vaiko poroje, ratu, rikiuotėje, sutartinai su kita vaikais. Žaisdamas bėgoja pristatomuoju ir pakaitiniu žingsniu,

		įkalnėn, nuokalnėn, šokinėja per gumytę. Važiuoja dviračiu plačiu ir siauru takeliu. Išbando judraus žaidimo galimybes su netradiciniu inventoriumi (antrinėmis žaliaivomis, vienkartiniai indeliais, gamtine medžiaga). Šokinėja per nedideles kliūtis. Pralenda pro jvairaus aukščio kliūtis. Eina suoleliu neilgai išlaikydamas pusiausvyrą. Atlieka judesius jvairiu tempu (greitai, lėtai). Mankština jvairias raumenų grupes, atliekant bendrojo lavinimo pratimus su jvairiu sporto inventoriumi, bando įsidėmėti pratimų eiliškumą, jausti pratimų poveikį organizmui, sugeba išreikšti savo jausmus, pojūcius, patirtus pratimų atlikimo metu. Kuria ir demonstruoja mankštos metu savo pratimus ir judesius. Bando išsirikiuoti pagal orientyrus, vorele, sustoti susikibus į ratą. Juda pagal girdimajį ir regimajį signalą. Tyrinėja, kuri kūno dalis juda ir kaip juda: atlieka pagrindinius judesius rankomis ir kojomis, galva stovint, sėdint, gulint, einant; tobulina judesių koordinaciją, vikrumą; derina rankų judesius atliekant jvairius veiksmus su kamuoliais (meta į priekį, į grindis, į jvairius taikinius, vienas kitam, ridena pirmyn, pro vartus ir kt.); atlieka koordinuotus judesius kojomis (išlaiko pusiausvyrą einant, stovint, atlieka pratimus iš jvairių pradinių padėcių bei judesius, lavinančius viso kūno koordinaciją, persikeliant erdvėje sumažintu atramos plotu).
3.	Savireguliacija ir savikontrolė	Vaikas išbando savo jėgas, vikrumą sportinėse pramogose, žygiuose, varžybose, valdo emocijas, reiškia emocijas gestu ar jadesiu, mokosi susitvardyti nepasiekus norimo rezultato. Kontroliuoja savo veiksmus, emocijas. Vaikas plečia supratimą apie kūno kalbą, nuotaiką, sumanymą, muziką, vaizdą, žodį reiškia kūno kalba, rodo mimiką, pozą, gestą, jadesį, ritmiškai ir laisvai juda, kuria jvairių veiksmų eilę. Išreiškia charakterio savybes: drąsą, savimeilę. Nori pasirodyti mikliu, mėgaujasi sékmę, sielvartauja dėl nesėkmės. Įgyja žinių apie kūno ir dvasios darną, tikslingai kvėpuoja, judėjimu išlaisvina kūną.

11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Saugiai ir taisyklingai atlieka pagrindinius judesius. Atlieka koordinuotus judesius kojomis ir rankomis, išlaikant pusiausvyrą stovint, einant, bėgant. Išsirikiuoją pagal orientyrus, vorele, sustoja susikibus į ratą. Atlieka judesius, lavinančius viso kūno koordinaciją, persikeliant erdvėje sumažintu atramos plotu (virve, suoliuku ir kt.) Geba judėti ir veikti pagal girdimajį ir regimajį signalus. Atlieka pusiausvyros pratimus stovint, remiantis viena ranka ir koja, poroje su draugu, naudojant nestabilią atramą minkštai kamuoliai, lauko balansavimo įrenginiai. Eina ir bėga gyvatėle (voroje ar susikibus), susikibus su draugu, keičiant kryptį tarp išdėstytyų daiktų, atliekant jvairias užduotis, išdalinant, surenkant jvairius daiktus bei sportinių inventorių. Eina ar bėga įkalnėn, nuokalnėn, pristatomuoju ar pakaitiniu žingsniu. Taisyklingai atlieka šuolius: iš vietas į tolį, įsibėgėjus į aukštį, per nedideles kliūtis. Šokinėja į priekį, abiem ir viena koja per lanką, lazda, suspaudus tarp kelijų kamuolį. Nušoka nuo laiptelio ant abiejų kojų į nurodytą vietą. Atlieka šuolius naudojant abiejų rankų atramą, pristatant dešinę arba kairę koją. Šokinėja per ilgą sukatą šokdynę, ant batuto, atliekant jvairius judesius rankomis ir kojomis, naudojant šokinėjimo

