



KAIP PUOSELĖTI VAIKŲ SVEIKATĄ IR UŽTIKRINTI JŲ GEROVĘ?

8 knygelė



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

**Nacionalinė
švietimo
agentūra**

Rekomendacijos „Patirkime vaikystę“ dėl ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymo parengtos įgyvendinant Europos Sąjungos bendrai finansuojamą projektą „Ikimokyklinio ugdymo turinio kaita“ (Nr. 10-014-P-0001). Projektą įgyvendino Nacionalinė švietimo agentūra.

Ikimokyklinio ugdymo rekomendacijas „Patirkime vaikystę“ parengė autorių grupė: Ona Monkevičienė (grupės vadovė), Milda Brėdikytė, Alvyra Galkienė, Laimutė Jankauskienė, Tatjana Jevsikova, Laura Kamandulytė-Merfeldienė, Sonata Latvėnaitė-Kričienienė, Rita Makarskaitė-Petkevičienė, Edita Maščinskaitė, Emilija Sakadolskienė, Viktorija Sičiūnienė, Stasė Ustilaitė, Birutė Vitytė.

Kalbos redaktorė Nijolė Šorienė

Fotografės: Laura Deliusinė ir Loreta Kondratė

Dizainerė Silva Jankauskaitė

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN

Stasė Ustilaitė
Viktorija Sičiūnienė

KAIP PUOSELĖTI VAIKŲ SVEIKATĄ IR UŽTIKRINTI JŲ GEROVĘ?

2026

TURINYS

- 1.** Kaip suprantama vaiko gerovė? / **5**
- 2.** Kaip sukonstruotas ugdymo(si) srities „Mūsų sveikata ir gerovė“ turinys? / **13**
- 3.** Kokie yra svarbiausi srities „Mūsų sveikata ir gerovė“ ugdymo(si) aspektai? Lietuvos ir kitų šalių patirtys / **15**
 - 3.1.** Kas svarbu skatinant vaikų fizinį aktyvumą? / **15**
 - 3.2.** Kas padeda vaikams ugdytis sveikos mitybos įpročius? / **22**
 - 3.3.** Kaip auginama vaiko dienos ritmo pajauta? / **26**

- 3.4.** Kaip puoselėjama kūno švara ir aplinkos tvarka? / **30**
- 3.5.** Ko reikia vaiko saugaus elgesio įpročių ugdymui(si)? / **34**
- 4.** Kaip užtikrinamas saugus ir kokybiškas vaikų fizinis aktyvumas? / **39**
- 5.** Koks fizinio ugdymo mokytojo vaidmuo darželyje? / **41**

Naudota literatūra / **43**

Naudingos nuorodos / **46**

1.

KAIP SUPRANTAMA VAIKO GEROVĖ?

VAIKO GEROVĖS SAMPRATA

Vaiko gerovė suprantama kaip kasdienė vaiko savijauta ir jo augimui bei raidai palanki aplinka, kurioje jis jaučiasi saugus, priimtas ir išklausomas, o suaugusieji tikslingai ir nuosekliai padeda jam mokytis, augti ir tobulėti kasdienėse situacijose. Tai neapsiriboja vien bazinių poreikių (drabužių, maisto, poilsio) tenkinimu ar apsauga nuo fizinio ir (ar) psichologinio smurto – gerovė reiškia, kad kasdienybėje atsižvelgiama į vaiko fizinę savijautą, emocinę būseną, santykius, smalsumą, mąstymą, savarankiškumą ir nuostatas (OECD, 2017; UNICEF, 2013).

Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcijoje (2003) vaiko gerovė apibrėžiama per tris esminius aspektus: apsaugą, aprūpinimą ir dalyvavimą. Apsauga praktikoje reiškia emociškai ir fiziškai saugios aplinkos užtikrinimą, ankstyvą vaiko patiriamų

sunkumų atpažinimą ir laiku teikiamą pagalbą, glaudžiai bendradarbiaujant su šeima ir įvairių sričių specialistais. Aprūpinimas siejamas su vaiko galimybe gauti kokybiškas ugdymosi patirtis ir reikalingus išteklius, apimančius reikiamas judėjimo sąlygas patalpose ir lauke, poilsį, sveikatai palankią mitybą, vaiko poreikiams pritaikytas priemones ir erdves, taip pat iš anksto numatomas ir šalinamas kliūtis dalyvauti ugdymosi procese. Dalyvavimas grindžiamas vaiko orumo pripažinimu ir teise būti išgirstam – sudarant galimybes rinktis, tartis, suprasti taisykles ir jų prasmę, kartu planuoti veiklas ir reflektuoti patirtis.



Ši vaiko gerovės samprata glaudžiai susijusi su visumine sveikatos samprata, kai sveikata suprantama ne tik kaip ligų nebuvimas, bet ir kaip vaiko gebėjimas vystytis, tenkinti savo poreikius, sėkmingai funkcionuoti ir sąveikauti su aplinka. Toks apibūdinimas pabrėžia, kad sveikatą formuoja kasdienės vaiko patirtys ir kontekstas (šeima, mokykla, bendruomenė), todėl ji apima ne vien fizinę, bet ir emocinę bei socialinę gerovę (Stein, 2024; World Health Organization [WHO], 2020). Dėl to tampa akivaizdu, kad kasdienė grupės aplinka tiesiogiai veikia vaiko sveikatą: emociškai saugi, pagarbi ir įtrauki kasdienybė stiprina psichinę ir socialinę sveikatą, o pakankamas judėjimas, poilsis, tinkamas ritmas ir dėmesys kūno poreikiams palaiko fizinę savijautą. Taigi vaiko gerovės sąvoka apima ne tik fizinę ir psichinę sveikatą, bet ir ugdymosi patirčių kokybę, santykių pobūdį ir vaiko teisę dalyvauti jam reikšminguose kasdiniuose sprendimuose. Tai reiškia, kad vaiko gerovė kuriama ne pavienėmis veiklomis, bet per visą kasdienę grupės realybę: mokytojo bendravimo stilių, vaikų tarpusavio santykius, aiškius ir visiems suprantamus susitarimus, nuspėjamą dienotvarkę ir saugią, emociškai palaikančią aplinką.

Kitaip tariant, vaikui svarbu ne tik tai, ką darome per tikslingai suplanuotas ugdomąsias veiklas, bet ir tai, kaip su juo sveikinamės, kaip bendraujame, kaip reaguojame į klaidas, kaip sprendžiame konfliktus, kaip padedame nusiraminti ir kaip kuriame priklausymo grupei jausmą.

Vaiko gerovę stiprina šalia esantis suaugusysis, kuris yra emociškai ramus, nuspėjamas ir teisingas, gebantis kurti aiškias, tačiau šiltas ribas. Tokioje aplinkoje konfliktinės situacijos tampa mokymosi galimybėmis, o ne vaiko gėdinimo aplinkybėmis. Vaiko gerovę taip pat kuria sąlygos, leidžiančios vaikui patirti realius pasirinkimus, gauti suaugusiojo pagalbą atpažįstant ir įvardijant jausmus, nusiraminti saugioje, emociškai palaikančioje erdvėje, taip pat patirti, kad jo pastangos yra pastebimos, pripažįstamos ir vertinamos. Toks kasdienis mokytojo elgesys ir bendravimo stilius vienu metu palaiko ir vaiko sveikatą, ir jo gerovę: mažina stresą, stiprina pasitikėjimą savimi, gerina santykius ir kuria sąlygas smalsios, kūrybingos ir savarankiškos vaiko asmenybės raidai.



VAIKO GEROVĖS SAMPRATA GAIRĖSE

Vaiko gerovė (*Gairės*, 16.2) suprantama kaip vaiko interesų pirmumo pripažinimas ir kasdienis jo saugumo, sveikatos, darnos su savimi ir aplinka puoselėjimas. *Gairėse* tai atsispindi per 18 pasiekimų sričių, kurios padeda matyti visuminę vaiko raidą. Svarbiausi vaiko gerovę lemiantys aspektai pavaizduoti 1 paveiksle.

Saugi, įtrauki, emociškai palaikanti ir vaiko orumą gerbianči **ugdymo(si) aplinka**. Tyrimai (OECD, 2021; Pianta et al., 2020) ir tarptautinių organizacijų rekomendacijos (UNICEF, 2023; WHO, 2020) rodo, kad vaikų ugdymasis ankstyvajame amžiuje pirmiausia vyksta per santykį: kai vaikas jaučiasi priimtas, vertinamas ir girdimas, kai jo diena turi aiškų ritmą, o šalia yra suaugusysis, su kuriuo galima kurti patikimą emocinį ryšį. Tokia kasdienė saugumo ir pagarbos kultūra – tai sąlyga, kad vaikas galėtų sėkmingai tyrinėti, bandyti, klysti ir mokytis be baimės, o kartu – ugdyti pasitikėjimą savimi ir kitais (*Gairės*, 2.1–2.4; 2.6; 3.1).

Lankstus ugdymo(si) turinys, pritaikomas prie kiekvieno vaiko poreikių, galimybių ir raidos tempo. Šį susitarimą pagrindžia šiuolaikinė raidos mokslo ir įtraukties logika: to paties amžiaus vaikai gali turėti labai skirtingą patirtį, kalbinius gebėjimus, savireguliaciją ar socialinę patirtį, todėl vienodas reikalavimas visiems sukuria riziką daliai vaikų nuolat „atsilikti“, o kitai daliai –

nuobodžiauti. Lankstumas leidžia išlaikyti bendrą kryptį, bet kartu parinkti tinkamą iššūkį kiekvienam vaikui, užtikrinant, kad ugdymasis būtų prasmingas ir pasiekiamas (*Gairės*, 3.2; 3.6; 7; 12.1–12.2; 13.7; 15.1–15.3; 32.1).

1 pav. Vaiko gerovės aspektai



Šeimos ir mokyklos partnerystė laikoma būtina sąlyga vaiko gerovei, nes vaiko patirtys namuose ir darželyje turėtų papildyti viena kitą ir stiprinti bendrą ugdymo(si) kryptį. Kasdienėje praktikoje tai reiškia atvirą bendravimą su šeima, bendrus susitarimus: kai suaugusieji tariausi dėl dienos ritmo, ugdymo(si) lūkesčių ar pagalbos poreikio, vaikui tampa lengviau orientuotis, o ugdymo poveikis sustiprėja. Praktikoje tai reiškia atvirą, pagarbią komunikaciją, bendrus susitarimus, reguliary grįžtamąjį ryšį ir jautrumą šeimų įvairovei (*Gairės*, 2.8; 3.3; 12.3).

Ypatingas dėmesys skiriamas **vaiko iniciatyvumui, savarankiškumui ir aktyviam dalyvavimui**. Kai vaikui sudaromos galimybės tyrinėti, rinktis veiklas, išreikšti mintis, tartis ir kurti prasmingas patirtis, jis mokosi ne tik „žinių“, bet ir gebėjimų, kurie ilgainiui lemia sėkmingą mokymąsi: smalsumo, problemų sprendimo, atkaklumo, atsakomybės už pasirinkimus. Dėl to žaismė, integralumas, kontekstualumas ir refleksija turėtų tapti ne teoriniais terminais, o natūraliu grupės gyvenimo būdu: mokytis per žaidimą, jungti kelias ugdymo(si) sritis vienoje veikloje, remtis realiomis vaikų patirtimis ir apmąstyti jas kartu su vaikais bei šeima (*Gairės*, 2; 3.3; 3.5; 3.7–3.10; 5; 6).

Vaiko gerovė atsiskleidžia ir yra puoselėjama per **kasdienės patirtis**, kurios apima sveiką gyvenimo būdą, saugų ir įtraukiantį bendravimą, jautrią mokytojo ir vaiko sąveiką bei lankstų ugdymosi procesą. Tarptautinėse rekomendacijose akcentuojama, kad ankstyvajame amžiuje ypač svarbu formuoti sveikos

gyvensenos pagrindus per rutiną: vaikas turi galimybių judėti, sveikai maitintis, tinkamai ilsėtis, rūpintis asmens higiena ir mokytis saugaus elgesio. Kai šios patirtys tampa natūralia dienos ritmo dalimi, jos padeda formuoti įpročius, stiprina savireguliaciją ir mokymosi motyvaciją, o ne lieka vien pavienėmis „sveikatos temomis“ (*Gairės*, 3.1; 3.8–3.9; 37–37.3).

Gerovę stiprina ir **saugios, estetiškos, vaikų iniciatyvoms atviros erdvės viduje ir lauke**. Šis susitarimas kyla iš praktinės kitų šalių patirties ir įtraukia ugdymo(si) principų: aplinka gali tapti kliūtimi vaiko gerovei arba reikšmingu jos stiprinimo veiksnium. Kai erdvės ir priemonės pritaikytos skirtingiems vaikų poreikiams, kai jos kalbiškai ir kultūriškai atviros, kai iš anksto numatomi galimi dalyvavimo barjerai, vaikui lengviau įsitraukti ir patirti sėkmę. Prireikus svarbu telkti švietimo pagalbos specialistų pagalbą – tuomet vaiko gerovė tampa visos mokyklos bendruomenės rūpesčiu, o ne vien individualia mokytojo užduotimi (*Gairės*, 3.6–3.7; 7; 16.4; 16.6; 23.1–23.5; 24–25; 29; 32.1; 32.3).



