

PATVIRTINTA

Klaipėdos lopšelio-darželio „Pagrandukas“  
direktorius 2022 m. rugpjūčio 31 d.  
įsakymu Nr. V-48

**KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAGRANDUKAS“  
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO  
FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA**

**I SKYRIUS  
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Pagrandukas“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190435462. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo įstaiga.
2. Įstaigos buveinės adresas – Žardininkų g. 10, Klaipėda. Tel. (8 46) 346117, el. p. info@pagrandukasklp.lt.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Fizinio aktyvumo programa (toliau – Programa).
4. Programos rengėjai – Vita Daugintė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Mindaugas Bugys, neformaliojo švietimo mokytojas.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – 2–5 m. ikimokyklinio ir 6–7 m. priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: įrengta sporto salė, įsigyta vaikų amžių, poreikius ir saugos reikalavimus atitinkanti sporto įranga, sporto, edukacinės priemonės, kaupiama metodinė literatūra. Įstaigos kieme įrengtos erdvės sportavimui, judriems žaidimams.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Fizinio aktyvumo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo ir Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programas bei vykdoma ugdymo proceso metu.

**II SKYRIUS  
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – formuoti vaikų motyvaciją augti fiziškai aktyviam, stipriam ir sveikam.
10. Uždaviniai:
  - 10.1. stiprinti vaikų sveikatą, tobulinti jų pagrindinius 3 judėjimo įgūdžius: judėjimą, pusiausvyrą, kontrolę;
  - 10.2. padėti vaikams pažinti savo kūną, suvokti jo galimybes, didinti ištvermingumą;
  - 10.3. natūraliai sieti fizinį aktyvumą su protiniu ir dvasiniu ugdymu, gerinti emocinę savijautą;
  - 10.4. skatinti vaikus prisiimti dalį atsakomybės už savo ir kito saugumą;
  - 10.5. supažindinti su netradicinio fizinio aktyvumo pradmenimis: ikimokyklinė joga, aerobika;
  - 10.6. puoselėti olimpines sporto vertybes.

### III SKYRIUS PROGRAMOS TURINYS

## 11. Turinys:

## 11.1. Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinis ugdymas	Juda įvairiais būdais ir įvairiomis kryptimis: eina, bėga, šliaužia, ropoja, lipa, šokinėja, išlaikydamas pusiausvyrą, spontaniškai ir tikslingai atlieka veiksmus, kuriems būtina akių-rankos koordinacija, atlieka bendrojo lavinimo pratimus bei pratimus pagrindiniams judesiams lavinti, žaidžia judrius ir ramius žaidimus. Tyrinėja savo kūną, pažįsta kūno dalis, atranda savo kūno galimybes. Mokosi atlikti veiksmus dešine ir kaire ranka, koja, pratinasi orientuotis erdvėje. Įsiklauso į savo organizmą, seka savo vidinę prigimtį, sukuria palankią aplinką, kurioje judėdamas kuria tolesnę situaciją, pasitelkia savo kūrybą ir galimybes. Plečia savo žodyną, sužino naujų sąvokų reikšmes. Dalyvauja sportinėse pramogose, varžytuvėse, palaiko teigiamas emocijas, bendravimą. Bando įvertinti saugius ir nesaugius veiksmus.
2.	Santykiai su bendraamžiais ir suaugusiais	Nusiteikia geranoriškai bendrauti ir bendradarbiauti su bendraamžiais. Supranta, kas yra gerai, kas blogai, palankiai bendrauja su visais, suaugusiojo padedamas, supranta savo žodžių ir veiksmų pasekmes sau ir kitiems. Pasitiki mokytoju, jį gerbia, drąsiai reiškia savo nuomonę, tariasi, derasi. Bando įsivertinti savo fizinį pajėgumą bei ką reikėtų keisti, kad jis pagerėtų. Saugo savo sveikatą ir saugiai elgiasi aplinkoje.
3.	Savireguliacija ir savikontrolė	Valdo emocijų raišką ir elgesį. Laikosi susitarimų, elgiasi mandagiai, taikiai, bendraudamas su kitais kontroliuoja savo žodžius ir veiksmus (suvaldo pyktį, neskaudina kito), įsiaudrinęs geba nusiraminti. Išgyvena teigiamas emocijas: džiaugsmą, virstantį juoku, smalsumą, pasitenkinimą savimi. Jaučiasi saugus, mylimas, suprastas. Įvairias emocijas išlieja judrioje savaiminėje veikloje, pats pasirinkdamas priemones ir atrasdamas, ką su jomis daryti. Nevaržomai juda pagal savo vidų, išreiškdamas visa, kas jam tuo metu reikalingiausia.
4.	Kūrybiškumas	Jaučia kūrybinės laisvės, spontaniškos improvizacijos bei kūrybos džiaugsmą. Kūrybiškai pritaiko patirtį savaiminės judrios veiklos, sportinių pramogų metu. Išreiškia emocijas judesiu, „persikūnijimu“ į kito vaidmenį, pvz.: gyvūno, augalo ir kt. Savarankiškai inicijuoja sportines veiklas, judrius žaidimus.

