

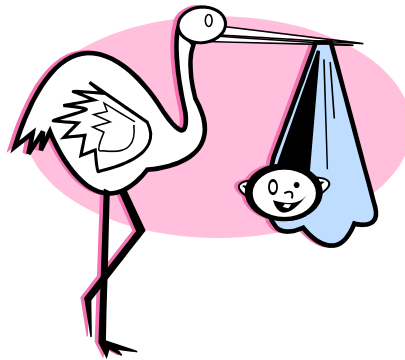
PRITARTA
Vilniaus lopšelio-darželio
„Gandriukas“ 2015-09-10 d.
tarybos nutarimu
Protokolo Nr. 3

PATVIRTINTA
Vilniaus lopšelio-darželio
„Gandriukas“ 2015-09-25 d.
Direktoriaus
Įsakymas Nr. V – 369

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GANDRIUKAS“

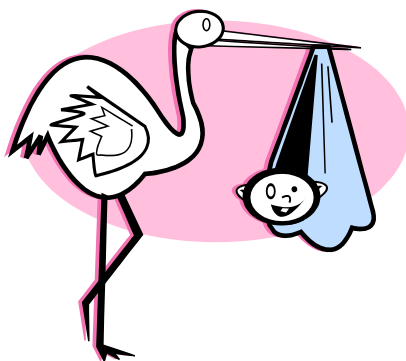
2015-2020 MOKSLO METŲ

SVEIKATINGUMO PROGRAMA



SVEIKATINGUMO PROGRAMA

„GANDRIUKAS – SVEIKUOLIUKAS“



Parengė l/d „Gandriukas“ darbo grupė:

1. direktorės pavaduotoja ugdymui Natalė Cicėnienė
2. auklėtoja Anželika Burokienė
3. auklėtoja Daina Šiaučiūnaitė
4. auklėtoja Audronė Jakavonienė
5. slaugytoja-dietistė Kristina Petrauskaitė

TURINYS

PRATARMĖ.....	4
1. SĄLYGOS	5
2. VERTINIMAS.....	6
2.1. Vaikų pasiekimų vertinimas	6
2.2. Pedagogų pasiekimų vertinimas.....	6
2.3. Sveikatingumo programos vertinimas.....	6
3. PROGRAMOS RENGIMO PRINCIPAI	7
4. PROBLEMA.....	7
5. TIKSLAS	8
6. UŽDAVINIAI.....	8
7. IŠTEKLIAI	9
8. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO TURINYS	9
9. PROGRAMOS TURINIO REALIZAVIMO FORMOS IR BŪDAI	12
10. PROGRAMOS VEIKLOS KRYPTYS 1.5-3 m. vaikams.....	16
11. PROGRAMOS VEIKLOS KRYPTYS 3-6 m. vaikams.....	18
12. SVEIKATINGUMO KOMPETENCIJA.....	21
13. REZULTATAS.....	27
LITERATŪROS ŠALTINIAI	28

PRATARMĖ

„Sveikata – ne viskas, tačiau be sveikatos – viskas – niekas.“ (Sokratas)

Sveikatos pagrindai formuojami vaikystėje. Nuo to, kaip vaikystėje vaikas išmoks saugiai elgtis, kiek judės, grūdinsis, kaip maitinsis, kokius įgis bendravimo, ekologijos, prevencijos įgūdžius, priklausys, kaip jis gyvens ateityje. Todėl viena iš pagrindinių ikimokyklinio ugdymo krypčių – sveikatos ugdymo kompetencija, kuri apima fizinio aktyvumo optimizavimą sveikos mitybos, saugos, lytiškumo, ekologinio ugdymo, psicinės sveikatos ir prevencijos įgūdžių ugdymą nuo vaikystės.

Vienas reikšmingiausių harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnių vaikystėje yra judėjimas. Judėjimas – maloni ir džiugi vaikams veikla, stiprybės ir sveikatos šaltinis. Vaikai patiria judėjimo džiaugsmą tik tada, kai judėjimas ne tik kad nedraudžiamas, neslopinamas, bet skatinamas ir turtinamas sudarant palankias sąlygas pačiam atrasti ir kurti naujus veiksmus, jų derinius, išmokti naujų efektyvesnių judėjimo ir veikimo būdų, sėkmingai įveikti naujas kliūtis, patirti naujų įgūdžių. Vaikui reikia nuolat judėti, kad jis augtų sveikas, fiziškai ir psiciškai normaliai bręstų, kad judėjimas tobulėtų ir teiktų džiaugsmą.

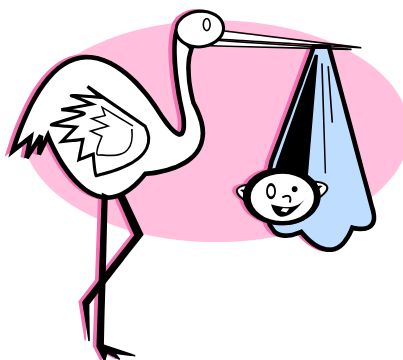
Fizinis aktyvumas padeda tenkinti biologinį vaiko poreikį judėti, skatina motorikos vystymąsi, stimuliuoja organizmo augimą, gerina protinį ir fizinį darbingumą, turi įtakos pažinimo rezultatams, bendrai sveikatos būklei, saviugdai, streso valdymui ir socialinei raidai.

Sveikata - unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Ji yra visos tautos, valstybės turtas, kurį tinkamai prižiūrėdamas ir naudodamas žmogus kaupia socialines, materialines, kultūrinės vertybes, kuria visuomenės gerovę. Sveikas, kupinas jėgų, energingas žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, patirti darbo ir kūrybos džiaugsmą. Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir tolesnį vystymąsi sudarant tam palankią aplinką. Darželis yra palanki vieta puoselėti vaikų sveikatą, formuoti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvensenos, plėtoti veiklą, atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus.

Vaikas turi norėti būti judrus, aktyvus, veiklus. Suprasti, kad labai svarbu yra tinkamai maitintis, rengtis, ilsėtis, miegoti ir fiziškai judėti. Vaikas turėtų įgyti šiuos įgūdžius:

- ✓ gebėti justis ir valdyti savo kūną, keičiant judėjimo kryptį, tempą, jėgą, išlaikyti pusiausvyrą, trumpam išbūti nejudrus;
- ✓ gebėti priimti sveikam augimui palankius sprendimus, mokytis įveikti įtampą, atsipalaiduoti, partneriškai bendrauti;
- ✓ gebėti suprasti kas sveika, o kas žalinga sveikatai, kaip augti sveikam, stipriam, atspariam nepalankiomis aplinkybėmis.

O šiuos gebėjimus vaikas įgyja gyvendamas sveikoje aplinkoje, sekdamas sveikai gyvenančių suaugusiųjų pavyzdžiu, aiškindamasis, tyrinėdamas, eksperimentuodamas ir priimdamas sveikatą stiprinančius sprendimus, išmėgindamas kuo įvairesnius judėjimo būdus ir miklindamas rankas, žaisdamas ir mokydamasis sugyventi su bendraamžiais.



1. SĄLYGOS

Lopšelyje- darželyje „Gandriukas“ vykdamą sveikatą stiprinančių mokyklų projektą sudarytos palankios sąlygos vaikų sveikatos ugdymui - tai salė su įvairiu sportiniu inventoriu, judėjimo kampeliai grupėse, sporto centrai lauko žaidimų aikštelėse.

Darželyje vaikai mokomi saugoti sveikatą – vyksta prevencinės valandėlės; pratinami sistemingai mankštintis – pagal mankštų vedimo grafiką; supažindinami su higienos reikalavimais – kada ir kaip plautis rankas, išsiskalauti burną, valyti dantukus, naudotis rankų – veido bei kojų rankšluosčiais.

Mūsų darželio grupėse yra atskiri miegamieji, vaikai valgo, žaidžia vienoje patalpoje, o miega kitoje patalpoje. Visų grupių miegamuosiuose yra trivietės sustumiamos lovos, todėl didelė dalis miegamojo yra išnaudojama vaikų žaidimams, aktyviam judėjimui ar kitai veiklai ne miego metu.

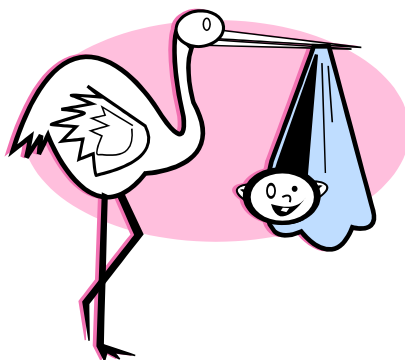
Vykdydami projektą didelį dėmesį skiriame vaikų maitinimui. Į dienos racioną stengiamės įtraukti kuo daugiau įvairių sulčių, vaisių ir daržovių. Gaminame kuo įvairesnius patiekalus, kad vaikai gautų visas reikiamas maistines medžiagas, vitaminus ir mineralus. Pastaruoju metu stebime tokį reiškinį, kad vaikai namuose maitinami tik labai siauro asortimento patiekalais, kaip: dešrelėmis, koldūnais, blynais, sūreliais, jogurtais, mėsainiais, picomis ir kt.

Ugdytinių tėvai kiekvieną dieną įdėmiai studijuoja valgiaraštį, teikia savo pasiūlymus. Vaikų mitybos klausimai svarstomi ir aptariami visuotiniuose tėvų susirinkimuose, konsultuojamasi ir su mitybos specialistais.

