

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Vyturėlis“
direktorium 2020 m. rugsėjo 1 d.
įsakymu Nr. V1-47

PANEVĖŽIO LOPŠELIO-DARŽELIO „VYTURĖLIS“ PLAUKIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Mokinių, lankančių Panevėžio lopšelių-darželių „Vyturėlis“ (toliau – mokykla) pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programą, plaukimo programą (toliau – programa) skirta apibrėžti mokinių principus, tikslus ir uždavinius, mokinių žinių ir gebėjimų apie plaukimą formavimą ir vertinimą.
2. Programa siekiama padėti mokiniams išugdyti reikalingus plaukimo įgūdžius ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.

II. ORGANIZAVIMAS IR VYKDYMAS

3. Programą organizuoja asmuo, turintis patirties rengti sportines treniruotes ir kitus sportinius renginius, susijusius su plaukimu ir mokymu plaukti (toliau – plaukimo instruktorius).
4. Plaukimo užsiėmimai baseine ir/ar mankštos kambaryje vyksta du kartus per savaitę .
5. Užsiėmimai vykdomi pagal programos tikslą ir uždavinius, nurodytus **1 priede**.
6. Užsiėmimai vykdomi visus mokslo metus: vieno užsiėmimo trukmė pagal vaikų amžių:
 - 6.1. 2-3 metų, 5-6 vaikai 10-15min.;
 - 6.2. 3-4 metų, 6-7 vaikai 15-20min.;
 - 6.3. 4-5 metų, 6-7 vaikai 20-25min.;
 - 6.4. 6-7 metų 6-7 vaikai 25-30min.
7. Užsiėmimus veda plaukimo instruktorius, baigęs sporto krypties studijų programą arba kūno kultūros mokytojų rengimo studijų programą ir turi atitikti Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo nustatytus reikalavimus mokytojams.
8. Plaukimo instruktorius rekomenduojama užsiėmimo metu dirbti ne daugiau kaip su 7 mokinių grupe. Dirbant su mokiniais turinčiais specialiųjų ugdymosi poreikių, dirbama – ne daugiau kaip su 3 mokinių grupe.
9. Pagal teorinių žinių temų sąrašą (**2 priedas**) grupių mokytojai ir plaukimo instruktorius organizuoja mokymo plaukti teorinių žinių pateiktis, pasirenkant metodus ir būdus.
10. Mokinių gebėjimus plaukimo instruktorium vertina, aprašo, teikia rekomendacijas e.sistemoje, „Mūsų darželis“, po ugdytinių užsiėmimų.
11. Užsiėmimuose dalyvauja tos pačios grupės vaikai.
12. Užsiėmimai vykdomi nuo 3 iki 7 metų amžiaus mokiniams.
13. Užsiėmimai vykdomi baseine, kurio ilgis 6,12cm – 3,34cm gylis 90cm – 1,05cm.
14. Mokinys, dalyvaujantis procese turi turėti galiojantį vaiko sveikatos pažymėjimą.
15. Plaukimo instruktorius fiksuoja mokinių lankomumą ir žymi e.sistemoje „Mūsų darželis“.

III. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

16. Programos įgyvendinimo priežiūrą ir kontrolę vykdo Panevėžio lopšelio-darželis „Vyturėlis“ direktorius ar direktoriaus įgaliotas asmuo.
-

PLAUKIMO PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

- 1 Tikslas. Mokyti (-is) saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens, adaptuotis vandens aplinkoje ir mokyti (-is) judėjimo vandenyje įgūdžių bei juos tobulinti. Formuoti pratybų baseine higienos įgūdžius – praktines ir teorines žinias.**

Uždaviniai:

- pripratimas prie vandens (trunka tol kol ugdytinis išmoksta panardinti galvą; maži vaikai greičiau išmoksta nardyti, negu plaukti).
- judėjimas vandenyje; pripratimas prie vandens; higieninių įgūdžių tobulinimas; plaukimas su pripučiamais pagalbininkais (plaukimo petukai, pripučiami ratai). Veido panardinimas į vandenį, užkimšus nosį pirštais.

