

## Priedas Nr. 1

Šiaulių lopšelis-darželis „Berželis“  
Ikimokyklinio ugdymo programa  
**„SPALVOTAS VAIKO PASAULIS“**

Pasiekimų sritis  
FIZINIS AKTYVUMAS

PATVIRTINTA

Šiaulių lopšelio-darželio „Berželis“ direktoriaus  
2019 m. spalio 30 d. įsakymu ĮV-105 (1.2.)

PRITARTA

Šiaulių lopšelio-darželio „Berželis“ tarybos  
2019-10-29 posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolas Nr. ĮT-3 (1.3.))

PRITARTA

Šiaulių lopšelio-darželio „Berželis“  
Pedagogų tarybos  
2019-08-27 posėdžio protokoliniu nutarimu  
(protokolas Nr. PT-2 (1.4.))

SPALVOTAS  
VAIKO PASAULIS

Šiauliai

2019



**PRIEDĄ NR. 1 PARENGĖ:**

Onutė Raščiuvienė, direktorius;

Genovaitė Bogdanskaja, l. e. direktoriaus pavaduotojo ugdymui pareigas;

Aušra Paulauskienė, priešmokyklinio ugdymo pedagogė;

Virginija Kripienė, specialiosios grupės auklėtoja;

Vaida Dambrauskienė, meninio ugdymo mokytoja;

Aušra Kašauskienė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje.

## FIZINIS AKTYVUMAS

### UGDYMO STRATEGIJOS

- Aktyvios fizinės veiklos, judrių žaidimų, atitinkančių vaikų fizines galias, organizavimas.
- Asmeninis pedagogo pavyzdys, padedantis suprasti judėjimo naudą.
- Vaikų ugdymo nuoseklumas.
- Dalyvavimas projektuose, programose, renginiuose

### TURINIO APIMTYS

- Judėjimas: ėjimas, bėgimas, šliaužimas, ropojimas, laipiojimas, šokinėjimas, pusiausvyros pratimai.
- Judrūs žaidimai su taisyklėmis.
- Veikla, skatinanti smulkiosios motorikos įgūdžius, akių- rankos koordinaciją.
- Veikla lauke

## FIZINIS AKTYVUMAS

**FIZINIS AKTYVUMAS** - kryptinga vaiko veikla, gerinanti fizines galias, kurios būtinos norint pasiekti ir išlaikyti aukštą sveikatos ir fizinio išsivystymo lygį. Skatinamas fizinis aktyvumas užtikrina sveiką augimą ir vystymąsi, gerą savijautą, nervų sistemos veiklą, ko pasekoje gerėja ugdymosi rezultatai. Gryname ore praleistas laikas ir fiziniai pratimai grūdina organizmą, teigiamai .Fizinis aktyvumas tai ne maratonai ar valandų valandas • sportavimas sporto salėje, tai judrieji žaidimai, estafetės, pasivaikščiojimai, darbinė veikla, sportinės pramogos.

**VERTYBINĖ NUOSTATA** – noriai, džiaugsmingai juda, mėgsta judrią veiklą ir žaidimus. veikia kaulų, raumenų, nervų sistemas.

**ESMINIS GEBĖJIMAS** - sportuoja, spontaniškai ir tikslingai atlieka veiksmus, kuriems būtina akių - rankos koordinacija bei išlavėjusi smulkioji motorika.

