



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

2019/2020 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 kompleksškumą, tęstinumą. Vaiko sveikata priklauso ne tik nuo genetinių veiksnių, bet ir nuo sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo(si) šeimoje, ikimokyklinėje įstaigoje.

Vaikas turi įgimtą poreikį judėti, todėl fizinis aktyvumas turi užimti svarbią vietą vaiko ugdymo(si) procese. Tačiau dažnai pastebime, kad kasdieniniame vaiko gyvenime judėjimo poreikis tenkinamas nepakankamai, pastebimas vaikų nutukimas. Vis daugiau laiko vaikai praleidžia sėdėdami ir žaisdami naudojantis telefonais, planšetėmis ar kompiuteriais. Didesnė dalis vaikų darželyje jau nebenori žaisti judrių, komandinių žaidimų, o pirmenybę teikia sėdėjimui.

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 bendradarbiavo 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, laisvanoriai	Pastabos
2019-2020	Rytmetinė mankšta salėje „Dieną pradėk nuo mankštos!“	G.Mažeika, grupių pedagogai.		
	Idėjų rinkimas 2020-2021m.m. įstaigos sveikatinimo programos „Būkime sveiki ir žvalūs“ testinumui iš įstaigos vaikų – tėvų – pedagogų bendruomenės, socialinių partnerių.	Darbo grupė, pedagogai.	Tėvai	
	Penktadienis – „Sveikatai palankaus maisto gamavimo diena“ grupėse.	Grupės pedagogai.	Ugdytinių tėvai	
	Stendo „Vaivorykštės sveikuoliai“ medžiagos atnaujinimas 2019-2020 m. m.	Dalia Dambrauskienė		Pagal poreikį
	Respublikinis sveikatos ugdymo projektas „Sveikatiada“.	R. Ratkevičienė ir darbo grupė.		Pagal atskirą projekto planą.
	Tęsimas prekybos tinklo IKI socialinės atsakomybės projektas - „Sodinčius“.	Dalia Dambrauskienė, pedagogai.	Tėvai	
	Tarptautinis švietimo įstaigų bendruomenių ekologinis – socialinis švietimo projektas „Saulėto oranžinio traukinio kelionė“.	Dalia Dambrauskienė, pedagogai.	Tėvai	
	Dailės terapijos veiklos su vaikais, turinčiais kalbos ir komunikacijos, elgesio ir emocijų sutrikimus.	J. Tėvelytė	Įstaigos logopedai, pedagogai.	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 pedagogai.	Tėvai, Sporto mokyklos. RIUKKPA ir LTOK.	
Respublikinis mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkursas „Sveikuolių sveikuoliai“.	G. Mažeika, grupių pedagogai.	Organizuoja LR ŠMM, LR sveikatos apsaugos ministerija		

	Tarptautinė ankstyvosios prevencijos programa „Zipio draugai“ 2019 – 2020 m. m. priešmokyklinio ugdymo grupėse „Vaivorykštė“, „Mėnesėlis“.	J. Stirbienė, J. Šyvokienė.		
	Socialinis – emocinis ugdymas ikimokyklinio ugdymo grupėse, pagal programą „Kimochis“.	Psichologė L. Janulė. Pedagogai.		
	Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa.	Psichologė L. Janulė Pedagogai.		
	Tarptautinis socialinių įgūdžių ugdymo projektas grupėje „Vaivorykštė“ – „Pasakyk pasauliui labas“.	J. Stirbienė A. Utkaitė	Projekto koordinatoriai. Tėvai	
	Burnos higienos ugdymo programa „Kauno vaikai šypsosi“.	Gintarė Grigaliūnienė, pedagogai.	Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.	
	„Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimas vaikų ugdymo įstaigose“ (parama vaisiais ir pieno produktais)	S.Sipavičienė D.Kasiliauskaitė		
	Metodinių, edukacinių priemonių sveikatos ugdymo(si) klausimais gamyba, įsigijimas, atnaujinimas.	R. Ratkevičienė Pedagogai		
Rugsėjis	Kauno miesto darželių futbolo lyga.	G. Mažeika, A. Žvirblienė.	Socialiniai partneriai	
	Kauno visuomenės sveikatos biuro akcija „Švarios rankos – sveikas vaikas“.	G. Grigaliūnienė	Visuomenės sveikatos biuras.	
	Renginys „Rieda ratai rateliukai“, skirtas Tarptautinei dienai be automobilio.	G. Mažeika, darbo grupė.	Įstaigos bendruomenė.	
	Paroda iš vaisių ir daržovių „Saulėto oranžinio traukinio kelionė“, „Moliūgo-galiūno rinkimai“.	S. Sipavičienė, D.Dambrauskienė ir darbo grupė.	Įstaigos vaikų-tėvų-darbuotojų bendruomenė	
	Savanorystė „Rudens grybų kraitė“.	J. Šyvokienė.	Mama R. Žutautienė.	
	Savanorystė „Daržovių puota“.	J. Šyvokienė.	Mama R. Žutautienė.	
	Tradicinis įstaigos vaikų – tėvų – pedagogų bendruomenės renginys „Susipažinkime. Vaivorykštės sveikuoliai – 2019“.	S. Sipavičienė ir darbo grupė.	Įstaigos bendruomenė. Seimo ir Dainavos	

