

PATVIRTINTA

Marijampolės vaikų lopšelio-darželio „Vaivorykštė“
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 18 d.
įsakymu Nr. V-118

**MARIJAMPOLĖS VAIKŲ LOPŠELIS - DARŽELIS „VAIVORYKŠTĖ“
NEFORMALIOJO UGDYMO (PLAUKIMO) MOKYMO PROGRAMA
“Mokomės plaukti ir saugiai elgtis vandenyje”**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Švietimo teikėjas – Marijampolės vaikų lopšelis-darželis „Vaivorykštė“ (toliau – lopšelis-darželis), vykdomas ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas.
2. Įstaigos buveinės adresas – Mokolų g. 11, LT-68172 Marijampolė.
3. Programos pavadinimas – neformaliojo ugdymo, plaukimo mokymo programa „Mokomės plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ (toliau – programa).
4. Programos rengėjai: Julija Dzingienė neformalaus ugdymo mokytoja (plaukimui).
5. Programos trukmė – tęstinė. Programos turinys koreguojamas pagal poreikį.
6. Programos apimtis - vieneri mokslo metai.
7. Programos dalyviai – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.
8. Programos įgyvendinimui įstaigoje sudarytos palankios ugdymo(si) sąlygos. Įrengtas vaikų plaukimo baseinas.

II. UGDYMO PROGRAMOS PRINCIPAI

1. Humaniškumo principas – ugdymas grindžiamas vidine išmintimi, meile ir gera valia, teikiant vaiko kūnui dvasinės stiprybės, emocinės sveikatos ir savivertės jausmo augimą.
2. Integralumo principas - ugdymo turinys natūraliai įsipina į kitas vaikui priimtinas veiklas – fizinę, darbinę, meninę, komunikacinę, pažintinę – tiriamąją ir žaidybines.
3. Tautiškumo principas – sudaromos sąlygos iš savo tautos istorinio lobyno ir gimtinės gamtos perimti liaudies tradicijas, žinias ir praktinius žmogaus kūno stiprinimo ir sveikatos gerinimo bei saugojimo patirtis, didžiulis savo šalies sportininkų indėliu, garsinant mūsų šalį ir asmeniškai sekti jų pavyzdžiu.

III. TIKSLAS

1. Programos tikslas – ugdyti teigiamą vaiko nuostatą į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, formuoti sveikos gyvensenos įpročius.
2. Ugdyti vaikų fizines savybes.
3. Išmokyti vaikus saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens.
4. Išmokyti vaikus plaukti.

IV. UŽDAVINIAI

1. Ugdyti vaikų teigiamą požiūrį į savo sveikatą.
2. Mokyti vaikus pajusti savo kūno galimybes vandenyje.

3. Skatinti vaikus atlikti įvairius judesius vandenyje: slinkimo, kvėpavimo, kojų ir rankų judesius.
4. Suteikti tėvams ir vaikams žinių apie plaukimo ir grūdinimosi svarbą.

V. PAGRINDINĖS VEIKLOS KRYPTYS:

1. Su lopšelio - darželio "Vaivorykštė" bendruomene.
2. Su vaikais ir jų tėvais (atviros veiklos baseine).
3. Su ugdytiniais (plaukimo užsiėmimai, grūdinimosi procedūros).
4. Su visuomene (atvira veikla baseine).

VI. TURINYS

Darbas su tėvais

1. Supažindinti tėvus su programa, jos tikslais ir uždaviniais.
2. Konsultuoti tėvus grūdinimo ir mokymo plaukti klausimais.
3. Vaikų įgytus įgūdžius baseine taikyti vasaros atostogų metu.

Mokymo plaukti schema

Pradinio mokymo plaukti metu naudojami:

4. Bendrojo lavinimo pratimai.
5. Specialieji ir imitaciniai fiziniai pratimai sausumoje.
6. Parengiamieji pratimai vandenyje.
7. Šuoliai į vandenį.
8. Žaidimai ir pramogos vandenyje.
9. Specialieji sportinio plaukimo būdo mokymo ir tobulinimo pratimai.

