2026 m. veiklos plano
priedas Nr.4

PALANGOS LOPŠELIO-DARŽELIO „GINTARĖLIS“
FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PLANAS

Programa „Augu sveikas ir saugus“
2026 M.

TIKSLAS. Mokyklos bendruomenės pastangomis skatinti fizinį aktyvumą, stiprinti ugdytinių sveikatą, gilinti šios srities žinias, įgūdžius, kurti integruotą ir darnią sveikos gyvensenos ugdymo sistemą.

UŽDAVINIAI:

1.Sudaryti sąlygas tenkinti prigimtinį vaiko poreikį judėti, žaisti, bendrauti ir pažinti pasaulį, vadovaujantis „smagaus žaidimo koncepcija“.
2. Skatinti fizinį vaikų aktyvumą, užtikrinant saugią, palankią vaikų sveikatai aplinką.
3. Plėtoti partnerytės ryšius su šeima.
4.Įtraukti visus įstaigos bendruomenės narius į fizinio aktyvumo skatinimo plano ir programos „Augu sveikas ir saugus“ įgyvendinimą.

Eil. Nr.	Fizinį ir psichinį aktyvumą skatinanti veikla, vertinimo sritys	Numatomos veiklos aprašymas, nuorodos į dokumentus	Data, atsakingas asmuo
1.	<u>Sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas</u> 1. Mokykloje yra sveikatos stiprinimo veiklą organizuojanti grupė. 2. Sveikatos stiprinimas įtrauktas į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokyklos metinės veiklos programas. 3. Sveikatos priežiūros specialisto veikla įtraukta į sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje.	1. Direktoriaus įsakymas „Dėl sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančios darbo grupės“ (2025 m. gruodžio 30 d. direktoriaus įsakymas Nr. (1.2E) V1-97). 2. Metinis veiklos planas (2025 m. gruodžio 31 d. direktoriaus įsakymas Nr. V1-99). 3. Sveikatos stiprinimo darbo grupės susirinkimai. (Pagal poreikį)	Visus metus, sveikatos stiprinimą organizuojančios grupės pirmininkė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Aurelija Jazbutienė
2.	<u>Psichosocialinė aplinka</u> 1. Ikimokyklinio ugdymo mokyklos	Metinis veiklos planas (2025 m. gruodžio 31 d. direktoriaus įsakymas Nr.V1-99), VGK planas 2026.	01—12, sveikatos stiprinimą

	bendruomenės narių gerų tarpusavio santykių kūrimas ir puoselėjimas. 2. Galimybių dalyvauti sveikatą stiprinančioje veikloje visiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokyklos bendruomenės nariams sudarymas. 3. Agresyvaus, grubaus elgesio mažinimo priemonės. (Individualūs pokalbiai, bendruomenės išvykos, popietės).		organizuojančios grupės pirmininkė, R. Songailienė, J. Rimkutė
	„Lietuvos mažųjų žaidynės 2026“ Sporto festivalis LMŽ II-asis etapas.		2025-2026 m. m. V. Tarvydienė, D. Kazakovienė 04-30
	Mokymai pedagogams.		01—12 Administracija
	„Besimokančių darželių tinklas 2026“.		01—12 Visi pedagogai
	Respublikinis festivalis, LMŽ baigiamasis III -asis etapas.		06 V. Tarvydienė, D. Kazakovienė
	Projektas „Futboliukas“.		2025-2026 m. V. Siraštanovienė, R. Monèienė
	Projektas „Sveikata visus metus 2026“. Projekto iššūkiai.	Kiekvieną mėnesį gaunamas iššūkis.	2026 m. S. Chmylnikovienė R. Monèienė
	Draugiškoji SEU „Dramblys“.	Dalyvauti draugiškoje SEU „Dramblys“ (priešmokyklinės grupė).	PU grupės mokytoja
	Kovo 11-osios bėgimas „Būk sveikas ir stiprus 2026“.	Kovo 11 -ąją paminėsime šventiniu bėgimu.	03 Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, mokytojai

