***Sporto ir sveikatingumo programa***

***„Sveikatos versmė“***

***2018-2023 m.m.***



Vilnius

2018

|  |
| --- |
| PATVIRTINTA |
| Vilniaus lopšelio-darželio „Justinukas“ |
| direktoriaus 2018-0-11 |
| įsakymu Nr. V- |

**PROGRAMOS TURINYS**

|  |  |
| --- | --- |
| **ĮVADAS** | **3** |
| SVEIKATINGUMO IR SPORTO PROGRAMOS ,,SVEIKATOS VERSMĖ” TIKSLAS IR UŽDAVINIAI | **4** |
| VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO ,,JUSTINUKAS” SPORTO IR SVEIKATINGUMO PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO UGDYMO BŪDAI IR FORMOS | **5** |
| I. KASDIENINĖ RYTINĖ MANKŠTA | **6** |
| II. KŪNO KULTŪROS UŽSIĖMIMAI | **7** |
| III. GRŪDINIMASIS | **8** |
| IV. GRUPIŲ INDIVIDUALIOS SVEIKATINGUMO PROGRAMOS | **10** |
| V. SPORTO IR SVEIKATINGUMO KOMANDOS ORGANIZUOJAMA VEIKLA | **13** |
| VI. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO VEIKLA | **15** |
| VII. SVEIKOS IR SUBALANSUOTOS MITYBOS ORGANIZAVIMAS ĮSTAIGOJE | **16** |
| VIII.SAUGIOS IR SVEIKOS APLINKOS PUOSELĖJIMAS DARŽELYJE | **17** |
| **NUMATOMI PROGRAMOS REZULTATAI** |  |
| **LITERATŪRA** |  |
| **PRIEDAI** |  |
|  |  |
|  |  |

**ĮVADAS**

Šiuolaikiniame pasaulyje užauginti fiziškai ir emociškai sveikus vaikus darosi vis sunkiau ir sudėtingiau. Naujos ir inovatyvios technologijos pakeitė mūsų gyvenimą vis daugiau prikaustydami vaikų demėsį ir laisvalaikį. Jie mieliau žaidžia virtualiuosius, o ne judriuosius žaidimus, mažiau juda, būna gryname ore, todėl sveikatos stiprinimas ikimokyklinėse įstaigose tampa vis svarbesniu ugdymo proceso elementu ir yra glaudžiai susijęs su sveikos gyvensenos įgūdžių formavimu. Įstaiga pirmoji sveikos gyvensenos ugdymo sistemos pakopa, formuojanti pirmines nuostatas ir įgūdžius, kurie lemia tolesnes sveikatos saugojimo kompetencijos plėtojimo galimybes įstaigoje. Vienas iš daugelio sveikatą stiprinančių ir palaikančių veiksnių yra fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimas, kurį planuojame tikslingai inicijuoti šios sveikatingumo ir sporto programos pagalba.

Įstaigoje didžiulis dėmesys skiriamas sveikatos saugojimui ir stiprinimui. Įstaigos pedagogai yra respublikinės ikimokyklinių įstaigų darbuotojų asociacijos „Sveikatos želmenėliai“, įkurtos 2001 m. kovo 9 d., steigėjai ir nariai. Nuo 1999 m. rugsėjo 27 d. įstaiga įtraukta į Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Sveikata vertinama kaip unikali vertybė, visapusiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Tik sveikas, energingas žmogus gyvena visavertį gyvenimą, patiria darbo, kūrybos džiaugsmą. Sveikata suprantama kaip visuma tarpusavyje susijusių veiksnių: fizinės ir psichinės sveikatos, socialinės aplinkos, dvasinės gerovės. Estetiškos ir saugios fizinės aplinkos sukūrimas sutelkiant visos įstaigos bendruomenės pastangas, padeda plėtoti veiklos kompetencijas.

***Sveikatingumo ir sporto programos ,,Sveikatos versmė” tikslas ir uždaviniai***

TIKSLAS

Siekti sveikos gyvensenos įstaigos modelio, kuriame vyraus optimalaus fizinio aktyvumo, natūralaus grūdinimo, subalansuotos mitybos, palankaus bendravimo ir bendradarbiavimo, teigiamo mikroklimato darna.

