



KAUNO LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIVORYKŠTĖ“
UGDYMO TURINIO, SVEIKATOS SAUGOJIMO PROGRAMA
„BŪKIME SVEIKI IR ŽVALŪS“

2021/2022 m. m.

AKTUALUMAS

Sveikatos stiprinimas ikimokyklinėse įstaigose tampa vis svarbesniu ugdymo(si) proceso elementu ir yra glaudžiai susijęs su sveikos gyvensenos įgūdžių formavimu. Lopšelis – darželis yra pirmoji sveikos gyvensenos ugdymo(si) sistemos pakopa, formuojanti pirmines nuostatas ir įgūdžius, kurie lemia tolesnes sveikatos saugojimo kompetencijos plėtojimo galimybes mokykloje. Į šį procesą būtina įtraukti visą įstaigos bendruomenę, suteikiant jai kuo daugiau žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatos palaikymą ir stiprinimą, aplinkos įtaką žmogaus sveikatai, taip sąlygojant ugdymo kompleksiskumą, tęstinumą. Vaiko sveikata priklauso ne tik nuo genetinių veiksnių, bet ir nuo sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo(si) šeimoje, ikimokyklinėje įstaigoje.

Fizinis aktyvumas, sveika mityba yra būtina vaiko harmoningo vystymosi ir ugdymo(si) priemonė. Siekiant teisingai formuoti vaiko požiūrį į sveiką gyvenseną – fizinį aktyvumą, sveiką mitybą, skatinsime ugdytinių šeimos narius aktyviai įsijungti organizuojant ir dalyvaujant įstaigoje rengiamuose sveikos gyvensenos įvairiuose renginiuose, akcijose, projektuose ir kita.

TIKSLAS: Skatinti vaikus rūpintis savo sveikata, domėtis jos stiprinimo būdais, ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius.

UŽDAVINIAI:

- Plėsti vaikų žinias apie fizinę sveikatą, sveiką mitybą, organizuojant pokalbius, diskusijas, viktorinas, eksperimentuojant, organizuojant sveikatai palankią mitybą;
- Leisti patirti kūno jėgą, lavinti vikrumą, reakciją, pastabumą organizuojant aktyvumą skatinančias priemones – mankštą, judriuosius žaidimus, kitą aktyvią veiklą;
- Ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, draugiškumą, sužadinti teigiamas emocijas rengiant estafetes, varžybas grupės, įstaigos ir miesto mastu;
- Supažindinti su daržovių ir vaisių nauda žmogui gaminant patiekalus iš vaisių, daržovių, spaudžiant sultis;
- Skatinti vaikų žodinę kūrybą, kuriant knygas apie sveiką gyvenseną;
- Įtraukti ugdytinių šeimas ir gilinti partnerystės ryšius sveikatos ugdymo klausimais, organizuojant bendruomenės narių parodas, renginius, pokalbius, diskusijas ir kita.