1,5 - 3 metai		3 - 6 metai	
Ugdymo pasiekimai	Ugdymo gairės	Ugdymo pasiekimai	Ugdymo gairės
<p><u>Kiekviena rytą atlieka mankštą, dalyvauja pramogose.</u>  <i>Savarankiškai stovi, atsitupia, eina pirmyn į šoną;</i>  <i>Tempia daiktą paskui save, stumia pirmyn;</i>  <i>pro kliūtis pralenda keturpėsčia, padedamas lipa laiptais, išlaiko pusiausvyrą, spiria kamuolį.</i></p> <p><i>Pasuka riešą, ploja rankomis, meta, ridena, gaudo kamuolį.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Įtvirtinti vaiko judesius žaidžiant, nešiojant žaislus tarp dviejų virvių.</li> <li>▪ Siūlyti vaikytis ir ridenti kamuolį, žaisti su stumdomais, traukiamais žaislais.</li> <li>▪ Skatinti statyti bokštus, atsukti ir užsukti dangtelius, glamžyti popieriaus lapą, žaisti su kruopomis, siūlyti lipdyti iš minkšto plastilino.</li> <li>▪ Eiti plačia linija, peržengti kliūtis. Laipioti kopėtėlėmis, imituoti šuoliuojančius gyvūnus.</li> </ul>	<p><u>Kiekvieną rytą atlieka mankštą, dalyvauja pramogose, sporto varžybose.</u>  <i>Pasistiebia, stovi ant kulnų, eina ant pirštų galų.</i>  <i>Geba eiti siaura 5cm pločio linija, gimnastikos suoleliu. Lipa laiptais aukšty- žemyn nesilaikydamas turėklų, šokinėja abiem ir ant vienos kojos, mina ir vairuoja triratuką.</i>  <i>Pieštuką laiko tarp nykščio ir kitų pirštų, kočioja plastiliną tarp delnų, ištiestomis rankomis pagauna didelį kamuolį.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skatinti vaikščioti ant pirštų, kulnų, eiti tiesia linija.</li> <li>▪ Sudaryti sąlygas važinėti paspirtukais, dviratukais.</li> <li>▪ Surinkti pagaliukus po vieną, sukaišioti į skylutes.</li> <li>▪ Kirpti nesudėtingas formas, klijuoti ant popieriaus.</li> <li>▪ Žaisti pirštukų žaidimus, pasiūlyti pupų, žirnių, kruopų, akmenukų, kaštonų- tarp jų ieškoti pasislėpusio kokio mažo žaisliuko.</li> </ul>

<p>3-4sek. pastovi ant vienos kojos, apeina arba peržengia kliūtis, eina plačia linija, bėga keisdamas kryptį, abiem kojomis atsispirdamas pašoka nuo žemės.</p> <p>Geriau derina akies-rankos, abiejų rankų, rankų ir kojų judesiu.</p> <p>Tiksliau konstruoja, veria ant virvutės sagas, mēto, gaudo, spiria kamuolį, įkerpa popieriaus kraštą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ridenti, mėtyti, spardyti, gaudyti kamuolius.</li> <li>▪ Siūlyti verti makaronus, sagas, karoliukus.</li> <li>▪ Paraginti žaisti žaidimus, kur atliekami sukamieji plaštakos judesiai.</li> </ul>	<p><i>Eina pakaitiniu ir pristatomu žingsniu, aukštai keldamas kelius, bėgioja vingiais.</i></p> <p><i>Šokinėja abiem kojomis vietoje ir judėdamas į priekį nurodyta kryptimi. Šoka nuo paaukštinoimo į nurodytą vietą.</i></p> <p><i>Peršoka per virvutę, spiria kamuolį į taikinį iš įvairių padėčių.</i></p> <p><i>Pieštuką ir žirkles laiko beveik taisyklingai, atsega ir užsega sagas, atmuša ranka nuo žemės atšokusį kamuolį.</i></p> <p><i>Eina ratu, poromis, gyvatėle, atbulomis, šonu. Eina vorele po vieną ir poromis, keičiant tempą, darant posūkius.</i></p> <p><i>Eiti ir bėgti su gimnastikos lazda</i></p> <p><i>Eina suoleliu, pernešant daiktus</i></p> <p><i>Bėga aukštai keldamas kelius, suoleliu, įkalnėn, nuokalnėn, šoka į tolį, aukštį peršokant akmenukus, lazdas ir kt. neaukštus daiktus.</i></p> <p><i>Meta laisvai kamuolį į priekį ir bėga jo pagauti,</i></p> <p><i>Meta kamuolį į žemę, į viršų keletą kartų iš eilės ir sugauna.</i></p> <p><i>Mėto į tolį dešiniąją ir kairiąją ranka ( mažus kamuoliukus, konkorežius, smėlio maišelius ir kt.)</i></p> <p><i>Važiuoja dviračiu.</i></p> <p><i>Tiksliau valdo pieštuką, žirkles, su kamuoliu atlieka sportinių žaidimų elementus, žaidžia komandomis, derina tarpusavyje veiksmus.</i></p> <p><i>Atlikti smulkiają motoriką lavinančius pratimus.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Naudoti pincetą, žnyples, pagaliukus ir jais pernešti įvairaus dydžio karoliukus iš vieno indo į kitą.</li> <li>▪ Organizuoti bėgimo, ėjimo estafetes, panaudojant įvairias priemones: lazdas, kamuolius, lankus, kaspinus.</li> <li>▪ Siūlyti šokinėti per šokdynę.</li> <li>▪ Pieštuku apvesti įvairius daiktus, žaisti su pipete, sagomis karoliukais, skalbinių segtukais.</li> <li>▪ Organizuoti estafetes, kur vaikai galėtų žaisti poromis, ratu.</li> <li>▪ Žaisti “Klases“, šokinėti per gumytę.</li> <li>▪ Pasiūlyti įverti siūlą į adatą, siuvinėti, nerti vašeliu, daryti kutus.</li> <li>▪ Parūpinti priemonių sportiniams žaidimams žaisti: krepšinio, futbolo kamuolių, badmintono rakečių, kėglių, salės riedulio vartų.</li> <li>▪ Organizuoti sportinius žaidimus, kad vaikai galėtų tarpusavyje varžytis.</li> <li>▪ Organizuoti kamuoliukų ,kamuolio mėtymo į tolį varžybas.</li> </ul>
---	--	--	--