UŽDAVINIAI:

1. Kurti sveikatai palankią ir saugią aplinką, sudarant galimybes ugdytiniams žaisti, judėti, sportuoti, grūdintis, tyrinėti savo kūno galias, draugiškai bendrauti, sveikai maitintis.
2. Turtinti žinias apie sveiką gyvenseną, kad vaikai suvoktų ko reikia jiems, kad augtų sveiki ir stiprūs.
3. Siekti, kad vaikas įgytų žinių apie aplinkoje egzistuojančius pavojingus ir sveikatai kenksmingus veiksnius, suvoktų kaip jų išvengti ir tinkamai elgtis.
4. Siekti, kad vaikai įgytų kultūrinių - higieninių įgūdžių, bei gebėjimų veikti savarankiškai.
5. Puoselėti draugiškus sveiktai palankius tarpusavio santykius, skatinant valdyti emocijas, nesutarimus sprendžiant taikais būdais.
6. ***Vilniaus lopšelyje-darželyje ,,Justinukas” sporto ir sveikatingumo programos įgyvendinimo būdai ir formos***

Sporto ir sveikatos ugdymas yra prioritetinė įstaigos veikla, kuri apima ne vieną ugdymo sričių. Tolygiai įgyvendinamos jos sąveikauja viena su kita, viena kitą papildo ir sudaro visuminę sveikatos ugdymo sistemą. Sporto ir sveikatingumo ugdymo programa ,,Sveikatos versmė“ betarpiškai įsilieja į įstaigos programos turinį ir sudaro vientisą vaiko ugdymo procesą.

Įstagoje vykdomi žemiau pavaizduoti sporto ir sveikatingumo ugdymo būdai ir formos:

**pav.1** *Vilniaus lopšelyje-darželyje ,,Justinukas“ sporto ir sveikatingumo programos įgyvendimo formos ir būdai*

***I. Kasdieninė rytinė mankšta***

**Kiekvieną rytą įstaigos ugdytiniai pradeda no rytinės mankštos sporto salėje. Ši veikla yra viena iš pirmųjų vaiko dienos režimo elementų darželyje trunkanti 10 minučių prieš pusryčius pagal atskirą sudarytą grafiką.**

**Rytinės mankštos nauda*.* Rytinė mankšta tai tinkamas būdas ne tik prabusti ir įgauti žvalumo, bet ir pagerinti vaikų nuotaiką visai dienai.** Vaikams, kurie nuolat atlieka rytinę mankštą, dingsta mieguistumas, jie tampa žvalūs, didėja jų darbingumas.Vaikų atliekami pratimai išjudina visą kūną, stiprina raumenis, lavina lankstumą, laikyseną, pusiausvyrą ir koordinaciją, erdvės suvokimą, gerina šoklumą, ištvermę bei reakciją. Sistemingai atliekma rytinė mankšta padeda vaikui taisyklingai vystytis fiziškai, gerina apsaugines organizmo savybes, tai krūvis naudingas ne tik širdžiai, plaučiams, kraujotakai, raumenims, kaulams, sąnariams, bet ir dvasinei vaiko būsenai.

Rytinės mankštos formos:

* ***Pagal muziką -*** skambant muzikai vaikai atlieka pratimus, padedančius formuoti taisyklingą laikyseną, stiprinančius visą organizmą ir atskiras jo funkcijas. Muzika sutelkia vaikų dėmesį, pabrėžia judesių ritmą, suteikia teigiamas emocijas, kurios sužadina muzikos lydimi pratimai, didina ir psichologinį, ir fiziologinį tų pratimų poveikį. Muzikinis fonas parenkamas pagal pratimų charakterį, tematiką.
* ***Siužetinė mankšta -*** vaikai mankštinasi pagal parengtą mankštos kompleksą su tam tikru siužetu, kuris ne tik užtikrina vaiko fizinių savybių ugdymą bet ir skatina vaikų kūrybiškumo ugdymą.
* ***Žaidybinė mankšta -*** vaikai mankštinasi įvairų žaidimų pagalba, į kuriuos įsitraukę vis savarankiškiau, ritmiškiau, koordinuočiau atlieka judesius bei pratimus. Žaidimų metu panaudojimos įvairios užduotys pvz. daiktų pernešimas, mėtymas, prisėdimas, stojimasis ir pan., kurias vaikai atlieka su dideliu entuziazmu ir susidomėjimu, o judesių panaudojimas žaidymuose padeda vaikams įvertinti savo jėgas ir galimybes, įveikti neryžtingumą.Žaidybinės mankštos pobūdis žadina vaikų norą dalyvauti, aktyviai atlikti fizinius elementus, o svarbiausia suteikia džiaugsmo ir teigiamų emocijų.