VEIKLOS PLANAS

| Data | Priemonės pavadinimas | Atsakingas asmuo | Socialiniai partneriai, savanorystė | Pastabos |
|-------------|---|-------------------------|--|-----------------------|
| 2021-2022 | Rytmetinė mankšta „Dieną pradėk nuo mankštos!“ | G. Mažeika Mokytojai | | Kiemas/ nuotolinis |
| | Idėjų rinkimas, siekiant pratęsti „Sveikos mokyklos“ pažymėjimo galiojimą nuo 2023 m. | Mokytojai | Tėvai | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Penktadienis – „Sveikatai palankaus maisto gaminimo diena“ grupėse. | Mokytojai | Ugdytinių tėvai | |
| Informacinio stendo „Vaivorykštės sveikuoliai“ medžiagos atnaujinimas 2021-2022 m. m. | D. Dambrauskienė | | Pagal poreikį. |
| Respublikinis sveikatos ugdymo projektas „Sveikatiada“. | R. Ratkevičienė D. Dambarauskienė | | Veiklos pagal atskirą projekto planą. |
| Tęsimas prekybos tinklo IKI socialinės atsakomybės projektas - „Sodinčius“. | Mokytojai | Tėvai | |
| Dailės terapija vaikams, turintiems kalbos ir komunikacijos, elgesio ir emocijų sutrikimų. | J. Tėvelytė | Įstaigos logopedai, mokytojai | Pagal atskirą planą. |
| Respublikinis meno terapijos projektas „Žaidžiame meną“. | J. Tėvelytė L. Neverauskienė | Šalies ikimokyklinio ugdymo įstaigos. | |
| Respublikinis projektas „Mažųjų Žaidynės“. | G. Mažeika, priešmokyklinių grupių mokytojai. | Tėvai, Sporto mokyklos. RIUKKPA ir LTOK. | |
| Respublikinis projektas „Futboliukas“. | G. Mažeika, Mokytojai | Lietuvos futbolo federacija | Kiekvieną mėnesį po savaitę |
| Respublikinis projektas „Teniso integracija mokyklose ir darželiuose“. | G. Mažeika, Mokytojai | Lietuvos teniso sąjunga | |
| Respublikinis mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkursas „Sveikuolių sveikuoliai“. | G. Mažeika, Mokytojai S. Valukonytė, KVSŠ specialistė | Organizuoja LR ŠMM, LR sveikatos apsaugos ministerija | |
| Nacionalinis judumo iššūkis: kuriame žalesnę Lietuvą kartu! Projektas „Mokyklų iššūkis“ su programėle #Walk15 https://walk15.lt/nacionalinis-judumo-issukis/ | R. Ratkevičienė, G. Mažeika, Darželio bendruomenė | LR Prezidentūra ir mobilioji programėlė #walk15 | Prisidedame prie žalesnės Lietuvos kūrimo – paprastais kasdieniais veiksmais, mažais pokyčiais, sąmoningesniais pasirinkimais |
| Tarptautinė ankstyvosios prevencijos programa „Žipio draugai“ 2021 – 2022 m. m. priešmokyklinio ugdymo grupė „Aušrinė“. | V. Šalčienė | VŠĮ „Vaiko labui“ | |
| Tarptautinis socialinių įgūdžių ugdymo projektas grupėje „Aušrinė“ – „Pasakyk pasauliui labas“. | V. Šalčienė A. Zujeva | Projekto koordinatoriai. Tėvai | Nuotolinis |

