

PATVIRTINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žemuogėlė“  
direktoriaus 2023 m. sausio 3 d.  
įsakymu Nr. V1-2

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽEMUOGĖLĖ“  
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS PROGRAMA**

**I SKYRIUS  
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Žemuogėlė“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190434937. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – Statybininkų pr. 20, 94226 Klaipėda. Tel. (8 46) 345926, el. p. ldzemuogele@gmail.com.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjai – Marina Lileikienė, direktorė, Natalija Sosunova, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Anastasija Konstantinova, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, neformaliojo ugdymo mokytoja.
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 sporto salė, įsigyti inventoriai ir priemonės įvairiapusei sveikos gyvensenos veiklai. Grupėse yra sveikatos kampeliai.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo programą ir bendrąją Priešmokyklinio ugdymo programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

**II SKYRIUS  
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – ugdyti ir tobulinti vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo įgūdžius.
10. Uždaviniai:
  - 10.1. ugdyti gebėjimus, reikalingus sveikatai gerinti, skatinti savarankiškumą;
  - 10.2. kurti vaikų sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką Įstaigoje, skatinančią sveikai gyventi;
  - 10.3. skatinti bendradarbiavimą tarp Įstaigos bendruomenės narių, sveikos gyvensenos įpročių ir įgūdžių tęstinumą šeimoje.

**III SKYRIUS  
PROGRAMOS TURINYS**

11. Turinys:

## 11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinis aktyvumas ir kasdieninio gyvenimo įgūdžiai	<p>Įgyja žinių apie fizinio aktyvumo reikšmę. Noriai juda, žaidžia judrius žaidimus. Eina, bėga, šliaužia, ropoja, lipa, šokinėja, išlaiko pusiausvyrą, tikslingai atlieka pirštų, akių, pėdų mankštą, apeina kliūtys. Stengiasi eiti, stovėti, sėdėti taisyklingai, supranta taisyklingos laikysenos įtaka sveikatai. Vaikšto įvairiais paviršiais atlieka plokščiapėdystės profilaktikos pratimus, supranta jų naudą. Žaidžia komandoje, garbingai elgiasi, bando pataikyti į krepšį, vartus, taikinį. Jaučia fizinį krūvį, nuovargį, geba kontroliuoti aktyvią veiklą ir poilsį. Žaidžia muzikinius žaidimus, įsimena judesius, atkartoja, improvizuoja. Žino, kas yra kūno higiena, rūpinasi savo kūno švara, moka naudotis higienos priemonėmis.</p> <p>Įgyja žinių, kaip saugiai elgtis gatvėje, kelyje, prie vandens, gaisro metu, ant ledo, žino, kur kreiptis iškilus pavojui, pasiklydus.</p>
2.	Emocijų suvokimas ir raiška	<p>Atpažįsta išreikštas emocijas, balso intonaciją, žodžius. Jaučia kito žmogaus nuotaikas, išgyvenimus, bando išreikšti emocijas priimtinais būdais, žodžiais, veiksmais. Ieško priimtinių nusiramino bei atsipalaidavimo būdų. Turi žinių apie taisyklingo kvėpavimo naudą, atlieka kvėpavimo pratimus. Pasako, kai yra liūdnas, pyktas, laimingas. Atpažįsta ir apibūdina savo ar kitų netinkamą elgesį, siūlo būdus, kaip jį koreguoti.</p>
3.	Aplinkos pažinimas ir tyrinėjimas	<p>Domisi savo kūnu, jo sandara. Supranta, kad higienos taisyklių laikymasis padeda išvengti ligų. Samprotauja, ką pastebėjo, rado, pajuto, patyrė. Reaguoja į vaizdus, paviršius, kvapus, garsus, skonius. Tyrinėja supančią aplinką, žino, kodėl ir kaip reikia rūšiuoti atliekas. Supranta ir pasako būdus, kaip saugoti gamtą, save ir kitus. Domisi maisto piramide, įvardija, koks maistas sveikas / nesveikas. Žino, kodėl negalima švaistyti maisto, kaip išvengti maisto švaistymo, kodėl negalima žaisti su maistu.</p> <p>Įvertina maisto skonį, ragaudamas savo pagamintus patiekalus iš sveikatai palankių maisto produktų. Su šiaudeliais, balionais, vėjo malūnėliais, muilu, dantų pasta, vandeniu ir pan. atlieka paprastus bandymus, numato jų rezultatus. Ant virtualių marškinėlių per išmaniųjų telefonų ar planšėčių ekranus stebi žmogaus vidaus organus ir jų veiklą. Stengiasi palaikyti tvarką darbo vietoje, laikytis sutartų taisyklių.</p>
4.	Santykiai su suaugusiais ir bendraamžiais	<p>Pasitiki pedagogais, saugiai jaučiasi ir kasdienėje, ir neįprastoje aplinkoje. Pasako, kodėl negalima bendrauti su nepažįstamaisiais, kur kreiptis pagalbos, esant poreikiui. Stengiasi laikytis suaugusiųjų nustatytos tvarkos, priima jų pagalbą, pasiūlymus bei vykdo prašymus. Bando pagarbiai, mandagiai bendrauti, suprasti savo žodžių ir veiksmų pasekmes sau ir kitiems. Kviečia žaisti sportinius žaidimus, prašosi į žaidimą su bendraamžiais, padeda kitiems arba prašo pagalbos, iškilus sunkumams. Veiklos metu inscenizuoja įvairias situacijas, kurias aptarė su pedagogu. Geba dalintis, tartis. Susitaria dėl bendrų žaidimų, bando būti žaidimų vedančiuoju ir (arba) jų dalyviu. Moka judėti poroje, rate,</p>