			seniūnijos atstovai	
	Walmart organizuojamo masinio „Ėjimo varžybos“ Kaune.	J. Stirbienė.	Tėvai, Organizatoriai „Walmart“.	
Spalis	Akcija „Sportuojantis koridorius“.	G.Mažeika, darbuotojų bendruomenė	Tėvai.	
	Edukacinė veikla – viktorina „Geri arbatą – saugai sveikata“.	L. Motiejūnienė, V. Šalčienė, A. Lagunavičienė.	Tėvai.	Gr.: „Aušrinė”, „Lašas”, „Vėjūnė”.
	Renginys „Moliūginiai žibintai“, minėsime Pasaulinę širdies dieną.	Darbo grupė ir pedagogai.	Tėvai.	
	Savanorystė gr. „Vėjūnė“ – „Rudens gėrybių mandala”.	L. Motiejūnienė	Mama A. Korickienė, tėvai.	
	Vaikų – tėvų – pedagogų akcija „Apibėk lopšeljį – darželį 2019“.	G.Mažeika, pedagogai.		Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.
	Savanorystė „Obuoliukas-vitaminų kamuoliukas“.	A. Lagunavičienė, R. Žukauskaitė.	Mama G. Bajorūnė.	
Saugaus eismo užsiėmimai priešmokyklinėms grupėms.	A. Utkaitė, A. Žvirblienė	A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokykla		
Lapkritis	Europos sveikos mitybos diena. „Sveikatiados iššūkis – grūdiniai produktai sveikatai palankios mitybos pagrindas”.	Darbo grupė.	Tėvai	Projektas „Sveikatiada“ .
	„Knygos AŠ“ puslapis „Kiškis žino, o tu ar žinai" (žurnalas Lututis).	V. Šalčienė, R. Žukauskaitė.	Tėvai	
	Savanorystė „Skanu ir naudinga“.	A. Lagunavičienė, R. Žukauskaitė.	Mama V. Martinaitienė.	
	Savanorystė „Nei dienos be vandens“.	A.Lagunavičienė, R. Žukauskaitė	Mama A. Brazauskienė.	
	Respublikinis sporto festivalis „Sportuojanti mergaitė – būsima Olimpietė“.	G.Mažeika, pedagogai.	RIUKKPA	
	Savanorystė „Morkytės kirmstis sveika sveikatinančios morkų savybės: vitaminai, sultys, tepalai, nuovirai, grožis”.	V. Šalčienė	Mama A.Dobrodej	
	Viktorina „Vitaminai – vaikų draugai“.	A. Utkaitė, A. Žvirblienė. G. Grigaliūnienė	Visuomenės sveikatos centras	

