PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Giliukas“
direktoriaus 2022 m. gruodžio 30 d.
įsakymu Nr. V- 90

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „GILIUKAS“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS 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 Sveikos gyvensenos programa (toliau – Programa).

4. Programos rengėjas(ai) – Nijolė Medvedeva, neformaliojo (papildomojo) ugdymo mokytoja, mokytojas-metodininkas.

5. Programos trukmė – tęstinė.

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

7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo ir ugdymosi sąlygos: įrengta sporto salė, priemonės judriai žaidybinei veiklai, lauko erdvės judriajai veiklai (sporto aikštynas, futbolo aikštė), IKT priemonės (interaktyvios grindys ir lentos), sporto inventorius.

8. Programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio / Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programas ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – ugdyti vaikų teigiamas nuostatas ir gebėjimus, skatinant sveiką fizinę gyvenseną, siekiant tęstinumo šeimoje.

10. Uždaviniai:

10.1. žadinti ir tenkinti vaikų norą sveikai gyventi (laikytis dienos režimo, sveikai maitintis, grūdinti organizmą);

10.2. suteikti elementarių ir individualių žinių apie žmogaus kūno dalis bei sveiką organizmo funkcionavimą, vykdyti žalingų įpročių prevenciją;

10.3. mokytis valdyti negatyvias emocijas jogos ir kvėpavimo pratimų pagalba.

III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai	Noriai įvaldo sveikam kasdieniniam gyvenimui reikalingus įgūdžius. Reguliariai atlieka rytinę mankštą, pėdų masažą. Priminus stengiasi sėdėti, stovėti, vaikščioti taisyklingai. Geba judėti saugiai ir aktyviai, tik tam skirtoje vietoje, šalia bendraamžių. Mokosi atsipalaiduoti po intensyvaus fizinio ar emocinio krūvio: žaisti ramaus pobūdžio žaidimus, atlikti relaksuojančius kvėpavimo, jogos pratimus. Atlieka tinkamus vaikams pirštų jogos pratimus (mudras), akių mankštą. Žaisdamas ar veikdamas stengiasi saugoti save ir kitus. Pasako, kad negalima imti degtukų, vaistų, aštrių ir kitų pavojingų daiktų. Vaikas ugdosi saugaus elgesio įpročius, formuojasi sveikos gyvensenos nuostatas. Supranta reabilitacinių priemonių: kineziterapijos ir fizioterapijos, fitoterapijos naudą sveikatos stiprinimui ir saugojimui. Atlieka pratimus plokščiapėdystės profilaktikai. Laikosi higienos reikalavimų.
2.	Fizinis aktyvumas	Suvokia fizinio aktyvumo (rytinė mankšta, kūno kultūros veikla, judėjimo gryname ore), saugaus ir optimalaus judesio svarbą norint būti sveiku. Dalyvauja žygiuose, ekskursijose, rungtynėse, konkursuose, sporto šakų pristatymuose. Aktyviai dalyvauja kartu su šeimos nariais įstaigoje organizuojamuose renginiuose: žygiuose, sporto pramogose, jogos užsiemimuose. Mankština įvairias raumenų grupes, atliekant bendrojo lavinimo pratimus su įvairiu sporto inventoriumi, bando įsidėmėti pratimų eiliškumą, jaučia pratimų poveikį organizmui, mėgina išreikšti savo jausmus, pojūčius, patirtus pratimų atlikimo metu. Kartoja gyvūnų judesius. Mokosi taisyklingai atlikti statines jogos pozas (asanas) iš įvairių pradinių kūno padėčių: stovint („Kalno“ – tadasana, „Kario“ – virasana, „Medžio“ – vrikshasana, „Erelio“ – garudhasana ir kitos jogos pozos), sėdint („Balandžio“ – kapotasana, „Drugelio“ – badha konasana, „Lengva sukryžiuotų kojų poza“ – sukhasana ir kitos), keturpėsčia („Katės“, „Šuns“ – shvanasana, „Kampo“ – trikonasana ir kitos), tupint („Varniuko“ – bakasana ir kitos), gulint ant nugaros („Tilto“ – sethu bandhasana, „Žvakės“ – viparita karani ir kitas), gulint ant pilvo („Kobros“ – bhujangasana, „Rato“ – chakrasana ir kitas). Geba taisyklingai atlikti apverstos kūno padėties asanas iš įvairių atremčių: ant pečių ir pėdų, ant pečių, ant rankų, dilbių, atsirėmus kojomis į sieną. Suvokia ir žino, kurios asanos energizuoja, o kurios atpalaiduoja kūną. Atlieka akių jogos (trataka) pratimus.
3.	Savireguliacija ir savikontrolė	Vaikas išbando savo jėgas, vikrumą sportinėse pramogose, žygiuose, varžybose jausdamas fizinių galimybių ribas, ugdo valią ir ištvermę, reiškia emocijas gestu ar judesiu. Jaučia nuovargio ribas, žino kaip atstatyti jėgas. Supranta širdies ir nervų sistemos veiklos funkcijas ir būtinumą derinti aktyvią veiklą su poilsiu. Įgyja žinių apie kūno ir dvasios darną, taisyklingai kvėpuoja, judėjimu