Žaidimai: „Surask savo namelius“, „Pavyk kamuolį“, „Višta ir viščiukai“, „Saulutė ir lietus“, „Vėjas ir plunksnelės“, „Neužkliudyk“, „Paukšteliai lizdeliuose“, „Žvirbliukai ir katinas“, „Traukinukas“, „Ridenk sviedinį“,  
 Žaidimai „Į vietas“, „Karuselė“, „Paukštelis be namų“, „Gyvas taikyns“, „Kas greičiau paims kaladėlę“. Pagauk savo porą“, „Pažink iš balso“, „Kamuolio perdavimas“, „Padaryk figūrą“, „Sugauk uodą“, „Tvarka-netvarka“, „Vilkas ir kiškiai“, „Numušė kėglį“.

## VAIKŲ VEIKLOS LAUKE ORGANIZAVIMO METODINĖS REKOMENDACIJOS PAVASARIO-VASAROS LAIKOTARPIU

Lauke reikia sudaryti galimybę žaisti įvairius žaidimus, didesnę dėmesį skirti mažiau judantiems vaikams, įvairinti jų judėjimo pobūdį. Veikla lauke yra tąsa to, kas vyksta mokyklėlėje. Planuodami veiklą lauke, pedagogai atsižvelgia į vaiko raidą bei amžiaus ypatumus – lygiai taip pat, kaip planuodami laiką viduje. Kai ką pedagogai planuoja atsižvelgdami į temą, o kai ką – stebėdami vaikus ir atsižvelgdami į tai, kas vaikus sudomina. Ugdymo programa yra efektyviai įgyvendinama, jei pedagogas nuolat stebi vaikus, klausosi, apie ką jie kalba ir atsižvelgia į jų užduodamus klausimus. Taip pat svarbu, kad veikla lauke atsižvelgtų į vietos klimata, augalus, gyvūniją, papročius, o pedagogai turi nepamiršti, kad veikla lauke gali būti ir matematinė, ir muzikinė, ir mokslinė, ir kalbinė, ir meninė. Todėl pedagogai, dirbantys su ikimokyklinio amžiaus vaikais, turi užduoti sau šiuos klausimus: - ar veikla lauke yra reguliari kasdieninės rutinos dalis? - ar stengiuosi planuoti prasmingą veiklą lauke? - ar – planuodamas veiklą lauke – atsižvelgiu į vaikų interesus? - ar leidžiu vaikams patiems susirasti veiklą ir ją plėtoti? - ar stebiu vaikų veiklą, kad galėčiau tobulinti ir turtinti ugdymo programą.

Veiklos tipas ir veikla	Laikas	Žaidimai ir kita veikla	Rekomenduojamos priemonės
<b>ORGANIZUOTA IR INSPIRUOTA VEIKLA</b>			
Judrūs žaidimai pagal taisykles (bėgimai, šuoliai, rateliai)	30 min.	„Gandras ir varlės“, „Kas pagaus pelę?“, „Daryk kaip aš“, „Aukščiau žemės“, „Paukštelis be namelio“, „Trečias bėga“, „Medžiotojas ir kiškiai“, „Tinklas ir žuvys“	Kamuoliai, kėgliai, skraidančios lėkštės, lankai, virvės
Ramūs žaidimai		„Atspėk kas eina?“, „Daryk kaip aš“, „Kas tyliau nueis?“	Įvairūs skambantys žaislai: varpelis, barškutis