| | | | | |
|--------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | Socialinis – emocinis ugdymas ikimokyklinio ugdymo grupėse, pagal programą „Kimochis“. | Psichologė A. Leikuvienė, mokytojai. | | |
| | Programa „Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimas vaikų ugdymo įstaigose“ (parama vaisiais ir pieno produktais) https://www.pienasvaisiai.lt/ https://zum.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/zemes-ir-maisto-ukis/maisto-pramone/vaisiu-ir-darzoviu-bei-pieno-ir-pieno-produktu-vartojimo-skatinimo-vaiku-ugdymo-istaigose-programa | S. Sipavičienė A. Kasparaitė KVSBS specialistė | LR Žemės ūkio ministerija | |
| | Metodinių, edukacinių priemonių sveikatos ugdymo(si) klausimais gamyba, įsigijimas, atnaujinimas. | R. Ratkevičienė, Mokytojai | | |
| Rugsėjis 04 | Masinės „Walmart ėjimo varžybos 2021, Kaunas“ | J. Stirbienė | Įstaigos bendruomenė, tėvai, vaikai. | |
| 10 d. | Miesto renginys Pasaulinė orientavimosi dienos | G. Mažeika, GR. | RIUKKPA | Kalniečių parkas |
| 22 d. | priešmokyklinio ugdymo grupei „Aušrinė“ | „Aušrinė“ mokytojai | | |
| | Renginys „Rieda ratai rateliukai“, skirtas „Tarptautinei dienai be automobilio“. | G. Mažeika, mokytojai | RIUKKPA, Tėvai | Kiemas |
| Spalis 1-29 d. | Edukacinis projektas grupėse „Šitake grybų“ auginimas (stebėjimas, priežiūra) „Vėjūnė“, „Saulutė“. | Grupių mokytojai | Tėvai | Grupės |
| 05 | Įstaigos vaikų – tėvų – mokytojų bendruomenės, rudens gėrybių kūrybinė paroda „Ką pasėjai – tas užaugo!“, skirta įstaigos naujokams pagerbti. | D. Dambrauskienė Mokytojai | Tėvai | Kiemas |
| 11 | Respublikinis projektas „Olimpinis menas“. | G. Mažeika, Gr. „Aušrinė“ | LTOK | |
| 26 | Tėvų savanorystė gr. „Spindulys“, „Lietutis± – „Rudens gėrybių mandala“. | J. Stirbienė A. Jurevičienė | | „Spindulys“, „Lietutis“ – aikštelė. |
| 28 | Sveikos gyvensenos edukacinė veikla „Maitinkis linksmai, gyvenk sveikai“ grupėse „Aušrinė“, „Vėjūnė“, „Saulutė“. | Mokytojai S. Valukonytė, KVSBS specialistė | | |
| | Savanorystė „Pažintis su moliūgu“. | J. Stirbienė | Mama I. Astrauskienė | Grupė „Lietutis“ |
| 1-8 | Respublikinė ikimokyklinio ugdymo įstaigų kūno kultūros pedagogų asociacijos akcija, skirta paminėti Kūno kultūros ir sporto dienas „MAŽOJI MYLIA – 2021“. | G. Mažeika D. Dambrauskienė | RIUKKPA | kiemas |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|---|---|
| Lapkritis | Sveikos mitybos mėnuo. | S. Valukonytė, KVSB specialistė, mokytojai. | Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. | |
| | 3-30 d. | Grupių „Vėjūnė“; „Žvaigždėlė“; „Saulutė“ projektas „Saugiai keliauju“. | Grupių mokytojai | Kiemas |
| Gruodis | Edukacinė veikla „Užkrečiamų lygų profilaktika ir asmens higiena“. | S. Valukonytė, KVSB specialistė mokytojai. | Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. | |
| Sausis | Respublikinis projektas „Ikimokyklinukų Žiemos Olimpiada - 2022“, skirtas „Pasaulinei Žiemos sporto, sniego dienai“. | G. Mažeika, bendruomenė. | RIUKKPA | Kiemas |
| | 10 | Edukacinė veikla grupėje „Saugau sveikatą, geriu kvapnią arbatą“. | J. Stirbienė Mokytojai | Tėvai Grupės |
| Vasaris | Respublikinis eTwinning projektas „Prakalbink vandenį“. | A. Jurevičienė L. Motiejūnienė J. Stirbienė | | Nuotolinis |
| Kovas | Renginys „Sportas, šypsena – mano draugas visada“. Grupių „Mėnesėlis“ ir „Vaivorykštė“ komandų estafetės. | A. Utkaitė D. Dambrauskienė. | | Bendradarbia vimas tarp grupių, skatinant bendruomeniškumą. |
| | Edukacinis užsiėmimas „Aplinkos sveikata“. | S. Valukonytė, KVSB specialistė mokytojai. | | |
| | Renginys skirtas Žemės dienai paminėti „Prakalbinkim vandenį“ . | L. Motiejūnienė A. Jurevičienė J. Stirbienė | Šiaulių lopšelis-darželis „Dainelė“ | Nuotolinis |
| | „Trikrepšio festivalis“ | G. Mažeika, bendruomenė | RIUKKPA, Sporto muziejus | |
| Balandis 11 | Nuotolinė viktorina „Aš pažįstu spalvotas daržoves ir vaisius“. | J. Stirbienė, A. Jurevičienė | Tėvai, vaikai. | |
| | Ėduonies profilaktika. | S. Valukonytė, KVSB specialistė | Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. | |
| | Respublikinis projektas „Mes rūšiuojam“. | L. Motiejūnienė A. Jurevičienė | Tėvai. Gamintojų ir Importuotojų Asociacija ir VŠĮ „Elektronikos gamintojų ir importuotojų | |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|---|------------------------------|
| | | | organizacija“, atliekas renka UAB „Atliekų tvarkymo centras“. | |
| | Kūrybinių kompozicijų paroda „Senuose daiktuose gyvybė bunda“. | L. Motiejūnienė A. Jurevičienė | Tėvai | Kiemo teritorija |
| | Viktorina „Gudručiai“. Pasaulinei sveikatos dienai minėti. | D. Dambrauskienė L. Blandienė S. Valukonytė, KVSB specialistė. | Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. | Kiemo teritorija |
| Gegužė | Psichikos sveikata. | S. Valukonytė, KVSB specialistė, mokytojai. | Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. | |
| | Respublikinis projektas „Aš, Tėtis ir Mama – kartu sportuojanti šeima“. | G. Mažeika Mokytojai | Tėvai, RIUKKPA | Kiemas |
| Birželis – Liepa | Vasaros sveikatinimo stovykla „Vaivorykštės sveikuoliai – 2022“. | R. Ratkevičienė, mokytojai | Tėvai | Pagal atskirą veiklos planą. |

Pastaba: Dėl objektyvių ar subjektyvių priežasčių programos veiklos planas gali būti papildomas, koreguojamas.

Parengė: Dalia Dambrauskienė, mokytoja; Rasa Ratkevičienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui

