PATVIRTINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Tauras” direktoriaus
2026 m. rugsėjo 29 d. įsakymu Nr.V-

PRITARTA
Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos
Švietimo ir sveikatos departamento
Švietimo skyriaus vedėjo
2026 m. rugsėjo 29 d. įsakymu Nr. ŠV1-190

KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „TAURAS“ NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos lopšelis-darželis „Tauras” (toliau – Įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų centre, kodas 307395211. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė – ikimokyklinio ugdymo Įstaiga.
2. Įstaigos buveinės adresas – Klaipėdos g. 31, Klaipėda. Tel. +370 606 98281, el. p. ldarzelistauras@gmail.com
3. Programos pavadinimas – neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa (toliau –Programa).
4. Programos rengėja – Gintarė Mikutaitė-Bogdan, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.
5. Programos trukmė – tęstinė.
6. Tikslinė amžiaus grupė – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.
7. Programos įgyvendinimui Įstaigoje sukurtos palankios materialinės ugdymo(si) sąlygos: įrengta sporto salė, sukurtos naujos žaidimų, nusiraminimo, motorikos lavinimo erdvės Įstaigos viduje ir kieme.
8. Neformaliojo vaikų švietimo Sveikos gyvensenos ugdymo programa integruota į Įstaigos Ikimokyklinio ugdymo, Priešmokyklinio ugdymo bendrąją programą ir vykdoma ugdymo proceso metu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

9. Tikslas – saugoti ir stiprinti vaiko fizinę ir psichinę sveikatą, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius.
10. Uždaviniai:
10.1. gilinti vaikų žinias apie sveiką gyvenseną ir sveikatos saugojimą;
10.2. gerinti ugdytinių sveikatą, tenkinti vaikų poreikį judėti, lavinti judesius ir fizines savybes;
10.3. ugdyti socialinius emocinius ir tarpusavio bendravimo įgūdžius;
10.4. siekti sveikos gyvensenos ugdymo tęstinumo šeimoje.

III SKYRIUS
PROGRAMOS TURINYS

11. Turinys:

11.1. Ikimokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Veiklos sritys	Turinys
1.	Kasdienio gyvenimo įgūdžiai	Savarankiškai atlieka savitvarkos veiksmus (tvarkingai apsirengia, nusirengia, sutvarko sporto salės inventorių ir priemones), saugiai naudoja sportinį inventorių. Žaisdamas įvairius sporto žaidimus saugo save ir kitus. Mokosi suprasti švaros ir tvarkos poveikį sveikatai, pratinasi laikytis elementarių asmens higienos taisyklių. Susipažįsta su žmogaus kūno sandara, tyrinėja, kaip kuri kūno dalis juda. Stebi save veidrodyje, stengiasi suprasti, kad kiekvienas žmogus skiriasi savo išvaizda, ūgiu, svoriu. Supranta ryto mankštos reikšmę sveikatos stiprinimui. Pratinasi rytais daryti ar atlieka klasikinę, siužetinę bei korekcinę mankštas pagal ritmišką muziką su priemonėmis ar be jų. Žaidžia nusiraminimo žaidimus, žino atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus.
2.	Fizinis aktyvumas	Aktyviai veikdamas, žaisdamas, sportuodamas lavina bendrąją motoriką, koordinaciją, atlieka fizinius pratimus su jogos, aerobikos elementais, mokosi taisyklingo kvėpavimo pratimų. Susipažįsta su plokščiapėdystės profilaktikos priemonėmis, atlieka pratimus kojų ir pėdų raumenims stiprinti. Supranta grūdinimosi poveikį sveikatos stiprinimui ir palaikymui. Paaiškina, kodėl reikia grūdintis. Aktyviai veikia sporto salėje ir lauke, dėvėdamas sportinę aprangą. Pratinasi grūdintis oru, saule, vandeniu įvairiais metų laikais. Basomis bėgioja, sportuoja, braido baseinėlyje, atlieka fizinius pratimus plokščiapėdystės profilaktikai Kneipo terapijos pojūčių take.
3.	Emocijų suvokimas ir raiška	Bando suprasti sveikos gyvensenos, emocinės raiškos įtaką žmogaus sveikatai. Plečia sampratą apie teigiamą elgesį, išreiškia savo individualumą. Reiškia emocijas, jausmus, apibūdina savo jausmus ir išgyvenimus. Laikosi grupės susitarimų, taisyklių, kuria draugiškus santykius. Mokosi įvaldyti atsipalaidavimo, nusiraminimo būdus, fiziškai išsikrauti. Stebi savo veiksmų pasekmes, ieško tinkamų sprendimo būdų, siūlo ir priima pagalbą.
4.	Kūrybiškumas	Savo žinias, potyrius apie sveiką gyvenseną perteikia kūrybiniuose darbuose. Siūlo naujas idėjas, kuria žaidimų taisykles ir susitarimus, orientuojasi netikėtoje situacijoje. Žaidimų metu spontaniškai įsijaučia į personažus, laisvai, išradingai vaizduoja objektą, judesiais bei mimika imituoja gamtos reiškinius, gyvūnus. Dalyvauja STEAM ir projektinėse veiklose.