1	Bendrojo lavinimo pratimai	Mostai : pirmyn , atgal, pakaitiniai. Pritūpimai. Kvėpavimo sulaikymas : 5-6 sek., 8-12 sek. „Plūdės“ imitavimas. Kūno padėties slenkant krūtine imitavimas. Kūno padėties slenkant nugara imitavimas.
2	Parengiamieji pratimai vandenyje	Supažindinimas su vandens savybėmis. Veido panardinimas į vandenį sulaikius kvėpavimą. Pasinėrimas po vandeniu sulaikius kvėpavimą. Pratimai: „Tunelis“, „Plūdė“, „Medūza“, Medūza“ ant nugaros. Iškvėpimas : ilgas ir lėtas į vandenį, paviršinis. Iškvėpimas į vandenį laikantis už atramos. Ritmiškas įkvėpimas ir iškvėpimas į vandenį. Atsigulimas ant vandens su pagalbinėmis priemonėmis. Slinkimas nugara su pagalbinėmis priemonėmis atsispyrus nuo dugno. Slinkimas krūtine su pagalbinėmis priemonėmis atsispyrus nuo dugno.

		<p>Slinkimas nugara su pagalbinėmis priemonėmis atsispyrus nuo atramos. Slinkimas krūtine su pagalbinėmis priemonėmis atsispyrus nuo atramos. Slinkimas nugara atsispyrus nuo dugno. Slinkimas krūtine atsispyrus nuo dugno. Slinkimas nugara atsispyrus nuo atramos. Slinkimas krūtine atsispyrus nuo atramos.</p>
3.	<p>Sportinis plaukimas krauliu krūtine</p>	<p>Kojų judesių mokymas. Sausumoje. Imitaciniai plaukimo krauliu krūtine kojų judesiai: 1. Atsirėmus rankomis už nugaros. 2. Stovint. 3. Stovint ir laikantis už atramos. Vandenyje. Pratimai: 1. Atsisėdus ant laiptuko ir atsirėmus rankomis už nugaros. 2. Atsirėmus į laiptuką ištiestomis rankomis. 3. Atsisėmus į laiptuką sulenktomis rankomis. 4. Sulaikius kvėpavimą ir laikantis už atramos. 5. Laikantis už atramos iškvepiant į vandenį. Plaukimas krauliu kojomis: 1. Su pagalbinėmis priemonėmis, pakelta galva virš vandens. 2. Su pagalbinėmis priemonėmis, galva vandenyje. 3. Su pagalbinėmis priemonėmis iškvepiant į vandenį. 4. Su pagalbinėmis priemonėmis derinant su kvėpavimu. 5. Kojomis atsispyrus nuo dugno. 6. Kojomis atsispyrus nuo dugno atliekant ilgą iškvėpimą į vandenį. 7. Kojomis atsispyrus nuo atramos derinant su kvėpavimu.</p> <p>Rankų judesių mokymas. Sausumoje. Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai: 1. Pasilenkus pirmyn, atremta ranka į kelį, kita ranka beveik ištiesta plaštaka įdedama į vandenį. Ranka tiesiama. 2. Atskiri („su padalinimu“) po grybšnio rankas uždedant vieną ant kitos padėtyje pasilenkus į priekį. 3. Derinant su kvėpavimu. Vandenyje. Pratimai: 1. Rankų judesiai po vieną, pasilenkus į priekį, (pečiai vandenyje) sulaikius kvėpavimą. 2. Atskiri („su padalinimu“) rankų judesiai pasilenkus į priekį (pečiai vandenyje) sulaikius kvėpavimą. 3. Atskiri („su padalinimu“) rankų judesiai pasilenkus į priekį (pečiai vandenyje) einant dugnu sulaikius kvėpavimą. 4. Atskiri („su padalinimu“) rankų judesiai pasilenkus į priekį derinant su</p>