Jautri pedagoginė sąveika siejama su gebėjimu įsiklausyti į vaiko poreikius ir laiku į juos atsiliiepti. Mokytojo kasdienis elgesys ir bendravimo būdas kuria emocinį saugumą, skatina žaismę ir vaiko iniciatyvą, o refleksija su vaiku ir šeima padeda kasdienėms situacijoms tapti ugdančiomis. Todėl ikimokyklinio ugdymo mokytojai gerovės kūrimas reiškia ne atskirų „gerovės veiklų“ organizavimą, bet nuoseklų visos grupės kasdienybės formavimą: santykių kultūrą, aiškius susitarimus, nuspėjamą dienos eigą, palaikančią aplinką ir bendrą atsakomybę už kiekvieno vaiko dalyvavimą (Gairės, 3.1; 3.3; 3.8–3.11; 12.4; 20.2.1–20.2.3; 24; 42.5).

Planuojant ugdymą taip pat **rekomenduojama vadovautis universalios dizaino mokymuisi principais**. Tai reiškia, jog iš anksto numatomi įvairūs keliai pasiekti tuos pačius ugdymo(si) tikslus, kad kiekvienas vaikas galėtų mokytis pagal savo galimybes. Vaikams siūlomos skirtingos veiklų formos, priemonės, tempas, pagalbos būdai ir erdvės – grupėje, lauke ir už darželio ribų. Taip mažinamos kliūtys, stiprinamas įtraukties jausmas ir realiai užtikrinamos lygiavertės dalyvavimo galimybės.

 **Plačiau: 4 knygelė.** „Kaip organizuoti įtraukųjį ugdymą universalios dizaino mokymuisi prieigoje?“

Šie aspektai veikia drauge ir lemia vaiko augimą bei atsparumą kasdieniams iššūkiams. Vaiko gerovė priklauso ne tik nuo biologinių, bet ir nuo socialinių, kultūrinių, ekonominių ir aplinkos veiksnių, todėl nuosekli parama nuo ankstyvųjų gyvenimo metų padeda skleisti vaiko gebėjimus, stiprina pasitikėjimą savimi ir kuria tvirtą pagrindą sėkmingam mokymuisi.



UGDymo(SI) sritys ir jų indėlis į vaiko gerovę

Gairėse išskirtos penkios ugdymo(si) sritys:

- „Mūsų sveikata ir gerovė“;
- „Aš ir bendruomenė“;
- „Aš kalbų pasaulyje“;
- „Tyrinėju ir pažįstu aplinką“;
- „Kuriu ir išreiškiu“.

Ugdymą svarbu planuoti taip, kad vaiko gerovės patirtys apimtų ne tik sveikos gyven-senos, bet ir santykių, kalbos, pažinimo bei kūrybos sritis, o vaiko gerovė būtų suvokiama ir vertinama kaip šių tarpusavyje susijusių aspektų visuma.

Kiekviena ugdymo(si) sritis savaip prisideda prie visuminės vaiko gerovės.



Ugdymo(si) sritis „Mūsų sveikata ir gerovė“ orientuota į vaiko fizinę sveikatą, emocinę ir socialinę savijautą. Vaikai kasdien dalyvauja judriose veiklose viduje ir lauke, ugdomi sveikatai palankius mitybos įpročius, laikosi tinkamo poilsio ir miego ritmo, mokosi asmens higienos ir saugaus elgesio. Kartu stiprinami gebėjimai atpažinti ir reguliuoti emocijas, rūpintis savimi ir kitais.

Nuosekliai formuojami sveikos gyvensenos įpročiai padeda vaikui susitelkti, išbūti veikloje ir bendradarbiauti, didina pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmą ir savarankiškumą. Todėl ši sritis tiesiogiai prisideda prie pasiekimų kitose ugdy-mo(si) srityse.

Ugdymo(si) sritis „Aš ir bendruomenė“ reikšmingai prisideda prie vaiko gerovės, nes padeda vaikui kurti saugų ir prasmingą santykį su savimi, kitais žmonėmis ir aplinka. Vaikai tyrinėja, kas jie yra, mokosi atpažinti savo jausmus, reguliuoti elgesį ir suprasti savo vietą grupėje ir bendruomenėje. Jie taip pat susipažįsta su žmonių tarpusavio santykiais, bendruomenės gyvenimu ir laiko tėkme – praeitimi, dabartimi ir ateitimi. Tokios patirtys stiprina emocinę gerovę, nes vaikas geriau supranta save ir jaučiasi saugiau, ir socialinę gerovę, nes ugdomi bendravimo, bendradarbiavimo, konfliktų sprendimo bei priklausymo grupei įgūdžiai. Kartu vaikas plečia pažinimą apie santykius ir bendruomenės ryšius, o tai padeda jam aktyviau dalyvauti grupės gyvenime.

Ugdymo(si) sritis „Aš kalbų pasaulyje“ prisideda prie vaiko gerovės, nes padeda saugiai ir prasmingai ugdytis kalbos ir komunikacijos įgūdžius. Vaikai mokosi suprasti žodinę ir nežodinę kalbą, plėtoja kalbinę raišką, susipažįsta su kalbų įvairove ir formuoja savo kalbinę tapatybę. Ši sritis stiprina emocinę gerovę, nes vaikas mokosi laisvai reikšti mintis, jausmus ir poreikius, patiria supratimą ir pripažinimą. Socialinė gerovė ugdoma per bendravimą, bendradarbiavimą ir pagarbą kitų kalboms bei kultūroms. Kalbos ir komunikacijos gebėjimai taip pat palaiko vaiko pažintinę raidą: vaikas lengviau supranta informaciją, sprendžia problemas, planuoja veiksmus ir aktyviau įsitraukia į ugdymosi veiklas. Tad ši sritis ne tik plėtoja kalbinius gebėjimus, bet ir integraliai palaiko vaiko visuminę gerovę.

Ugdymo(si) sritis „Tyrinėju ir pažįstu aplinką“ prisideda prie vaiko gerovės, nes suteikia vaikui galimybių saugiai, aktyviai ir prasmingai tyrinėti pasaulį. Vaikai atranda daiktus, gamtą ir gyvybę, stebi jų savybes ir pokyčius, ugdomi smalsumą ir mokosi pastebėti ryšius. Skaiciavimas, matavimas, modeliavimas ir erdvės tyrinėjimas padeda vaikui lavinti mąstymą, spręsti problemas ir priimti savarankiškus sprendimus, taip stiprinant jo pažintinę raidą ir patikėjimą savo gebėjimais. Skaitmeninės priemonės gali papildyti šias patirtis, kai naudojamos tikslingai: jos padeda stebėti, fiksuoti, lyginti ir aptarti tai, ką vaikas pastebi aplinkoje. Toks tyrinėjimas svarbus ne tik mokymuisi. Jis stiprina ir emocinę gerovę, nes vaikas patiria atradimo džiaugsmą, ir socialinę gerovę – nes mokosi tartis, dirbti kartu, dalintis idėjomis ir spręsti situacijas grupėje.

Ugdymo(si) sritis „Kuriu ir išreiškiu“ prisideda prie vaiko gerovės, nes suteikia vaikui galimybes kūrybiškai reikšti mintis, jausmus ir patirtis. Žaidimas, muzika, šokis, dailė ir teatro elementai leidžia vaikui eksperimentuoti, lavinti vaizduotę, atrasti savą raiškos būdą ir patirti sėkmę. Ši sritis ypač stiprina emocinę gerovę, nes vaikas mokosi atpažinti ir išreikšti jausmus priimtinais būdais, atsipalaiduoti, patirti džiaugsmą ir pasididžiavimą savo kūriniais. Socialinė gerovė auga tuomet, kai vaikai kuria kartu, tariaisi, dalinasi idėjomis ir mokosi gerbti vieni kitų skirtingus sprendimus. Kūrybos procesas taip pat palaiko pažintinę raidą: vaikas planuoja, bando, keičia, ieško sprendimų ir mokosi pamatyti rezultata kaip savo pastangų pasekmę. Todėl ši sritis ugdo ne tik meninę raišką, bet ir visapusiškai gerina vaiko savijautą, santykius ir mokymąsi.



Visos penkios ugdymo(si) sritys – „Mūsų sveikata ir gerovė“, „Aš ir bendruomenė“, „Aš kalbų pasaulyje“, „Tyrinėju ir pažįstu aplinką“, „Kuriu ir išreiškiu“ – kartu užtikrina vaiko gerovę. Kiekviena sritis prisideda savaip: jos stiprina fizinę sveikatą ir savi-reguliaciją, emocinę ir socialinę savijautą, kalbinius gebėjimus, smalsumą, problemų sprendimą ir kūrybiškumą. Integruotas šių sričių veikimas padeda vaikui aktyviai dalyvauti, tyrinėti, reikšti mintis ir jausmus, kurti prasmingas patirtis bei ugdytis sveikatai palankius įpročius.

2.

KAIP SUKONSTRUOTAS UGDYMO(SI) SRITIS „MŪSŲ SVEIKATA IR GEROVĖ“ TURINYS?

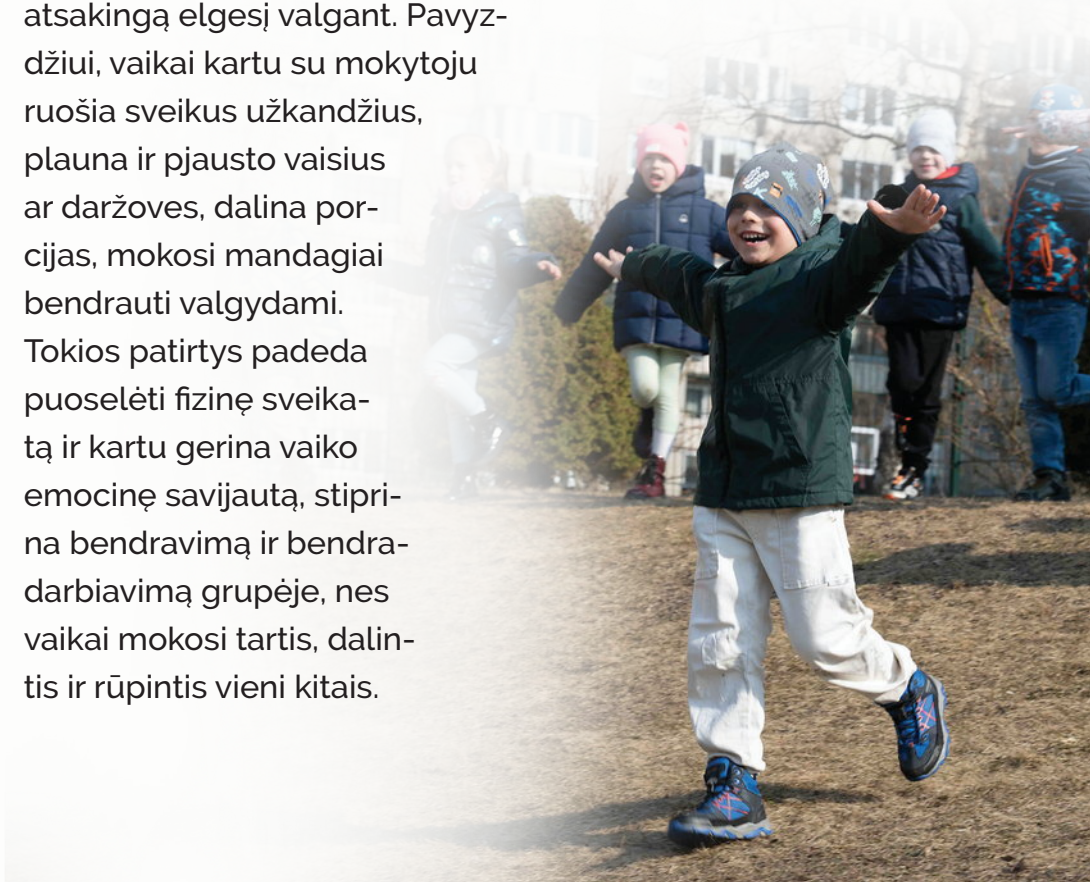
Ugdymo(si) sritis „**Mūsų sveikata ir gerovė**“ (Gairės, 37.5–37.9.3) apima penkias tarpusavyje susijusias dalis:

- fizinis aktyvumas;
- sveika mityba;
- mano dienos ritmas;
- kūno švara ir aplinkos tvarka;
- saugaus elgesio įpročiai.

Fizinis aktyvumas orientuotas į darnų vaiko fizinį augimą ir raidą, taisyklingos laikysenos formavimą, stambiosios ir smulkiosios motorikos lavinimą bei saugaus judėjimo įgūdžių

ugdymą(si). Pavyzdžiui, vaikai žaidžia judriuosius žaidimus kieme, lipa laiptais, lauke įveikia kliūčių ruožą: eina per balansavimo takelį, ropoja tuneliu, šokinėja per pažymėtas linijas, mēto ir gauda kamuolius, o pabaigoje atlieka trumpus tempimo ir laikysenos pratimus. Veikdami poromis ar mažomis grupėmis jie mokosi laikytis susitarimų, palaukti savo eilės, išlaikyti saugų atstumą ir judėti atsakingai. Tokia veikla ne tik stiprina fizinę sveikatą, bet ir ugdo savireguliaciją, bendravimą ir bendradarbiavimą, pasitikėjimą savo jėgomis.

Sveika mityba apima pažintį su maistu ir jo įvairove, valgymo kultūros puoselėjimą, higienos įpročių formavimą, saugų ir atsakingą elgesį valgant. Pavyzdžiui, vaikai kartu su mokytoju ruošia sveikus užkandžius, plauna ir pjausto vaisius ar daržoves, dalina porcijas, mokosi mandagiai bendrauti valgydami. Tokios patirtys padeda puoselėti fizinę sveikatą ir kartu gerina vaiko emocinę savijautą, stiprina bendravimą ir bendradarbiavimą grupėje, nes vaikai mokosi tartis, dalintis ir rūpintis vieni kitais.