## 11.2. Priešmokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Pasitiki savimi, atlieka jam patinkančius pratimus: stypčioja viena koja, kybo ant vienos rankos, prisitraukia, sukasi, siūbuoja, verčiasi, spyruokliuoja, tempia, stumia, šokinėja per įvairaus aukščio stovelius, žaidžia komandinius žaidimus ir t.t. Mokytojas organizuoja, pritaiko pagal individualius vaiko gebėjimus tikslingą vaikų fizinių ypatybių – greitumo, vikrumo, koordinacijos, jėgos, ištvėmės – lavinimą, naudoja netradicinio fizinio aktyvumo (jogos, aerobikos, lengvojo

		kultūrizmo) elementus. Lavėja vaikų smulkieji ir stambieji raumenys, regėjimo, klausos, lytėjimo ir raumenų pojūčiai. Atsikratoma įtampos, įvairių baimių. Lavina kūno koordinaciją, atlieka pusiausvyros pratimus. Savarankiškai inicijuoja sportines veiklas, judrius žaidimus. Renkasi teigiamus sveikos ir aktyvios gyvensenos būdus. Ugdosi garbingo rungtyniavimo, bendravimo ir konstruktyvaus bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį. Pripažįsta ir gerbia kitų norus, nuomonę. Veikdamas, žaisdamas laikosi taisyklių, susitarimų, geba kontroliuoti savo elgesį. Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, vertindamas žmones, bendruomenes, aplinką, Lietuvos tautą ir savo vietą Europoje bei pasaulyje. Aktyviai ir atsakingai dalyvauja renginiuose, veiklose, šventėse ir juose atlieka pasirinktą veiksmą: bėga, šokinėja, tempia, stumia ir pan. (pvz. bėgimas).
2.	Komunikavimo kompetencija	Girdi ir reaguoja, ką sako kiti vaikai ir mokytojas, išklauso, išgirsta kalbėtoją, supranta, kas sakoma. Pasako, ko nori, ką galvoja, kaip jaučiasi. Samprotauja apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir savijautai, įvardija, kas padeda būti stipriam ir sveikam, kokie judrūs žaidimai ir pratimai patinka, kaip ir kur gali judėti kiekvieną dieną, kaip reikia taisyklingai stovėti, judėti, sėdėti. Išsako savo nuomonę, svarsto, sprendžia žaidžiant kylančias problemas.
3.	Kūrybiškumo kompetencija	Savarankiškai panaudoja jogos, aerobikos elementus: įpina pozas, judesius, garsus, kurių pagrindą sudaro gyvūnų, vabzdžių ir paukščių judesiai, elgsena. Formuojasi estetinė nuostata apie judesių kultūrą ir grožį, atsiranda noras rūpintis savo kūno kultūra. Eksperimentuodamas, kurdamas įvairiomis priemonėmis susipažįsta su tautinėmis kūno kultūros tradicijomis, papročiais. Mokytojas sužadina vaikų smalsumą, suintriguoja, atsižvelgdamas į individualius poreikius, polinkius tyrinėjimui.
4.	Pažinimo kompetencija	Žino akrobatikos, komandinio sporto šakas. Moka suprasti ir įvaldyti supaprastintų sporto šakų techniką ir taktiką: krepšinio, futbolo, bendrosios gimnastikos. Susipažįsta, kaip harmoningai lavinti smulkiąsias ir stambiausias raumenų grupes. Išmoksta orientotis erdvėje, įtvirtina dešinę ir kairę, suvokia judėjimo tempą, įvertina laiko trukmę, pajunta įvairių daiktų svorį, judėjimo greitį. Aiškinasi ir išbando, kokiais būdais ir priemonėmis galima rinkti, kaupti, sisteminti informaciją ir daryti išvadas apie žmones, sporto šakas, sportininkus. Mokosi analizuoti su sportu susijusius duomenis. Žingsnių skaičiavimui naudoja skaičiavimo programėles. Žinios ir supratimas padeda laikytis fiziškai raštingo, sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo.