11.2. Priešmokyklinis ugdymas:

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
1.	Socialinė, emocinė ir	Aiškinasi sveikos gyvensenos svarbą žmogaus gyvenimui, formuojasi sveikos gyvensenos įgūdžius. Saugo savo kūną, pateikia sveikatai palankaus ir sveikatai žalingo elgesio pavyzdžių, atpažįsta,

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
	sveikos gyvensenos	aptaria, palygina saugias ir nesaugias savo žaidimų ir ugdymosi aplinkas, stengiasi elgtis taip, kad išvengtų ligų ir traumų, ieško pagalbos nelaimės ar ligos atveju. Nusako ir pritaiko pirmosios pagalbos suteikimo žingsnius. Mokosi laikytis aktyvios veiklos ir poilsio režimo. Gilina ir formuojasi sveikos mitybos žinias, įpročius. Atpažįsta, lygina sveiką ir nesveiką maistą, sveiko maisto produktų grupes, nesveiko maisto produktų grupes, žino maisto piramidę, mokosi pagal ją maitintis, supranta vitaminingo maisto naudą, stengiasi vartoti įvairų maistą, paaiškina vandens naudą žmogaus sveikatai. Renkasi sveiką maistą, reflektuoja naudą sveikatai. Dalyvauja STEAM ir projektinėse veiklose. Plečia supratimą apie žmogaus kūno sandarą (kaulai, raumenys, vidaus organai ir kt.), paaiškina kai kurių organų veiklą. Atlieka taisyklingos laikysenos, plokščiapėdystės pratimus, kineziterapines mankštas. Lavina stambiąją ir smulkiąją motoriką. Ugdosi įprotį rinktis aktyvų poilsį. Atpažįsta ir išreiškia emocijas, jausmus, nusako kitų emocijas. Aiškinasi būdus, padedančius pasijusti geriau, ieško tinkamų sprendimų emocinių, elgesio ir kitų sunkumų įveikai, stengiasi laikytis susitarimų, elgesio taisyklių. Atpažįsta kai kurias pavojingas buitines medžiagas ir priemones, kritinius įvykius, pavojingas vietas, paaiškina, kaip šiose situacijose elgtis, kad nepakenktų sau ir kitiems. Turi žinių apie žalingus įpročius. Sužino apie visavertį miegą, mokosi atsipalaiduoti, nusiraminti. Tobulina kūno ir asmens higienos priežiūros įgūdžius. Tausoja gamtą, gilina žinias apie ekologiją, oro, vandens užterštumo naudą ir žalą. Plečia supratimą apie grūdinimosi svarbą oru, saule, vandeniu, formuojasi grūdinimosi įpročius. Tyrinėdamas aplinką moka joje saugiai elgtis. Susipažįsta su ligomis, ligų prevencija. Samprotauja apie augantį kūną. Supranta ir įvardija nuovargį, mokosi atsipalaiduoti. Išraiškingai atskleidžia savo individualumą, sugeba prireikus sukaupti jėgas, valią, fiziškai išsikrauti, išlieti emocijas, atsipalaiduoti po aktyvios veiklos, nusiraminti nuo neigiamų emocijų. Koreguoja savo laikyseną, patiria teigiamų emocijų, džiaugiasi rezultatu, originaliai vaizduoja įvairių personažų, gyvūnų judesius, garsus. Džiaugiasi originaliu veiksmo procesu ir rezultatu. Samprotauja apie sveikos gyvensenos naudą žmogui. Mokosi tausoti gamtinius išteklius, atlieka bendras tyrimų veiklas, dalinasi turima patirtimi. Įgyja žinių apie vaistažolių poveikį, perima liaudiškas sveikatos puoselėjimo tradicijas, sužino apie liaudies mediciną. Žino apie gamtoje esančius pavojus, kenksmingus augalus, grybus, uogas, sėklas ir kt. Nusako ir pritaiko pirmosios pagalbos žingsnius: kaip elgtis nelaimės ar ligos atveju, kur kreiptis pagalbos, kaip padėti susirgusiam. Susipažįsta su sveiką gyvenseną propaguojančiais žymiais Lietuvos žmonėmis.
2.	Komunikavimo	Aktyviai naudoja kalbinio bendravimo patirtį, judesiu ir žodžiu reiškia mintis. Geba išreikšti, nusakyti veiklos turinį naudodamas įvairias komunikacijos priemones ir būdus. Bendrauja, tariasi, sprendžia problemas, ieško sprendimo būdų, dalinasi sumanymais, mintimis, paaiškina draugams taisykles, tariasi dėl vaidmenų, geba dalintis lyderio pozicija, išklauso. Kuria ir improvizuoja savo kūno

