

PATVIRTINTA  
Klaipėdos lopšelio-darželio „Pakalnutė“  
direktorius 2022 m. rugsėjo 29 d.  
įsakymu Nr. V-23

## **KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAKALNUTĖ“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO FIZINIO AKTYVUMO UGDYMO PROGRAMA**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Pakalnutė“ (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 190437470. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo mokykla.
2. Įstaigos buveinės adresas – I. Simonaitytės g. 15, Klaipėda. Tel. (8 46) 32 45 44, el. p. pakalnutesekretore@yahoo.com.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Fizinioaktyvumo ugdymoprograma (toliau – Programa).
4. Programos rengėjai – Larisa Jarovik, direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Jelena Čiupalova, neformaliojo švietimo mokytoja metodininkė.
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: Įstaigoje įrengta sporto salė su vaikų amžių, gebėjimus ir poreikius atitinkančiu sporto inventoriu, lauke įrengtos šiuolaikiškos, saugios žaidimų aikštelės.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Fizinio aktyvumo ugdymoprograma integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo ir Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programas ir vykdoma ugdymo proceso metu.

### **II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

9. Tikslas – stiprinti vaiko fizinę sveikatą, skatinant jį aktyviau judėti ir sportuoti pagal jo galimybes.
10. Uždaviniai:
  - 10.1. fizine veikla tenkinti vaikų judėjimo, veikimo, bendravimo, saviraiškos poreikius, atskleisti fizines galias ir gebėjimus;
  - 10.2. plėsti vaikų judėjimo patirtį, lavinti judesius ir fizines ypatybes, taikant įvairius aktyvinimo metodus ir būdus;
  - 10.3. stiprinti mokytojo, vaiko ir šeimos sąveiką, siekiant pozityvaus požiūrio į aktyvią fizinę veiklą.

### **III SKYRIUS PROGRAMOS TURINYS**

11. Turinys:
  - 11.1. Ikimokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Fizinis	Eina atlikdamas įvairius judesius, bėga įvairiais būdais. Šokinėja

	aktyvumas	judėdamas įvairiomis kryptimis ant abiejų ir vienos kojos, pakaitomis, per kliūtis. Meta, pagauna, ridena, muša, spiria, atmuša kamuolį. Spontaniško judėjimo metu įvairioje aplinkoje ir įvairiose situacijose sukasi, verčiasi, siūbuoja, kybo, ropoja, šliaužia, laipioja. Lavina kūno koordinaciją. Atlieka pratimus, skirtus atskiroms kūno dalims: mostus, pritūpimus, pasilenkimus, įtūpstus. Atlieka užduotis su įvairausdydžio, svorio ir formų priemonėmis: kamuoliais, lankais, gimnastikos suoleliais, gimnastikos lazdomis, netradicinėmis priemonėmis. Lavina fizinės ypatybes: greitumą, vikrumą, ištvėrę, pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą, jėgą. Judesiais, garsais, mimika imituoja ir mėgdžioja gyvūnų judėjimo būdus. Orientuojasi erdvėje, keičia judėjimo tempą, kryptį, kūno padėtį. Ugdosi gebėjimą vikriai judėti lauko erdvėse, naudodamas sportinį inventorių. Pagal taisykles žaidžia judriuosius žaidimus, kuriuose pagrindiniai judesiai yra bėgimas, mėtymas, šokinėjimas, laipiojimas. Susipažįsta su įvairių šalių žaidimais, žaidžia juos laikydamasis taisyklių. Tenkina norą žaisti, aktyviai judėti, išreikšti save, rodydamas savo sumanumą, gebėjimus, kūrybiškumą.
2.	Santykiai su suaugusiais ir bendraamžiais	<p>Organizuojami bendri vaikų, tėvų, pedagogų ir socialinių partnerių fizinio aktyvumo renginiai, tai svarbu siekiant asmeninės pažangos ir komandinės sėkmės. Bendradarbiaujant su tėvais ir socialiniais partneriais planuojami: žygiai, išvykos, įvairios fizinio aktyvumo veiklos.</p> <p>Mokomasi judrių sportinių žaidimų elementų, su tėvais organizuojamos bendros varžybos, veiklos, kurių metu vaikai pajunta sportavimo džiaugsmą, ugdomi bendravimo, bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžius.</p> <p>Teikiamos individualios konsultacijos grupių mokytojams apie vaikų fizinio pajėgumo rezultatus, nustatomi individualūs fizinio aktyvumo tikslai ir rekomendacijos, kurios pagerintų vaikų tam tikrus judesius bei gebėjimus.</p> <p>Lopšelio-darželio grupės dalyvauja respublikinio projekto „Sveikatiada“ veiklose. Fizinio aktyvumo skatinimo bei sveikatos stiprinimo patirtis skleidžiama tarptautiniu lygiu inicijuojant ir dalyvaujant „e-Twinning“ programos projektuose.</p>