Mano dienos ritmas padeda vaikui suprasti kūno poreikius, dienos veiklų ir poilsio kaitą bei miego svarbą, ugdo gebėjimą derinti aktyvumą ir poilsį. Pavyzdžiui, ryte skiriama laiko judrioms veikloms, dienos viduryje – ugdomosioms ir kūrybinėms patirtims, po pietų – ramesnei veiklai ar poilsiui, atsižvelgiant į vaiko savijautą. Nuoseklus dienos ritmas padeda vaikui ugdytis savireguliaciją, palaiko emocinę savijautą ir sudaro galimybę sėkmingai įsitraukti į ugdomasias veiklas.

Kūno švara ir aplinkos tvarka orientuota į higienos įpročių formavimą, savipriežiūrą, atsakomybę už savo aplinką ir pagarbų naudojimąsi priemonėmis. Pavyzdžiui, po kūrybinės veiklos vaikai tvarko buvimo erdvę, prižiūri priemones, rūšiuoja atliekas, plaunasi rankas, laikosi grupės tvarkos susitarimų. Tokios patirtys ugdo savarankiškumą, atsakomybės jausmą, gebėjimą laikytis susitarimų ir rūpintis savimi bei aplinka.

Saugaus elgesio įpročiai padeda vaikui atpažinti pavojingas situacijas. Vaikai mokosi saugaus elgesio gatvėje, buityje ir gamtoje, supranta, kada ir kaip kreiptis pagalbos. Pavyzdžiui, žaisdami „gatvės perėjimo“ situacijas ar būdami lauke vaikai mokosi pastebėti rizikas ir pasirinkti saugius veiksmus. Tai stiprina vaiko saugumo jausmą, pasitikėjimą savimi ir gebėjimą laikytis saugaus elgesio susitarimų.

Šios kasdienės patirtys leidžia vaikui patirti, tyrinėti, mokytis ir taikyti tai, kas svarbu jo sveikatai ir savijautai: judėti, ilsėtis, sveikai maitintis, laikytis higienos ir elgtis saugiai. Taip nuose-

kliai formuojasi sveikos gyvensenos įpročiai, savarankiškumas, savireguliacija ir gebėjimas bendradarbiauti grupėje (*Gairės*, 37.1–37.4). Dėl to ugdymosi sritis „Mūsų sveikata ir gerovė“ sudaro prielaidas užtikrinti vaiko gerovę, nes joje ugdomi gebėjimai įtvirtinami vaikui prasmingose kasdienėse situacijose.

Kitame šios knygelės skyriuje detaliau aptarsime svarbiausius kiekvienos dalies aspektus ir pateiksime kitų šalių praktika grįstų sprendimų pavyzdžius.



3.

KOKIE YRA SVARBIAUSI SRITIES „MŪSŲ SVEIKATA IR GEROVĖ“ UGDYMO(SI) ASPEKTAI?

LIETUVOS IR KITŲ ŠALIŲ PATIRTYS

3.1. KAS SVARBU SKATINANT VAIKŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ?

Fizinis aktyvumas yra svarbi vaiko fizinės sveikatos, savireguliacijos ir visuminės raidos dalis. Vaikystėje intensyviai lavėja stambioji ir smulkioji motorika, pusiausvyra, judesių koordinacija, orientavimasis erdvėje, taip pat gebėjimas sutelkti dėmesį ir valdyti savo elgesį. Judesio patirtys padeda vaikui geriau pažinti savo kūną, išmokti judėti saugiai ir pasitikėti savo galimybėmis. Dažnas ir įvairus bazinių judesių atlikimas – ėjimas, bėgimas, šuoliai, lipimas, metimas, pusiausvyros pratimai ar judrūs žaidimai – stiprina koordinaciją, judesių kontrolę ir padeda vaikui lengviau įsitraukti į kasdienes veiklas (Gallahue & Ozmun, 2006).

Pavyzdžiui, lipdami laiptais ar balansuodami ant pažymėtos linijos vaikai lavina pusiausvyrą, mokosi įvertinti atstumą ir judėti atsakingai. Tokios patirtys palaiko savarankiškumą ir didina pasitikėjimą savo gebėjimais.

Judrūs žaidimai, kuriuose reikia laikytis susitarimų ir reaguoti į signalus, labai padeda ugdytis dėmesio valdymą, impulsų kontrolę, veiksmų planavimą ir savireguliaciją. Tokios veiklos ypač prisideda prie vykdomųjų funkcijų lavinimo – lavina darbinę atmintį, impulsų kontrolę ir kognityvinį lankstumą (gebėjimą lengvai pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, lanksčiai mąstyti, keisti požiūrį ir svarstyti įvairius variantus). Tai svarbu ne tik judėjimui, bet ir sėkmingam dalyvavimui ugdymo(si) veiklose. Praktikoje tam tinka paprasti taisyklių laikymosi žaidimai, tokie kaip „Raudona–žalia“, „Statulos“, „Simonas sako“ (plačiau žr. *Naudingos nuorodos*), taip pat ritminiai žaidimai, pasakų ar istorijų pasakojimas judesiais, kliūčių ruožai, kuriuose vaikai klausosi mokytojo instrukcijų, keičia veiksmų seką ir mokosi sustoti, palaukti ar persiorientuoti pagal situaciją.



Judėjimas ikimokykliniame amžiuje sudaro tvirtą pagrindą matematinio mąstymo ugdymuisi. Natūraliose judriose situacijose vaikai susiduria su kiekiu, atstumu, forma, matavimu, sekomis ir palyginimu: skaičiuoja žingsnius ar šuolius, įveikia kliūčių ruožą laikydamiesi veiksmų tvarkos, juda pagal ritmą, lygina objektus ir nustato santykius („aukščiau–žemiau“, „toliau–arčiau“, „daugiau–mažiau“). Ritminiai žaidimai ir judesio sekos padeda įsisavinti tvarką ir struktūrą, lavina dėmesio koncentraciją ir koordinaciją. Tokios veiklos skatina procedūrinį mąstymą – gebėjimą veikti nuosekliai ir tiksliai laikantis veiksmų tvarkos („sustok–perženk–pasilenk–padėk“), sąvokinį mąstymą – suprasti ir įvardyti santykius realiose situacijose („šis lankas didesnis už aną“), konceptualųjį mąstymą – paaiškinti pasirinkto veikimo būdo veiksmingumą, numatyti pasekmes ir pastebėti dėsningumus judant („jei keičiu kryptį trumpesniu keliu, pasiekiu greičiau“). Tokios patirtys kuria pagrindą tolesniam matematikos supratimui ir integruoja judesį, mąstymą bei refleksiją.

 **Plačiau: 12 knygelė.** „Kaip skleidžiasi vaiko matematinis mąstymas?“

Fizinis aktyvumas gerina vaiko emocinę savijautą ir socialinę raidą. Judrūs žaidimai grupelėse ugdo bendravimą ir bendradarbiavimą, kantrybę, gebėjimą palaukti savo eilės, laikytis susitarimų ir pastebėti kitus. Pavyzdžiui, komandiniame judriame žaidime „Perduok kamuolį“ (žr. *Naudingos nuorodos*) vaikai mokosi derinti veiksmus, tartis ir palaikyti vieni kitus. Mokytojo padaršinimas, aiškos taisyklės ir jautrus stebėjimas padeda sukurti emociškai saugią aplinką, kurioje vaikai drąsiai bando, mokosi iš patirties ir džiaugiasi pasiekimais. Sėkmės patirtys, tokios kaip įveiktas kliūčių ruožas ar pavykęs judesys, stiprina pasitikėjimą savimi ir motyvaciją judėti.

Svarbu, kad judėjimas būtų kasdienis, žaismingas ir integruotas į dienos ritmą. Po aktyvesnių epizodų verta numatyti trumpas nusiramavimo ar atsipalaidavimo pauzes, pavyzdžiui, kvėpavimo ar tempimo pratimus. Veiklų seka gali būti vizualizuota dienotvarkės kortelėmis ar paprasta schema „dabar–paskui–vėliau“. Įvairios erdvės ir judėjimo formos – grupės patalpos, laukas, natūrali aplinka – suteikia skirtingų patirčių ir leidžia vaikui išbandyti įvairius judėjimo būdus. Judėjimo intensyvumas turėtų būti pritaikytas pagal vaikų amžių, gebėjimus ir savijautą, kad visi galėtų dalyvauti ir patirti sėkmę. Pavyzdžiui, 4–6 metų vaikams galima siūlyti energingesnes estafetes, o iki 3 metų – trumpesnes, aiškesnės struktūros, koordinaciją ir pusiausvyrą lavinančias veiklas.

Šeimos įtraukimas stiprina tęstinumą ir motyvaciją judėti: trumpi „namų iššūkiai“, bendros veiklos lauke ar šeimos orientaciniai žaidimai padeda pratęsti fizinio aktyvumo patirtis už darželio ribų. Pavyzdžiui, šeimos gali kartu organizuoti pasivaikščiojimus gamtoje, žaidimus su kamuoliu ar smulkios motorikos užduotis, kurios pritaikytos namų aplinkai. Svarbu kurti saugią, stimuliuojančią ir vaikų iniciatyvoms atvirą aplinką, kurioje mokytojas veikia kaip vedlys ir pavyzdys, skatindamas natūralų judėjimą ir sveikatai palankius įpročius. Mokytojo pavyzdys – aktyviai judėti, džiaugtis žaidimu ir parodyti kūrybiškumą judesio sprendimuose – stiprina vaikų motyvaciją ir skatina ilgalaikius sveikos gyvensenos įpročius.



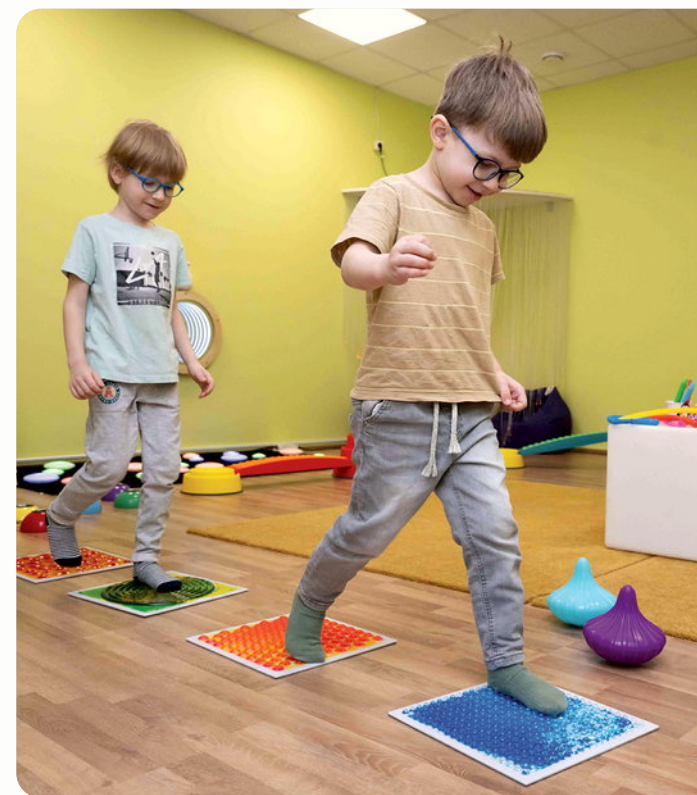
Fizinio aktyvumo ugdymosi ypatumai skirtingame amžiuje

Vaikai iki 3 metų. Pirmieji treji gyvenimo metai – laikotarpis, kai judėjimas yra pagrindinis vaiko pasaulio pažinimo būdas. Šiame amžiuje ypač svarbios kasdienės stambiosios motorikos patirtys, tokios kaip ropojimas, ėjimas, lipimas, bėgimas ir šuoliavimas, taip pat smulkiosios motorikos veiklos, kurios lavina rankų ir pirštų judesius. Veiklos turėtų būti paprastos, aiškos ir vizualiai palaikomos. Tinka žaidimai, kuriuose žodinę instrukciją iš karto lydi veiksmas, pavyzdžiui: „perlipk per“, „pralįsk po“, „sustok ant žalios žymos“. Iš pradžių užtenka vieno žingsnio instrukcijų, vėliau galima pereiti prie dviejų. Taip vaikas mokosi sustoti, palaukti, prisiminti nurodymą ir keisti veiksmą pagal ženklą. Paprasti kliūčių takeliai su rodyklėmis, grindų žymomis, lankais ar virvelėmis padeda įtvirtinti erdvines sąvokas („po“, „virš“, „per“, „aplink“) ir paprastus palyginimus („aukštai–žemai“, „didelis–mažas“). Po trumpo judesio epizodo naudinga numatyti trumpą nusiramino momentą, kad vaikas galėtų išlaikyti dienos ritmo pusiausvyrą.

3–6 metų vaikai. Šiame amžiuje stiprėja gebėjimas valdyti dėmesį, laikytis taisyklių, planuoti veiksmus ir reguliuoti impulsus. Todėl naudinga siūlyti judrias veiklas, kuriose judėjimas derinamas su mąstymu ir susitarimų laikymusi. Judrios veiklos, kurioms reikia mąstymo pastangų, yra veiksmingesnės nei vien pasikartojančios mankštos. Todėl rekomenduojama: žaidimai su kintančiomis taisyklėmis (pvz., „Raudona (sustoti) – gel-

tona (tipenti) – žalia (bėgti)“); estafetės su taisyklių kaita (pvz., kamuolio perdavimas per galvą ar tarp kelių); kliūčių ruožai, kuriuose vaikas turi sustoti, pakeisti kryptį ar atlikti veiksmus nurodyta tvarka.