Darželyje vaikai įgyja žinių apie rūkymo ir alkoholio žalą. Vedame pokalbius kaip vaikai ir suaugę neatsargiai elgiasi su vaistais. Darželyje auklėtojoms griežtai draudžiama imti iš tėvelių vaistus ir duoti juos vaikams. Rūpintis vaiko sveikata neįmanoma nepalaikant ryšio su šeima.

Įstaigoje yra sveikatos stiprinimo veiklos veiksmingumo vertinimo sistema. Tam, kad nustatyti sveikatos stiprinimo veiklos veiksmingumą atliekami tyrimai su vaikais dėl fizinio parengimo ir fiksuojami jų pasiekimai, apklausiami tėvai. Rudenį ir pavasarį tiriamas vaikų fizinis parengimas. Grupės auklėtojos individualiai supažindina tėvus su vaikų fizinio parengimo rodikliais, bei jų vertinimu: bėgimo; kamuoliuko, smėlio maišelio metimo dešine ir kaire ranka; šuolio į tolį; vaikų fizinės brandos mokyklai rodikliais. Vertinimas skirstomas į žemą, aukštą ir vidutinį. Su žemesnio vertinimo rezultatus surinkusiais vaikais padirbėjama individualiai, atsižvelgiant į tai, koks vaiko rodiklis buvo žemesnis nei vidutinis. Taip pat grupės auklėtojos kas pusmetį vertina vaikus pagal sveikatos saugojimo kompetenciją.

Surinkti duomenys apie vaiką aptariami su tėvais. Kad sudominti tėvus, suformuoti kuo palankesnę požiūrį į savo vaikų fizinį vystymąsi ir sveikatą, mes taikome kuo įvairesnes darbo su tėvais formas: individualius pokalbius; konsultacijas; tėvų susitikimus su lektorais (gydytoju, psichologu, logopedu, diatologu); atviras fizinės veiklos valandėles; bendrus sporto renginius; atvirų durų savaites.



2. VERTINIMAS

2.1. Vaiku pasiekimų vertinimas

* Vaikų pasiekimus grupėje vertina grupės auklėtoja. Kiekviena auklėtoja pati pasirenka savo vertinimo sistemą. Renka vaiko duomenis apie: fizinę sveikatą, fizinio išsivystymo duomenis (2 kartus per metus), lankomumą, nelankomumą dėl ligos ir pan. Tuomet sudaroma pasiekimų lentelė, su šiais duomenimis supažindinami tėvai, konsultuojamasi su kūno kultūros pedagoge, kai kuriems vaikams taikomi individualūs užsiėmimai arba pratimai ir pan.

* Salėje apie vaiko fizinį pasirengimą duomenis renka kūno kultūros pedagogė. Ji naudojami pasiekimų lentelėmis:

1. „vaikų fizinis parengimas“,
2. „vaiko smulkiosios motorikos išsivystymas“,
3. „metimas į vertikalų, horizontalų taikinį“,
4. „vaiko įvairių distancijų bėgimo trukmė (pagal amžių)“,
5. „vaiko šuolio į tolį rezultatai“,
6. „vaiko fizinės brandos mokyklai atitikimas“.

Šie tyrimai atliekami du kartus per metus: mokslo metų pradžioje ir pabaigoje. Pabaigoje metų jie analizuojami, aptariami, padaromos išvados.

2.2. Pedagogų pasiekimų vertinimas

Pedagogės įsivertina pačios save kiekvienais metais. Pildo pedagogų įsivertinimo lenteles. Duomenys renkami, analizuojami, aptariami per posėdžius arba pasitarimus.

2.3. Sveikatingumo programos vertinimas

*Surinkus visus prieš tai aprašytus duomenis, vertinimus, projektų ataskaitas bus galima matyti, ar suplanuotos priemonės davė norimų rezultatų;

*Rezultatų įgyvendinimą vertins sveikatos stiprinimo veiklą organizuojanti grupė;

*Vertinimo kriterijai bus grindžiami programos tikslais ir uždaviniais;

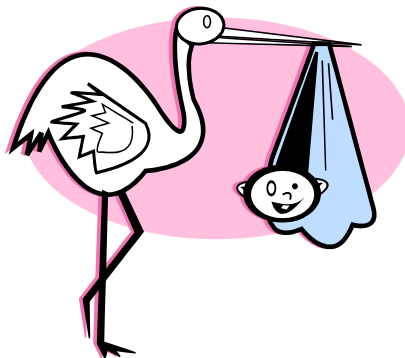
*Kriterijai bus palyginami laiko atžvilgiu;

*Bus vertinamos sąnaudos, rezultatai ir nauda;

*Vertinimo kriterijai nurodys kiek ir kaip pasiektas programos įgyvendinimas, išlaidų efektyvumas, kuris apibūdins pasiektų rezultatų ir sunaudotų išteklių santykį;

*Bus išdalintos anketos tėvams ir pedagogams;

*Dar vyks apklausa, stebėjimas.



3. PROGRAMOS RENGIMO PRINCIPAI

Ši programa rengiama vadovaujantis pagrindiniais principais:

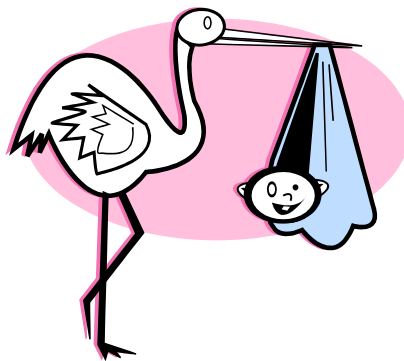
- Teisingumo - dėmesys skiriamas vaiko teisių laikymuisi kokybiškam sveikatos, švietimo ir socialinių paslaugų suteikimui, ypač tiems, kuriems jų labiausiai reikia;
- Tarpžinybinės ir tarpsektorinės veiklos suderinamumo - siekiama suderinti įvairių žinybų bei socialinių partnerių, nevyriausybinų organizacijų veiksmus vaikų sveikatingumo klausimais, suteikti išteklius ir išvengti dubliavimo;
- Vaikų įtraukimo į visus programos etapus - tarp jų ir vertinimo. Siekiama ugdyti vaikų veiklos kompetenciją, saviraišką, asmeninę atsakomybę formuojant sveikos gyvensenos įgūdžius;
- Holistiškumo - siekiama visuminio požiūrio į sveikatą, jai įtakos turinčią elgseną bei aplinkos veiksnius, tiek fizinius, tiek ir psichosocialinius;
- Partnerystės - formalus ir neformalus vaikų ugdymo įstaigų bendradarbiavimas, tėvų pagalba, ryšiai su sveikatos priežiūros institucijomis ir nevyriausybinėmis organizacijomis;
- Programa rengiama, atsižvelgiant į vaikų sveikatos ir vystymosi amžiaus ypatumus.

4. PROBLEMA

Šio laikmečio problema IKT, televizija, greitas gyvenimo tempas. Didelė dalis vaikų mažai laiko praleidžia gryname ore. Dėl komercijos mažas dėmesys skiriamas aktyviam sportui, sporto būreliams. Mažas dėmesys skiriamas ir tinkamam maitinimuisi. Tai kaip augti sveikam ir stipriam šiame skubančiame pasaulyje?

Veiksniai: šiais laikais tėveliai nuolat užsiėmę ir skuba, todėl vaikų sveikatingumo ugdymą dažniausiai patiki patiems mažyliams, geriausiu atveju – pedagogams. O tam, kad užtikrinti sveiką ir visapusišką vaiko augimą neužtenka vien televizijos ar kitokios daromos įtakos. Vaikas turi teisę būti nukreiptas tinkamo ugdymo linkme.

Sprendimo būdai: ugdyme taikyti sveikatingumo programą.

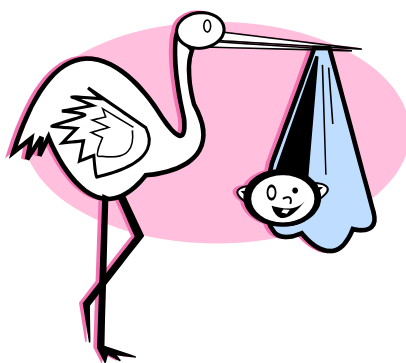


5. TIKSLAS

Skiepyti meilę kūno kultūrai, skatinti fizinį aktyvumą, mokyti sveikai gyventi, stiprinti ir saugoti vaiko fizinę, psichinę sveikatą, kuriant saugią, sveiką, higienos reikalavimus atitinkančią ugdymo aplinką, užtikrinančią sveikatos ugdymo kokybę, sudarant sąlygas vaikams pasirinkti vieną ar kitą sporto šaką, įvairiai juos skatinant ir duodant naudingų patarimų, diegiant sveikos gyvensenos principų laikymąsi kasdieninėje vaikų veikloje, skleidžiant sveikos gyvensenos patirtį vietos bendruomenėje bei miesto mastu.

6. UŽDAVINIAI

1. Tenkinti genetiškai užkoduotą biologinį vaikų poreikį judėti, skatinti normalų organizmo augimą ir vystymąsi.
2. Harmoningai lavinti stambiausias raumenų grupes ir smulkiąją motoriką.
3. Sudaryti sąlygas vaikui patirti judėjimo džiaugsmą, lavinti motoriką ir laikyseną, padėti įsisąmoninti save, ugdyti savimoką, kaupti socialinę patirtį.
4. Suteikti žinių apie asmens ir kūno higieną.
5. Stiprinti jutimų bei kūno suvokimą, lavinti erdvės, krypties, ritmo pojūčius, pasitikėjimo savimi jausmą.
6. Lavinti pastabumą, dėmesio koncentraciją.
7. Puoselėti judesių kultūrą ir grožį.
8. Ugdyti gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, laikytis elementarių elgesio taisyklių.
9. Suteikti žinių apie mitybos poveikį sveikatai, ugdyti tinkamo maitinimosi įgūdžius.
10. Skatinti šeimos ir pedagogų bendradarbiavimo ryšius, formuoti pozityvų sveikos gyvensenos nuostatų tęstinumą darželyje ir namuose.
11. Sutelkti darželio bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai.
12. Kelti pedagogų kvalifikaciją, tobulinti jų sveikos gyvensenos žinias įvairiomis naujovėmis, siunčiant į kursus, seminarus, konferencijas.
13. Bendradarbiauti ir dalintis darbo patirtimi su kitų darželių pedagogais.



