

PATVIRTINTA  
Klaipėdos lopšelio-darželio „Radastėlė“  
direktoriaus 2020 m. birželio 2 d.  
įsakymu Nr. V-34/01

PRITARTA  
Klaipėdos miesto savivaldybės  
administracijos  
Švietimo skyriaus vedėjo 2020 m. rugpjūčio  
28 d. įsakymu Nr. ŠVI-161

## **KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „RADASTĖLĖ“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO FIZINIO UGDYMO IR SVEIKATINGUMO PROGRAMA**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Radastėlė“ (toliau – įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 290420760. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – Galinio pylimo 16 A, 91232 Klaipėda,
3. Programos pavadinimas – Klaipėdos lopšelio-darželio „Radastėlė“ ikimokyklinio amžiaus neformaliojo vaikų švietimo fizinio ugdymo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėja – Irma Bartninkienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.
5. Programos koordinatorė – direktorė Diana Varkalienė
6. Programos trukmė – tęstinė. Programos turinys koreguojamas pagal poreikį.
7. Programos apimtis – vieni mokslo metai.
8. Programos dalyviai – ikimokyklinio (3-5 m.) ir priešmokyklinio (6-7 m.) amžiaus vaikai.
9. Programos įgyvendinimui įstaigoje sukurtos palankios materialinės ir ugdymo(si) sąlygos, skatinančios vaikų fizinį aktyvumą: sporto salė su įvairiu sportiniu inventoriu, sveikatingumo ir sporto centras lauke. Įstaigos mokytojai kryptingai renkasi fizinio aktyvumo ir sveikatinimo formas bei būdus. Fizinio aktyvumo optimizavimas glaudžiai siejasi su ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų ugdymo programa, kurios vienas tikslų – formuoti teigiamą nuostatą sveikam ir aktyviam gyvenimo būdai, vystyti bendruomeniškus vaikų ir ugdytojų santykius.

### **II SKYRIUS PRINCIPAI**

10. Individualumo ir diferenciacijos. Vaikas ugdomas pagal jo amžiaus ypatybes, individualias galias bei poreikius, atsižvelgiant į jo gebėjimus ir interesus, galimybes, temperamentą ir amžių.
11. Sveikatingumo. Siekiama fizinės ir dvasinės sveikatos darnos, ugdant vaiko elgesį ir vertybes, kurios sudarytų sveikos ir saugios gyvenamosios pagrindus.
12. Humaniškumo. Vaikui suteikiama laisvė judėti ir veikti, reikšti savo vidinius jausmus, norus, vaikas gerbiamas kaip asmenybė.
13. Nuoseklumo ir sistemingumo. Pasirinkta sveikatos ugdymo metodinė sistema taikoma nuosekliai, sistemingai ir kūrybiškai.

14. Sąveikos. Ugdytas grindžiamas visų ugdymo proceso dalyvių (vaiko, tėvų, globėjų, pedagogų ir kitų specialistų) sąveika, keičiantis nuomonėmis, išvalgomis, jausmais, dalijantis patirtimi, keliant klausimus ir kartu ieškant atsakymų. Ugdymo turinys glaudžiai siejamas su artimiausia vaiko aplinka, kad ugdymosi patirtys vaikui būtų įdomios, aktualios ir prasmingos.

### III SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

15. Programos tikslas – padėti užtikrinti darnų fizinių vaiko galių skleidimąsi, tenkinti vaiko prigimtinių poreikių aktyviai judėti bei suprasti fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir mažinti sergamumą.

16. Programos uždaviniai:

16.1. padėti vaikui išsiaiškinti ir suprasti fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir savijautai,

16.2. skatinti aktyviai ir saugiai judėti, sportuoti ir žaisti;

16.3. ugdyti vaikų fizines kūno galias atsižvelgiant į individualius gebėjimus, fizinį pajėgumą, sveikatos būklę;

16.4. siekti, kad vaikai suprastų, kas padeda būti stipriam ir sveikam;

16.5. formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius ir nuostatas.