Fizinis aktyvumas gerina vaiko emocinę savijautą ir socialinę raidą. Grupiniai judrūs žaidimai ugdo bendravimą ir bendradarbiavimą, kantrybę, gebėjimą palaukti savo eilės, laikytis susitarimų ir pastebėti kitus. Pavyzdžiui, komandiniame žaidime „Perduok kamuolį“ vaikai mokosi derinti veiksmus, tartis ir palaikyti vieni kitus. Mokytojo padaršinimas, aiškos taisyklės ir jau trus stebėjimas padeda sukurti emociškai saugią aplinką, kurioje vaikai drąsiai bando, mokosi iš patirties ir džiaugiasi pasiekimais. Sėkmės patirtys, tokios kaip įveiktas kliūčių ruožas ar pavykęs judesys, stiprina pasitikėjimą savimi ir motyvaciją judėti.



Tokios veiklos lavina kognityvinį lankstumą, impulsų kontrolę ir darbinę atmintį (įsiminti 2–3 veiksmų seką, greitai persiorientuoti ir atsakingai judėti). Po veiklos galima trumpai aptarti patirtį paprastais klausimais, pavyzdžiui: „Kas pavyko?“, „Kas buvo sunku?“, „Ką kitą kartą darysi kitaip?“. Tai padeda vaikui geriau suprasti savo veiksmus ir stiprina savireguliaciją.

Judėjimas taip pat skatina priežasties ir pasekmės ryšio supratimą, rankų ir akių koordinaciją, klasifikavimo ir objektų palyginimo užuomazgas bei erdvinį suvokimą. Vykdomoji funkcija ypač stiprėja žaidžiant tikslo siekimo ir jo išlaikymo žaidimus: vaikštant nubrėžta linija, išlaikant pusiausvyrą, atliekant kūrybines užduotis ar susitvarkant žaislus po žaidimo. Tokie žaidimai ne tik lavina motoriką, bet skatina planavimą, savireguliaciją ir atsakomybės jausmą.

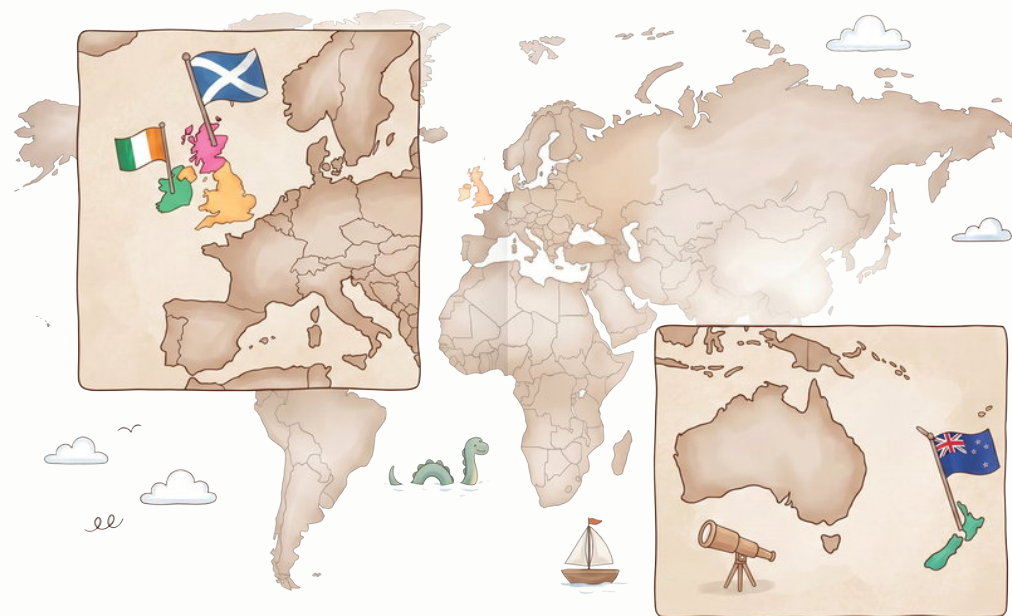
Fizinis aktyvumas taip pat stiprina emocinę ir socialinę gerovę. Grupiniai judrieji žaidimai ugdo bendradarbiavimą, kantrybę, gebėjimą laukti savo eilės ir atpažinti kitų jausmus. Pavyzdžiui, komandiniame žaidime „Perduok kamuolį“ (žr. *Naudingos nuorodos*) vaikai mokosi koordinuoti veiksmus, dalintis dėmesiu ir palaikyti komandos draugus. Mokytojo dalyvavimas žaidime, padrąsinimas ir jautrus vaikų stebėjimas skatina saugią aplinką, kurioje vaikai drąsiai eksperimentuoja su judesiu ir mokosi veikti komandoje. Be to, emocinės patirtys, tokios kaip džiaugsmas po sėkmingai įvykdytos užduoties ar pasididžiavimas, kai įveikiama kliūtis, stiprina vaiko pasitikėjimą savimi ir motyvaciją judėti.



Išimokkyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ugdymo(si) pavyzdžiai kitų šalių programose

Škotijos išimokkyklinio ugdymo(si) programose plačiai taikomi žaidimai su neapibrėžtos paskirties natūraliomis ar žmogaus sukurtais medžiagomis ir (arba) priemonėmis (Loose Parts Play). Vaikai kuria kliūčių ruožus, konstrukcijas ar žaidimų scenarijus naudodami padangas, lentas, virves, vamzdžius, dėžes ir kitus lengvai pritaikomus objektus (Haughey, 2023; Play Scotland, 2019). Žaisdami vaikai patys planuoja veiksmus, derasi, taiso ir keičia strategiją, o mokytojas stebi, užtikrina saugumą ir skatina refleksiją. Toks žaidimas stiprina mąstymo lankstumą, problemų sprendimo gebėjimus, socialinius įgūdžius ir savireguliaciją, nes vaikai mokosi tiek kūrybiškai spręsti uždavinius, tiek laikytis saugumo taisyklių.

Kita Škotijoje įgyvendinama iniciatyva – programa „Judrusis žaidimas“ (Active Play) – skatina išimokkyklinio amžiaus vaikų judėjimu grįstas žaidybines veiklas: bėgiojimą, šokinėjimą, laipiojimą, ropojimą, žaidimus su kamuoliu ir aktyvų žaidimą gamtoje. Vadovaujamosi šiais pagrindiniais principais: žaidimai turi būti laisvi, be griežtų taisyklių, vaikai gali patys inicijuoti judėjimą, nėra pralaimėtojų ar nugalėtojų, akcentuojamas džiaugsmas ir saugumas (Play Scotland, 2021).



Airijos nacionalinė programa *Kiekvienas žingsnis svarbus* (Every Move Counts) integruoja judėjimą į visus dienos etapus (Government of Ireland, 2021; Health Service Executive, n. d.). Veiklų pavyzdžiai apima „judrią fonologiją“ (plojimus ir šuolius pagal skiemenis ar rimą), „matematinį kliūčių taką“ (pvz., du šuoliukai–posūkis–pauzė), siužetinius judriuosius žaidimus. 1–2 metų vaikams rekomenduojamos ropojimo ir lipimo stotelės, žaislai „stumk–trauk“, paprastos užduotys „eik iki žalios–sustok prie raudonos“. 3–4 metų vaikams – gaudynės, šuoliukai, kliūčių ruožai su ženklais ir krypties kaita, ritminiai žaidimai, laipiojimas. Visa tai lavina taisyklių laikymąsi, „pauzę prieš veiksmą“, reakcijos greitį ir veiksmų sekos išlaikymą.

Airijos ikimokyklinio ugdymo gairės remiasi dviem pagrindiniais dokumentais: Aistear (The Early Childhood Curriculum Framework, 2009 [Ikimokyklinio ugdymo programos sistema]) ir Siolta (The National Quality Framework for Early Childhood Education, 2006 [Nacionalinė ikimokyklinio ugdymo kokybės sistema, arba Siolta kokybės gairės]), kurie pabrėžia žaidimą, tyrinėjimą ir vaikų gerovę. Siolta kokybės gairėse judesys pristatomas kaip kalbos ir mąstymo „nešėjas“, padedantis vaikams planuoti žaidimą, derėtis dėl taisyklių ir aiškiai įvardyti savo veiksmus – taip palaikoma darbinė atmintis ir mąstymo lankstumas (National Council for Curriculum and Assessment [NCCA], 2015).

Naujosios Zelandijos ikimokyklinio ugdymo gairės *Te Whāriki* pabrėžia žaidimą, tyrinėjimą ir vaikų gerovę (Ministry of Education, 2017). Juose pabrėžiamas vaikų iniciatyva grįstas judėjimas gamtoje: buvimas gamtoje kiekvieną dieną, laipiojimas, tyrinėjimas, problemų sprendimas judant („kaip persikelti / peršokti per šaką nepalietus žemės?“). Tokios veiklos natūraliai lavina planavimą, savireguliaciją ir mąstymo lankstumą.

Šios praktikos – geras pavyzdys, kaip sumaniai apgalvotas fizinis aktyvumas, judėjimas – nuo spontaniško žaidimo iki struktūruotų kliūčių ruožų – padeda vaikams kūrybiškai tyrinėti aplinką, stiprina fizinę, kognityvinę ir socialinę raidą bei natūraliai integruoja judesį su mąstymu, bendravimu ir refleksija.

Žaidimas „Numuš্ক bokštą“ priežasties ir pasekmės ryšiui suprasti

Priemonės: kaladėlės / kėgliai, kamuolys, starto linija.

Eiga: vaikai pastato bokštą. Iš už linijos po vieną ridena kamuolį, kad bokštą numuštų. Kaskart įvardijame ryšį: „Kai ridenau stipriau / tiesiau, tada nugriuvo daugiau.“

Viduje: bokštą statykime iš minkštų kaladėlių, ridenimas lėtas, atstumas trumpas.

Lauke: statinį darykime iš kaladėlių, kėglių ar plastikinių butelių, galima didinti atstumą, keisti „taikinį“ (numušк 1–2–3).



3.2. KAS PADEDA VAIKAMS UGDYTIS SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIUS?

Sveika mityba ikimokykliniame amžiuje apima pažintį su maistu ir jo įvairove, valgymo kultūros puoselėjimą, higienos įpročių formavimą, savarankiškumo ugdymą, saugų ir atsakingą elgesį valgant. Praktikoje tai reiškia, kad vaikai dalyvauja sveikų užkandžių ruošime, padeda dalinti vaisius ar daržoves, mokosi laikytis susitarimų prie stalo ir tinkamai naudoti įrankius. Tokios patirtys svarbios ne tik fizinei sveikatai, bet ir vaiko emocinei savijautai bei socialinei raidai, nes vaikai ugdomi bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, mokosi dalintis, palaukti savo eilės ir rūpintis vieni kitais.

Pojūčiais grįstas (sensorinis) mitybos ugdymas (angl. *sensory-based food education*) skatina sveikatai palankius mitybos įpročius ir stiprina vaiko emocinę savijautą kasdienėse situacijose. Suomijos darželiuose atliktas tyrimas (Hoppu et al., 2015) su 3–6 metų vaikais, taikant pojūčiais grįstą sveikos mitybos ugdymo(si) ciklą: penkias 20–30 minučių veiklas, vykusias kartą per savaitę penkias savaites. Veiklos vyko mažose grupėse (3–4, iki 7 vaikų) ir skatino tyrinėti maistą visais pojūčiais: rega, uosle, skoniu, lytėjimu ir klausa. Naudotos įvairios priemonės – kvapų buteliukai, „paslapčių“ maišeliai, maisto kortelės, didinamasis stiklas, virtuvės įrankiai, o pagrindinis dėmesys skirtas realiems daržovių ir uogų pavyzdžiams.

Po šių veiklų vaikų noras ragauti ir valgyti pasirinktas daržoves ir uogas statistiškai reikšmingai padidėjo, o kontrolinėje grupėje pokyčių nebuvo. Tyrimas rodo, kad naują produktą vaikas lengviau priima, kai gali jį tyrinėti visais pojūčiais. Ši nuostata dera su *Gairėse* akcentuojamu principu – saugios, vaiko orumą gerbiančios kasdienės aplinkos kūrimu ir sveikatai palankių įpročių formavimu realiose situacijose (žr. *Naudingos nuorodos*).



Pojūčiais grįsti sveikos mitybos ugdymosi ypatumai skirtingame amžiuje

Svarbi tyrimo išvada: tėvų nuomonė apie vaiko mitybą namuose ne visada atitinka tai, ką vaikas iš tiesų ragauja darželyje. Mokytojui naudinga trumpai informuoti šeimą apie vaiko patirtis grupėje ir pasiūlyti namuose tęsti pažintį su naujomis daržovėmis ir uogomis.

Kasdienėje ikimokyklinio ugdymo įstaigos ir namų rutinoje pojūčiais grįstą sensorinį ugdymą galima natūraliai integruoti į užkandžių ar pietų laiką. Pavyzdžiui, kartą per savaitę pasirinkti „savaitės daržovę“ arba „savaitės uogą“ ir trumpai aptarti: spalvą, kvapą, tekstūrą, garsus valgant, panašumus ir skirtumus su kitomis daržovėmis ar uogomis. Toks kartojimas palaiko tyrime atsiskleidusį principą: dažnesnė, saugi ir vaiko ritmą gerbianči patirtis didina norą ragauti naujus produktus.

Vaikai iki 3 metų. Šiame amžiuje ypač tinka trumpos, paprastos tyrinėjimo veiklos, kai vaikas gali pamatyti, pauostyti ir paliesti daržovę ar uogą. Mokytojas gali pasiūlyti vieną ar dvi veiklas, pvz.: „Surask, kuri kvepia stipriausiai“ arba „Paliesk ir pasakyk, ar ši daržovė lygi, ar šiurkšti“. Mokymasis pjaustyti vaisius ar gaminti paprastus užkandžius kartu su mokytoju lavina higienos ir elgesio prie stalo įpročius, skatina savarankiškumą, išlaikant vaiko pasirinkimo laisvę.