- 2 Tikslas. Skatinti ugdytinius įveikti vandens baimę ir išmokti judėti vandenyje, savarankiškai veikti judant vandenyje.**

Uždaviniai:

- plaukimo užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos, parenkami tinkamo sudėtingumo pratimai, taikomas žaidimų vandenyje metodas, kad plaukimas būtų patrauklus ir džiaugsmingas.
- savo kūno pajautimas vandenyje – trunka tol kol ugdytinis supranta, kad jis kontroliuoja vandenį, o ne vanduo jį.
- pasinėrimas po vandeniu; atsigulimas ant vandens paviršiaus (žvaigždutės pratimas).
- Kvėpavimo pratimo darymas iki 10 kartų ir daugiau, gebės sulaikyti kvėpavimą pasinėrus po vandeniu, ritmingai įkvėpti pakėlus galvą virš vandens ir išpūsti orą po vandeniu. Gebės sulaikyti kvėpavimą po vandeniu bent 5 sekundes. Plaukimas kojomis laisvuju stiliumi su lentele. Gebės plaukti laisvuju stiliumi kojomis su pagalbine priemone.

- 3 Tikslas. Mokymas atsigulti ant vandens be niekieno pagalbos išbūti pasinėrus, slinkti po vandeniu, gulėjimas ir plaukimas nugara.**

Uždaviniai:

- plaukimas kojomis laisvuju stiliumi galva panardinta po vandeniu rankos nuleistos prie šonų, arba pakeltos į viršų. Bandoma plaukti kuo toliau. Gebės plūduriuoti vandenyje horizontalioje (ant krūtinės ir ant nugros) ir vertikalioje padėtyje. Gebės atlikti pratimus „plūde“, „žvaigždute“, „medūza“.
- gebės slinkti vandens paviršiumi ant krūtinės ir ant nugaros, atsispirti nuo dugno ar sienelės ir slinkti vandeniu nuo baseino sienelės ar link jos. Gebės slinkti vandenyje be pagalbinių priemonių bent 5 metrus. Slinkimas po vandeniu sulaikius kvėpavimą bent 5 metrai.
- gebės atsigulti nugara ir paplaukti su pagalbine priemone.

4 Tikslas. Plaukimo mostų mokymas, derinimas su kvėpavimu, slinkimu po vandeniui.

Uždaviniai:

- gebės atlikti taisyklingus judesius kojomis ir rankomis taip, kad judėtų į priekį. Gebės nuplaukti be pagalbinės priemonės ar su viena pagalbine priemone bent 15metrų.
- panėrimas į baseino dugną ir ištraukimas panardintus daiktus. Plaukimas laisvuoju stiliumi be kvėpavimo. Plaukimas peteliške kojomis. Plaukimas nugara.

**MOKYMO PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE IR PRIE VANDENS
PROCESO TEORINIŲ ŽINIŲ TEMŲ SĄRAŠAS**

1. Plaukimo žinios, įgūdžiai ir gebėjimai užsiėmimų metu formuojami remiantis šiomis saugaus elgesio vandenyje temomis:
 - 1.1 Saugaus elgesio taisyklės baseine;
 - 1.2 Kaip tinkamai pasirengti plaukimo užsiėmimams (higiena ir asmeniniai plaukimo reikmenys);
 - 1.3 Mokėjimo plaukti svarba, teigiamas vandens ir plaukimo poveikis sveikatai;
 - 1.4 Pavojai vandenyje;
 - 1.5 Saugus elgesys prie atvirų vandens telkinių.
 - 1.6 Atviri vandens telkiniai – jūra, upė, ežeras, tvenkinys (nepažystama vieta, vandens srovės, pelkės, žolėti vandens telkiniai).
 - 1.7 Paplūdimiai (vėliavų spalvų reikšmės).
 - 1.8 Plaukimas olimpinė sporto šaka.
-