***II. Kūno kultūros užsiėmimai***

Įstaigoje 2 kartus per savaitę vaikai lanko kūno kultūros užsiėmimus sporto salėje pagal atskirą sudarytą grafiką (Priedas Nr.1), šiltuoju metu laiku kūno kultūra vyksta lauke. Kūno kultūros užsiėmimų tikslas *puoselėti visas fizines ir dvasines vaiko galias, tenkinti jo poreikius ugdant vaiką kaip asmenybę per kūno kultūros užsiėmimus,*

Kūno kultūros užsiėmimų uždaviniai:

* Ugdyti vaikų norą aktyviai judėti ir sportuoti, didinti organizmo fizinį pajėgumą ir darbingumą, lavinti judesius ir fizines ypatybes, siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos darnos.
* Sudaryti sąlygas ugdyti fizines kūno galias ir judesio kultūrą: tobulinti gebėjimą laisvai, koordinuotai, įvairiais būdais vaikščioti, bėgioti, liaužti, ropoti, lįsti, lipti, šokinėti, mesti, judinti liemenį, kojas, rankas, galvą.
* Skatinti ugdytis gebėjimą prireikus sutelkti jėgas, valią, ištvermę.
* Judant pratintis orientuotis erdvėje, išvengti kliūčių, keisti judėjimo greitį ir kryptį, judėti ritmiškai, pradėti ir sustoti pagal signalą.
* Stiprinti organizmą, didinti jo atsparumą aplinkos veiksniams siekiant greičiau prisitaikyti prie aplinkos sąlygų ir išvengti peršalimo bei kitų ligų.
* Ugdyti vaikų taisyklingą laikyseną.
* Ugdyti vaikų psichinę sveikatą žaidžiant judriuosius bei gyvenimo įgūdžių žaidimus.

Kūno kultūros pedagogas sudaro metinį planą pagal ikimokyklinio amžiaus vaikų kūno kultūros ugdymo turinį. Organizuodamas savo veiklą pedagogas atsižvelgia į vaikų judesių ir fizinių savybių efektyviausio vystymosi laikotarpius, į vaikų aktyvumo svarbą, bei integruoja ugdymo tikslus ir uždavinius, kurie susiję su įstaigos ikimokyline ugdymo programa ,,Žengiu spalvotais vaikystės laiptais”.

***III. Grūdinimasis***

Grūdinimasis – tai įvairių procedūrų sistema, kurios pagrindinis tikslas stiprinti organizmo įmuninę sistemą.

Vilniaus lopšelio-darželio Justinukas grūdinimo priemonių kompleksą sudaro:

* Braidymo baseino užsiėmimai/vandens procedūros
* Grynas oras/ pasivaikščiojimas lauke
* Saulės vonios
* Patalpų vėdinimas
* Tinkama apranga

***Braidymo baseino užsiėmimai/vandens procedūros.*** Vieną kartą per savaitę vaikai braido baseinėlyje pagal atskirą sudarytą grafiką laikydamiesi braidymo baseinų taisyklių (Priedas Nr. 2).Vandens procedūros teigiamai veikia vaikus, jų raumenų, kraujagyslių ir nervų sistemas, medžiagų apykaitą, taip pat bendrą nuotaiką: praeina vangumas, pagerėja apetitas, miegas ir kt.



**pav. 2** *Vilniaus lopšelio-darželio ,,Justinukas” braidymo baseinas*

***Grynas oras/ pasivaikščiojimas lauke.*** Lauko nauda vaikams yra didžiulė, atlikti moksliniai tyrimai parodė, kad vaikai, kurie daug laiko leidžia lauke, pasižymi geresne psichine sveikata, stambiosios motorikos raida yra spartesnė, vaikai geba geriau koncentruotis, o natūrali gamta skatina socialinę, emocinę ir kognityvinę raidą bei pažinimo kompetenciją. Įstaigos ugdytiniai kiekvieną dieną tinkamomis oro sąlygomis (atsižvelgiant į higienos normos reikalavimus) leidžia laiką pasivaikščiojimo metu gryname ore. Lauko nauda vaikams yra didžiulė.