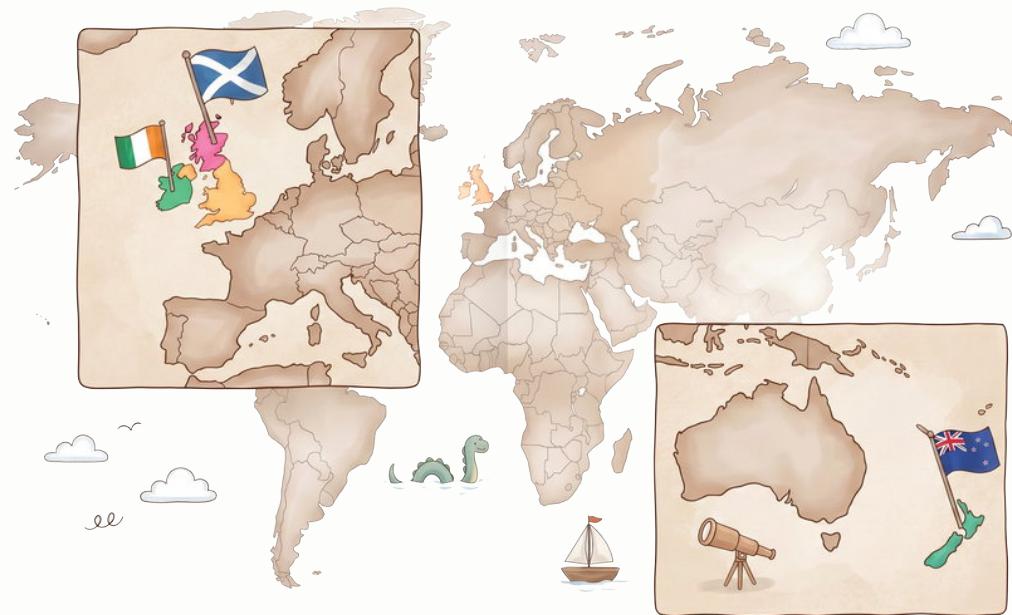
3–6 metų vaikai. Šiame amžiuje galimos ilgalaikės tęstinės, projektinės veiklos. Pavyzdžiui, viena savaitė skiriama pažinčiai su pojūčiais per žaidimus, kita – konkrečioms daržovėms ar uogoms tyrinėti, vėliau – skoniams palyginti ir aptarti. Tokiu būdu stiprinami sveikatai palankūs įpročiai, emocinė savijauta, savireguliacija, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai kasdienėse darželio situacijose. Šios patirtys taip pat gali būti integruojamos į „Tyrinėjū ir pažįstu aplinką“ sritį, ugdant vaikų gebėjimą pastebėti, lyginti, apibūdinti ir reflektuoti patirtis.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos įgūdžių ugdymo(si) pavyzdžiai kitų šalių programose

Ankstyvojo ugdymosi tyrimai kitose šalyse (Harte et al., 2019; Varman et al., 2021) rodo, kad sveikos mitybos ugdymas(is) veiksmingas tada, kai jis integruotas į kasdienę veiklą ir derinamas su vaikų iniciatyva bei patirtiniu mokymusi.

Remiantis Varman et al. (2021) ir Yoong et al. (2023) sistemėmis apžvalgomis, sveikos mitybos ugdymas ikimokyklinio amžiaus vaikams yra veiksmingiausias, kai jis integruotas į kasdienę ugdymo praktiką ir grindžiamas patirtiniu mokymusi. Mokytojo vaidmuo būti palaikančiu stebėtoju – vaikai gali tyrinėti, rinktis ir eksperimentuoti su maistu, o mokytojas juos palaiko, bet tiesiogiai nesikiša. Pavyzdžiui, per kūrybines veiklas vaikai gali kartu su mokytoju kurti spalvingus vaisių vėrinukus, ragauti įvairius produktus ir aptarti jų skonį bei spalvą, o prieš pietus galima inicijuoti trumpus pokalbius apie maisto pasirinkimą ar pakviesti vaikus kartu ruošti sveikus užkandžius. Taip vaikai natūraliai įgyja žinių apie sveiką mitybą, formuojami teigiami valgymo įpročiai ir ugdomi bendravimo bei pažintiniai įgūdžiai.

Airijos nacionalinė programa *Kiekvienas žingsnis svarbus* (Every Move Counts) skatina mokytojus derinti vaikų judėjimą su aplinkos pažinimu ir mitybos įpročių ugdymu. Pavyzdžiui, vaikai kliūčių ruožo stotelėse gali rinkti spalvotas korteles su vaisių ar daržovių atvaizdais, jas rūšiuoti, skaičiuoti arba aptarti jų skonius (Government of Ireland, 2021; Health Service Executive, n. d.). Šitaip vienu metu lavinami pažintiniai gebėjimai, susipažinama su maisto įvairove, vaikai išlieka fiziškai aktyvūs.



Airijos Aistear (The Early Childhood Curriculum Framework, 2009 [Ikimokyklinio ugdymo programos sistema]) ir Siolta (The National Quality Framework for Early Childhood Education, 2006 [Nacionalinė ikimokyklinio ugdymo kokybės sistema, arba Siolta kokybės gairės]) rekomenduoja įtraukti kalbos, socialinės sąveikos ir kūno pažinimo veiklas į valgymo procesą: vaikai vardija maisto produktus, aptaria jų tekstūras, spalvas, kvapus, o mokytojai modeliuoja žodyną („sultingas“, „traškus“, „minkštas“) ir skatina vaikus pasakoti. Pavyzdžiui, dalyvaudami veikloje „Skonių ekspedicija“, vaikai ragauja mažus vaisių arba daržovių gabalėlius ir žymi savo įspūdžius spalvų kortelėmis. Tokia praktika padeda kurti teigiamas emocines patirtis ir stiprina savireguliaciją valgymo metu (NCCA, 2015).



Škotijoje žaidimai su neapibrėžtos paskirties natūraliomis ar žmogaus sukurtomis medžiagomis ir (ar) priemonėmis (Loose Parts Play) perkeliami ir į sveikos mitybos ugdymą. Pavyzdžiui, kuriant „maisto keliones“, iš natūralių elementų (lapų, akmenukų, indelių), kuriomis vaikai simboliškai „transportuoja“ vaisius ar daržoves, rūšiuoja juos pagal spalvą ar dydį, mokosi apie jų kilmę ir sezoniskumą. Pavyzdžiui, veiklos „Maisto kelias“ metu vaikai iš įvairių medžiagų ir (ar) priemonių (naudodami lenteles, krepšelius, audinius, vamzdelius) konstruoja kelią, kuriuo „keliauja“ daržovės nuo daržo iki stalo (Play Scotland, 2019). Tokios veiklos ugdo pažintinius gebėjimus ir skatina natūralų domėjimąsi maistu.

Naujosios Zelandijos ikimokyklinio ugdymo gairėse *Te*

Whāriki pabrėžiama, kad vaiko gerovė neatsiejama nuo holistinio požiūrio į kūną, maistą ir socialinius ryšius. Valgymo procesas

suvokiamas kaip bendruomeniškumą ugdanti praktika: vaikai pasitarnauja vieni kitiems, mokosi mandagumo, prisideda prie stalo padengimo ir tvarkymo (Ministry of Education, 2017). Toks ugdymo programos modelis stiprina vaikų savarankiškumą, atsakomybę ir tapatumo jausmą.

Šios praktikos atskleidžia, kad sveikos mitybos ugdymas(is) tampa veiksmingas tuomet, kai jis natūraliai integruojamas į kasdienę rutiną: judėjimą, žaidimą, tyrinėjimą ir socialinę sąveiką. Vaikai mokosi per veiksmą: ne tik ragauti ar dalintis maistu, bet ir planuoti, prisiminti, derėtis, rūpintis kitais ir reflektuoti savo pasirinkimus.

3.3. KAIP AUGINAMA VAIKO DIENOS RITMO PAJAUTA?

Ugdymo(si) srities „Mūsų sveikata ir gerovė“ dalis „Mano dienos ritmas“ kalba apie tai, kaip padėti vaikui suprasti savo kūno poreikius, pastebėti savijautos pokyčius dienos metu, suvokti veiklą ir poilsio kaitą bei mokytis derinti aktyvumą su poilsiu. Aiški ir nuosekli dienos struktūra padeda vaikui orientuotis, numatyti, kas vyks toliau, ir sklandžiau pereiti nuo vienos veiklos prie kitos. Toks dienos ritmas palaiko savireguliaciją ir emocinę gerovę, ypač tada, kai rutina yra pastovi, tačiau pakankamai lanksti, kad atlieptų vaikų poreikius.

Praktiškai dienos ritmas gali būti vizualizuojamas aiškiu scenarijumi: ryte – judesio ir dienos pradžios ritualai, vidurdienį – ugdomosios, kūrybinės ir pažinimo patirtys, po pietų – rami veikla arba miegas pagal vaiko poreikį. Nuoseklus ritmas padeda vaikui jaustis saugiai, susitelkti ir bendradarbiauti su kitais. Kai mokytojas dienos eigą vaizduoja kortelėmis ar schema „dabar–paskui–vėliau“, vaikas geriau supranta lūkesčius, pasiruošia pokyčiams ir dažniau patiria sėkmę.

Dienos struktūra ikimokykliniame ugdyme svarbi ne tik savi-jautai, bet ir mokymosi galimybėms. Fuligni et al. (2012) tyrimas pateikė du dienotvarkės modelius: viename vaikai laisvai rinko-si veiklas, kitame – jų pasirinkimai buvo derinami su mokytojo inicijuotomis patirtimis. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pirma-sis modelis labiau skatino stambiosios motorikos, vaizduotės ir savarankiško tyrinėjimo gebėjimus, o antrasis – kalbos ir ma-tematinio mąstymo vystymąsi. Todėl planuojant dienos ritmą rekomenduojama išlaikyti pusiausvyrą: skirti pakankamai laiko vaikų inicijuotai, žaismingai veiklai, kartu numatant trumpus, tikslingus mokytojo inicijuotus ugdomuosius momentus.



Pavyzdžiui, konstravimo zonoje mokytojas gali trumpai pakviesti kelis vaikus palyginti bokštų aukštį ar suskaičiuoti detales. Skaitymo kampelyje – aptarti istorijos veikėjų jausmus, o žaidžiant parduotuvę – natūraliai įtraukti skaičiavimą ir susitarimus dėl vaidmenų. Trumpi įterpimai palaiko vaiko iniciatyvą ir kartu suteikia kryptingų ugdymosi galimybių.

Vaikų dienos ritmo pajautos ugdymosi ypatumai pagal amžių

Vaikams iki 3 metų tinka trumpi, aiškūs dienos ciklai su dažna aktyvių ir ramių veiklų kaita. Mokytojo inicijuotos patirtys turėtų būti labai trumpos, grindžiamos pasikartojančia rutina ir aiškiais ženklais / orientyrais (pvz., garsiniais signalais, dainelėmis, vizualiniais ženklais).

3–6 metų vaikams galima tikslingai stiprinti struktūruotą dienos planavimą, kartu išlaikant pakankamai laiko laisvam pasirinkimui. Trumpalaikės mažų grupių patirtys gali skatinti kalbos raišką, problemų sprendimą ir ankstyvąjį matematinį mąstymą. Svarbu, kad dienos ritmas būtų subalansuotas: neperkrautas struktūruotų veiklų, nepamirštant vaikų iniciatyvos, žaislingumo ir veiklų lauke. Reguliari refleksija apie dienos struktūrą padeda mokytojui išlaikyti šią dermę.

Dienos rutina namuose sustiprina vaiko prisitaikymą prie darželio ugdymo(si) aplinkos. Pastovus vakaro ar ryto ritmas namuose padeda vaikui jaustis saugiau ir labiau pasirengusiam



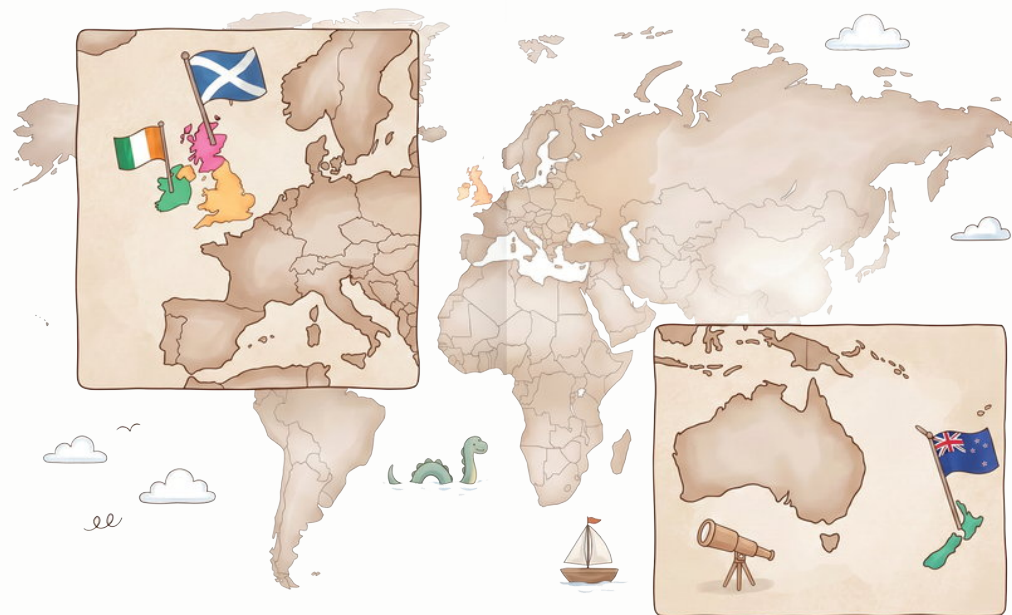
dienai. Dienos ritmas ir kasdieniai įpročiai padeda palaikyti vaiko savireguliaciją, emocinę savijautą, bendravimą, bendradarbiavimą, pagilinti ankstyvasias kalbos ir matematikos patirtis. Ikimokykliniame ugdyme tai įgyvendinama per aiškius kasdienes susitarimus, ritmingą aktyvių ir ramių veiklų kaitą, nuolatinę partnerystę su šeima.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų dienos ritmo pajautos ugdymo(si) pavyzdžiai kitų šalių praktikoje

Kitų šalių ankstyvojo ugdymo sistemose pabrėžiama, kad dienos ritmas turėtų būti lankstus, jautrus vaikų poreikiams ir derinti judėjimą, tyrinėjimą ir poilsį.