Didaktiniai žaidimai		„Kas skrenda, važiuoja, ropoja?“, „Kieno balsas?“, „Atspėk gyvūną iš judesių“, „Valgoma – nevalgoma“	Varpelis, barškutis
Sportinės ir kitokios pramogos		Estafetės bėgimo taktai, sportiniai žaidimai su šokinėjimo, bėgimo, pralindimo elementais, krepšinio, futbolo varžybos,	Kamuoliai, pralindimo priemonės, ilga virvė, šokdynės
Stebėjimai, tyrinėjimai gamtoje		Stebimi gamtos pokyčiai, gėlės, daržai, medžiai, vabaliukai	Lūpa, stebėjimo užrašai
Piešimas		Piešimas vasaros tema ant popieriaus, asfalto.	Kreida, kreidelės, pagaliukai, delnai, popierius, dideli popieriaus lapai
Rytinės mankštos lauke (atsižvelgiant į oro sąlygas)	10-15 min.	Dalyvauja 3-6 metų vaikai	Kamuoliai, lankai, kaspiniai Krepšinio aikštelė
Grūdinimas	10 min.	Žaidimai su vandeniu, pratimai pėdoms	Dubenys, įvairūs žaislai tinkantys žaidimui su vandeniu, relaksacijos kilimėliai
<b>SAVAIMINĖ VEIKLA</b>			
Įvairūs žaidimai smėlio dėžėje	30 min.	„Statom pilis“, „Kepam bandeles“, „Kepame tortus“, „Picų meistras“, „Kasam griovius“	Kibirai, kastuvėliai, grėbliai, smėlio formelės, sieteliai ir kt.
Judri veikla teritorijoje, ant lauko įrengimų		Laisvai laksto po kiemą, žaidžia gaudynes	Čiuožynės, laipiojimo tvorelės, taikiniai
Siužetiniai - vaidmeniniai žaidimai su lėlėmis, mašinomis ir kita atributika.		„Šeima“, „Prekybos centras“, „Poilsiautojai“ ir kt.	Žaidimų indeliai, mašinėlės, paklotai, lėlės

Žaidimai: „Paukštelis be namelių“, „Per kupstus“, „Surask porą“, „Raiša lapė“, „Padaryk figūrą“, „Pataikyk į lanką“.

## RUDENS-ŽIEMOS LAIKOTARPIU

Veiklos tipas ir veikla	Laikas	Žaidimai ir kita veikla	Rekomenduojamos priemonės
<b>ORGANIZUOTA IR INSPIRUOTA VEIKLA</b>			
Judrūs ir pusiau judrūs žaidimai pagal taisykles	30 min.	„Pagauk mane“, „Gelbėk mane“, „Pataikyk į taikinį“ ir kt.	Kėgliai, kamuoliai, virvė
Stebėjimai ir tyrinėjimai gamtoje		Įvairių gamtos reiškinių stebėjimas, medžių lapų spalvų keitimo, gėlių, sniego, ledo	Stebėjimo užrašai, piešimo lapai, kreidelės
Žaidimai su taisyklėmis krepšinio aikštelėje, bėgimo take		Krepšinio, futbolo varžybos, įvairios estafetės	Kamuoliai, signaliniai kūgiai, kliūčių ruožo stovai
Rytinės mankštos (atsižvelgiant į oro sąlygas)	10-15 min.	3-6 metų vaikams	
Sniego statinių statymas	10 min.	„Labirintas“, „Tvirtovė“, „Sniego senių šeimyna“	Kastuvai, kibirėliai, ir kt.
<b>SAVAIMINĖ VEIKLA</b>			
Važinėjimasis dviračiais, paspirtukais, rogutėmis	30 min.	„Kas greičiau?“, „Arkliukai“, „Autobusas“,	Dviračiai, paspirtukai, rogutės
Piešimas ant sniego		Žiemos gėlės, žiemos mozaikos	Lazdele
Pramogos		„Kieno puokštė gražesnė?“, „Kas greičiau surinks puokštę?“ mozaikų, mandalų kūrimas	Rudeniniai lapai, šakelės, daržo gėrybės ir kt.

Žaidimai: „Surask savo namelius“, „Pavyk kamuolį“, „Višta ir viščiukai“, „Saulutė ir lietus“, „Vėjas ir plunksnelės“, „Neužkliudyk“, „Paukšteliai lizdeliuose“, „Žvirbliukai ir katinas“, „Traukinukas“, „Ridenk sviedinį“ ir kt.