

**KLAIPĖDOS REGOS UGDYMO CENTRO
IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ KŪNO KULTŪROS
PROGRAMA „JUDĖJIMAS- SVEIKATOS VITAMINAS“**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Klaipėdos regos ugdymo centras (toliau – įstaiga), įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 300044804. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga. Grupė –švietimo pagalbos įstaiga su Ikimokyklinio ugdymo ir Socialinio ugdymo skyriais.
2. Įstaigos buveinės adresas – Baltijos pr.31 LT-94130 Klaipėda. Tel./faks.(8 46) 3460 33, el.p: [info@ruc.lt.](mailto:info@ruc.lt), [www.ruc.lt.](http://www.ruc.lt)
3. Programos pavadinimas – Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos ugdymo programa „Judėjimas - sveikatos vitaminas“(toliau – programa).
4. Programos rengėjai: Zita Jakienė, neformaliojo ugdymo mokytoja, Regina Viršilienė, ikimokyklinio ugdymo skyriaus vedėja. Programos koordinatorius – direktorė Laima Glaveckienė.
5. Programos trukmė – tęstinė. Programos turinys koreguojamas pagal poreikį.
6. Programos apimtis – vieneri mokslo metai (624 valandos).
7. Programos dalyviai – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai su regos sutrikimais.

II. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

8. Programos įgyvendinimui įstaigoje sudarytos palankios materialinės, ugdymo(si) sąlygos: įrengta sporto salė ir pritaikytas sportinis inventorių pagal amžiaus grupes.
9. Programos tikslas – ugdyti vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus ir sistemingo fizinio aktyvumo įpročius; ugdyti aktyvų vaiką, gebantį rinktis tinkamą gyvenseną, įvairiais būdais stiprinantį savo fizines ir dvasines galias.
10. Programos uždaviniai:
 - 10.1. Ugdyti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojo, mankštinimosi ir sporto klausimus, lavinti savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius;
 - 10.2. Lavinti motoriką ir kūno laikyseną, ugdyti judesių kultūrą, tenkinti natūralų poreikį judėti, įtvirtinti saugaus elgesio nuostatas ir nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;
 - 10.3. Mokyti suprasti ir įvaldyti sportinių žaidimų taisykles ir taktiką, ugdyti bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį;
 - 10.4. Suteikti žinių apie judėjimo formų įvairovę ir praktines fizinio ugdymosi galimybes, siejamas su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros puoselėjimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis;
 - 10.5. Formuoti sveikos gyvensenos kaip visumos sampratą, teikti žinias apie sveiką mitybą, saugią gyvenseną.

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO PRINCIPAI

12. Programos įgyvendinimo principai:
 - 12.1. Demokratiškumas ir tolerancija - ugdytojai ir ugdytiniai yra bendro ugdymosi proceso kūrėjai, kartu identifikuojantys poreikius;

12.2. Prieinamumas ir lankstumas - sudaromos visos sąlygos ugdytinių kompetencijoms ugdytis per pasirinktą veiklą bei mokymo būdus;

12.3. Individualizuotas ir prieinamas ugdymas(sis) – padėti kiekvienam vaikui atskleisti vidines galias bei patenkinti kiekvieno vaiko individualias reikmes pagal kiekvieno individualius poreikius, patirtį ir galias;

12.4. Tęstinumas ir atsinaujinimas – garantuoti tęstinį tobulėjimą, įgyvendinant pozityvų praktinį patyrimą, konstruktyvias idėjas

12.5. Integruotas ugdymas – suteikti galimybę vaikams su regos negalia bendrauti ir kartu veikti su įprastai besivystančiais vaikais, padėti akliems, silpnaregiams ar su kompleksine negalia vaikams išsiugdyti bendravimo ir kitus socialinius įgūdžius kartu veikiant.

IV. TURINYS. METODAI. PRIEMONĖS

13. Programos turinys, naudojamos priemonės ir metodai:

Eil. Nr.	Ugdymo sritys	Turinys	Metodai ir priemonės
13.1	Pažink save	Žino savo kūno dalis, supranta jų paskirtį. Suvokia savo fizinę būklę ir kūno poreikius. Supranta, kad kiekvienas žmogus skiriasi savo išvaizda, ūgiu, svoriu, jėga.	Stebėjimas, pokalbis, diskusija, tyrinėjimas, žaidimas ir kt. Žaislai, knygelės, nuotraukų albumai, plakatai, maketai ir kt.
13.2	Asmens higiena	Žino, kad švara ir tvarka padeda būti sveikam, išvengti ligų. Padedant suaugusiajam pratinasi laikytis asmens higienos. Naudojasi asmens higienos priemonėmis.	Stebėjimas, pokalbis, bandymas, vaizduotės žaidimais ir kt. Paveikslėliai, plakatai vaizdo bei video įrašai ir kt.
13.3	Maistas ir mityba	Supranta pagrindinius sveikos mitybos reikalavimus. Žino, kodėl reikia valgyti. Žino ir laikosi valgymo kultūros. Žino apie vaisiuose ir daržovėse esančių vitaminų svarbą organizmui. Žino, kuo kenksmingas nesaikingas valgymas.	Siužetiniai žaislai, vaisių, daržovių muliažai, loto, dėlionės ir kt. Vaizduotės žaidimais, tyrinėjimas, stebėjimas ir kt.
13.4	Grūdinimasis	Nori būti sveikas ir stiprus. Pratinasi rengtis atsižvelgdamas į metų laiką ir oro temperatūrą. Žino, kad grūdinimasis stiprina sveikatą, apsaugo nuo ligų, gerina nuotaiką. Įgija ir tobulina grūdinimosi įgūdžius ir įpročius.	Baseinėliai, takeliai, akmenukai, rankšluostukai ir kt. Pokalbis, bandymas, tyrinėjimas ir kt.
13.5	Fizinis aktyvumas	Eina, bėga įveikdamas kliūtis, gaudant ir išsisukinėjant, keičiant kryptį. Eina, bėga įvairiomis rikiuotės formomis: ratu, vora, išsisklaidžius, rada savo vietą voroje; eina suoleliu, rąstu, apsisuka ir sugrįžta atgal. Eina su smėlio maišeliu ant galvos; lipa aukštyn kopėtelėmis, gimnastikos sienele, pereina į kitą pusę, nusileidžia. Šokinėja pakaitomis ant vienos ir kitos kojos, ant abiejų kojų vietoje ir judant pirmyn; išlaikyto pusiausvyrą, šokinėja nuo paaukštėjimo; šoka iš vietos į aukštį, peršokta 5-10 cm kliūtį. Pralenda pro įvairaus pločio ir aukščio įrengimus. Meta kamuolį kitam, meta smėlio maišelį tolyn ir į taikinį. Ridena kamuolį, pataiko į	Kūrybiniai-interpretaciniai, modeliavimo, skatinimo-inicijavimo-motyvavimo, pagalbos-paramos metodai, žaidimas, estafetės, varžytuvės ir kt. Priemonės: Įvairaus dydžio kamuoliai, kopėtelės, suoliukai, smėlio maišeliai,