Airijos nacionalinė programa *Kiekvienas žingsnis svarbus* (Every Move Counts) siūlo organizuoti dienos ritmą taip, kad judėjimas natūraliai įsiliėtų į visus veiklos etapus – keičiant veiklas, atliekant kalbines ar matematines užduotis, ryto rato veiklas ar pasiruošimą pietums. Pavyzdžiui, tarp veiklų įterpiama 30–60 sekundžių aktyvaus judėjimo – plovimai, tipenimas, trumpos komandos („sustok–pakelk rankas–atsitūpk“), kuris padeda vaikams sutelkti dėmesį. Taip judesys tampa ne atskira veikla, o dienos struktūros dalimi, padedančia vaikams persiorientuoti ir išlaikyti dėmesį (Health Service Executive, n. d.).

Airijos Aistear (The Early Childhood Curriculum Framework, 2009 [Ikimokyklinio ugdymo programos sistema]) ir Šiolta (The National Quality Framework for Early Childhood Education, 2006 [Nacionalinė kokybės sistema ikimokykliniam ugdymui, arba Šiolta kokybės gairės]) akcentuojama, kad aiškus dienos ritmas ir trumpi susitarimai prieš veiklą palaiko vaiko emocinę savijautą ir bendravimą grupėje. Vaikai aptaria, ką veiks, įvar-



dija, kas bus paskui, o mokytojas padeda pasiruošti veiklos pokyčiams ir perėjimams tarp veiklų. Pavyzdžiui, yra naudojamos vizualinės sekų kortelės – ryto ratas → žaidimas → veikla → tvarkymasis → laukas → pietūs → poilsis. Vaikai kas rytą kartu sudėlioja dienos planą. Tokie trumpi susitarimai skatina vaiko orientaciją veiklų sekoje ir savireguliacijos įgūdžių ugdymą(si) (NCCA, 2015).

Škotijoje, žaidžiant su neapibrėžtos paskirties natūraliomis ar žmogaus sukurtomis medžiagomis ir (ar) priemonėmis (Loose Parts Play), dienos ritmas siejamas su vaiko pasirinkimu ir trumpais, aiškiai susitartais perėjimais tarp veiklų. Vaikai gali rinktis aktyvesnes ar ramesnes veiklas pagal savo savijautą, o mokytojas padeda „įrėminti“ šiuos pasirinkimus trumpais susitarimais ir orientyrais. Pavyzdžiui, vaikai su mokytoju įvardija savo būsenas („ramus–aktyvus–labai aktyvus“), o mokytojas siūlo veiklą pagal savijautą (energijos lygį) arba paprastą veiklų seką: „po konstravimo zonos – vandens tyrinėjimai“ arba „kai baigiame konstruoti, susitvarkome ir einame į skaitymo kampelį“. Tokia praktika padeda vaikams atpažinti kūno poreikius, įvardyti savijautą („pavargau“, „noriu pailsėti“) ir planuoti savo dienos veiklas (Play Scotland, 2019).

Naujojoje Zelandijoje, vadovaujantis ikimokyklinio ugdymo gairėmis *Te Whāriki*, dienos ritmas suprantamas kaip nuosekli ir integruota kasdienės patirties visuma, kurioje lauko ir vidaus veiklos dera su vaikų iniciatyvomis. Vaikai kasdien dalyvauja tyrinėjimuose lauke ir natūraliai juda, tad sėkmingai derina aktyvumą ir poilsį, todėl gerėja emocinė savijauta. Perėjimai tarp veiklų organizuojami nuosekliai ir nuspėjamai, pasitelkiant dainas, trumpas istorijas ar kasdienius ritualus, stiprinant emocinį saugumą ir padedant vaikams ramiai bei užtikrintai pereiti nuo vienos veiklos prie kitos. Pavyzdžiui, prieš išeidami į lauką vaikai dainuoja trumpą dainelę arba įvardija, „ką tyrinėsime šiandien“, o grįžę – aptaria, „ką pamatėme“ (Ministry of Education, 2017).

Tokie paprasti ritualai stiprina vaikų orientavimąsi dienoje, gebėjimą persiorientuoti ir įvardyti savo poreikius ir patirtis.

Žaidimas „Pataikyk į taikinį“ rankų ir akių koordinacijai lavinti

Priemonės: lankai / dėžės / kibirėliai, pupų maišeliai arba kamuoliukai.

Eiga: vaikai iš pažymėtos vietos meta arba ridena į taikinį. Galime turėti 2–3 taikinius (artimas–vidutinis–tolimas).

Viduje: pradėkime nuo ridenimo į didelį lanką ant grindų, vėliau – metimas į dėžę.

Lauke: taikiniais gali būti kibirai, kreida nubrėžti ratai, „vartai“ iš kūgelių; galima mesti aukščiau (į pakabintą lanką), tik jei saugu.



3.4. KAIP PUOSELĖJAMA KŪNO ŠVARA IR APLINKOS TVARKA?

Kūno švara ir aplinkos tvarka padeda vaikui formuoti higienos ir savipriežiūros įpročius, ugdyti atsakomybę už savo aplinką ir mokytis rūpintis bendromis erdvėmis kasdienėse situacijose. Rankų plovimas, žaidimo vietos tvarkymas, priemonių priežiūra, medžiagų rūšiavimas ar vandens tausojimas tampa natūraliomis kasdienėmis patirtimis. Tokios situacijos ne tik padeda vaikui laikytis susitarimų, veikti nuosekliai ir užbaigti pradėtą veiklą, bet ir stiprina savarankiškumą, savireguliaciją, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius grupėje.

Pavyzdžiui, po kūrybinės veiklos vaikai kartu sutvarko priemones, grąžina jas į sutartas vietas, rūšiuoja šiukšles ir nuvalo stalus. Tokios patirtys ugdo vykdomąsias funkcijas: darbinę atmintį („ką turiu padėti pirmiausia?“), mąstymo lankstumą („nėra vietos lentynoje – kur padėsiu kitur?“) ir savireguliaciją („pirma pabaigiu užduotį, tada einu žaisti“). Mokytojas primena aiškią seką: „pirmiausia sutvarkome – tada renkamės kitą veiklą“. Nuosekliai kartojami susitarimai palaiko vaiko gerą emocinę savijautą ir kuria saugią, estetišką, vaikų iniciatyvai atvirą grupės aplinką. Kasdienės higienos ir tvarkos patirtys yra ne tik „techniniai veiksmai“. Rankų plovimas, tvarkymasis po veiklos ar priemonių priežiūra padeda vaikui mokytis nuoseklumo, užbaigti pradėtą veiklą ir atsakingai dalyvauti grupės gyvenime.

Svarbu, kad aplinka sudarytų vaikams galimybes savarankiškai praktikuoti ir įtvirtinti kasdienius higienos įpročius. Kai muilas, rankšluosčiai ir aiškūs vizualiniai ženklai prie kriauklių yra visada matomi ir pasiekiami, vaikui lengviau laikytis susitarimų be nuolatinio suaugusiojo priminimo. Panašiai tvarkant priemones: aiškos vietos lentynose ir lengvai pasiekiamos rūšiavimo dėžės padeda tvarkymąsi paversti paprasta ir nuspėjama dienos seka. Tokia aplinkos struktūra palaiko savireguliaciją ir mažina skubėjimą bei konfliktus pereinant tarp veiklų.



Kasdienės veiklos palaikomos trumpomis, nuosekliomis taisyklėmis ir susitarimais, kurie vaikams padeda orientotis ir palaiko tvarką. Pavyzdžiui, po kūrybinės veiklos: „pirmiausia sutvarkome – tada renkame kitą veiklą“; prieš valgį: „nusiplauname rankas – laukiame savo eilės, sėdime ramiai prie stalo, valgydami nekalbame ir pan.“; grįžę iš lauko: „nusivalome batus – tvarkingai sudedame drabužius – einame plauti rankų“. Nuolatinis šių sekų kartojimas padeda jas paversti įpročiais, o mokytojo vaidmuo palaipsniui tampa „palaikančio stebėtojo“, o ne nuolat primenančiojo.

Vaikų aktyvus dalyvavimas veiklose stiprina atsakomybę ir savarankiškumą. Vaikai gali atlikti nedideles, aiškias užduotis: paruošti priemones, išdėlioti servetėles, patikrinti, ar „konstravimo zona“ sutvarkyta, ar rūšiavimo dėžės naudojamos tinkamai. Šitaip tvarka ir švara tampa bendru grupės susitarimu, o ne vien suaugusiojo reikalavimu.

Kūno švaros ir tvarkos įgūdžių ugdymosi ypatumai skirtingame amžiuje

Vaikai iki 3 metų: tinka labai trumpos, vizualiai palaikomos rutinos ir paprastos užduotys „čia ir dabar“ – nusiplauti rankas kartu, padėti žaislą į vietą, nuvalyti mažą plotelį / paviršių po veiklos.

3–6 metų vaikai: tikslinga palaipsniui didinti vaiko atsakomybę ir savarankiškus vaidmenis: skatinti tvarkytis pagal aiškiai apibrėžtas erdves, rūšiuoti priemones, tartis dėl veiklų porose ar mažose grupėse.

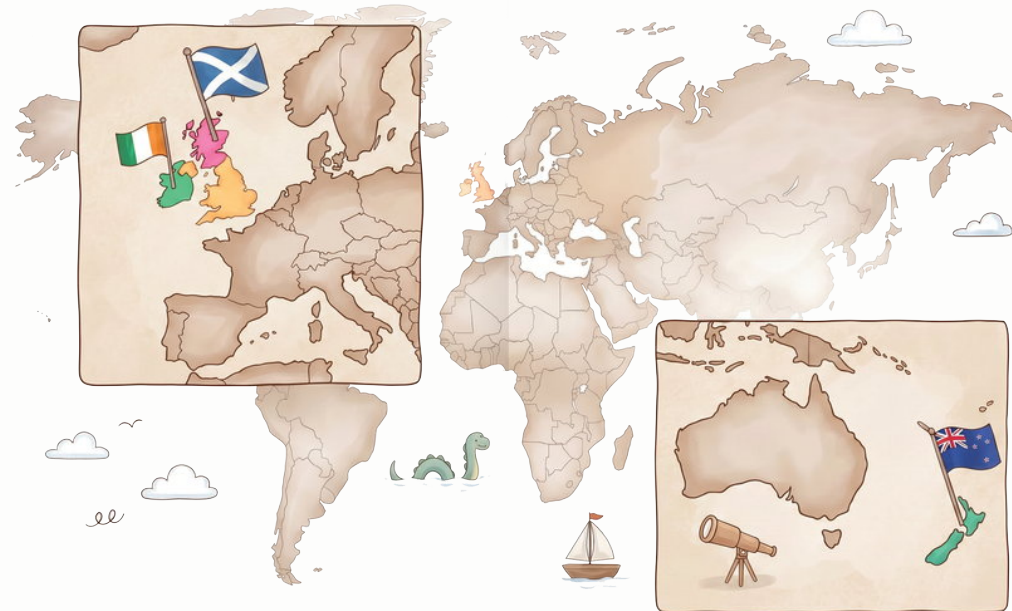
Greičiau įtvirtinti higienos ir tvarkos įpročius padeda susitarimai su šeima. Su šeima aptariama, kaip tęsti darželio rutiną: rankų plovimas prieš valgį ir grįžus iš lauko, aiški daiktų vieta namuose, trumpa tvarkymosi seka baigus žaidimą.



Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūno švaros ir aplinkos tvarkos įgūdžių ugdymo(si) pavyzdžiai kitų šalių praktikoje

Škotijoje žaidimų su neapibrėžtos paskirties natūraliomis ar žmogaus sukurtomis medžiagomis ir (ar) priemonėmis (Loose Parts Play) praktika pabrėžia vaikų atsakomybę už bendrą aplinką ir kasdienes tvarkymosi susitarimus. Vaikai patys sutvarko lauko zonas, gražina konstrukcines priemones į sutartas vietas ir prižiūri naudojamas medžiagas (supinti virvę, suvynioti audinį, surinkti bokštelių). Mokytojas padeda vaikams susitarti dėl aiškos veiksmų sekos ir suprasti, kaip patogiu ir saugu laikyti priemones, pavyzdžiui: „kaip padėsime, kad virvė nesusipainiotų?“. Tvarkymasis čia tampa natūralia žaidimo dalimi. Tokios patirtys ugdo savarankiškumą, savireguliaciją, bendravimą ir bendradarbiavimą, gebėjimą laikytis susitarimų (Play Scotland, 2019).