		<p>kvėpavimu.</p> <p>5. Plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį derinant su kvėpavimu.</p> <p>6. Atskiri („su padalinimu“) ranku judesiai einant dugnu ir derinant su kvėpavimu.</p> <p>7. Plaukimo krauliu rankų judesiai einant dugnu ir derinant su kvėpavimu.</p> <p>Plaukimas krauliu rankomis:</p> <p>1. Plaukimas krauliu vienoje rankoje laikant pagalbines priemones, kita ranka atliekant grybšnius, sulaikius kvėpavimą.</p> <p>2. Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimu“) rankoje laikant pagalbines priemones, kita ranka atliekant grybšnius, sulaikius kvėpavimą.</p> <p>3. Plaukimas krauliu atskiras („su padalinimu“) rankų judesiais, suspaudus kojomis pagalbines priemones, sulaikius kvėpavimą.</p> <p>4. Plaukimas krauliu rankomis suspaudus kojomis pagalbines priemones, sulaikius kvėpavimą.</p> <p>5. Plaukimas krauliu vienoje rankoje laikant pagalbines priemones, kita ranka atliekant grybšnius, derinant su kvėpavimu.</p> <p>6. Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimu“) rankų judesiais, suspaudus kojomis pagalbines priemones, derinant su kvėpavimu.</p> <p>7. Plaukimas krauliu rankomis, suspaudus kojomis pagalbines priemones, derinant su kvėpavimu.</p> <p>8. Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimu“) rankų judesiais sulaikius kvėpavimą.</p> <p>9. Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimu“) rankų judesiais derinant su kvėpavimu.</p> <p>10. Plaukimas krauliu sulaikius kvėpavimą.</p> <p>11. Plaukimas krauliu derinant judesius su kvėpavimu.</p>
<p>4.</p>	<p>Sportinis plaukimas krauliu nugara</p>	<p>Kojų judesių mokymas.</p> <p>Sausumoje.</p> <p>Imitaciniai plaukimo krauliu nugara kojų judesiai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atsirėmus rankomis už nugaros. 2. Stovint. 3. Stovint ir laikantis už atramos. <p>Vandenyje</p> <p>Pratimai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atsisėdus ant laiptuko ir atsirėmus rankomis už nugaros. <p>Plaukimas krauliu kojomis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plaukimas nugara tik kojomis, su pagalbines priemonėmis. 2. Plaukimas nugara tik kojomis, nuleidus rankas prie šlaunų. 3. Plaukimas nugara tik kojomis, rankos priekyje, suglaustos prie ausų. 4. Plaukimas nugara tik kojomis, viena ranka priekyje prispausta prie ausies, kita laikant prie šlaunies. <p>Rankų judesių mokymas.</p> <p>Sausumoje.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imitaciniai plaukimo nugara rankų judesiai stovint.

	<p>2. Imitaciniai plaukimo nugara rankų judesiai gulint ant suoliuko.</p> <p>Vandenyje.</p> <p>Pratimai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plaukimo nugara rankų judesiai prie nejudančios atramos. 2. Plaukimo nugara rankų judesiai su nejudančio partnerio pagalba. 3. Plaukimo nugara rankų judesiai su einančio dugnu partnerio pagalba. <p>Plaukimas krauliu nugara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plaukimas nugara rankomis, suspaudus kojomis pagalbines priemones. 2. Plaukimas nugara pakélus vienà rankà į viršų kità suspaudus prie šlaunies, keičiant rankų padėtį po 3-4 kojų judesių. 3. Plaukimas krauliu nugara su partnerio pagalba. 4. Plaukimas krauliu nugara.
--	---

VII. UGDYMO PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

1. Įgyvendinus programą, bus pasiekti kokybiniai ir kiekybiniai pokyčiai:
 - a) plėtojami sveikos gyvensenos įgūdžiai, stiprinama vaiko fizinė ir psichinė sveikata,
 - b) taikomos netradicinės vaikų sveikatinimo formos,
 - c) ugdymo įstaiga ir šeima - lygiaverčiai partneriai ugdant sveiką gyvenseną,
 - d) ugdomi saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens įgūdžiai.
2. Vertinimo dažnumas. Vaiko daroma pažanga yra vertinama nuolat, pasirenkant įvairius vertinimo būdus ir metodus. Vaiko pasiekimų vertinimas organizuojamas du kartus per metus.
3. Vertinimo rezultatai tėvams pateikiami individualiai.

Julija Dzingienė

Neformaliojo ugdymo mokytoja (plaukimui)