***Saulės vonios.*** Organizmą veikia saulės ultravioletiniai spinduliai. Jie grūdina organizmą, nuo jų pagėrėja medžiagų apykaita, apetitas, miegas, kraujo sudėtis, bendra savijauta. Ultravioletiniai spinduliai sustiprina apsaugines organizmo jėgas, dalyvauja vitamino D gamyboje dėl to yra gera profilaktikos priemonė nuo rachito.

***Patalpų vėdinimas.*** Patalpos sistemingai vėdinimos kelis kartus per dieną, kai nėra jose vaikų. Ugdytinių pasivaikščiojimo metu patalpos vėdinamos sudarant skersvejį.

***Tinkama apranga.*** Įstaigos pedagogai rengia ir rūpinasi vaiko apranga, atsižvelgiant į aplinkos temperatūrą, kuo temperetūra vėsesnė, tuo daugiau sluoksnių ant kūno turi būti.

Kad grūdinimasis būtų sėkmingas įstaigoje laikomąsi sekančių grūdinimosi principų ir rekomendacijų.

Principai*:*

* ***Sistemingumo principas***. Grūdinimosi procedūros turi būti atliekamos sistemingai be pertraukų, ištisus metus. Pertraukos mažina grūdinimosi efektyvumą.
* ***Laipsniškumo principas***. Grūdinimosi procedūros laiką ir intensyvumą reikia didinti pamažu – pradėti nuo paprasčiausiu priemonių ir laipsniškai mažinti oro ir vandens temperatūrą. Pradinis procedūrų intensyvumas priklauso nuo organizmo savybių, jo atsparumo.

Rekomendacijos:

* Grūdinti vaiką galima pradėti tik tada, kai jis yra sveikas;
* Pamažu didinti grūdinimosi procedūros intensyvumą;
* Grūdinti sistemingai, be pertraukų (išskyrus ligos atvejį);
* Atsižvelgti į individualias vaiko ypatybės, jo amžių;
* Grūdinti galima pradėti bet kada, bet geriausia šiltuoju metu laiku;
* Grūdinimasis turi sukelti džiugias emocijas, nes prievarta verčiant vaiką sunkų tikėtis teigiamų rezultatų.