	rikuotėje. Pratinasi garbingai laimėti ir pralaimėti, nesišaipto iš pralaimėjusių, nesididžiuoja laimėjęs.
--	--

## 11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Jaučia atsakomybę už savo ir kitų saugumą, sveikatą. Saugiai bendrauja su grupės draugais ir suaugusiais, geba priimti ir paprašyti pagalbos. Supranta, kaip rūpintis asmeniniais ir kitų žmonių daiktais. Žino, kur ir kaip teisingai rūšiuoti atliekas, nešiukšlina. Laikosi taisyklių žaisdami komandoje, džiaugiasi savo ir kitų pasiekimais ir laimėjimais, palaiko draugą, jei kažkas nepavyksta. Prisiima atsakomybę už bendrą darbą. Žino pagalbos telefono numerį. Geba tinkamai elgtis su aštriais daiktais. Saugiai elgiasi aplinkoje. Supranta, kad darželyje ir namuose yra skirtinga tvarka, kitos taisyklės, stengiasi jas suprasti ir laikytis susitarimų. Noriai dalyvauja sporto šventėse, varžybose, estafetėse, išbando savo jėgas. Moka laimėti bei garbingai pralaimėti. Supranta, kas yra sveikas ir nesveikas maistas, laikosi sveikos mitybos taisyklių, žino, iš ko susideda maisto piramidė ir kaip išvengti maisto švaistymo. Žino, kaip elgtis sveikatai pavojingoje situacijoje. Įgyja naujų žinių apie higieną. Rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara. Laikosi tinkamo miego ir dienos ritmo įstaigoje ir namuose. Supranta ir paaiškina aplinkos veiksnių poveikį sveikatai. Turi žinių apie taisyklingą laikyseną, stengiasi taisyklingai sėdėti, stovėti, judėti. Apibūdina sveiko ir sergančio žmogaus požymius. Moka taisyklingai kvėpuoti, sugalvoja naujus kvėpavimo pratimus, žino, kaip pasigaminti priemonės taisyklingam kvėpavimui ugdyti – vėjo malūnelis, laivelis ir pan. Sugeba vesti rytinę mankštą, daro akių mankštą, pats pasiūlo fiziškai aktyvius žaidimus, šokius. Suvokia savo kūno siunčiamus signalus, reaguoja į juos (skausmą, nuovargį, troškulį ir panašiai). Įvardija skirtingų žmonių kūno panašumus ir skirtumus. Eksperimentuodamas plečia supratimą apie tai, kas vyksta žmogaus kūne. Rūpinasi kūno saugumu.
3.	Pažinimo	Sugeba saugiai elgtis gatvėje, butyje, prie vandens telkinių, miške, su nepažįstamais žmonėmis. Atpažįsta pavojingą elgesį. Gali inscenizuoti pavojingą gyvenimo situaciją, paaiškinti, kaip jos išvengti. Atpažįsta emocines būsenas, jas įvardina. Moka valdyti emocijas, žino, kaip elgtis būnant prislėgtos nuotaikos. Stebėdamas, ragaudamas, liesdamas, eksperimentuodamas renka informaciją apie supančią aplinką, reflektuoja. Žino apie žalingų įpročių poveikį žmogaus sveikatai. Suvokia žmogaus daromą poveikį aplinkai. Atpažįsta bei parodo kūno dalis.
4.	Komunikavimo	Bendraudamas tyrinėja aplinką, suvokia ir įsimina sąvokas. Suprantamai ir aiškiai reiškia savo mintis, pageidavimus, dalinasi žiniomis apie sveikatą, sporto šakas, saugų elgesį. Moka suplanuoti ir įgyvendinti veiklą bei įvertina savo dalyvavimą veikloje. Pasako, ką nori išmokti, patobulinti. Rūpestingai, atsakingai ir draugiškai elgiasi grupėje, žaisdamas judrius žaidimus. Supranta savo žodžių ir veiksmų pasekmes. Pats ir kartu su kitais ieško atsakymų, bendrų sprendimų.