### IV SKYRIUS METODAI. TURINYS. PRIEMONĖS

17. Ugdymo metodai:

17.1. tradiciniai: žodiniai, vaizdiniai, žaidybiniai ir praktiniai;

17.2. kūrybiniai: interviu, „minčių lietus“, tyrinėjimai, eksperimentai, projektai, konkursai, diskusijos, improvizacijos, informacinės komunikacinės technologijos.

18. Ugdymo formos: ryto mankšta, kūno kultūros užsiėmimai sporto salėje ir lauke, sveikatos valandėlės, judrieji sportiniai žaidimai sporto salėje ir sporto erdvėse lauke, aktyvus poilsis, sportinės pramogos, šventės, projektinės savaitės, varžybos.

19. Programos turinys, naudojamos priemonės, įranga

Eil. Nr.	Sritis	Turinys		Priemonės, įranga
		Ryto mankšta		
		Ikimokyklinis amžius	Priešmokyklinis amžius	
19.1	Fizinis aktyvumas	Mokosi rytais daryti mankštą. Atlieka pratimus įvairioms raumenų grupėms, įsimena pratimo atlikimo eigą, siužetines, ritminio šokio, padidinto fizinio krūvio, savaiminio judėjimo su sportiniu inventoriumi mankštas	Rytais daro mankštą. Atlieka pratimus įvairioms raumenų grupėms. Įsimena pratimų atlikimo nuoseklumą atliekant klasikinio tipo, siužetines, ritminio šokio, padidinto fizinio krūvio, savaiminio judėjimo su sportiniu inventoriumi mankštas. Kuria naujus judesius ir	Muzikiniai įrašai, kamuoliai, svareliai, šokdynės, lankai, lazdos, guminės juostos, teniso raketės su kamuoliukais, plunksnos, skarelės, gamtinė ir kita medžiaga

		jų junginius, improvizuoja judesiais, garsais, mimika	
	Fizinio ugdymo pratybos		Įvairaus dydžio kamuoliai, lankai, lazdos, paklotai, gamtinė medžiaga, parašutas, kopėtėlės, bokšteliai, šokdynės, teniso raketės, muzikos įrašai, lazdos, virvė, tuneliai, smėlio maišeliai, rinkiniai estafetėms
	Ikimokyklinis amžius	Priešmokyklinis amžius	
	Tenkina natūralų poreikį judėti, bėgioti, laiptuoti, šokinėti, ropoti, šliaužti, traukti, mesti ir t.t. Atlieka pratimus įvairioms raumenų grupėms, lavina fizinės ypatybes: greitumą, vikrumą, lankstumą, koordinaciją, jėgą, ištvėrę. Mokosi būti draugiškais, budriais, atsargiais judant, naudojantis sportiniu inventoriu, ugdomi pagarba varžovui. Išmoksta įvairių pratimų, skirtų atsipalaiduoti, pailsinti pavargusius kūno raumenis, bei taisyklingai kvėpuoti po fizinio krūvio.	Juda, bėgioja, laipioja, šokinėja, ropoja, šliaužia, traukia, meta ir t.t. Atlieka pratimus įvairioms raumenų grupėms. Lavina fizinės ypatybes - greitumą, vikrumą, lankstumą, koordinaciją, jėgą, ištvėrę. Mokosi būti draugiškais, budriais, atsargiais judant, naudojantis sportiniu inventoriu, ugdomi pagarba varžovui. Kuria ir žaidžia įvairius sportinius žaidimus. Išmoksta įvairių pratimų, skirtų atsipalaiduoti, pailsinti pavargusius kūno raumenis. Išmoksta taisyklingo kvėpavimo. Geba išsirikiuoti pagal ūgį įvairiais rikiuotės būdais. Ugdomi koordinaciją ir erdvės pojūčius.	
	Sportiniai renginiai		Muzikos įrašai, kamuoliai, lankai, parašutas, kaspiniai, virvė, gamtinė medžiaga, pintinės, natūralūs vaisiai, daržovės, balionai, vėliavėlės, rinkiniai estafetėms
	Ikimokyklinis amžius	Priešmokyklinis amžius	
	Dalyvauja organizuojamose sporto renginiuose: žiemos, vasaros sporto, saugaus eismo, su relaksacijos ir grūdinimo elementais. Tobulina ėjimo, bėgimo, šuolių, mėtymo, laipiojimo ir kt. judesių atlikimo įgūdžius, lavina fizinės savybes: jėgą, vikrumą, ištvėrę, žaidžia	Žaidžia, lenktyniauja, varžosi įvairiose pramogose su relaksacijos ir grūdinimo elementais. Žaisdami atlieka judėjimo užduotis: ėjimo, bėgimo, šuolių, mėtymo, laipiojimo, pralindimo. Lavina koordinaciją, greitumą, ištvėrę, vikrumą,	