7. IŠTEKLIAI

Žmogiškieji: vaikai; įstaigos darbuotojai; tėvai, šeima; kitos ugdymo įstaigos, nevyriausybinių organizacijų; sveikatos priežiūros institucijų darbuotojai.

Finansiniai: labdaros paramos fondo lėšos; ugdymo lėšos; tėvų parama.

8. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO TURINYS

Sveikatingumo programa „Gandriukas – sveikuoliukas“ įgyvendinama praktikoje organizuojant:

1. Darbą su vaikais:

1. 1. Saugoti ir stiprinti vaiko sveikatą, didinti organizmo atsparumą nepalankiems aplinkos veiksniams, gerinti organizmo sistemų funkcinę veiklą, ugdyti fizines savybes, plėtoti psichines ir fizines vaiko galias, ugdyti teigiamą fizinės veiklos motyvaciją.
1. 2. Skatinti aktyviai domėtis supančia aplinka, skiepyti naujų žinių troškimą, lavinti mąstymą, kalbą, vaizduotę.
1. 3. Ugdyti savitarnos gebėjimus.
1. 4. Ugdyti teigiamus tarpusavio santykius, bendravimo įgūdžius su bendraamžiais ir suaugusiais, mokyti valdyti savo emocijas, siekti, kad vaikai įgytų bendradarbiavimo patirties, išmoktų būti šalia kitų ir su kitais.
1. 5. Saugoti dvasinę vaiko sveikatą, formuoti teigiamą nuostatą savęs ir kitų atžvilgiu.
1. 6. Ugdyti optimistišką požiūrį į gyvenimą, kurti mikroklimatą palankų vaiko sveikatai.

2. Darbą su pedagogais

2. 1. Skatinti pedagogus domėtis sveikatos ugdymo klausimais, kelti kvalifikaciją, aktyviai dalyvauti rengiant individualius grupių sveikatos palaikymo ir stiprinimo projektus. (direktorė, direktorės pavaduotoja ugdymui).
2. 2. Kaupti, sisteminti ir skleisti gerą patirtį sveikatos ugdymo srityje ugdytiniams, tėvams, visuomenei. (auklėtojos).
2. 3. Formuoti teigiamą nuostatą sveikam gyvenimo būdui, sudaryti sąlygas pedagogams kelti fizinį aktyvumą, skatinti rūpintis savo ir kitų žmonių sveikata. (direktorė, direktorės pavaduotoja ugdymui).
2. 4. Palaikyti glaudžius ryšius su kitų ikimokyklinių įstaigų, propaguojančių sveiką gyvenseną, pedagogais. (direktorė, direktorės pavaduotoja ugdymui).
2. 5. Šviesti pedagogus vaikų kalbos ugdymo ir korekcijos klausimais. (logopedas).

2. 6. Dainuoti daineles supažindinančias su žmogaus kūno dalimis, žaisti muzikinius- didaktinius žaidimus lavinančius ritmo pajautimą, skatinančius judesio plastiškumą, gerinančius vaikų nuotaiką ir sukuriančius sąlygas išlieti kūrybinę energiją. (meninio ugdymo pedagogas).

3. Darbą su visu įstaigos personalu

3. 1. Maistą ruošti pagal šalyje galiojančius standartus. (slaugytoja-dietistė).

3. 2. Nuolat sekti maisto ruošimo skyriuje įdiegtą RVASVT sistemą. (sandėlininkas, slaugytoja-dietistė, virėjos).

3. 3. Didinti šviežių vaisių ir daržovių vartojimą, dėl padidėjusio nutukimo ir viršsvorio tendencijos mūsų šalyje, ypač vaikų amžiuje. (slaugytoja-dietistė).

3. 4. Antruosius patiekalus, iš aukščiausios rūšies mėsos ir žuvies, gaminti pritaikant troškinimą, šutinimą, virimą, kepimą orkaitėje ir garuose. (slaugytoja-dietistė, virėjos, sandėlininkas).

3. 5. Tiekti vaikams reikalingą kiekį augalinės kilmės baltymo vartojant ankštines daržoves. (slaugytoja-dietistė).

3. 6. Tenkinti vaikų angliavandenių ir skaidulinių medžiagų poreikį gaminant kuo įvairesnes košes ir tiekiant kuo skirtingesnius ir kokybiškesnius duonos gaminius. (slaugytoja-dietistė).

3. 7. Skatinti vaikų fizinį aktyvumą būnant gryname ore per rytinius ir popietinius pasivaikščiojimus. (auklėtojos).

3. 8. Migdyti vaikus tik gerai išvėdintose patalpose, pagal galiojančias higienos normas tinkamai prižiūrėti visas grupės patalpas, laiku atnešti ir vaikams patiekti neataušusį maistą. (auklėtojų padėjėjos).

3. 9. Tinkamai prižiūrėti darželio lauko teritoriją: vasarą - laiku šienauti žalias vejas ir žolę dėti į komposto dėžę, sukasti smėlio dėžėse smėlį ir jį sudrėkinti, šluoti takelius; rudenį - grėbti nukritusius medžių lapus ir juos kompostuoti, paruošti gėlynus žiemos laikotarpiui; žiemą - valyti apsnigtus takus ir esant slidžiai dangai pabarstyti juos smėlio-druskos mišiniu; pavasarį – sukasti, papurenti aplink medžius, gyvatvores žemę, sutvarkyti gėlynus ir patręšti juos komposto žeme; anksti ryte ir po dienos miego išrinkti iš vaikų žaidimo aikštelių vaikų sveikatai grėsmę keliančias šiukšles: stiklo duženas, cigarečių nuorūkas, pašalinių žmonių paliktus aštirus daiktus, švirkštus. (kiemsargis).

3. 10. Prižiūrėti darželio vidaus ir lauko įrenginius, greitai reaguoti į jų gedimus ir juos pašalinti. (pagalbinis darbininkas- stalius).

3. 11. Vėdinti salę, laikantis salės vedinimo grafiko, drėgnu būdu valyti visas jai priklausančias įstaigos patalpas. (valytoja).

3. 12. Kokybiškai skalbti vaikų patalynę, rankšluosčius, pagal galimybę naudoti tik ekologiškas

skalbimo priemonės. (skalbėja).

3. 13. Aprūpinti grupes reikiamu ūkinių priemonių inventoriumi. Tikrinti, kad grupėse nebūtų įdužusių indų, kurie būtų pavojingi vaikų sveikatai. (direktorės pavaduotoja ūkiui).

3. 14. Užtikrinti įstaigoje priešgaisrinės ir darbų saugos reikalavimų laikymąsi. (direktorės pavaduotoja ūkiui).

4. Bendradarbiavimą su šeima

4. 1. Supažindinti su sveikatingumo programa, jos taikymo praktikoje galimybėmis ir individualiais grupių sveikatos palaikymo ir stiprinimo projektais.

4. 2. Skatinti tėvus aktyviai dalyvauti bendruose, darželyje organizuojamuose ne tik sportiniuose renginiuose.

4. 3. Perteikti informaciją, konsultuoti sveikatos ugdymo klausimais, siekti vaikų sveikatos ugdymo tęstinumo šeimoje.

4. 4. Skatinti tėvus paremti vaikų ir auklėtojų sumanymus, padėti juos įgyvendinti, teikiant savo pasiūlymus.

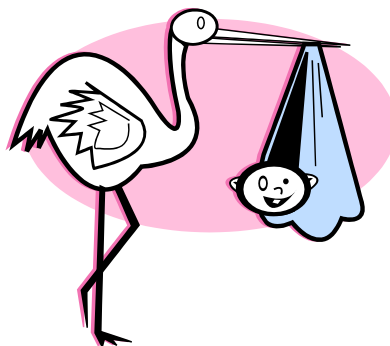
5. Ryšiai su visuomene

5. 1. Teikti interesantams kvalifikuotą pedagoginę-metodinę pagalbą, su mūsų darželyje veikiančia sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančia grupe.

5. 2. Skleisti gerą darželio ugdymo patirtį sveikos gyvensenos ugdymo klausimais tarptautinėse, šalies konferencijose, seminaruose.

5. 3. Toliau dalyvauti ikimokyklinio ugdymo darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“ veikloje.

5. 4. Organizuoti atvirų durų dienas sveikos gyvensenos ugdymo klausimais.