***IV. Grupių individualios sveikatingumo programos***

Kiekviena grupė turi savo sveikatingumo programą, kurią pasirenka iš žemiau pateiktų veiklos sričių. Programos trukmė priklauso nuo grupės iškeltų tikslų ir uždavinių. Pradedami grupės programą pedagogai užpildo grupės individualios sveikatos programos planą (Priedas Nr.3), o ją įgyvendindami grupės individualios sveikatos ataskaitos planą (Priedas Nr.4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMOS KRYPTYS** | **VEIKLOS SRITYS** | **VAIKŲ VEIKSENOS** |
| Aš pažįstu save | Mano kūno dalys ir vidaus organai, jų veikla.  Mano ūgis ir svoris. Kūno pokyčiai, augimas  (plaukų, nagų, išaugami drabužiai, avalynė). | Vaikai įgyja žinių apie žmogaus kūno sandarą, kūno dalių paskirtį bei pokyčius**.** Pažįsta savo kūną, suvokia jo galimybes, siekia visapusiškai pažinti save. |
| Aš **ir kiti** žmonės | Mūsų jausmai. Poreikiai, norai ir galimybės. Kiti žmonės irgi turi išgyvenimų. Tam tikrų taisyklių ir susitarimų laikymasis. Gebėjimas gyventi su kitais. Pagarba žmogui. Paprastos konfliktinės situacijos. Konfliktais ir jų poveikis sveikatai. | Vaikai susipažįsta su šeima ir jos vaidmeniu, įgyja elementarių lytiškumo ugdymo žinių, ugdosi pagarbos jausmą artimiesiems.  Geba suvokti savo ir kito jausmus, emocines būsenas. Geba suprasti kito reakciją į jo reiškiamus jausmus. Geba suvaldyti savo jausmus, kad neišprovokuotų nepageidaujamų situacijų. |
| Mano amens higiena | Kodėl būtina laikytis asmens higienos taisyklių. Akių, ausų, nagų, plaukų, dantų, odos, rankų, kojų, lyties organų priežiūra. Taisyklinga laikysena. Tinkama apranga įvairias metų laikais.  Burnos higiena. | Vaikai pratinasi naudotis asmens higienos reikmenimis: muilu, šukomis, nosine, rankšluosčiu. Mokosi patys plautis rankytes, nusišluostyti. Savarankiškai apsirengia ir nusirengia, naudoja tinkamą aprangą įvairiais metų laikais. Vaikai pratinasi skalauti po valgio burną, sužino kas kenkia dantukams, kaip juos tinkama prižiūrėti. |
| Valgau sveikai ir kūlturingai | Kodėl reikia valgyti. Ką aš mėgstu valgyti. Maistas ir sveikata. Maitinimosi įvairumas. Ar gali maistas būti nuodai. Vanduo. Geras maisto sukramtymas. Valgymo kultūra. Mitybos ir valgio gaminimo higiena. | Vaikai susipažįsta su maisto piramidę ir mitybos poveikiu sveikatai, įgija tinkamus mitybos įgūdžius, valgymo kūlturą, vaikai lavina taisyklingą laikyseną prie stalo. |
| Aš judu, krutu | Mano mėgstamiausia veikla. Nuovargis. Poilsis.. Judėjimo reikšmė. Rytinė mankšta. Vandens procedūros. Grūdinimasis. Kūno kultūra ir sportas. Judrieji žaidimai, sportinės pramogos, fizinis darbas. | Vaikas susiformuoja nuostatą, kad būtina daug judėti, būti aktyviam, augti sveikam. Geba būti aktyvus, judrus, bet prireikus sukaupia dėmesį, geba jausti ir valdyti savo kūną,eidamas,ropodamas,lipdamas, šokinėdamas. Kiekvieną rytą daro mankštą, kurios metu tobulina įvairių judesių atlikimą, mokosi atlikti naujus pratimus taipat susigalvoti, improvizuoti. Juda žaidimų metu ir per įvairią veiklą grupėje, lauke. Derina judėjimą su poilsiu, dalyvauja sportinėse pramogose, atlieka fizinį darbą įvairios veiklos metu ( žaislų tvarkymas, lapų tvarkymas, smėlio kasimas ir pan.) |
| Mano sveika aplinka | Mūsų aplinka ir jos priežiūra. Mūsų poveikis aplinkai, o aplinkos – sveikatai. Organizmo prisitaikymas prie skirtingos aplinkos. | Vaikai susipažįsta su aplinkos poveikiu sveikatai ( neragauti nepažįstamų uogų, grybų, neliesti nežinomų skysčių, medžiagų ir pan. )Suvokia ekologijos reikšmę, supranta, jog negalima teršt aplinkos, kodėl ir kokių taisyklių reikia laikytis rūpinantis aplinka, formuojasi sveikos aplinkos sąvoką. |
| Saugau save ir kitus | Saugus elgesys namuose, gatvėje, važinėjant dviračiu, maudantis. Kaip elgtis su aštriais, smailiais daiktais, cheminėmis medžiagomis, ugnimi. Pirmoji pagalba. Pagalbos telefono numeriai. Vaistai. Kokie yra naudingi ir kokie žalingi įpročiai  Ligos. Sveikas ir ligonis. Kaip elgtis susirgus padėti ligoniui. Užkrečiamos ligos. Neįgalumas. | Vaikai įgauna elementarių žinių apie ligas ir kaip jų išvengti.  Supranta kad reikia pačiam rūpintis savo ir kitų saugumu.  Geba atpažinti pavojų keliančias situacijas grupėje, lauke, namuose.Vaikas sužino apie galimas traumas ir būdus jų išvengti, saugų elgesį namuose, gatvėje, važinėjant dviračiu, paspirtuku, maudantis. Kaip elgtis su aštriais, smailiais daiktais, ugnimi, cheminę medžiaga, vaistais.  Žino, ką reikia daryti pasiklydus.  Žino, kaip reikia pereiti gatvę ir kokie pavojai tyko gatvėje.  Supranta kokių profesijų žmonės saugo mus. Vaikai įsidėmi pagalbos numerius, vaikai sužino apie tarnybas, galinčias suteikti pagalbą visą parą (policija, ugnesiai, greitoji.) Vaikai supranta ką reiškia būti sveikam, kaip jaučiasi susirgę, suspažįsta su dažniausiomis pasitaikiusiomis ligomis ir gydymo būdais, kaip elgtis su sergančiais. Susipažįsta su neįgalumo sąvoka, ugdosi pagarbą neįgaliems ir sveikatos sutrikimų turinčiais draugais. (švepluojančiais, akinius nešiojančius, šleivakojais, turinčiais antsvorio). |