		kamuolj. Pašoka siekiant daikto (iš vietas, jisibégėjus, viena ar abiem kojomis, apsisukant aplink save). Saugiai nušoka nuo jvairių įrengimų lengvai nusileidžiant ant abiejų kojų. Derina rankų judesius atliekant jvairius veiksmus su kamuoliais (meta į priekį, į grindis, į jvairius taikinius, vienas kitam). Ridena, spiria kamuolj pirmyn, pro vartus, į kėglį ir kt. Mušinėja kamuolj dešiniaja ir kairiaja rankomis. Mėto smėlio maišelių į tolį dešiniaja ir kairiaja ranka. Taikliai mėto kamuolj į krepšį, judamą taikinį. Mėto ir gauto kamuolj vienas kitam iš jvairių padėčių (nuo krūtinės, iš už galvos, viena ranka). Spiria kamuolj vienas kitam, į vartus, į kliūtis. Žaidžia „miestučius“, lauko tenisą, futbolą. Užlipa gimnastikos sienele iki viršaus, pereina į kitą pusę ir nulipa žemyn. Laipoja pakaitiniu žingsniu, vienavardžiu ir jvairiavardžiu būdu. Prašliaužia po kliūtimi pilvu, nugara, atsispiriant nuo grindų kojomis, sulenkdamas per kelius. Pralenda pro kliūtis. Lipa virvinėmis kopėčiomis, tinklu, jveikia jvairias vertikalias kliūtis. Mankština jvairias raumenų grupes, atliekant bendrojo lavinimo pratimus su jvairiu sporto inventoriumi, bando įsidėmėti pratimų eiliškumą, jausti pratimų poveikį organizmui, sugeba išreikšti savo jausmus, pojūčius, patirtus pratimų atlikimo metu. Derina rankų judesius - ištiesi jas pirmyn, aukštyn, žemyn, į šalis, už nugaros (ypač siužete). Atlieka judesius jvairiu tempu (greitai, lėtai). Bando išsirikiuoti pagal orientyrus, vorele, sustoti susikibus į ratą, juda pagal girdimąjį ir regimąjį signalą. Žaidžia judriuosius komandinius žaidimus. Mokosi atsipalauduoti po intensyvaus fizinio ar emocinio krūvio: žaisti ramaus pobūdžio žaidimus, atlkti relaksuojančius kvėpavimo, jogos pratimus.
2.	Pažinimo	Vaikas domisi savimi ir savo kūnu, kūno sandara, žmonių išvaizda. Pavadina kūno dalis bei įgyja žinių apie pagrindinius organus. Tyrinėja, kuri kūno dalis juda ir kaip juda. Įgyja žinių apie sveikatą, sporto šakas, mediciną, saugų elgesį. Mokosi sportinių pratimų ir žaidimų pradmenų: krepšinio, futbolo, tinklinio; važinėti triratuku, rogutėmis, paspirtukais, slidėmis ir kt.
3.	Komunikavimo	Geba judėti saugiai ir aktyviai, tik tam skirtoje vietoje, šalia bendraamžių Bendrauja ir bendradarbiauja su savo įstaigos, grupės bei socialinių partnerių ugdytiniais bendrų judriųjų veiklų metu. Žaidžiant susitaria dėl vaidmenų pasiskirstymo, išsiskaičiuoja jvairiaus būdais, kuria taisykles ir jų laikosi. mokosi komunikuoti žodžiu, mimika bei judeisiais ir sutartiniais ženklais.

12. Programa pritaikoma jvairių 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: žaidimas, stebėjimas, rodymas, demonstravimas, tyrinėjimas, eksperimentavimas, pokalbis, žaidinimas, situacijų sudarymo, ugdymo pavyzdžiu, spontaninis situacinis, garsiniai signalai, susitikimai, aiškinimas, pasakojimas, klausimai – atsakymai, viktorina, pratybos, mėgdžiojimas, aptarimas, klausymas, aiškinimas, apibudinimas, inscenizavimas, ritmo pratimai, judesys.

14. Formos: fiziniai pratimai, gimnastika, judrieji žaidimai, sportiniai pratimai, rungtynės, sveikatingumo ekskursijos, žygiai ir išvykos (sveikatingumo, pažintinės), sporto šventės, pramogos, integruota fizinė veikla.

15. Priemonės: sporto inventorius, sporto įrengimai, plakatai, gamtinės medžiagos, kortelės, kelio eismo ženklai, signalinės liemenės, žymekliai, antrinės žaliavos, įvairūs buities daiktai, žaislai, vaizdo įrašai, IKT priemonės.

V SKYRIUS

VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą vaikai:

16.1. įgis judėjimo įgūdžius, atitinkančius jo amžių, fizinį išsivystymą bei individualius poreikius;

16.2. gebės saugiai judėti kartu su draugais, jaus fizinių galimybių ribas bei mokės tinkamai atsipalaiduoti; susipažins su įvairiomis sporto šakomis, aktyviai sportuos su šeima ir bendraamžiais.

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

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Giliukas“ tarybos
2022 m. _____ d. *gruodžio 27 d.*
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolo Nr. V3-4 (12))

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja

Laima Prižgintienė
Laima Prižgintienė
2022 m. *gruodžio 28 d.*