Airijos Aistear (The Early Childhood Curriculum Framework, 2009 [Ikimokyklinio ugdymo programos sistema]) ir Síolta (The National Quality Framework for Early Childhood Education, 2006 [Nacionalinė ikimokyklinio ugdymo kokybės sistema, arba Síolta kokybės gairės]) ragina tvarkymąsi integruoti į kasdienę dienos rutiną kaip bendravimo, kalbos ir pažinimo patirtis. Vaikai ne tik atlieka veiksmą, bet ir įvardija, ką daro, pavyzdžiui: „dėliuju pagal dydį“, „tvarkau, kad būtų švaru“. Po kūrybinių veiklų ar veiklos lauke naudojamos vizualios kortelės, žymintys tvarkymosi žingsnius – „surūšiuoti“, „nuvalyti“, „nunešti į vietą“. Vaikai mokosi palaikyti savo eilės prie kriauklės, stebi, kaip kiti sutvarko darbo vietą, ir pratęsia susitarimus



realiose situacijose. Aplinkos tvarkymas pristatomas kaip rūpinimasis bendra erdve ir pagarbus buvimas kartu, o tai palaiko vaiko emocinę savijautą ir priklausymo grupei jausmą.

Airijos nacionalinėje programoje *Kiekvienas žingsnis svarbus* (Every Move Counts) pabrėžiama, kad higienos ritualai ir tvarkymasis gali būti derinami su trumpais aktyviais perėjimais tarp veiklų. Pavyzdžiui, pereinant iš lauko į vidų vaikams siūloma trumpai pajudėti – ritmiškai suploti, pamojuoti rankomis, atlikti paprastus judesius, o tada eiti plauti rankų. Tokie perėjimai padeda vaikams nusiraminti, persiorientuoti ir lengviau laikytis veiksmų sekos, todėl palaiko savireguliaciją ir sklandų įsitraukimą į kitas veiklas (Government of Ireland, 2021; Health Service Executive, n. d.).

Naujojoje Zelandijoje, vadovaujantis ikimokyklinio ugdymo gairėmis *Te Whāriki*, higiena ir aplinkos tvarka siejamos su vaiko gerove ir atsakomybe už bendrą tvarką grupėje. Vaikai priima kasdienes atsakomybes: po lauko veiklų nusivalo batus, padeda nešti priemones, tvarko žaidimų zonas, renkasi ir prižiūri gamtines medžiagas. 2–3 vaikų poros kasdien turi nedidelę atsakomybę lauke – surinkti pagaliukus iš tako, patikrinti, ar visos priemonės gražintos į „namelius“. Mokytojas rodo pavyzdį ir padeda vaikams susitarti, kaip rūpintis priemonėmis ir aplinka, kad visiems būtų saugu ir patogu. Po žaidimų lauke kuriama ritualinė seka „nupurtyk – nusi-plauk – nusausink – pasitikrink“ padeda vaikams įsidėmėti higienos veiksmų eigą. Tokios kasdienės patirtys ugdo savarankiškumą, atsakomybę, bendravimą ir bendradarbiavimą, taip pat kuria tvarkingą, vaikų iniciatyvai atvirą aplinką (Ministry of Education, 2017).

Tokie pavyzdžiai rodo, kad kūno švara ir aplinkos tvarka gali būti įtrauki, žaisminga ir kartu labai reikšminga vykdomųjų funkcijų (darbinės atminties, spontaniškų reakcijų slopinimo, kognityvinio lankstumo), socialinių įgūdžių ir savarankiškumo ugdymui.

„Rūšiavimo estafetė“ – klasifikavimas ir objektų palyginimas

Priemonės: 2–4 dėžės / lankai („namai“), įvairūs daiktai pagal požymius (spalva, dydis, forma).

Eiga: daiktai išbarstyti. Vaikas nubėga, paima vieną daiktą ir padeda į tinkamą „namą“ (pvz., raudoni–mėlyni arba dideli–maži). Paibaigoje palyginame: „Kur daugiau? Kur mažiau? Kur didesni?“

Viduje: rūšiuokime pagal 1 požymį, vėliau pridėkite 2-ą (spalva + dydis).

Lauke: naudokime kūgius, kamuolius, lapus, akmenukus (tik saugius); „namus“ pažymėkime kreida.



3.5. KO REIKIA VAIKO SAUGAUS ELGESIO ĮPROČIŲ UGDYMU(SI)?

Saugaus elgesio įpročiai padeda vaikui pažinti aplinką, atpažinti galimas rizikas ir mokytis priimti atsakingus sprendimus kasdienėse situacijose. Ikimokykliniame amžiuje saugumo supratimas formuojasi per patirtį: vaikai mokosi atpažinti pavojingas situacijas, laikytis paprastų susitarimų, veikti atsakingai ir, prireikus, kreiptis pagalbos. Tokios patirtys stiprina savireguliaciją, dėmesio sutelkimą, atsakomybę ir gebėjimą laikytis grupės susitarimų.

Saugaus elgesio patirtys gali vykti tiek patalpose, tiek lauke. Žaisdami vaikai mokosi saugiai pereiti gatvę, atpažinti pavojingus objektus (karštus, aštrius, slidžius), atsakingai elgtis žaidimų aikštelėje ir laikytis bendrų taisyklių. Pavyzdžiui, siužetiniame žaidime galima atkurti gatvės situaciją: vieni vaikai tampa pėsčiaisiais, kiti – šviesoforu ar automobiliais. Tokia veikla padeda vaikams suprasti taisyklių pras-

mę, mokytis laukti, sustoti laiku ir prisitaikyti prie besikeičiančių situacijų.

Kasdienės trumpos situacijos taip pat yra svarbios saugaus elgesio įpročiams. Laipiodami ant kalniuko vaikai įtvirtina susitarimus „lipu po vieną“, „laukiu, kol draugas nulips“. Žaisdami su kamuoliais jie mokosi stebėti erdvę ir saugoti kitus. Naudodami žirkles ar kitas priemones, vaikai mokosi jas laikyti saugiai ir padėti į sutartą vietą. Šiose situacijose kartu stiprėja bendravimas ir bendradarbiavimas: vaikai mokosi perspėti vieni kitus, pastebėti, kada reikia pagalbos, ir kreiptis į suaugusįjį.



Tyrimai rodo, kad kryptingos saugaus elgesio ugdymo programos ikimokykliniame amžiuje gali reikšmingai pagerinti vaikų gebėjimą atpažinti saugias ir pavojingas situacijas (Peck & Terry, 2021). Svarbu atskirti riziką nuo pavojaus. Rizika yra ugdanti – ji leidžia vaikui išmokti įvertinti situaciją, priimti atsakomybę ir patirti sėkmę ar nesėkmę. Pavojus, priešingai, yra situacija, kurioje rizikos suvaldyti neįmanoma, todėl jis turi būti pašalintas. Mokytojo užduotis – neleisti vaikui patekti į pavojingą situaciją, bet sudaryti sąlygas patirti kontroliuojamą riziką. Svarbu pabrėžti, kad saugaus elgesio įpročiai stiprėja ne vien „pasakant taisyklę“, bet kai vaikai ją patiria, išbando, aptaria ir taiko realiose situacijose.

Todėl kasdienėse situacijose verta sudaryti galimybes vaikams žaismingai ir praktiškai patirti saugumą, suskaidant veiksmus į mažus, nuoseklius žingsnius ir atkuriant situacijas grupėje ar lauke. Pavyzdžiui, prieš atlikdami veiksmus vaikai gali naudoti schemą: „sustoju – apsidairau – darau saugiai“, lipti po vieną ar palaukti, kol draugas nusileis. Mokytojas gali užduoti klausimus: „Ar šaka, ant kurios lipi, yra tvirta?“, „Ką darysi, jei nuslysi?“, „Ar matai draugą, kuris gali atsitrengti?“. Tokie klausimai padeda vaikui išmokti sustoti, pagalvoti ir pasirinkti saugesnį būdą. Taip jie mokosi saugaus elgesio per praktinę patirtį.

Saugaus elgesio gatvėje patirtys gali būti kuriamos per siužetinius žaidimus ar „miesto maketus“, leidžiančius vaikams praktikuoti sustojimą, apsidairymą, šviesoforo signalų pažinimą ir saugų perėjimą per gatvę. Tokia praktika ugdo savireguliaciją, atsakomybę ir gebėjimą laikytis grupės susitarimų, nes saugus elgesys tampa aiškia elgesio seka, o ne abstrakčia sąvoka.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad esama situacijų, kurių vaikai negali ar neturi patirti praktiškai dėl realios grėsmės jų sveikatai ar gyvybei (pvz., persisvėrimas per palangę, skysčių purškimas sau į akis, pavojingų daiktų kišimas į elektros lizdus). Tokiais atvejais saugaus elgesio mokymasis vyksta per netiesiogines, tačiau vaikams suprantamas ir emociškai įtraukiančias formas. Paveikslėliai, iliustracijos, nuotraukos ar schemos padeda vizualiai atpažinti pavojų ir suprasti galimas pasekmes, o naratyviniai pasakojimai, siužetiniai žaidimai, lėlių ar personažų „nutikimų“ analizė leidžia vaikams saugiai išgyventi pavojingas situacijas vaizduotėje. Aptariant, kas nutiko ir kaip būtų galima pasielgti saugiai, vaikai mokosi numatyti pasekmes, atpažinti riziką ir perkelti išmoktas saugaus elgesio taisykles į realias gyvenimo situacijas net ir tada, kai tiesioginis patyrimas nėra galimas.

Kartu svarbu pabrėžti, kad vaikų saugaus elgesio ugdymas nereiškia rizikos nebuvimo. Užsienio autorių darbuose (Sandseter, 2007; 2009) išskiriama žaidimo rūšis – rizikingas žaidimas, kuris apibūdinamas kaip galintis kelti riziką vaiko sveikatai ir didinti susižalojimų galimybę, bet kartu turintis teigiamą poveikį visapusiškai vaiko raidai, jo sveikatai ir gerovei, jeigu mokykloje yra sukurama saugios rizikos aplinka, o mokytojų ir tėvų požiūris į šio pobūdžio žaidimus (laipiojimas, šokinėjimas, balansavimas, kabojimas, supimasis dideliame aukštyje; važiavimas dviratuku dideliu greičiu, slydimas, bėgimas, čiuožimas, slidinėjimas; aštrių įrankių ir (ar) daiktų: peilių, pjūklų, plaktukų, virvių ir kt., naudojimas; žaidimas šalia pavojingų objektų: vandens telkinių, ugnies ir pan.; jėgos žaidimai: imtynės, mosikavimas pagaliais ir pan.; savarankiškas tyrinėjimas nepažįstamoje aplinkoje, kur galima pasiklysti) yra teigiamas. Tokie žaidimai yra būtini vaiko raidai, nes leidžia vaikams patirti savo kūno galimybes ir ribas, mokytis įvertinti riziką, priimti sprendimus ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

Mokytojo vaidmuo – padėti vaikams suprasti priimtina riziką, skatinant savarankišką sprendimų priėmimą ir saugų problemų sprendimą, suteikiant patikimą aplinką ir aptariant saugaus elgesio taisykles. Pavyzdžiui, sniego gniūžčių mėtymas, tinkamai aptartas ir struktūruotas, padeda lavinti savireguliaciją, susitarimų laikymąsi, empatiją ir gebėjimą valdyti impulsus. Tokiose situacijose saugumas tampa ne draudimų sistema, bet bendru susitarimu, leidžiančiu vaikams mokytis saugiai veikti

rizikingose, bet raidos požiūriu vertingose aplinkose. Pavojinga situacija yra tokia, kurios vaikai negali įvertinti patys ir kuri neturi aiškos naudos, pavyzdžiui, aštrūs įrankiai ar nestabilios konstrukcijos – tokiais atvejais į žaidimą įsitraukti negalima.

Vaikui lengviau elgtis saugiai, kai priemonės turi sutartas laikymo vietas, o mokytojas nuosekliai palaiko susitarimus. Tyrimai rodo, kad tokie praktiniai, konkretūs sprendimai šeimoms (pvz., dūmų detektorių įrengimas) pagerina saugos elgesį (Johnston et al., 2000). Darželyje saugumo įpročių ugdymą verta sieti su šeimos partneryste, pabrėžiant taikomų grupėje ir namuose saugos praktikų panašumus.

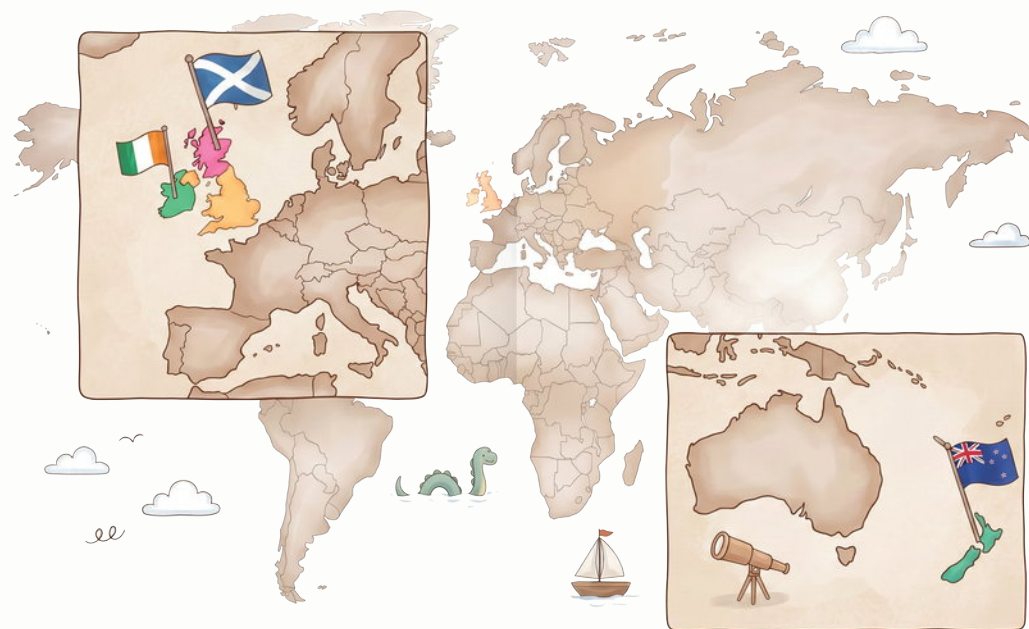
Mokytojai saugų elgesį ugdo kaip kasdienę, patirtimis paremtą sritį: nuosekliai įtvirtina trumpus susitarimus, kuria žaismingas situacijas rizikai atpažinti, palaiko aiškia aplinkos tvarką, stiprina darželio ir šeimos susitarimų tęstinumą.