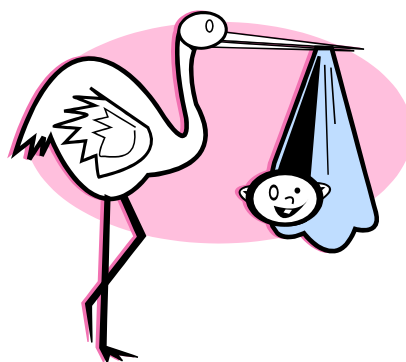
9. PROGRAMOS TURINIO REALIZAVIMO FORMOS IR BŪDAI

Formos	Būdai	Laikas
Sveikatos valandėlės	<p>Temą artimą savaitės idėjai, pasirenka auklėtoja. Kiekviena tema pradedama artimiausios aplinkos stebėjimu, konkrečių dalykų suvokimu. Vyresnėse grupėse grįžtama prie tų pačių temų, o jų turinys papildomas naujomis žiniomis, bandymais, praktine veikla, nes kinta vaikų protiniai bei fiziniai gebėjimai, žinių apimtis.</p> <p>Sveikatos valandėlių metu vaikas įvaldo kai kurias aplinkos pažinimo priemones, įgyja pirmas žinias apie sveiką gyvenimą, pažįsta dėsningumus ir priežastinius ryšius. Pedagogai siekia, kad visos žinios būtų vaikams suprantamos, kuo išradingiau ir kūrybingiau pateiktos, lengvai įsimenamos. Vaikai žaidžia didaktinius žaidimus, dalyvauja pokalbyje, svarsto, tiria, eksperimentuoja, užduoda ir įmena mįsles, klauso pasakų, bando ir atranda.</p>	15 – 30 min. Vieną kartą į savaitę.
Ryto mankšta	<p>Mūsų darželyje mankšta vyksta ištisus metus. Vasaros metu, esant geram orui, ryto mankštos vyksta lauke, aikštelėje, ant pievelės. Žiemą ir esant šaltam, lietingam orui rytinės mankštos vyksta salėje. Mankštos metu groja meninio ugdymo pedagogė arba tiesiog skaičiuojama pagal taktą, arba mankšta atliekama pagal ritminę muziką. Mankštos būna: klasikinės, siužetinės, ritminės, žaidybinės, su įvairiomis priemonėmis ir be jų. Mankštos parenkamos, atsižvelgiant į vaikų amžių, vaikų skaičių, poreikius, interesus, emocinę būklę. Vaikai mankština su apranga, nevaržančia jų judesių, apranga parenkama atsižvelgiant į oro sąlygas. Sportinės priemonės parenkamos pagal mankštos pobūdį, temą: lankai, ilgos arba trumpos lazdos, kamuoliai, kaladėlės, ritinėliai, skraidukai, kėgliai, kaspiniai, guminiai žaisliukai, vėliavėlės, vienas arba du maži kamuoliukai ir t. t.</p>	Nuo 8 iki 8.40 val. kasdien, pogrūpiams, po 10 minučių.
Kūno kultūros valandėlės	<p>Kiekvienai amžiaus grupei kūno kultūros valandėlės vedamos pagal tvarkaraštį: du kartus per savaitę. Kūno kultūros valandėlėms veikla parenkama pagal mūsų „Gandriuko“ lopšelio – darželio programą. Praktikoje naudojami įvairūs kūno kultūros valandėlių variantai: klasikinės, siužetinės, laisvas kūrybinis, korekcinis, žaidybinis. Kūno kultūros valandėles, kaip ir mankštą veda kūno kultūros pedagogė, aktyviai padedant grupės</p>	15 min.-25 min. du kartus per savaitę

	<p>auklėtojoms. Siekiant individualizuoti fizinę veiklą pagal vaikų amžių, išsivystymo lygį, fizinį parengtumą, kūno kultūros pedagogė glaudžiai bendradarbiauja su darželio slaugytoja. Vaikų apranga kūno kultūros valandėlėms parenkama pagal metų laiką. Salėje vaikai kartais sportuoja ir basi. Lauke organizuojami žaidimai, kuriems reikia daugiau erdvės. Po aktyvios veiklos atliekami atsipalaidavimo pratimai, žaidžiami ramūs žaidimai.</p>	
<p>Sportinės pramogos, sveikatingumo dienos</p>	<p>Jos vedamos kiekvienai grupei atskirai, arba kelioms grupėms kartu. Parenkami vaikams gerai žinomi žaidimai ir estafetės. Esant palankioms oro sąlygoms pramogos organizuojamos lauke. Iš anksto numatomos pramogos temos, vieta ir laikas, pobūdis ir priemonės, atsižvelgiant į vaikų amžių, pomėgius ir interesus. Pramogų metu stengiamasi suteikti vaikams kuo daugiau teigiamų emocijų, skatinti pasitikėjimą savo jėgomis, pasidžiaugti savo ir draugų laimėjimais, įtvirtinti žinias apie sveiką gyvenimo būdą.</p>	<p>Kartą per mėnesį</p>
<p>Sporto šventės</p>	<p>Sporto šventės organizuojamos 2 kartus per metus. Švenčių scenarijai kuriami iš anksto, aktyviai dalyvaujant visiems darželio pedagogams. Šventės programa sudaroma atsižvelgiant į vaikų fizinį pajėgumą, pomėgius, norus. Šventėse pagiriami ir apdovanojami visi dalyviai, įtraukiami tėveliai į varžybas, estafetes. Kadangi šventė vyksta tik 2 kartus per metus, tai scenarijai kuriami kuo įvairesni, žaidimai, šokiai, estafetės, pokštai, siurprizai bei apdovanojimai kuo įspūdingesni. Šios šventės suteikia vaikams labai daug džiaugsmo ir teigiamų emocijų, ne tik vaikams, bet ir jų tėveliams. Be to šios šventės skatina domėtis fiziniais pratimais, tobulina išmokus judesius, ugdo kolektyviškumą, draugiškumą, drausmingumą.</p>	<p>2 kartus per metus. Žiemą ir pavasarį.</p>
<p>Individualus darbas su vaikais sporto salėje</p>	<p>Kartą per savaitę darželyje organizuojamas individualus darbas su vaikais. Į sporto salę ateina vaikai iš įvairių grupių, kuriems sunkiau pritapti žaidimuose su bendraamžiais, ar kurie turi sveikatos, laikysenos, plokščiapėdystės problemų. Jiems organizuojama individuali veikla: plokščiapėdystės korekcija, pusiausvyros pratimai, ritminiai pratimai.</p>	<p>Kartą per savaitę</p>
<p>Sveikatingumo gimnastikos</p>	<p>Du kartus per savaitę su norinčiais vaikais sportuoja „Niat-Nam“ sveikatingumo gimnastikos treneris. Vaikai noriai lanko šį būrelį, įgyja pasitikėjimo savo jėgomis, pagerėja budrumas, reakcija.</p>	<p>Du kartus per savaitę</p>

Išvykos į gamtą	Kartą per metus vyresniųjų grupių vaikams organizuojamos išvykos į gamtą. Šių išvykų metu derinama aktyvi vaikų fizinė veikla ir poilsis. Gamtoje vaikai ne tik ilsisi, žaidžia įvairius judriuosius, lietuvių liaudies žaidimus, bet ir turi galimybę susipažinti su nepažįstamais, nuodingais augalais. Pratinami tinkamai elgtis gamtoje: nešiukšlinti, nelaužyti medžių šakų, neskinti be reikalo gėlių, nedeginti laužų ne tam skirtoje vietoje ir t. t. Mokomi saugaus elgesio gamtoje (laipiojant, bėgiojant, žaidžiant judriuosius žaidimus ir t. t.).	Kartą per metus
Aplinkos ir priemonių skatinamas judėjimas	Įstaigos pedagogų pagrindinis uždavinys - skiepyti meilę kūno kultūrai. Kuriant darželio fizinį aktyvumą skatinančią aplinką, atsižvelgiama į tai, kad vaikas galėtų savarankiškai saugiai ir įdomiai mankštintis, atlikti judesius, kurie lavintų įvairias raumenų grupes, ugdytų fizines ypatybes ir skatintų įvaldyti visus pagrindinius judesius: sporto salė, sporto aikštelė su įrenginiais kieme, pasivaikščiavimo takai, grupių aikštelės. Vaikai pratinami pajusti erdvę ir orientuotis joje.	Nuolat
Savaiminė judri vaikų veikla gryname ore	Savaiminis vaikų judėjimas skatinamas rytinio ir popietinio pasivaikščiavimo metu bėgimo takeliuose, sporto aikštelėje su įrenginiais, grupių aikštelėse. Auklėtoja parenka užduotis, žaidimus, atsižvelgdama į vaiko amžių, fizinį išsivystymą. Žaidžiami įvairūs žaidimai, kuriuose vyrauja: ėjimo, bėgimo, šuolių, mėtymo, laipiojimo veiksmai, pusiausvyros pratimai.	Nuolat
Veikla sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančioje grupėje	Konsultacijos tėvams, pedagogams, bendruomenei: paskaitos, susitikimai, disputai; praktinės veiklos demonstravimas ugdytiniams tėvams ir kitų įstaigų pedagogams; straipsniai skelbimų lentose įvairia sveikatinimo tema; scenarijų rašymas įvairiems sportiniams renginiams, sporto šventėms ir t. t.	Nuolat
Krepšinio mokymo valandėlės	Du kartus per savaitę krepšinio trenerė veda krepšinio treniruotes vaikams sugrupavusi juos pagal amžių į du pogrupius, tai ikimokyklinio amžiaus vaikams ir priešmokyklinio amžiaus vaikams.	Du kartus per savaitę
Judrūs žaidimai salėje ir lauke	Du kartus per savaitę vaikai žaidžia judriuosius žaidimus salėje per kūno kultūros valandėles ir kiekvieną dieną lauke pasivaikščiavimo metu.	Kasdien

Sportiniai pratimai	Taikomi šie sportiniai pratimai: <ol style="list-style-type: none"> 1. Važinėjimas paspirtuku. 2. Važinėjimas rogutėmis. 3. Slidinėjimas slidėmis. 4. Slydimas ledo takeliu. 5. Šokinėjimas ant batuto. 	Pagal galimybes ir situaciją.
Sportiniai žaidimai	Žaidžiami šie sportiniai žaidimai: <ol style="list-style-type: none"> 1. Krepšinis. 2. Futbolas. 3. Miestučiai. 4. Kėgliai. 5. Ledo ritulys. 	Pagal galimybes ir situaciją.