	Išvyka į A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokyklą. Edukacinė veikla „Judėk linksmi – valgyk sveikai”.	L. Motiejūnienė	A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokykla.	
	Išvyka į A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokyklą. Edukacinė veikla „Sveikatos rytas“.	A. Lagunavičienė, R. Žukauskaitė.	A. Žikevičiaus saugaus vaiko mokykla.	
	Grupės „Vėjūnė“, „Lašas“ trumpalaikis ugdymo turinio projektas „Saugiai keliauju”.	L. Motiejūnienė, S. Karpienė, A. Lagunavičienė, R. Žukauskaitė.		
Gruodis	Respublikinis renginys „Futboliuko Kalėdos“.	G.Mažeika, pedagogai.	LFF RIUKKPA	
Sausis	Renginys „Žiemos olimpiada-2020“.	G.Mažeika, pedagogai.		
	Tarptautinis projektas „World Snow Day“.	Gediminas Mažeika, bendruomenė.		Paminėti „Pasaulinei Žiemos sporto, sniego dienai“.
	Edukacinė valanda „Geri jausmai baltom snaigėm sninga”.	Psichologė L. Janulė.		
	Vaikų keramikos darbų paroda „Sveikas maistas”.	J. Tėvelytė		Galerijoje
Vasaris	Respublikinis projektas „Ikimokyklinukų Žiemos Olimpiada“.	G. Mažeika, bendruomenė.	RIUKKPA	
	Akcija dienai be patyčių „Mozaika”.	J.Tėvelytė, pedagogai.		
Kovas	Akcija „Savaitė be patyčių“.	K.Bubelienė L. Janulė Priešmokyklinių grupių pedagogai.		
	Respublikinis festivalis „Trikrepšio festivalis“.	G. Mažeika	RIUKKPA	
	Renginys skirtas Žemės dienai paminėti „Saugau Žemę – saugau save”.	Darbo grupė		
	Tradicinis bendruomenės renginys „Vaikų – tėvų – pedagogų diena Vaivorykštėje“. Salotų gamyba, puošimas užaugintomis grupėje prieskoninėmis žolelėmis.	S. Sipavičienė ir komanda.	Tėvai, maisto tiekėjai	
Balandis	Respublikinė akcija „Judrūs vaikai – gamtos draugai“.	G. Mažeika		
	Respublikinis projektas „Mes rūšiuojam“.	L. Motiejūnienė, A. Rekašienė.	Tėvai. Gamintojų ir Importuotojų	

			Asociacija ir VšĮ „Elektronikos gamintojų ir importuotojų organizacija“, atliekas renka UAB „Atliekų tvarkymo centras“.	
	Renginys „Saugaus eismo kiemelis“.	J. Šyvokienė, A. Žvirblienė.	Tėvai	
	„Sveikatiados“ iššūkis - saldintą gėrimą keičiu į vandenį“. Vandens dienos minėjimas.	Pedagogai	Tėvai	Projektas „Sveikatiada“.
	Savanorystė gr. „Vėjūnė“, edukacinė veikla „Dantukai – perliukai“.	L. Motiejūnienė	Burnos higienos specialistė I. Zacharevskienė.	
	Sveikatos stiprinimo projektas „Judėkime šokio ritmu“, skirtas tarptautinei šokio dienai paminėti.	G. Mažeika Pedagogai		
	„Sodinčius“ – socialinės atsakomybės projekto tęsinys, akcija „Ką pasėsi, tą ir ...“	D.Dambrauskienė darbo grupė, pedagogai.	Tėvai	
	Meno terapijos veikla „Gimimas“, skirta Motinos dienai.	J. Tėvelytė, L. Neverauskienė.	Tėvai	Pagal projekto „Žaidžiame meną“ planą.
Gegužė	Tarptautinė Švarių rankų diena. Vaikų kūrybinių darbų paroda „Švarios rankos gali...“	G. Grigaliūnienė, grupių pedagogai.		Visuomenės sveikatos biuras.
	Respublikinis projektas „Aš, Tėtis ir Mama – kartu sportuojanti šeima“	G. Mažeika ir projekto darbo grupė.	Tėvai, RIUKKPA, Kiti partneriai	
	Miesto renginys Pasaulinė orientavimosi diena.	G. Mažeika	RIUKKPA	
Birželis – Liepa	Vasaros sveikatinimo stovykla „Vaivorykštės sveikuoliai – 2020“	S. Sipavičienė R.Ratkevičienė, darbo grupė	Tėvai, Lietuvos Nacionalinės krepšinio akademijos treneriai, kiti partneriai	Pagal atskirą veiklos planą.

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

Parengė: Programos „Būkime sveiki ir žvalūs“ darbo grupė.