	idėjų, tariasi. Jaučia asmenines ir bendros erdvės ribas, judėdamas salėje.
--	---

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: pasakojimas, stebėjimas, pokalbis, aktyvinantys klausimai, minčių lietus, žaidimas, aiškinimas, aptarimas, demonstravimas, imitavimas, improvizavimas, analizavimas, inscenizavimas, ragavimas, tyrinėjimai, eksperimentai, pėdų, pirštukų, akių, kvėpavimo mankšta.

14. Formos: ugdomoji fizinio aktyvumo veikla, sporto šventė, sportinė pramoga, kūrybinė teminė savaitė, sveikatos valandėlė, viktorina, konkursas, estafetės, lauko žaidimai, ekskursija, išvyka, diskusija, akcija, tyrinėjimai.

15. Priemonės: knygos, situacijų paveikslėliai, stalo žaidimai, sportinis inventorių judriems žaidimams bei estafetėms, kelio ženklai, priemonės eksperimentavimui, vaizdo ir garso įranga, vaizdo ir garso įrašai, muliažai, stendai, plakatai, gyvūnų, paukščių figūrėlės, emocijų veideliai, minkšti žaislai, higienos reikmenys, plokščiapėdystės ir netaisyklingos laikysenos profilaktikos priemonės, informacinės technologijos.

#### V SKYRIUS VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. didės vaiko pasitikėjimas savimi, bus tenkinamas jo poreikis aktyviai judėti, atsiras motyvacija sveikai maitintis;

16.2. bus kryptingai ugdomi sveikatos stiprinimo įpročiai ir nuostatos;

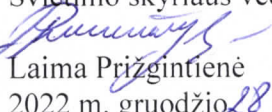
16.3. bus glaudesnis šeimos ir įstaigos ryšys, atsiras prielaidos sveikos gyvensenos tęstinumui šeimoje.

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

SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žemuogėlė“  
tarybos 2022 m. gruodžio 14 d.  
posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolo Nr. V3-5).

SUDERINTA

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