		vartus, numuša kėglius; varo kamuolį vietoje. Keičia judesių atlikimo spartą, įsiklausant į muzikos ritmą. Eina, bėga atlikdamas įvairius judesius. Orientuojasi didžiojoje ir mažojoje erdvėje, vartoja erdvinę padėtį nusakančias sąvokas; žino pagrindines saugaus elgesio, sporto salėje, taisykles; pratinasi skirti kairę ir dešinę; orientuojasi erdvėje pagal savo kūno dalis; vartoja sąvokas kairėje, dešinėje, už nugaros, priekyje ir pan.	takeliai, vėliavėlės, kėgliai, šokdynės ir kt. sportinis inventorių.
13.6	Sauga	Turi elementarių žinių apie saugų elgesį su nepažįstamais žmonėmis. Žino ir laikosi saugaus elgesio taisyklių gatvėje. Kontroliuoja savo veiksmus ir emocijas. Suvokia ir atpažįsta rizikingas situacijas, pavojingas vietas, nesaugų savo elgesį ir blogus, nesaugius kitų ketinimus. Žino ir laikosi saugaus elgesio buityje taisyklių.	Diskusija, pokalbis, demonstravimas, viktorinos, išvykos ir kt. Plakatų rinkiniai, animaciniai filmai, paveikslėliai, siužetiniai žaislai ir kt.
13.7	Sveikata ir poilsis	Kaitalioja ramius žaidimus su sporto pratimais ir judriaisiais žaidimais. Žino, kad miegas padeda atsigausti organizmui, stiprina sveikatą, gerina nuotaiką. Netrukdo kitų poilsio. Moka atsipalaiduoti, kai jaučiasi pavargęs. Nusako ir stengiasi laikytis savo dienotvarkės. Žino keletą būdų, kaip saugoti ir stiprinti savo sveikatą. Susipažįsta su prevencija: žalingi įpročiai, saugos įgūdžiai, psichinė sveikata, higiena, fizinis aktyvumas, ekologinis ugdymas, ligos ir jų prevencija.	Analizavimas, stebėjimas, pokalbis, kartojimas, žaidimas, viktorinos, kūrybiniai darbai ir kt. Didaktiniai bei kortelių žaidimais, loto, dėlionės, kamuolys, kėgliai, kt. sportinis inventorių pagalvės, sėdmaišiai

IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

14. Įgyvendinus judesio korekcijos programą, vaikai su regos sutrikimais gebės:
- 14.1. Pripažinti pagrindinius sveikos gyvensenos principus;
- 14.2. Išlaikyti taisyklingą laikyseną ir kvėpavimą;
- 14.3. Žaisti sportinius žaidimus naudojant komandinės taktikos (puolimo, gynybos) veiksmus ir žaidimo taisykles;
- 14.4. Atlikti pratimus, ugdančius fizines ypatybes: lankstumą, jėgą ir kt.;
- 14.5. Savarankiškai judėti ir orientotis aplinkoje.
15. Vertinimas:
- 15.1. Atliekamas vaiką stebint ugdomojoje, sportinėje, žaidybinėje veikloje. Toks vaiko stebėjimas leidžia pedagogui numatyti ugdymo uždavinius, planuoti ugdymo turinį, metodus, priemones bei nustatyti korekcinio darbo formas ir, remiantis įgytomis žiniomis, susiformavusiais įgūdžiais bei individualiais gebėjimais, įvertinti individualią vaiko pažangą;
- 15.2. Taikomas diagnostinis (nustatoma esama padėtis), formuojamasis (pagalba ugdymuisi), sumavimo (apžvelgiama, kas išmokta) vertinimas;
- 15.3. Vaikų pasiekimai ir pažanga fiksuojama pedagogo vertinimo ir kituose dokumentuose. Testų rezultatai parodo, ar ugdytinis pasiekė asmeninės pažangos. Ši informacija liudija asmeninius fizinio parengimo pokyčius, padeda vaikui geriau pažinti savo silpnybes ir stiprybes;
- 15.4. Ugdytinių tėvai apie vaiko pasiekimus ir pažangą informuojami du kartus per metus - rudenį ir pavasarį.

SUDERINTA

Klaipėdos regos ugdymo centro mokytojų tarybos
posėdžio 2018 m. sausio 8 d.
protokolo Nr. V2-1