		išlaisvina kūną. Atlieka tinkamus vaikams pranayamos (kvėpavimo) pratimus: pilnutinio jogų kvėpavimo, „skrendančios bitės“, prailginančius iškvėpimo fazę ir kitus kvėpavimo pratimus. Supranta jogos fizinių pratimų, pranayamos (kvėpavimo pratimų) bei meditacijos (atsipalaidavimo pratimų) naudą ir poveikį. Geba išreikšti savo jausmus, pojūčius, patirtus pratimų atlikimo metu ir po to. Jaučia organizmo signalus: sušilus nusirengia, sušalus apsirengia. Pakankamai geria vandens.
4.	Sąntykiai su bendraamžiais	Suvokia save ir kitus. Bando suvokti savo teigiamas ir neigiamas savybes. Geba būti kartu su kitais, padėti kitiems. Pasidalina sporto inventoriumi ir kitomis priemonėmis. Suvokia, kad fiziniai trūkumai nėra kliūtis bendravime, berniukų ir mergaičių fizinių galimybių ir išvaizdos skirtingumą. Ugdo pakantumą silpnesniam, lėtesniam už save draugui. Dalyvauja komandiniuose žaidimuose. Jaučia atsakomybę už komandos (grupės) pasiekimus, laikosi žaidimo taisyklių. Pasitiki savimi, jaučia atsakomybę už savo poelgius. Vertina savo veiklą.

II.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Vaikas ugdosi saugaus elgesio įpročius, formuojasi sveikos gyvensenos nuostatas. Vaikas žino kur kreiptis ištikus bėdai. Prašo pagalbos negaluojant. Žaidžia atsargiai, tik tam skirtoje vietoje, mato šalia esantį. Jaučia atsakomybę už šalia esantį. Plečia supratimą apie saugų elgesį buityje, grupėje, lauke ar nežinomoje vietoje. Žino ir vengia liesti aplinkoje esančias pavojingas medžiagas. Vengia pavojingų vietų ir rizikingo elgesio. Susitinka su policijos, priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos pareigūnais, visuomenės sveikatos centro darbuotojais. Įgyja supratimą, ką vadiname ligoniu ir sveiku žmogumi. Domisi, kodėl žmonės suserga, suvokia, kad susirgti galima apsikrėtus, nesilaikant asmens higienos, nesveikai gyvenant, įgyja elementarių žinių apie ligas ir kaip jų išvengti. Supranta reabilitacinių priemonių: kineziterapijos ir fizioterapijos, aromaterapijos naudą sveikatos stiprinimui ir saugojimui. Plečia supratimą apie asmens higieną. Suvokia tinkamo dienos ritmo svarbą. Kaitalioja aktyvią veiklą su poilsiu. Žino kaip ir geba atsipalaiduoti po intensyvaus fizinio ar emocinio krūvio. Įgyja žinių apie metų laikus ir įtaką žmogaus sveikatai. Pratinasi rengtis pagal oro sąlygas. Mankština įvairias raumenų grupes, atliekant bendrojo lavinimo pratimus su įvairiu sporto inventoriumi, atlieka pėdų masažą, laikysenos bei kvėpavimo pratimus. Geba taisyklingai ir saugiai atlikti pagrindinius judesius: ėjimo, bėgimo, ėjimo su užduotimis, pusiausvyros ir balansavimo, įvairių šuolių, mėtymo-gaudymo, spyrimo, ridenimo, laipiojimo, pralindimo ir kt. Kaitalioja aktyvią veiklą su poilsiu. Mokosi atsipalaiduoti po intensyvaus fizinio ar emocinio krūvio. Pratinasi rengtis pagal oro sąlygas, nusirengti sušilus, o nesant dideliam fiziniam krūviui ar sušalus apsirengti arba atlikti greitai sušildančius pratimus, atsigerti šilto gėrimo. Aktyviai dalyvauja žygiuose, ekskursijose, sporto šventėse ir rungtynėse.