10. PROGRAMOS VEIKLOS KRYPTYS 1.5-3 m. vaikams

Kryptys	Veikla	Reikmenys
Higieninė aplinka	Mažylių grupėse sukurta saugi ir sveika fizinė aplinka, atitinkanti visus sanitarijos ir higienos reikalavimus. Grupių patalpos nuolat rūpestingai valomos, tinkamai vėdinamos, šildomos. Vaiką supa saugi aplinka, baldai pritaikyti jo ūgiui, žaislai ir žaidimai vaikams lengvai pasiekiami.	Spalvinga, saugi, šilta aplinka; priemonių ir žaislų įvairovė.
Darbas su tėvais	Supažindinti visus darželio mažylių tėvelius su mūsų darželio sveikatingumo programa „Gandriukas – Sveikuoliukas“. Skatinti jų norą kuo aktyviau dalyvauti darželyje organizuojamuose renginiuose, akcijose (kaip pvz.: akcijoje „Rūkai – mane žudai“) ir propoguoti sveiką gyvensenos būdą savo šeimose nuo pat ankstyvojo savo „atžalų“ amžiaus, atsisakant kai kurių žalingų įpročių vardan savo vaikų sveiko gyvenimo būdo realizavimo.	Salė, stendai, sveikatingumo programa „Gandriukas – Sveikuoliukas“, sportiniai renginiai, akcijos, pranešimai, seminarai ir kt.
Asmens higiena	Pedagogas suteikia elementarias žinias apie kūno sandarą, kūno dalių paskirtį, funkcijas, jo augimą, vystymąsi bei tobulėjimą, skiepija ir ugdo sveikos gyvensenos poreikį. Antrųjų metų pabaigoje mažyliai išmoksta praustis, plautis rankas, kaklą, skalauti burną, valyti dantukus, savarankiškai valgyti, naudotis servetėle, nusivilkti atsegtus drabužius, nusiauti batus, rasti savo vietą už stalo, savo rankšluostį, savo lovą ir t. t.	Rankšluoščiai rankom ir kojom, servetėlės, tualetinis popierius, muilas, šukos, vaizdinės priemonės, vaizdo ir garso įrašai.
Grūdinimas	Ankstyvajame amžiuje pradėtas grūdinimas grynu oru, vandeniu ir saule padeda pamatus sveikam organizmo vystymuisi. Grūdinant oru atsižvelgiama į metų laiką, nes skirtingu metų laiku į tos pačios temperatūros orą vaiko organizmas reaguoja nevienodai. Parenkama tinkama apranga, mokoma taisyklingai kvėpuoti. Siekiant užtikrinti grūdinimo efektyvumą atsižvelgiama į vaiko amžių bei įgimtas individualias savybes. Sėkmingai kartojamas grūdinimas tuo pačiu paros metu išugdo sąlyginį refleksą, stiprinantį siekiamą efektą. Pratinama visus metus praustis, plauti kaklą, alkūnes vėsiu vandeniu. Prieš miegą rengiamos oro vonios. Vasarą kojos prieš miegą plaunamos ir apipilamos vėsiu vandeniu. Grupėje siūloma sportuoti basiems. Priimamos saulės vonios pasivaikščiojimo metu.	Oras, saulė, vanduo, vonelės kojoms, rankšluostukai rankom, veidui ir atskirai kojom.

Judėjimas	Kasdien skatinamas savaiminis vaikų judėjimas. Tam yra puikios sąlygos grupėje: čiuožykla, čiužinys, kamuoliai, kamuoliukai, pasispiriamos kojomis mašinos, triratukai. Aktyvioje aplinkoje mažyliai lavina savo fizines galias, tobulina judesio atlikimą. Džiaugiasi judėjimo laisve, mokosi įveikti kliūtis, nugalėti baimę.	Kamuoliukai, kamuoliai, čiuožyklos, čiužiniai, triratukai, mašinos, judėjimo takelis.
Fizinės veiklos organizavimas	Mažylių grupėse fizinis aktyvumas skatinamas taikant įvairias organizavimo formas: ryto mankštą, kūno kultūros valandėles, sveikatos valandėles, kartą metuose dalyvauja ir stebi sporto šventę (pavasari). Kiekvieną rytą vedama ryto mankšta 5 min., vasarą mankštinausi gryname ore. Du kartus per savaitę sportuoja grupėje arba lauke. Tam parenkamos įdomios priemonės, dainelės, pasakėlės, muzikiniai įrašai, gyvas akomponavimas muzikos instrumentais.	Sportinis inventorių, sportinės priemonės skirtos tik mažiesiems.
Pasivaikščiavimo	Ankstyvojo amžiaus vaikų pasivaikščiavimams darželio kieme sudaryta palanki ir saugi aplinka. Auklėtojos tikslingai išnaudoja žalios vejos privalumus judriesiems žaidimams ir žaidimams su kamuoliu. Pasivaikščiavimai lauke teikia daug bendravimo, emocinės, fizinės patirties kaupimo galimybių. Bendraudami vaikai pratinasi dalintis žaislais, sportiniu inventoriumi, ugdomi savitarnos įgūdžius, čiuoždami nuo čiuožyklos ar supdamiesi sūpuoklėse pratinasi saugaus elgesio.	Kamuoliai, maži kamuoliukai, kėgliai, vežimėliai, supuoklės.
Emocijų ir jausmų raiškos plėtojimas	Ankstyvojo amžiaus grupėse dirbantys darbuotojai skatina bendravimą demonstruodami teigiamą savo elgesį su vaiku ir aplinkiniais: sveikinasi, linki geros dienos, mandagiai bendrauja su vaiku, kreipdamiesi žodžiais – ačiū, prašau, atsiprašau ir pan. Rodo vaikui meilę ir jo priėmimą, gerbia jo norą savarankiškai elgtis, pripažįsta vaiko teises, ugdo savigarbą. Geranoriškai, maloniai bendrauja su vaiku, atsiliepia į mažylio nuotaiką ir jausmus šypsena, švelnumu ir parama. Palaiko, skatina ir giria pozityvų vaiko elgesį. Nesėkmės atveju, vaiką giria už pastangas šalinant padarinius. Dirbant su mažiausiais siekiama, kad vaikas augtų sveikas, doras, sąžiningas ir teisingas, kad jį suptų sveika ir saugi aplinka, klestėtų sąžiningumas ir teisingumas.	Suaugusiojo tinkamas elgesys, saugi ir estetiška aplinka, vaizdo ir garso įrašai, knygelės, plakatai ir t. t.

11. PROGRAMOS VEIKLOS KRYPTYS 3-6 m. vaikams

Kryptys	Veikla	Reikmenys
Saugios aplinkos kūrimas	Sukurta saugi ir sveika fizinė aplinka, atitinkanti visus sanitarijos ir higienos reikalavimus. Grupių patalpos nuolat rūpestingai valomos, tinkamai vėdinamos, šildomos. Baldai pritaikyti jų amžiui ir ūgiui, nuolat tinkamai valomi, laiku remontuojami, atnaujinami; žaislai ir žaidimai vaikams lengvai pasiekiami, nuolat plaunami, esant reikalui dezinfekuojami, juos tvarkant, rūšiuojant perrenkami ir pašalinami netinkami žaisti, neestetiški, aplūžę, apšiurę ir keliantys pavojų vaikų sveikatai. Lauko aikštelės ir jų įrenginiai nuolat prižiūrimi, remontuojami, perdažomi arba atnaujinami.	Spalvinga, žaisminga, saugi, jauki ir šilta vaikų supanti aplinka tiek grupėse, tiek ir lauko aikštelėse; įvairios priemonės, žaislai.
Darbas su tėvais	Supažindinti visus darželio tėvus su mūsų darželio sveikatingumo programa „Gandriukas – Sveikuoliukas“. Skatinti jų norą kuo aktyviau dalyvauti darželyje organizuojamuose sportiniuose renginiuose, akcijose (kaip pvz.: akcijoje „Rūkai – mane žudai“) ir propoguoti sveiką gyvensenos būdą savo šeimose, atsisakant kai kurių žalingų įpročių vardan savo vaikų sveiko gyvenimo būdo realizavimo.	Salė, stendai, sveikatingumo programa „Gandriukas – Sveikuoliukas“, sportiniai renginiai, akcijos, pranešimai, seminarai ir kt.
Asmens higienos įgūdžių ir įpročių ugdymas	Asmens higienos įgūdžiai nesusiformuoja savaime, jie yra specialiai ugdomi suaugusiųjų žinių ir valios pastangomis. Pedagogai ir tėvai stengiasi, kad asmens higienos įgūdžiai būtų nuolat įtvirtinami, gilinami, pritaikomi artimiausioje vaiko aplinkoje, vykdomi kasdien dienvakars ritme, būtų tvirti ir ilgalaikiai. Asmens higienos ugdymo tikslas mūsų darželyje - suteikti elementarių žinių apie kūno priežiūrą, ugdyti poreikį švarai ir tvarkai. Darželyje mažyliai pratinami laikytis asmens higienos taisyklių, o vyresnieji jau gerai žino kaip ir kada plautis rankas ir kojas, rūpintis savo apranga, avalyne, moka naudotis nosine, šukomis, dantų šepetėliu, tinkamai išmesti kramtomąją gumą. Asmens higienos ugdyme skiriamos šios kryptys: rankų švara, veido priežiūra, kojų, kaklo, ausų švara, plaukų priežiūra, elgesys tualete, drabužių ir avalynės priežiūra, burnos ertmės ir dantų priežiūra, regos higiena ir apsauga, asmeninių higienos reikmenų naudojimas.	Rankų ir kojų rankšluosčiai, šukos, puodelis burnai skalauti, dantų šepetukas, nosinė, muilas, prijuostės, servetėlės, tualetinis popierius, drabužių valymo šepetys, batų valymo kempinė, batų šluostės, vaizdinės didaktinės priemonės, vaizdo įrašai, pasakėlės, pasakojimai, plakatai.