Eil. Nr.	Kompetencijos	Turinys
		kalba, siekia judesio plastiškumo, išbaigtumo ir grožio. Kūrybiškai išreiškia savo kūno būsenas, išgyvenimus, jausmus ir nuotaiką, atranda ir išmėgina atsipalaidavimui tinkančias menines priemones ir meninę raišką. Peržiūri skaitmeninį turinį, ieško informacijos. Vartoja kai kuriuos medicininius terminus. Bando susikalbėti su kitakalbiu vaiku. Bando suprasti vartojamus kitos kalbos žodžius. Naudoja rašytinę kalbą, grafinius ženklus.
3.	Skaitmeninė	Veikia pagal skaitmeninėmis priemonėmis pateiktus paprastus algoritmus (atlieka sportinius mankštos ir nusiraminimo pratimus). Kuria žaidimus, taisykles naudodamas skirtingas skaitmenines technologijas (planšetė, interaktyvios grindys). Žaisdamas planšete, kompiuteriu mokomuosius-judriuosius žaidimus geba rodyklėmis teisingai nurodyti bėgimo, važiavimo, šokimo kryptį. Žaisdamas ant interaktyvių grindų erdvės suvokimo žaidimus, tobulina kamuolio gaudymo supratimą, erdvinį suvokimą numatydamas, į kurią pusę skries kamuolys. Virtualių mankštų metu stengiasi kuo tiksliau atkartoti ekrane matomų veikėjų judesius.

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: žaidimas, imitavimas, improvizavimas (išraiška ir saviraiška) judesiu, demonstravimas, aiškinimas, stebėjimas, pokalbis, aptarimas, tyrinėjimas, eksperimentas, projektas, idėjų kūrimas, skatinimas, vertinimas.

14. Formos: grupinės fizinio ugdymo valandėlės salėje ir lauke, rytinės mankštos, sveikatos valandėlės, plokščiapėdystės ir taisyklingos laikysenos pratybos, individuali veikla, sportinės pramogos ir šventės, edukacinės veiklos, ekskursijos, varžybos, viktorinos.

15. Priemonės: sporto inventorius, lauko žaidimų įranga, priemonės estafetėms, matavimo priemonės, smėlio laikrodis, priemonės plokščiapėdystės profilaktikai, Kneipo takas, įvairi gamtinė medžiaga, relaksacijai skirtos priemonės, vaizdo ir garso įrašai, projektorius, interaktyvi lenta, interaktyvios grindys, planšetės, kompiuteris, žmogaus anatomijai pažinti kūno dalių skeletai, maketai, žaidimai, plakatai, fotoaparatas, filmavimo kamera, magnetofonas.

V SKYRIUS
VAIKŲ PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Įgyvendinus programą:

16.1. gebės laikytis kasdienių gyvenimo įpročių, padedančių saugoti ir stiprinti fizinę ir emocinę sveikatą;

16.2. mokės aktyviai, saugiai žaisti, judėti, sportuoti;

16.3. įgis daugiau pasitikėjimo savimi bendraujant su kitais, supras ir mokės tinkamai reikšti emocijas.

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

SUDERINTA
Klaipėdos lopšelio-darželio „Tauras“
mokytojų tarybos 2026 m. rugsėjo mėn. 21 d.
posėdžio protokoliniu nutarimu
(protokolas Nr.V3-2)