***V. Sporto ir sveikatingumo komandos organizuojama veikla***

Vilniuas lopšelyje-darželyje ,,Justinukas” veikia sveikatingumo komandos projektas **„Sveikas ir stiprus, linksmas ir vikrus“.** Ši komanda per visus mokslo metus organizuoja įvarius renginius, pramogas, sveikatingumo dienas, sporto ir kitas šventes, išvykas, parodas, ekskursijas visai įstaigos bendruomenei. Kiekvienais mokslo metais komanda rengia metinį veiklos planą. ( Priedas Nr.5 )

Sveikatingo ugdymo komandos **tiksla**s - *ugdyti sveiką, saugų, savimi ir savo gebėjimais pasitikintį vaiką, puoselėti ugdytinių psichines, fizines ir dvasines galias, skatinti vaikų savarankiškumą, iniciatyvumą, bendravimą ir bendradarbiavimą, norą dalyvauti ir patirti judėjimo bei sveikos gyvensenos džiaugsmą.*

Sveikatingumo komandos darbo su vaikais ir bendruomene uždaviniai:

Darbas su vaikas

* Tenkinti vaikų ugdymo, gabumų, psichikos ir socialinės sveikatos bei fizinio aktyvumo poreikius, sudarant papildomas galimybes patirti sėkmę;
* Siekti, kad vaikai spontaniškai judėtų, žaistų, atliktų patinkančius pratimus, žaistų komandinius žaidimus, gebėtų atsirinkti, kuris maistas yra vertingas, naudingas, tinkamai reikštų savo emocijas, nuotaikas, jausmus, gebėtų nusiraminti, atsipalaiduoti žaisdamas, judėdamas, ugdytųsi k**ūno (arba kinestestzinį) intelektą;**
* **Sudaryti sąlygas pažinti įvairias fizinio aktyvumo, sveikatos ir sveikos gyvensenos stiprinimo formas;**
* Žadinti vaikų norą dalyvauti darželio, šeimos sveikatingumo renginiuose, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

Darbas su bendruomene

* Skatinti aktyvų šeimos dalyvavimą įstaigos organizuojamuose renginiuose;
* Organizuoti įvairias sporto ir sveikatingumo ugdymo veiklas su kitomis bendruomenėmis;
* Vykdyti gerosios patirties sklaidą tarp Vilniaus miesto lopšelio – darželio „Justinukas“ ir kitų ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogų;
* Dalyvauti įvairiuose sporto ir sveikatingumo renginiuose;

Laukiami rezultatai

Sveikatingumo komandos projektas parengtas atsižvelgiant į vaikų poreikius, jų amžiaus tarpsnio ypatumus, todėl išsikeltas tikslas ir uždaviniai bus sėkmingai įgyvendinti. Ugdytiniai sistemingai dalyvaudami projekto veiklose gebės jausti judėjimo džiaugsmą, palankiai save vertinti bei tinkamai išreikšti emocijas, jausmus, susipažins su įvairiais sveikatos saugojimo ir puoselėjimo būdais, išsiugdys pasitikėjimą savimi, ieškos įvairių raiškos, bendravimo ir bendradarbiavimo būdų, skatinančių vaikų aktyvumą, kūrybiškumą, palankią psichikos ir socialinę sveikatą. Įgyvendinant sveikatingumo ugdymo projektą vaikai įgis žinių apie sveiką mitybą ir jos svarbą bei išsiugdys tinkamus kasdienio gyvenimo įgūdžius. Projekto veiklose glaudžiai bendradarbiaujant pedagogams bus plėtojama jų asmeninė geroji patirtis.