### 11.2. Priešmokyklinis ugdymas

Eil. Nr.	Ugdymosi sritis	Pasiekimai
1.	Sveikatos ir fizinis ugdymas	
1.1.	Judėjimo gebėjimų plėtojimas	<p>Žaisdamas, spontaniškai ar tikslingai judėdamas demonstruoja daugumą pagrindinių judėjimo gebėjimų: eina, šokinėja, šliaužia, ropoja, ridenasi, sukasi, lipa, meta, gauda, spiria, atmuša., išlaiko pusiausvyrą, atlieka nesudėtingus koordinacijos pratimus. Žaisdamas, mankštindamasis, dalyvaudamas kitose aktyviose veiklose, tyrinėdamas savo kūno galimybes atlieka, kuria nesudėtingus judesių junginius, pratimų derinius, atskiroms kūno dalims skirtus pratimus; žaidžia nesudėtingus judriuosius, sportinius, muzikinius, tautinius (lietuvių liaudies ir kitų tautų) žaidimus. Paaiškina žaidimų taisykles, jų laikosi, turi mėgstamų žaidimų; stovėdamas, sėdėdamas, judėdamas stengiasi stebėti ir kontroliuoti savo laikyseną ir kvėpavimą.</p>

		<p>Žaidžia, atlieka užduotis su įvairaus dydžio, svorio ir formų priemonėmis: kamuoliais, lankais, gimnastikos suoleliais, gimnastikos lazdomis, netradicinėmis priemonėmis. Žaisdamas, mankštindamasis ugdo fizinės ypatybes: greitumą, vikrumą, ištvermę, pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą, jėgą.</p> <p>Šoka ritminius šokius, atlieka jogos pratimus. Susipažįsta su sportinių žaidimų (krepšinis, futbolas, TAG regbis, tinklinis, badmintonas ir pan.) elementais, bando žaisti juos pagal supaprastintas taisykles. Susipažįsta su tautiniais įvairių šalių žaidimais (muštukas, lazdos traukynės ir pan.), žaisdamas stengiasi laikytis taisyklių. Kuria savo judriuosius žaidimus: siūlo siužetą, apibrėžia taisykles.</p>
1.2.	Asmens sveikatos stiprinimas	<p>Suvokia savo fizinę būklę ir kūno poreikius. Tyrinėdamas, žaisdamas susipažįsta su pagrindinėmis ir smulkesnėmis žmogaus kūno dalimis. Stebėdamas įvairius pavyzdžius analizuoja, koks pratimas galėtų būti skirtas įvardintai kūno daliai mankštinti. Atskirų kūno dalių pratimus išbando praktiškai, kuria savo pratimus. Stebi ir veidrodiniu būdu atkartoja mokytojo, draugo rodomus judesius.</p> <p>Žaisdamas, tyrinėdamas, stebėdamas, bendradarbiaudamas, dalyvaudamas kasdienėse situacijose aiškinasi sveikos gyvensenos svarbą ir bando jos laikytis: sveikai maitintis, būti fiziškai aktyvus, laikytis aktyvios veiklos ir poilsio režimo, kai turi pasirinkimo galimybę. Žaisdamas, tyrinėdamas, dalyvaudamas kasdienėse situacijose stengiasi laikytis sveikos gyvensenos, saugo savo kūną, savo ir kitų sveikatą.</p> <p>Įvairiose kasdienėse situacijose saugiai elgiasi kieme, gatvėje, aptaria važiavimo paspirtuku, dviračiu taisykles.</p>