		Žaidžia komandinius judriuosius žaidimus su savo grupės, įstaigos bei socialinių partnerių ugdytiniais. Tobulina jogos kvėpavimo pratimų (pilnutinis jogų kvėpavimas, vėsinantis kvėpavimas, prailginto iškvėpimo pratimas, pakaitinio kvėpavimo ir kt.) atlikimą. Įtvirtina ir mokosi naujų atsipalaidavimo pratimų. Išmoksta ir prisimena jogos pratimų seką (vinyasą). Tobulina ir mokosi taisyklingai atlikti naujas jogos padėtis (asanas) iš įvairių pradinių kūno padėčių: stovint, sėdint, gulint. Geba taisyklingai atlikti apverstos kūno padėties asanas iš įvairių atremčių: ant pečių ir pėdų, ant pečių, ant rankų, dilbių, atsirėmus kojomis į sieną. Suvokia ir žino, kurios asanos energizuoja, o kurios atpalaiduoja kūną. Vaikas ugdosi pozityvų požiūrį į alternatyvias judėjimo išraiškas susipažįstant su jogos, rytų kovų menų tradicijomis. Supranta jų naudą norint būti sveikesniu, lankstesniu, stipresniu bei harmoningesniu. Praktikuojant jogą bando įsidėmėti pratimų eiliškumą, jausti jogos pratimų poveikį organizmui, geba išreikšti savo jausmus, pojūčius, patirtus jogos praktikos metu. Atlieka rytinę jogos mankštą Surya Namaskar („Saulės pasveikinimas“) Pratinasi atlikti jogos kvėpavimo (pranayamos) pratimus (pilnutinis jogų kvėpavimas, vėsinantis kvėpavimas, prailginto iškvėpimo pratimas, pakaitinio kvėpavimo, anuloma-viloma ir kt.). Mokosi atsipalaidavimo pratimų.
2.	Pažinimo kompetencija	Įgyja žinių apie žmogaus fiziologijai draugišką dienos ritmą. Įgyja supratimą, kodėl žmonės serga. Suvokia, kad susirgti galima apsikrėtus, nesilaikant asmens higienos, nesveikai gyvenant, įgyja elementarių žinių apie ligas ir kaip jų išvengti. Vaikas domisi savimi ir savo kūnu, kūno sandara, žmonių išvaizda. Pavadina kūno dalis. Įgyja žinių apie pagrindinius organus. Plečia supratimą apie sveikos gyvensenos, mitybos, vaistažolių arbatų naudą ir svarbą, domisi sveikos mitybos piramide. Žino pagrindines maisto medžiagas. Jaučia savo kūno fizinę jėgą, ištvermę, greitumą, vikrumą, lankstumą. Suvokia berniukų ir mergaičių fizinių galimybių ir išvaizdos skirtingumą. Suvokia fizinės būklės pokyčius ir kūno poreikių tenkinimą, tyrinėja savo širdies plakimo ritmą užčiuopiant pulsą, atlieka patyriminę veiklą. Įgyja žinių apie sveikatą, sportą, mediciną, saugų elgesį. Aptaria, suvokia ir įsimena sąvokas. Dalyvauja pokalbyje, diskusijoje. Reiškia savo nuomonę. Suvokia, kad fiziniai trūkumai nėra kliūtis bendravime, ugdo pakantumą silpnesniam už save draugui bei toleranciją.

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: žaidimas, stebėjimas, rodymas, demonstravimas, tyrinėjimas, eksperimentavimas, pokalbis, žaidinimas, grūdinimosi procedūros, smėlio ir akmenukų terapija, jūros vandens procedūros,

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, joga, gimnastika, judrieji žaidimai, sportiniai pratimai, sveikatingumo ekskursijos, žygiai ir išvykos (sveikatingumo, pažintinės), sporto šventės, konkursai, pramogos, joga, kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai;

15. Priemonės: sporto inventorius, jogos kilimėliai, lauko sporto įrengimai, pėdų masažo takai, žaislai, plakatai, gamtinės medžiagos, šviesoforai, signalinės liemenės, žymekliai, antrinės žaliavos, įvairūs buities daiktai, vaizdo įrašai, IKT priemonės.

V SKYRIUS
VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą vaikai:

16.1. laikysis sveikos gyvensenos įpročių: laikysis dienos režimo, sveikai maitinsis, grūdins savo organizmą, laikysis asmeninės higienos, supras ir vengs žalingų įpročių.

16.2. pakankamai ir saugiai sportuos, didins ištvermę bei įgaus reikalingų žinių apie sveikatą, tyrinės savo kūno galimybes, naudos jogos pratimus atsipalaidavimui ir emocijų valdymui.

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. V4-)

SUDERINTA
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo skyriaus vedėja
Laima Prižgintienė
2022 m. gruodžio 28 d