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: judrūs, ramūs, sportiniai žaidimai, įvairūs pratimai, grūdinimas oru, saule ir vandeniui, pokalbis, klausymas, stebėjimas, analizavimas, kartojimas, minčių lietus, imitavimas,

informavimas, švietimas, konsultavimas, eksperimentavimas, atradimas, vertinimas ir kiti metodai.

14. Formos: ugdomoji fizinio aktyvumo veikla, ryto mankšta, sporto šventė, sporto pramoga, kūrybinė teminė savaitė, viktorina, sveikatos valandėlė, ekskursija, išvyka, diskusija, tyrinėjimas, projektas, estafetė, varžytuvės, joga, masažas, meditacija ir kitos formos.

15. Priemonės: gimnastikos suoleliai, įvairaus dydžio ir paskirties kamuoliai, krepšinio stovas, krepšinio lankai, taikiniai, kėgliai, lankai, badmintonas, lazdos, kubai, briaunuota lenta, balansavimo takelis, bėgimo takelis, čiužiniai, batutas, kopėtėlės, tuneliai pralindimui, virvės, šokdynės, puslankiai pralindimui, smėlio maišeliai, žiedai mėtymui, parašiuotas, pėdų masažavimo kilimėliai, lazdelės, vėliavėlės, plakatai, informacinės technologijos ir kitos priemonės.

## V SKYRIUS VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. supras fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir savijautai, aktyviau judės, žais, gebės tai daryti saugiai;

16.2. tobulins judesius ir laikyseną, didins ištvėringumą, pažindamas savo kūną, jo siunčiamus signalus (nuovargį, karštį, šaltį ir pan.) ir į juos reaguos;

16.3. įgis poreikį mankštintis, sportuoti;

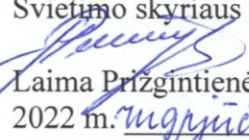
16.4. palankiau save vertins, mokės tinkamai reikšti emocijas, susilaikys nuo impulsyvaus elgesio, gebės susikaupti;

16.5. bus susipažinęs su sporto ir netradicinio fizinio aktyvumo šakomis;

16.6. įgis pasitenkinimą fizine veikla, naujais įspūdžiais, bendravimo džiaugsmu.

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

SUDERINTA  
Klaipėdos lopšelio-darželio „Pagrandukas“  
tarybos 2022 m. liepos 15 d.  
posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolo Nr. V1- 5).

SUDERINTA  
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos  
Švietimo skyriaus vedėja  
  
Laima Prizgintienė  
2022 m. rugpjūčio 30 d.