

PATVIRTINTA  
Klaipėdos lopšelio-darželio „Pingvinukas“  
direktoriaus 2014 m. rugsėjo 22 d.  
įsakymu Nr. V-120

PRITARTA  
Klaipėdos miesto savivaldybės  
administracijos Ugdymo ir kultūros  
departamento Švietimo skyriaus vedėjo  
2014 m. rugsėjo 17d. įsakymu Nr. ŠV1-243

## **KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „PINGVINUKAS“ NEFORMALIOJI VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS PROGRAMA „PAMAŽU STIPRUS AŠ BŪSIU“ I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo tiekėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Pingvinukas“ (toliau – įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190427362. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla, tipas – lopšelis-darželis.
2. Įstaigos adresas – Sausio 15-osios g. 13a, LT-91136 Klaipėda.
3. Programos pavadinimas- sveikos gyvensenos programa „Pamažu stiprus aš būsiu“ (toliau – programa).
4. Programos rengėjai:, Ala Šliachovskaja, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Elena Marinich, neformaliojo švietimo pedagogė, Loreta Kovčan, bendrosios praktikos slaugytoja.
5. Programos koordinatorė – direktorė Tatjana Sokolova.
6. Programos trukmė – tęstinė. Programos turinys koreguojamas pagal poreikį.
7. Programos apimtis – vieneri metai
8. Programos dalyviai – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.

## **II. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Programos tikslas – padėti vaikui formuotis sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius.
10. Uždaviniai:
  - 10.1. saugoti ir stiprinti vaiko fizinę ir psichinę sveikatą, tenkinti jo judėjimo, saugumo poreikius;
  - 10.2. stiprinti šeimos ir įstaigos partnerystę sveikos ir saugios gyvensenos ugdymo klausimais.

## **III. TURINYS. METODAI. PRIEMONĖS.**

11. Programos turinys, naudojamos priemonės, įranga:

Eil. Nr.	Sritis	Turinys	Priemonės, įranga
11.1.	Asmens higiena	Pagrindinių žinių vaikams apie kūno higieną ir apsaugą, dantų valymą, dienos režimą suteikimas sveikatos valandėlių, teminių savaitių, susitikimų su medikais, ugdomosios veiklos metu	Vaiko asmeninės ir bendrosios higienos reikmenys: rankšluostis, šukos, dantų šepetėlis, nosinaitės, muilas, servetėlės, tualetinis popierius, drabužių valymo šepetys, batų valymo šepetys

11.2.	Sveika ir saugi mityba	Žinių apie reguliarią mitybą, naudingus ir nenaudingus maisto produktus, subalansuotos mitybos poveikį sveikatai, maisto gaminimą, stalo serviravimą, elgesį prie stalo suteikimas susitikimų, pokalbių, sveikatos valandėlių, Sveiko maisto dienos, įvairių pramogų, renginių, propaguojančių sveiką mitybą metu. Tėvų anketinės apklausos apie vaikų mitybos įpročius vykdymas, tėvų švietimo vaikų mitybos klausimais organizavimas	Sveikatos piramidė, pateiktys, paveikslai, plakatai, loto, didaktinių žaidimų rinkiniai, literatūra, lankstinukai, garso bei vaizdo aparatūra
11.3.	Fizinė veikla ir aktyvus poilsis	Vaikų motorikos ugdymas, fizinių savybių, judėjimo įgūdžių lavinimas, rytinės mankštos, kūno kultūros, sveikatos valandėlių, judriųjų žaidimų organizavimas, netradicinių sportinių elementų (aerobikos, jogos) taikymas	Gimnastikos sienelės, suoleliai, krepšinio stovai, apvalūs tuneliai, kopėčios, įvairių dydžių ir spalvų kamuoliai, kūgiai, lankai, smėlio maišeliai, šokdynės, žiedai, kaspiniai, traukimo virvė, „WESCO“ rinkinys estafetėms, sensoriniai kilimėliai, muzikiniai įrašai, stendiniai, pranešimai, lankstinukai
11.4.	Sveikatos palaikymo ir stiprinimo prevencija	Tėvų švietimas apie vaikų grūdinimą(si), higienos, mankštos, patalpų vėdinimo, buvimo gryname ore naudą, pratimus taisyklingos laikysenos korekcijai ir kitais sveikatos palaikymo ir stiprinimo klausimais	Enciklopedijos, plakatai, knygelės, demonstracinės priemonės, pateiktys, vandens ir smėlio žaidimų rinkiniai
11.5.	Saugi ir sveika aplinka	Vaikų bendravimo, bendradarbiavimo bei elementarių savikontrolės, socialinių bei savisaugos įgūdžių ugdymas, žinių apie saugų elgesį gatvėje, namuose, įstaigoje, informacijos apie gresiančius pavojus ir kaip jų išvengti suteikimas. Palankios socialinės, psichologinės aplinkos įstaigoje sukūrimas, tabako, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos vykdymas	Pranešimai, lankstinukai, plakatai, žaidimų atributika

12. Vykdam programą bus naudojami šie metodai: žaidybinis, skatinantis vaikų teigiamas emocijas, padedantis formuoti sveikos gyvensenos įgūdžiams, natūraliu būdu koncentruojantis dėmesį į judriąją 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, ieškoti kokybiškesnių sprendimo būdų; projektinis, padedantis vaikams būti aktyviais.

#### IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

15. Įgyvendinus programą, vaikai:

15.1. geriau pažins save ir draugus, išmoks tinkamai bendrauti, bendradarbiauti, draugauti su bendraamžiais ir suaugusiais, spręsti kasdienes problemas, pasitikėti savo jėgomis, valdyti emocijas bei elgesį, gerbti save ir kitus;

15.2. įgis žinių apie švaros, tvarkos ryšį su sveikata, žinos asmens higienos taisykles ir jų laikysis;

15.3. įgis žinių apie sveiką mitybą, susiformuos teisingus maitinimo(si) įgūdžius;

15.4. išsiugdys poreikį aktyviai fizinei veiklai, lavins fizines ypatybes, siekdami fizinės ir psichinės sveikatos darnos;

15.5. įgis žinių apie žalingus įpročius, sužinos, kaip elgtis nelaimingų atvejų metu, gebės save apsaugoti kieme, gatvėje, namuose;

15.6. sustiprės partnerystės ryšiai su šeima ir socialiniais partneriais.

16. Vaikų pasiekimai vertinami du kartus per mokslo metus.

17. Vertinimo informacija bus panaudota vaiko individualiosios programos paruošimui, bus pateikta vaiko tėvams.

---

#### SUDERINTA

Klaipėdos lopšelio–darželio „Pingvinukas“  
metodinės tarybos 2014 m. rugsėjo 1 d.  
posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolas Nr. 4)