		judrius žaidimus, estafetes, varžosi su bendraamžiais, pratinasi laikytis žaidimo taisyklių, gerbti varžovą. Geba sportuoti komandoje.	didina organizmo fizinių pajėgumą. Žaidžia sportinius žaidimus: krepšinį, kvadratą. Derina savo veiksmus su kitų veiksmiais. Rungtyniauja su bendraamžiais, laikosi žaidimo taisyklių, mokosi gerbti varžovą. Geba sportuoti komandoje ir poroje.	
		Aktyvi fizinė veikla		
		Ikimokyklinis amžius	Priešmokyklinis amžius	
		Tobulina išmokus judesius, žaidžia pačių sugalvotus judrius pratimus ir moko savo bendraamžius. Laikosi sutartų taisyklių, važinėjasi dviračiais, paspirtukais, balansiniais dviratukais, rogutėmis, šliuožia nuo kalniukų slidėmis, bėgioja su	Žaidžia judriuosius žaidimus, estafetes, atlieka kūrybines užduotis. Įveikia kliūčių ruožus. Važinėjasi dviračiais, paspirtukais, balansiniais dviratukais, rogutėmis, šliuožia nuo kalniukų slidėmis. Aktyviai poilsiauja gamtoje, miške, prie jūros, derina relaksaciją su grūdinimu, plokščiapėdystės profilaktika. Naudodamiesi vaizdiniais, kuria pratimus derindami su muzika ir šokio elementais.	Kamuoliai, lankai, kaspiniai, virvutės, paspirtukai, dviračiai, balansiniai dviratukai, rogutės, slidės, žaidimo juostos
19.2	Sveika gyvensena	Sveika mityba ir jos įgūdžiai		Internetinės svetainės, enciklopedijos, žinynai, mokomieji plakatai, piešiniai, publikacijos spaudoje, vaizdo ir garso įrašai.
		Ikimokyklinis amžius	Priešmokyklinis amžius	
		Domisi koks maistas yra sveikas ir visavertis. Žino maisto naudą sveikam augimui. Įvardija kai kuriuos produktus, kuriuos valgyti sveika ir kurių valgymą reikia riboti. Žino, kad maistas yra augalinės ir gyvulinės	Žino sveikos mitybos naudą, įvardija maisto produktus, kuriuos valgyti sveika ir kurių vartojimą reiktų riboti. Paaiškina sveikos mitybos piramidės sudarymo principus. Suvokia vandens naudą augančiam organizmui.	