***VI. Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto veikla***

Vilniaus lopšelyje-darželyje ,,Justinukas” dirba visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, tai asmuo, baigęs visuomenės sveikatos priežiūros studijas teisės aktų nustatyta tvarka ir atliekantis žemiau išvardintas funkcijas darželyje:

* teikia pagalbą įgyvendinant sveikatos ugdymą įstaigoje;
* konsultuoja įstaigos bendruomenę sveikatos stiprinimo klausimais;
* inicijuoja ir dalyvauja rengiant, įgyvendinant vaikų sveikatos stiprinimo programas; padeda vaikams ugdyti sveikos gyvensenos ir asmens higienos įgūdžius;
* vertina įstaigos aplinkos atitiktį visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimams;
* teikia ir (ar) koordinuoja pirmosios pagalbos teikimą įstaigoje;
* esant poreikiui tikrina vaikų asmens higieną;
* vykdo užkrečiamų ligų ir jų paplitimo rizikos veiksnių profilaktikos priemones;
* teisės aktų nustatyta tvarka vykdo maitinimo organizavimo priežiūrą;
* informuoja įstaigos direktorių apie sveikatos stiprinimo veiklą ir problemas;

***VII. Sveikos ir subalansuotos mitybos organizavimas įstaigoje***

Sveika mityba ypač svarbus sveikos gyvensenos komponentas, kuris turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio aktyvumo ir psichologinio vystymosi sąlygų. Jos įpročiai formuojasi dar vaikystėje ir turi būti stiprinami kiekvienais metais.

Įstaigoje vaikai maitinami sveikais ir subalansuotais patiekalais. Grupėse sudarytos sąlygos vaikams savarankiškai atsigerti vandens pagal poreikį. Dalyvaujame ES ir valstybės remiamose programose ,,Pienas vaikams“, Vaisių vartojimo skatinimo programoje.

.

***VIII. Saugios ir sveikos aplinkos puoselėjimas darželyje***

Vaiko gebėjimų plėtotei, kokybiškam fizinių ir sveikatingumo gėbėjimų ugdymui(-si) būtina daugialypė edukacinė aplinka, kuri skatintų vaiko fizinį aktyvumą, pasitikėjimą savimi, norą pažinti, tenkintų žaidimų ir judėjimo poreikius. Įstaigoje nuolat atnaujinamas inventorius, pildomos lauko aikštelės naujais žaidimo poreikius tenkinančiais įrenginiais, o visos bendrosios erdvės išnaudojamos papildomų ugdomųjų veiklų organizavimui. Įstaigoje kuriama ir palaikoma jauki, saugi, estetiška ir pritaikyta bendruomenės nariams aplinka.

**SVEIKATINGUMO UGDYMO METODINĖS GRUPĖS ,,SVEIKAS IR STIPRUS, LINKSMAS IR VIKRUS “**

**2018-2019 M.M. VEIKLOS PLANAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Veiklos turinys** | **Data** |
| Europos judėjimo savaitė 2018 – Sveikatinimo akcija „Bėgu 2018“ | 2018-09 |
| LTOK RIUKKPA 20 metrų bėgimo iššūkis | 2018-09 |
| Grassroots week – futbolo savaitė | 2018-09 |
| Draugiškos, piratiškos futboliuko rungtynės su svečių komanda lopšelio-darželio „Žilvitis“ ugdytiniais | 2018-09 |
| „Piratų Futboliuko festivalis“ LFF stadione, šventė Grassrootts week paminėti, skirta specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams. | 2018-09 |
| Baseino atidarymo šventė | 2018-10 |
| Edukacinė – praktinė veikla ,,Švarių rankų šokis“ | 2018-10 |
| Futboliuko Kalėdos | 2018-12 |
| Vasaris - sveikatingumo mėnuo | 2019-02 |
| Išvyka į saugos eismo mokyklėlę | 2019-03 |
| ,,Auskim, vaikai žaidimus“ – sporto žaidimo pramogos | 2019-03 |
| Sporto šeimos šventė | 2019-05 |