Vaiko organizmo grūdinimas	<p>Grūdinimas – yra laipsniškas organizmo prisitaikymas prie išorinio aplinkos poveikio. Vaikams išėjus iš grupės mūsų darželyje taikomos šios grūdinimosi oru priemonės: patalpų vėdinimas pagal grafiką derinant vienpusį ir skersvėjinį vėdinimo būdus, drėgnas patalpų valymas, normalios kambario temperatūros palaikymas, tinkamas drabužių parinkimas, oro vonios prieš miegą ir kūno kultūros pamokėles, tinkamas pasivaikščiavimo organizavimas, miegas prie atviro lango šiltu metų laiku. Dėl stipraus fiziologinio poveikio, grūdinimas saule naudojamas ribotai, užtikrinant laipsniškumą, kurio siekiama šiais būdais: saulės vonios siūlomos anksti rytą, arba po vidudienio, saule grūdinama debesuotomis dienomis, saule grūdinama pavėsyje, keičiamas apnuoginto kūno paviršiaus plotas, keičiama procedūrų trukmė. Grūdinimo procedūros vaikams taikomos ištiesus metus. Grūdinti vaiką pradėdama tada, kai jis visiškai sveikas, procedūros parenkamos atsižvelgiant į vaikų amžiaus ir individualias savybes, grūdinti pradėdama šiltuoju metų laiku. Grūdinimas vandeniui atliekamas vasarą, vaikai grūdinami vandeniui grupėse: apsiprausimas veido, alkūnių, kaklo, kojų.</p>	<p>Grūdinimas oru, saule, vandeniui (vandens vonelės kojoms, rankšluostukai). Pasakojimas, pokalbis.</p>
Sportinių žaidimų elementų taikymas darželyje	<p>Iš anksto susipažįstama su žaidimo turimu, atsižvelgiant į vaikų skaičių, vietą kur bus žaidžiama, numatomi vaikų žaidimo būdai ir metodai. Vaikams aiškiai, trumpai, glaustai, o svarbiausia emocionaliai pateikiamas žaidimo turinys, nusakoma žaidimo eiga. Vaikai pasiskirsto vaidmenimis, pasiskirstymo būdus pateikia auklėtoja. Vadovavimas žaidimui vyksta įvairių signalų pagalba. Vaikai mokosi laikytis taisyklių žaidimų metu. Žaidimas baigiamas, kol vaikams dar nenusibodo žaisti.</p>	<p>Kamuoliai, sportinis inventorių: krepšiai, futbolo vartai, teniso raketės, kėgliai, kriketo rinkiniai ir kt. Interaktyvus mokymas.</p>
Aktyvaus poilsio organizavimas	<p>Aktyvus poilsis pasivaikščiavimo metu, aktyvus poilsis gamtoje: gamtos reiškinių stebėjimas; pedagogo inicijuoti judrieji, sportiniai ir muzikiniai žaidimai; pramogos; savaiminė aktyvi vaikų veikla; medelių, gėlių sodinimas; aplinkos tvarkymas; pažintinės ekskursijos gamtoje; aktyvus poilsis kartu su šeima: aktyvus poilsis miške, prie vandens telkinių ir miesto prieigose.</p>	<p>Pasivaikščiavimai, išvykos į gamtą, ekskursijos.</p>
Sveika mityba	<p>Mūsų darželyje siekiama, kad su maistu vaikai gautų visų medžiagų, reikalingų jiems augti ir išekvotai energijai atkurti. Stengiamasi sudaryti sveikos mitybos įpročius ir juos įtvirtinti. Mūsų darželyje yra labai svarbu, kad būtų tinkama, švari bei jauki valgymo aplinka, mitybos režimas,</p>	<p>Stalo įrankiai, graži, estetiška aplinka valgant, metodinės priemonės, žaidimai, interaktyvus</p>

	<p>pasirengimas valgymui: kultūrinių, higieninių įgūdžių tobulinimas, stalo serviravimo, įgūdžių formavimas, sveikos mitybos žinių perteikimas, maitinimosi įgūdžių formavimas, kultūringo elgesio prie stalo ugdymas, šeimyninės nuotaikos prie stalo sukūrimas, tinkamas vaikų nuteikimas prieš valgymą, mandagaus elgesio, paslaugumo skatinimas.</p>	<p>mokymas, vaizdinės priemonės.</p>
<p>Socialinis ir psichologinis vaikų saugumas</p>	<p>Socialinės aplinkos veiksniai yra palanki socialinė aplinka grupėje, vaikų darželio aplinka artima namų aplinkai, prisodrinta teigiamomis emocijomis. Aplinka turtinga, teikianti vaikui galimybę tyrinėti, pažinti; dienos ritmas dera su įgimtu vaiko gyvenimo ritmu; toleruojami individualūs vaiko įpročiai, temperamentas, charakterio savybės, bendravimo ypatumai. Svarbi yra harmoninga sąveika su aplinka: pedagogas-vaikas, vaikas-vaikas, pedagogas-pedagogas, pedagogas-šeima. Pedagogas stengiasi perduoti socialines vertybes, ugdyti socialinius įgūdžius, laiduoti socialinį saugumą, puoselėti tradicines tautos vertybes, ugdyti savisaugos įgūdžius. Tikimasi, kad darželio pedagogų formuojama teisinga vertybinė orientacija, socialaus elgesio įgūdžiai, sveikos gyvensenos nuostata, įgyta socialinė patirtis padės mūsų ugdytiniams ateityje pasirinkti teisingą sprendimą bet kokioje situacijoje, atsispirti vienmečių spaudimui, tinkamai vertinti reklamą, suaugusiųjų veiksmus, tapti pilnaverčiais besikeičiančios visuomenės nariais.</p>	<p>Elgesys, veiksmai, metodinė medžiaga, žaidimai, pokalbiai, pasakėlės, pasakojimai, teatras.</p>
<p>Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija</p>	<p>Uždaviniai: plėsti vaikų supratimą apie sveikatą ir jos tausojimą; aiškinti apie vaistų, buitinių cheminių medžiagų, rūkymo ir alkoholinių gėrimų žalingą poveikį sveikatai; ugdyti gebėjimus elgtis saugiai ir atsakingai; galvoti apie poelgių pasekmes; vengti pavojingų medžiagų ir situacijų; atsispirti smalsumui ir kitų siūlymams; skatinti nuostatas sveikai gyventi, elgtis drausmingai ir laikytis taisyklių; vengti ir netoleruoti žalingų įpročių.</p> <p>Vaistai: ugdomi gebėjimai suprasti savo būseną, savijautą ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kai jaučiasi blogai. Žino, kad vaistus galima imti tik iš tėvų, gydytojų ar kitų slaugytojų, ugdoma nuostata gyventi ir elgtis atsakingai su vaistais, augalais, grybais.</p> <p>Buitinės cheminės medžiagos: ugdomi gebėjimai teisingai naudotis cheminėmis priemonėmis buityje ir kreiptis pagalbos neteisingai pasinaudojus, ugdoma nuostata laikytis higienos buityje ir atsakingai elgtis su buitinėmis cheminėmis medžiagomis.</p> <p>Tabakas: susipažįsta su rūkymo žala vaiko ir suaugusiojo organizmui ir jo aplinkai, su pavojumi kylančiu dėl nerūpestingai numestų nuorūkų, ugdomas gebėjimas</p>	<p>Didaktinė metodinė medžiaga, pokalbis, žaidimai, vaizdinė medžiaga: vaizdo įrašai, paveikslėliai, pasakojimai, interaktyvus mokymas.</p>

	<p>diskutuoti apie rūkymo žalą, mokymas saugotis ir atsispirti pasiūlymams, formuojamas neigiamas požiūris į rūkymą.</p> <p>Alkoholis: diskutuojant padedama vaikams suprasti apie alkoholio daromą žalą, vartojimo priežastis ir ugdomas gebėjimas atsisakyti jo vartojimo, formuojamas neigiamas požiūris į alkoholinių gėrimų vartojimą, stiprinama nuostata nevertoti alkoholinių gėrimų. Skatinama nebijoti ir kreiptis pagalbos, jei šeimoje kyla problemų dėl alkoholio vartojimo.</p>	
--	--	--

12. SVEIKATINGUMO KOMPETENCIJA

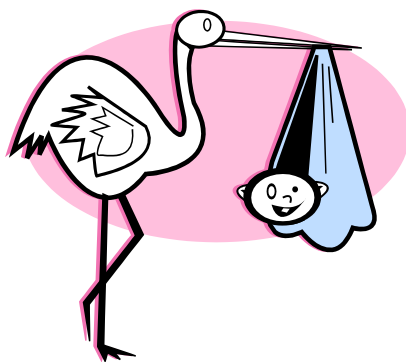
Sveikatos saugojimo kompetencija mūsų darželyje ugdoma parinkus penkias pagrindines temas :

- Tai aš;
- Aš ir gamta;
- Aš ir kiti;
- Aš ir kultūra;
- Aš ir technika.