1.3.	Savistaba ir sąveika su kitais judant	<p>Žaisdamas, sportuodamas, dalyvaudamas kitose aktyviose veiklose orientuojasi erdvėje, keisdamas judėjimo tempą, kryptį, kūno padėtį, stengiasi bendrauti ir bendradarbiauti. Judėdamas dažniausiai jaučia asmeninę ir bendrą erdvę, bendrauja ir bendradarbiauja būdamas fiziškai aktyvus poroje, grupėje, komandoje, išsiaiškina, kokią įtaką fizinis aktyvumas turi sveikatai ir gerai savijautai. Tyrinėdamas nusako fiziškai aktyvių veiklų poveikį organizmui, pastebi ir įvardina nuovargio požymius. Fiziškai aktyvių veiklų metu laikosi sąžiningo žaidimo taisyklių, susitarimų, siekia bendro tikslo.</p> <p>Žaidžia komandinius žaidimus, atlieka estafetines užduotis, mokosi bendrauti ir bendradarbiauti su kitais. Laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių. Taiko keletą žinomų nusiramino būdų: kvėpavimo techniką, fizinį aktyvumą, relaksaciją, tempimo pratimus.</p> <p>Mokosi stebėti savo fizinį aktyvumą, planuoti jį, fiksuoti fizinio aktyvumo kalendoriuje. Mokosi naudotis žingsnių skaičiavimo programėlėmis. Vadovauja žaidimams, mankštoms: prisiima žaidimo lyderio vaidmenį, siūlo mankštos pratimus, rodo iniciatyvą spontaniškose veiklose. Tyrinėja, išbando judesius ir veiksmus, pajunta savo kūno galimybes.</p> <p>Dalyvauja miesto, respublikos fizinį aktyvumą skatinančiuose renginiuose, projektuose.</p>

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: kūrybinis, sudarantis sąlygas vaikams kelti ir įgyvendinti savo idėjas, ieškoti kokybiškesnių sprendimo būdų; 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; projektinis, padedantis vaikams būti aktyviems.

14. Formos: rytinė mankšta, kūno kultūros valandėlės, mankštos pertraukėlės ugdomojoje veikloje, judrioji veikla lauke, sportinės pramogos ir sveikatingumo dienos, sporto šventės, išvykos, akcijos, konkursai, varžybos, projektai.

15. Priemonės: įvairūs sportiniai inventoriai (įvairaus dydžio kamuoliai, lankai, lazdos, lipimo kopėtėlės, paklotai, parašiuotas, batutas, balansuojančiosios minkštos šliaužimo, šokinėjimo priemonės, bokšteliai, šokdynės), krepšinio, futbolo, TAG regbio, tinklinio bei badmintono priemonės, smėlio maišeliai, WESKO rinkinys estafetėms, gimnastikos ir kineziterapijos GYMNASTIK kamuoliai, vaizdo ir garso įranga, muzikiniai įrašai.

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

16. Įgyvendinus programą, vaikai:

16.1. bus patenkinti vaikų judėjimo, bendravimo, saviraiškos poreikiai;

16.2. padidės vaikų judėjimo patirtis, taikant įvairius aktyvumo būdus ir metodus;

16.3. sustiprės partnerystės ryšiai su šeima ir socialiniais partneriais.

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

---

Klaipėdos lopšelio-darželio „Pakalnutė“  
tarybos 2022 m. rugpjūčio 31 d.  
posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolo Nr. V5-03 ).

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos  
Švietimo skyriaus vedėja

Laima Prižgintienė  
2022 m. rugsėjo 26 d.