	<p>kilmės. Turi žinių apie tai kokius produktus reikia valgyti kasdien, kokius užkandžius valgyti tarp pusryčių, pietų ir vakarienes. Supranta teigiamą vandens poveikį sveikatai.</p>	<p>Kaupia patirtį apie maisto produktų derinimą. Žino ir gali paaiškinti vitaminų ir organizmui naudingų mikroelementų poveikį sveikatai ir kokuose maisto produktuose jų yra. Gali paaiškinti maisto valgymo kiekį, dažnumą,</p>	
	Saugi gyvensena		<p>Internetinės svetainės, enciklopedijos, žinynai, mokomieji plakatai, piešiniai, publikacijos spaudoje, vaizdo ir garso įrašai.</p>
	Ikimokyklinis amžius	Priešmokyklinis amžius	
	<p>Turi žinių apie tai koks yra sveikas ar sergantis žmogus. Supranta ko negalima daryti kai esi sergantis, kaip nuo jų saugotis, sužino vaistų vartojimo taisykles. Mokosi laikytis asmens higienos ir tvarkytis artimoje aplinkoje. Susipažįsta su žmogaus kūno sandara bei funkcionavimu. Susipažįsta su saugaus elgesio taisyklėmis, gatvėje, gamtoje ir vidaus patalpose.</p>	<p>Įvardija veiksnius, kurie padeda būti sveikam, stipriam ir saugiam. Žino kas kenkia sveikatai, pateikia pavyzdžių ką daro kasdien, kad jaustųsi gerai ir būtų sveikas. Geba paaiškinti, kodėl svarbu laikytis asmens higienos bei palaikyti aplinkos švarą ir tvarką. Žino ir laikosi saugaus elgesio taisyklių grupėje, gatvėje, gamtoje, vidaus patalpose Turi žinių apie žmogaus kūno sandarą ir funkcionavimą bei supratimą apie ligas ir jų profilaktiką. mokosi pirmos pagalbos suteikimo įgūdžių.</p>	
	<p>Vykdam programą bus naudojami šie metodai: žaidybinis, skatinantis vaikų teigiamas emocijas, padedantis formuoti fizinio ugdymo įgūdžiams, natūraliu būdu koncentruojantis dėmesį į veiklą; žodinis (pasakojimas, pokalbis, diskusija, aptarimas), suteikiantis galimybę perduoti (gauti) informaciją ir natūraliai bendrauti; vaizdinis, nukreiptas į vaizdinių apie supančio pasaulio objektus ir reiškinius formavimą; praktinis, padedantis vaikams per veiklą pažinti ir suprasti savo kūną, emocijas; kūrybinis, sudarantis sąlygas vaikams kelti ir įgyvendinti savo idėjas,</p>		

	ieškoti kokybiškesnių sprendimo būdų; projektinis, padedantis vaikams būti aktyviais
--	--

## **V SKYRIUS PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS**

20. Įgyvendinus Programą bus pasiekti šie fizinio aktyvumo ugdymo(si) pokyčiai:

20.1. vaikas sužinos ir supras fizinio aktyvumo naudą sveikatai, išmoks aktyviai ir saugiai judėti, žaisti, sportuoti;

20.2. vaikas įgis bendravimo, savikontrolės, problemų sprendimo įgūdžių, išmoks bendradarbiauti su vaikais ir suaugusiais;

20.3. sustiprės pedagogo, vaiko, šeimos bendradarbiavimas (konsultacijos, pozityvaus požiūrio į judėjimą formavimas).

21. Ugdymo pasiekimų vertinimas:

21.1. pasiekimų vertinimo dažnumas – neformaliojo ugdymo mokytojas vaiko ugdymo pasiekimus vertina nuolat. Rezultatai fiksuojami du kartus per metus (rudenį ir pavasarį);

21.2. pasiekimų fiksavimo formos – pagal ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų vertinimo tvarkos aprašą;

21.3. taikomi metodai: neformalus ir formalus stebėjimas, pokalbis su tėvais, grupės pedagogais, interviu su vaiku, vaiko veiklos analizė, nuotraukos ir kt.

---

### SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Radastėlė“  
mokytojų tarybos posėdžio 2020 m. birželio 2 d.  
protokoliniu nutarimu (protokolo Nr. V1-02)