TAI AŠ

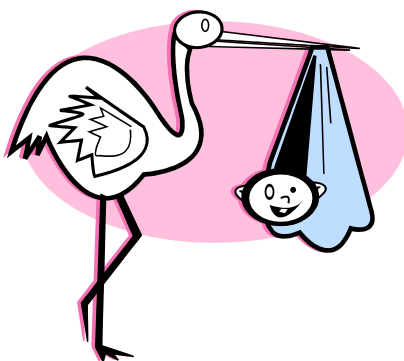
1.5-3 metai		
Uždaviniai	Veikla	Priemonės
<p>*Tenkinti judėjimo poreikį;</p> <p>*Skatinti vaikų fizinį aktyvumą lauke;</p> <p>*Pratinti derinti judesius ir veiksmus, saugiai judėti įveikiant kliūtis;</p> <p>*Mokyti išlaikyti pusiausvyrą, taisyklingą laikyseną, stiprinti pėdą;</p> <p>*Per judriuosius žaidimus lavinti pagrindinius judesius.</p> <p>*Derinti aktyvų, savaiminį judėjimą su poilsiu.</p>	<p>*Žaidžia judriuosius žaidimus, kuriuos organizuoja auklėtoja;</p> <p>*Vaikas pratinasi eiti įveikdamas kliūtis;</p> <p>*Ieško sunkumų, mokosi eiti atbulas, užsimerkęs, užlipti ir nulipti nuo kalnelio;</p> <p>*Susikibus rankomis eina rateliu, mokosi įsikibus vienam kito judėti vorele, o sustojus atlikti judesius rankomis.</p>	<p>Žaidimai, sportinės priemonės ir sportiniai lauko įrenginiai, kolektyvinis darbas.</p>
3-6 metai		
<p>*Padėti vaikui suvokti, kad sveikata - tiek fizinė, tiek psichinė vertybė - ugdytina nuo mažens;</p> <p>*Palaikyti ir gerinti vaiko savijautą,</p>	<p>*Bendraudamas su tėvais, pedagogais, kitais suaugusiais bei vaikais siekia suprasti, kad gera sveikata - didžiausias žmogaus turtas;</p>	<p>Pokalbiai, diskusijos, minčių lietus, didaktiniai, vaidmeniniai žaidimai,</p>

<p>puoselėti savigarbą ir orumą, padėti susidaryti gerą nuomonę apie save;</p> <p>* Skatinti gerbti skirtingos išvaizdos, sveikatos ir judrumo vaikus ir suaugusiuosius;</p> <p>* Pratinti po didelės fizinės įtampos ar emocinių išgyvenimų atsipalaiduoti, pabūti ilgiau neaktyvioje padėtyje;</p> <p>* Skatinti glaudesnę vaiko ryšį su gamta, padėti emociškai pasikrauti saulės, oro, žemės, vandens pagalba;</p> <p>* Tobulinti gebėjimą tvardyti, bei susitvarkyti su negatyviomis emocijomis, kurios skatina netinkamą elgesį, susitarimų nesilaikymą;</p> <p>* Siekti, kad vaikas ugdytųsi sugebėjimą pririnkti jėgas, valią, ištvėrę;</p> <p>* Skatinti vaiką kreiptis pagalbos, jei yra skriaudžiamas ir patiria prievartą;</p> <p>* Padėti vaikui sužinoti, kur kreiptis ištikus bėdai, jei šalia nėra artimųjų, pedagogų;</p> <p>* Skatinti fizinį aktyvumą, vaiko poreikį aktyviai veikti;</p> <p>* Siekti, kad vaikas skirtų sveikos gyvensenos ir žalingus įpročius.</p>	<p>*Stebėdamas žmones atranda, kad yra žmonių silpnesnės sveikatos, su negalia, kuriems reikalinga pagalba ir supratimas;</p> <p>*Aktyviai judėdamas pratinasi pailsėti, stengiasi subalansuoti aktyvią ir pasyvią veiklą;</p> <p>*Ištikus emocinei krizei įvardija savo nuotaikas bei atpažįsta negatyvius jausmus;</p> <p>*Po didelių įtampų ar pavargus siekia atsipalaiduoti ir nusiraminti pailsėdamas ir klausydamas ramios muzikos, žaisdamas ramius žaidimus ar svajodamas;</p> <p>*Kreipiasi į pedagogus ir draugus pagalbos ištikus bėdai ar patyrus nesėkmę;</p> <p>*Bendraudamas su pedagogais ir kitais suaugusiais sužino, kaip ir kokiais būdais galima išsaugoti ir stiprinti sveikatą;</p> <p>*Įvairios veiklos metu stengiasi saugiai elgtis, bando suvokti savo jėgas ir galimybes ir adekvačiai elgtis;</p> <p>*Diskutuoja su draugais ir pedagogais apie nesaugaus elgesio pasekmes;</p> <p>*Rūpinasi asmenine higiena.</p>	<p>lietuvių literatūros kūrinių skaitymas sveiko gyvenimo tematika, projektų įgyvendinimas, sveikatingumo dienos, bendravimas su tėvais, saugios aplinkos kūrimas.</p>
--	--	--



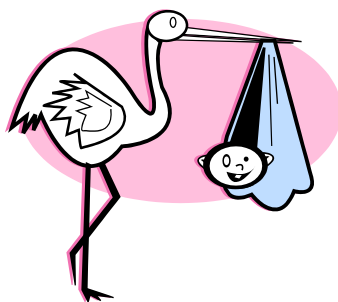
AŠ IR GAMTA

1.5-3 metai		
Uždaviniai	Veikla	Priemonės
<p>*Siekti, kad vaikas patirtų malonumą žaisti gamtoje;</p> <p>*Atkreipti vaikų dėmesį į tai, kad viskas aplink mus gyva, juda;</p> <p>*Išsiaiškinti kaip juda mūsų kūnas ir atskiros jo dalys;</p> <p>*Kuo naudingas judėjimas žmogui, gyvūnams, augalams;</p> <p>*Skatinti vaikus kuo daugiau laiko praleisti kieme, gryname ore.</p>	<p>*Žaidžia imitacinius žaidimus;</p> <p>*Atlieka imitacinio pobūdžio pratimus;</p> <p>*Žaidžia judrius ir ramius žaidimus;</p> <p>*Lauke aktyviai juda, veikia išbandydamas įvairius judėjimo būdus, imituodamas gyvūnų judesius ir veiksmus;</p> <p>*Bėgioja takeliais, įveikdamas natūralias kliūtis;</p> <p>*Pratinasi rūpestingai elgtis gamtoje;</p> <p>*Grūdinasi oru ir saule.</p>	<p>Žaidimai, pasivaikščiojimai, žaidimai su smėliu, stebėjimai, aktyvus judėjimas.</p>
3-6 metai		
<p>*Grūdinantis saulės, oro, žemės, vandens vonių pagalba;</p> <p>*Supažindinti vaikus su oro ir vandens nauda žmogaus sveikatai;</p> <p>*Supažindinti vaikus su saugiu elgesiu prie vandens telkinių;</p> <p>*Paaiškinti kokią žalą gamtai ir žmogui daro šiukšlės ir atliekos;</p> <p>*Pratinti rūšiuoti antrines buitines atliekas, ypač popierių ir einant pasivaikščioti išmesti į tam skirtus prie darželio esančius konteinerius.</p> <p>*Sužinoti apie įvairių augalų, žolelių teigiamą naudą žmogaus sveikatai.</p>	<p>*Klauso auklėtojos pasakojimų ir žiūri vaizdinę medžiagą; sužino kaip elgtis miške, prie vandens telkinių, kad išliktų saugus ir sveikas;</p> <p>*Kuria knygele;</p> <p>*Varto knygeles;</p> <p>*Stebi vienas kito aprangą;</p> <p>*Renka antrines buitines atliekas ir iš jų gamina žaislus;</p> <p>*Ruošiuoja antrines buitines atliekas savo grupėse į tam skirtas dėžes.</p> <p>*Eidami į lauką išrūšiuotas antrines buitines atliekas su auklėtoja ar auklėtojos padėjėja išmeta į konteinerius stovinčius prie darželio.</p> <p>*Renka galvaninius elementus.</p>	<p>Filmuota vaizdinė medžiaga, dėžės grupėse antrinių buitinių atliekų rūšiavimui, pokalbis, pasakojimas, pasivaikščiojimas, judrūs žaidimai, fiziniai pratimai, grūdinimas, didaktiniai žaidimai.</p>