	Judumo savaitė	Visą savaitę organizuosime renginius, skatinančius fizinį aktyvumą.	09 Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, mokytojai, G. Vaitkė
	Solidarumo bėgimas „Gelbėkit vaikus!“.	Dalyvausime solidarumo bėgime.	09 Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, mokytojai
	Emocijų pažinimo užsiėmimai	Sveikatos priežiūros specialistė grupėse veda emocijų pažinimo užsiėmimus.	Sveikatos priežiūros specialistė G.Vaitkė
3.	**Fizinė aplinka** 1. Mokyklos teritorijos ir patalpų priežiūros užtikrinimas bei aplinkos sveikatinimas. 2. Mitybos ir geriamojo vandens prieinamumo užtikrinimas.	Metinis veiklos planas (direktoriaus 2025 m. gruodžio 31 d. įsakymas Nr.V1-99), VGK planas 2026.	Visus metus. Ž. Danienė, Sveikatos priežiūros specialistė G.Vaitkė
4.	**Žmogiškieji ir materialieji ištekliai** 1. Mokytojų kvalifikacijos tobulinimo sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo klausimais organizavimas. 2. Mokyklos bendruomenės pasitelkimas sveikatos ugdymui. 3. Apsirūpinimas metodine medžiaga. 4. Mokyklos partnerių įtraukimas. 5. Aplinkos poveikio užsiėmimai. 6. Saugaus eismo užsiėmimai.	1. Metinis veiklos planas (direktoriaus 2025 m. gruodžio 31 d. įsakymas Nr. V1-99), VGK planas 2026. 2. „Besimokančių darželių tinklas 2026“.	Visus metus. Sveikatos stiprinimą organizuojančios grupės pirmininkė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Aurelija Jazbutienė, sveikatos priežiūros specialistė G.Vaitkė
5.	**Sveikatos ugdymas**		Visuomenės sveikatos priežiūros

	1 kartą savaitėje **sveikatos valandėlės pagal temas**: pažink save; asmens higiena; aš ir kiti; maistas ir mityba; veikla, poilsis, fizinis aktyvumas; kūno apsauga; aplinka ir sveikata; ekologija; psichotropinių medžiagų vartojimas ir prevencija; šeima ir sveikata; ligos ir jų prevencija. Pagrindiniai vaiko sveikos gyvensenos (arba sveiko gyvenimo būdo) veiksniai yra šie: 1. racionali mityba; 2. fizinis aktyvumas; 3. grūdinimasis; 4. racionali darbo ir poilsio kaita; 5. asmens higiena ir kūno priežiūra; 6. psichoemocinis stabilumas; 7. saugi ir sveika aplinkos kūrimas; 8. žalingų įpročių neturėjimas ir kt.	Sveikos gyvensenos ugdymas integruojamas į visą dienos veiklą, projektinę veiklą, renginius, varžybas, konkursus, išvykas ir kt. Į sveikatos ugdymą orientuoti gyvenimo įgūdžių ugdymo programą.	specialistė G. Vaitkė, mokytojai 1 kartą savaitėje, visos grupės, R. Songailienė, J. Rimkutė
	Arbatos gėrimas su kvėpavimo pratimais.		1 kartą savaitėje, visos grupės
	1 kartą mėnesyje organizuoti sveiko maisto gamybą.		Paskutinį mėnesio penktadienį, visos grupės
	Gerinti geriamojo vandens prieinamumą vaikams (asmeninės vaikų gertuvės, užrašytas vaiko vardas ant gertuvės grupėje, matomoje vietoje pastatyti, galimybė išsinešti į lauką.		Visos grupės, nuolat
	Po valgio skalauti burną.		Po valgio, kasdien
	Plokščiapėdystės profilaktika.		Kasdien
	Sąmoningo kvėpavimo pratimai.		Kasdien
	Sveikos gyvensenos užsiėmimai.	Priešmokyklinių ir ikimokyklinių grupių vaikams	Visus metus Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

			G. Vaitkė, R. Songailienė
	Teikti individualias konsultacijas dėl sveikos gyvensenos ir asmens higienos įgūdžių: tėvams, mokytojams.		Nuolat. G. Vaitkė, pedagogai.
	Traumų prevencijos, burnos higienos, sveikos mitybos užsiėmimai.		G. Vaitkė
6.	Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaida. Straipsniai į įstaigos Facebook, interneto svetainę, „Palangos tiltą“.		Visus metus. Sveikatos stiprinimą organizuojanti grupė, G. Vaitkė, grupių mokytojai
7.	Informaciniai pranešimai tėvams.	Mokyklos bendruomenei (tėvams, mokytojams)	G. Vaitkė

Parengė: Sveikatos stiprinimo veiklą organizuojanti darbo grupė, patvirtinta Mokytojų taryboje 2025-12-30 prot. Nr.7