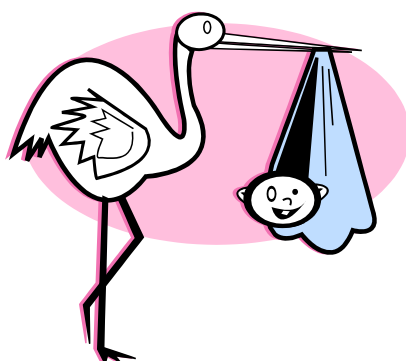
AŠ IR KITI

1.5-3 metai		
Uždaviniai	Veikla	Priemonės
<p>*Lavinti fizinės kūno galimybes; *Skatinti fizinį vaiko aktyvumą; *Sudaryti sąlygas aktyviai judėti; *Ugdyti kultūrinius-higieninius įgūdžius šeimoje ir darželyje.</p>	<p>*Laisvai bėgioja po pievelę, grupę, salę; *Suaugusiojo prižiūrimas laipioja įvairiomis kopėtėlėmis, laiptukais, laiptais; *Žaidžia kolektyvinius žaidimus; *Žaidžia žaidimus su kamuoliais; *Žaidžiant grupėje aiškiai pasako, ko negalima daryti, kas gali sužeisti kitus; *Pratinasi laikytis higienos įgūdžių ir įpročių; *Pratinasi savarankiškai naudotis tualetu; *Valgant tvarkingai naudotis stalo įrankiais.</p>	<p>Judrūs žaidimai salėje ir lauke, pasivaikščiojimai, judėjimas klausant muzikos, bendravimas, bendra veikla su vaiku.</p>
3-6 metai		
<p>*Skatinti vaiką kreiptis pagalbos, jei yra skriaudžiamas ir patiria prievartą; *Padėti vaikui sužinoti, kur kreiptis ištikus bėdai; *Siekti, kad vaikas susiformuotų sveikos gyvenenos ir saugaus elgesio įgūdžius; *Pratinti vaiką būti atsakingam už savo ir kitų saugumą; *Pratinti vaiką rūpintis asmenine higiena. *6 metų vaikams vesti tarptautinės, socialinius įgūdžius ugdančios, programos „Zipio draugai“ valandėles.</p>	<p>*Kreipiasi į pedagogus ir draugus pagalbos ištikus bėdai; *Bendraudamas su pedagogais ir kitais suaugusiais sužino, kaip ir kokiais būdais galima išsaugoti ir stiprinti sveikatą; *Kaupia įvairių medžiagą apie sveikatą ir sveiką gyvenimo būdą; *Įvairios veiklos metu stengiasi saugiai elgtis, bando suvokti savo jėgas ir galimybes. *6 metų vaikai dalyvauja tarptautinės programos „Zipio draugai“ valandėlėse.</p>	<p>Sveikos gyvenenos projektų įgyvendinimas, sveikatos dienos, stebėjimai lauke, estafetės, rungtys, 6 metų vaikams tarptautinės programos „Zipio draugai“ valandėlės.</p>



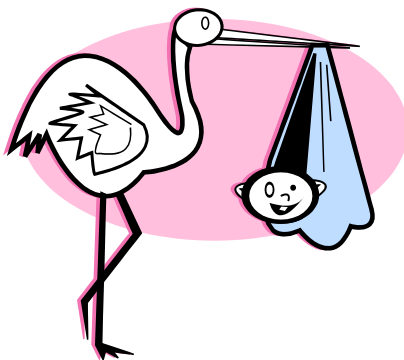
AŠ IR KULTŪRA

1.5-3 metai		
Uždaviniai	Veikla	Priemonės
<p>*Lavinti fizinės kūno galimybes; *Skatinti fizinį vaiko aktyvumą; *Sudaryti sąlygas aktyviai judėti ir veikti; *Ugdyti kultūrinius-higieninius įgūdžius šeimoje ir darželyje.</p>	<p>*Laisvai bėgioja po pievelę, salę; *Suaugusiojo prižiūrimas lipa įvairiais laiptukais, laiptais, kopėtėlėmis; *Žaidžia kolektyvinius žaidimus; *Žaidžia žaidimus su kamuoliais; *Žaidžia muzikinius žaidimus, ratelius: „Jurgeli, meistrelė“, „Balionėlis“, „Mes vaikučiai“, „Pupa“ ir t. t. *Dainuoja daineles: „Du gaideliai“, „Viens, du“ ir t. t. *Bėginėja skambant muzikai, jai nutilus- sustoja; *Žaidžia grupėje aiškiai pasakydamas, ko negalima daryti, kas gali sužeisti kitus; *Pratinasi laikytis higienos įgūdžių ir įpročių; *Valgant tvarkingai naudojasi stalo įrankiais.</p>	<p>Judrūs žaidimai lauke, salėje, pasivaikščiavimo, judėjimas klausant muzikos, bendravimas, bendra veikla su vaiku.</p>
3-6 metai		
<p>*Supažindinti vaiką su lietuvių liaudies medicinos gudrybėmis; *Pratinti vaiką saugiai elgtis sportuojant; *Pratinti žaidžiant laikytis žaidimo taisyklių; *Organizuoti sportinę pramogą lietuvių liaudies tematika; *Ugdyti asmeninės higienos, savarankiškumo įgūdžius; *Ugdyti norą būti švariems, tvarkingiems ir gražiems.</p>	<p>*Žaidžia judriuosius lietuvių liaudies žaidimus; *Dalyvauja sportinėse žaidynėse su kitomis grupėmis; *Žaidžia kitų tautų, kultūrų judriuosius žaidimus; *Rungtyniaudami stengiasi rodyti emocijas, aktyviai dalyvauti; *Džiaugiasi savo ir draugų pergale.</p>	<p>Sportinės pramogos, judrieji žaidimai, konkursai, estafetės.</p>



AŠ IR TECHNIKA

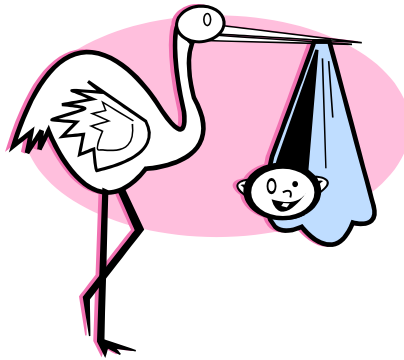
1.5-3 metai		
Uždaviniai	Veikla	Priemonės
<p>*Lavinti fizinės kūno galimybes;</p> <p>*Skatinti fizinį vaiko aktyvumą;</p> <p>*Sudaryti sąlygas aktyviai judėti ir veikti naudojantis įvairiais įrankiais, technikos įrenginiais, tuo pačiu susipažinti su medžiagos savybėmis, paskirtimi;</p> <p>*Pratinti eiti, bėgti tam tikra kryptimi, nurodant orientyrą.</p>	<p>*Važinėja mašinėlėmis pasispirdami kojom;</p> <p>*Važinėja triratukais;</p> <p>*Žaidžia kolektyvinius žaidimus, žaidimus su įvairių spalvų kamuoliais individualiai ir kolektyve;</p> <p>*Bėginėja skambant muzikai, jai pasibaigus- sustoja.</p>	<p>Judrūs žaidimai, pasivaikščiojimai, judėjimas klausant muzikos, bendravimas, bendra veikla su vaiku, mašinėlės, triratukai, plastmasinės supynės.</p>
3-6 metai		
<p>*Ugdyti sugebėjimą atrasti naujų savo fizinių galimybių sportuojant, mankštinantis, žaidžiant sportinius žaidimus;</p> <p>*Susipažinti su žmogui naudingomis ir žalingomis medžiagomis;</p> <p>*Skatinti grūdintis, tirti vandens savybes.</p>	<p>*Mankštinantis atranda savo judesių lankstumą;</p> <p>*Stebi save ir draugus sportuodamas;</p> <p>*Dalyvauja rungtyse, tyrinėja savo vikrumą;</p> <p>*Važinėja paspirtuku salėje ir lauko aikštelėje.</p> <p>*Važinėja dviračiais.</p> <p>*Žaidžia estafetes.</p>	<p>Sportinės pramogos, rungtys, estafetės, žaidimai, dviračiai, paspirtukai, įvairios priemonės estafetėms.</p>



13. REZULTATAS

Tikimės, kad ši programa duos kuo geresnių rezultatų. Sumažės vaikų sergamumas, rizikos veiksmų paplitimas ir padidės vaiko bei visuomenės susidomėjimas sveika gyvensena. Tikimės, kad vaikų darželio ir šeimos lygiavertė partnerystė padės sudaryti ir tobulinti sveiką ir saugią aplinką vaikams ugdyti ir sveikatinti, realizuoti programos tikslus ir uždavinius darbe su ugdytiniais. Šios programos pagalba tikimės išugdyti sveiką, atsakingą, pasitikinčią savimi, visapusiškai brandžią mokyklai asmenybę.

Juk taip gera kai vaikas spinduliuoja sveikata ir šypsosi!



LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. „Vaikų sveikatingumo programų rengimas“. Vilnius, 2006.
2. E. Adaškevičienė. „Vaikų sveikatos ugdymas“. Vilnius, 1999.
3. E. Adaškevičienė. „Judėjimo džiaugsmas“. Vilnius, 1996.
4. E. Adaškevičienė. „Mažųjų sporto abėcėlė“. Kaunas, 1990.
5. E. Adaškevičienė. „Lietuvos ikimokyklinukų fizinis ugdymas“. Kaunas, 1993.
6. „Ankstyvojo ugdymo vadovas“. Vilnius, 2001.
7. „Lietuvos sveikatos programa“. Vilnius, 1998.
8. „Ikimokyklinio ugdymo gairės“. Vilnius, 1993.
9. „Į vaiką orientuotas ugdymas nuo gimimo iki trejų metų“. Vilnius, 2001.
10. „Vėrinėlis. Knyga auklėtojai I dalis“. Vilnius, 1995.
11. „Vėrinėlis. Knyga auklėtojai II dalis“. Vilnius, 1995.
12. V. Spirina „Vaikų grūdinimas“. Vilnius, 1980.
13. A. Stepaitienė „Sveika gyvensena“. Vilnius. 1999.
14. Vilniaus m. „Gandriukas" lopšelio-darželio „Ikimokyklinio ugdymo programa“. Vilnius, 2007.
15. John M. Shanahan „Įžvalgiausios visų laikų mintys“. Kaunas, 2003.
16. „Ankstyvojo amžiaus vaikų kūno kultūros programa ir metodinės rekomendacijos“. Vilnius, 2003.