Ikimokyklinio amžiaus vaikų saugaus elgesio įpročių ugdymo(si) pavyzdžiai kitų šalių praktikoje

Škotijoje žaidimų su neapibrėžtos paskirties natūraliomis ar žmogaus sukurtomis medžiagomis ir (ar) priemonėmis (Loose Parts Play) praktikoje saugus elgesys siejamas su mokymusi valdyti riziką (Play Scotland, 2019). Vaikai lauke iš padangų, lentų, rąstų, vamzdžių kuria konstrukcijas, kuriose natūraliai atsiranda rizikos elementų (aukštis, slydimas). Vaikai patys įvertina žaidimų aikštelės ar žaidimų zonos rizikas ir pasiūlo saugaus žaidimo planą. Mokytojas padeda vaikams numatyti galimas rizikas („kaip darysime, kad statinys nenugriūtų?“), jas saugiai išbandyti. Šitaip lavinamas kritinis mąstymas, problemų sprendimas ir atsakingas elgesys, o saugumas suprantamas kaip mokymasis, o ne draudimų sąrašas.

Airijos nacionalinėje programoje *Kiekvienas žingsnis svarbus* (Every Move Counts) siūloma saugaus elgesio situacijas įtraukti į visos dienos ritmą: pereinant iš lauko į vidų mokomasi palaukti, laikytis taisyklių „viena eilė“, „nesistumdau“; judriųjų veiklų metu įtraukiama kognityvinių iššūkių („sustok išgirdęs du plojimus“, „pakeisk kryptį pagal ženklą“). Čia saugumas siejamas su savi-reguliacija – sustoti, palaukti, pastebėti kitą, pasirinkti saugesnį veikimo būdą. Siūloma su vaikais modeliuoti situacijas, kuriose svarstoma, „kaip elgtis pasiklydus“, „ką daryti, jei draugas pargriuvo“, „kaip prašyti pagalbos“. Vaikai mokosi saugiai pereiti gatvę: susipažįsta su šviesoforu, praktikuoja sustojimą, laukimą, žvalgymąsi į abi puses (Health Service Executive, n. d.).



Airijos Aistear (The Early Childhood Curriculum Framework, 2009 [Ikimokyklinio ugdymo programos sistema]) ir Siolta (The National Quality Framework for Early Childhood Education, 2006 [Nacionalinė kokybės sistema ikimokykliniam ugdymui, arba Siolta kokybės gairės]) pabrėžiama, kad saugų elgesį vaikai ugdo bendrų veiklų metu: jie derasi dėl taisyklių, aptaria, kaip išvengti pavojaus žaidžiant, mokosi pastebėti, kada draugui reikia pagalbos. Saugus elgesys integruojamas į kasdienę rutiną – ne kaip atskira tema, bet kaip bendro mokymosi ir bendruomeniškumo dalis (NCCA, 2015).

Naujosios Zelandijos ikimokyklinio ugdymo gairėse *Te Whāriki* pabrėžiama, kad saugumas yra natūrali vaiko gerovės dalis. Kasdien būdami lauke vaikai natūraliai susiduria su šlapiu reljefu, šakomis, kalneliais, vandens telkiniais. Čia skatinama ne vengti rizikos, bet mokytis ją įsivertinti: „ar galiu lipti aukščiau?“, „kur dėti koją, kad būtų saugu?“, „kaip padėsiu draugui?“. Vaikai tyrinėja miško aplinką, nustato, kas gali būti rizikinga ar pavo-

jinga („slidu“, „dygu“, „nestabilu“); vaikai vaidina situacijas, kada reikia kviesti pagalbą, nuraminti draugą, reaguoti į pavojų. Saugaus elgesio įpročiai ugdomi per patirtis, tyrinėjimą ir refleksiją.

Tokios veiklos padeda vaikams suprasti saugaus elgesio prasmę, priimti atsakingus sprendimus, stiprina dėmesio kontrolę ir savireguliaciją, ugdo empatiją ir bendruomeniškumą.

Žaidimas „Po–ant–tarp“ erdviniam suvokimui ugdyti

Priemonės: virvė / juosta, lankai, kūgiai, suoliukas ar linija.

Eiga: mokytojas sako užduotį, vaikai juda: *po* (pralįsk), *ant* (užlipk ant „salos“), *tarp* (atsistok tarp kūgių), *į* (įšok į lanką), *už* (atsistok už linijos), *prie* (pribėk prie objekto).



Viduje: darykime trumpą taką, judėjimas lėtas, po 3–4 vaikus vienu metu.

Lauke: taką išplėskime (daugiau stotelių), pridėkime kryptis: „apibėk aplink“, „pereik per“, „pasuk į kairę / dešinę“.

4.

KAIP UŽTIKRINAMAS SAUGUS IR KOKYBIŠKAS VAIKŲ FIZINIS AKTYVUMAS?

Kokybiškas fizinis aktyvumas ikimokykliniame ugdy-me grindžiamas dviem pagrindiniais principais: saugia, vaikų iniciatyvoms atvira aplinka ir nuolatinis, profesionaliu vaikų stebėjimu. Tai ne tik mažina traumų riziką, bet ir leidžia mokytojui suprasti individualius poreikius, reguliuoti krūvį, pritaikyti veiklas ir matyti pažangą. Aiškus erdvės organizavimas, atidus vaiko savijautos stebėjimas ir apgalvota aktyvumo ir poilsio dermė kuria tvirtą pagrindą vaiko fizinei, emocinei ir kognityvinei gerovei.

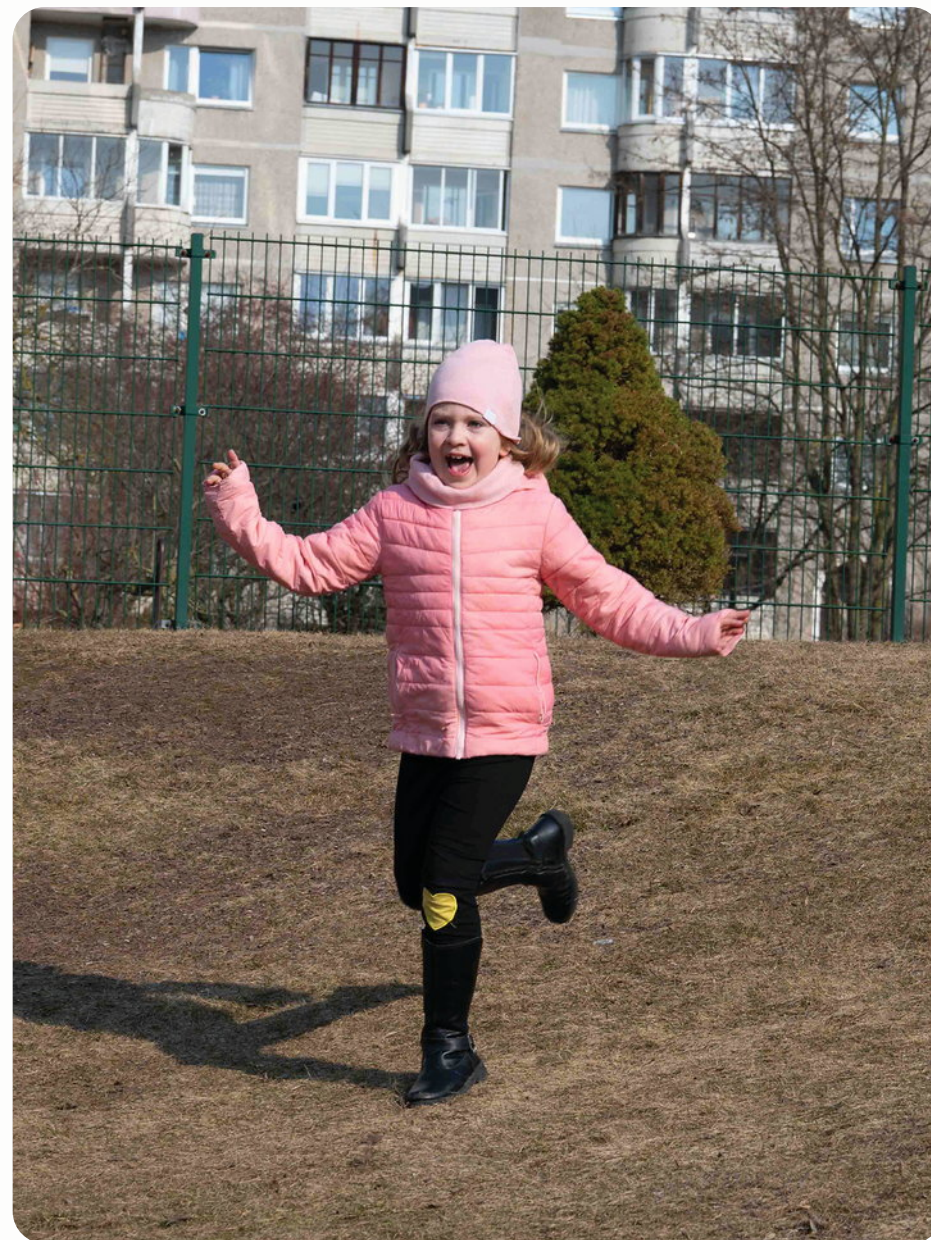
Saugios erdvės organizavimas. Mokytojas sukuria aišką, nuspėjamą judrių veiklų struktūrą: pašalina rizikas, suskirsto erdvę į kelias 4–5 vaikų grupei pritaikytas zonas, pažymi starto linijas, „stoteles“ ir kryptis. Tokia tvarka padeda vaikams orientotis, mažina nerimą ir skatina savarankiškumą, o mokytojui leidžia matyti visus vaikus ir laiku pastebėti tiek rizikas, tiek pažangos momentus.

Fizinio aktyvumo intensyvumo valdymas. Mokytojas nuolat stebi, kaip vaikai reaguoja į užduotis, ir prireikus pritaiko veiklą: paprastina judesius, keičia tempą, erdvės dydį ar užduoties sudėtingumą. Garsiniai ir vizualūs ženklai (ritminiai plojimai, trumpi muzikiniai signalai, rankų ženklai) padeda vaikams pradėti, sustoti ar keisti veiksmą – taip ugdoma savi-reguliacija ir dėmesio valdymas. Svarbu išlaikyti pusiausvyrą tarp skirtingų aktyvumo formų: judėjimo lauke ar grupėje ir ramių veiklų. Planuokime trumpus, žaismingus judrius interpus visos dienos metu: kelias minutes šokio, ritminių judesių, mini estafetę ar „surask ir pajudėk“ tipo užduotį. Tokie interpai padeda sutelkti dėmesį, padidina motyvaciją ir padeda sklandžiai grįžti prie ramesnių veiklų.

Stebėjimas ir pažangos fiksavimas. Aktyvių veiklų metu stebėjime kūno kalbą ir savijautą: ar vaikas nepavargo, kaip kinta kvėpavimas, ar judesiai netampa nekoordinuoti, ar nesimato įtampos ženklų. Stebėjimas taip pat leidžia matyti, kaip vaikas reaguoja į ženklus, laikosi taisyklių, keičia veikimo būdą ir išbando naujus judesius. Šie rodikliai siejasi su gebėjimu planuoti, valdyti impulsus, lanksčiai mąstyti ir išlaikyti dėmesį.

Aktyvumo ir poilsio pusiausvyra. Reguliarus judėjimas kartu su pakankamu poilsiu ir kokybišku miegu palaiko dėmesį, emocijų valdymą ir atmintį. Tyrimai rodo, kad reguliarus fizinis aktyvumas, pakankamas poilsis ir visavertis miegas tiesiogiai susiję su smegenų sveikata, dėmesio koncentracija ir atminties funkcijomis (Hillman et al., 2014; Morales et al., 2024). Po aktyvių veiklų suplanuokime trumpus nusiramino ritualus – lėtą kvėpavimą, trumpą tempimą, „statulos“ pozą ar jutimines (sensorines) atokvėpio akimirkas. Tai gražina kūną į pusiausvyrą ir paruošia tolesniam mokymuisi. Vaikai, kurie dienos metu daug juda, geriau miega, greičiau nusiramina, lengviau reguliuoja emocijas ir geriau mokosi.

Saugi aplinka, pritaikytas fizinio aktyvumo intensyvumas (mažas, vidutinis, didelis), nuoseklus emocinės ir fizinės savijautos stebėjimas, aiški aktyvumo ir poilsio pusiausvyra kuria ugdymo kultūrą, kurioje judėjimas yra ne tik nauda sveikatai, bet ir kokybiško mokymosi prielaida.



5.

KOKS FIZINIO UGDYMO MOKYTOJO VAIDMUO DARŽELYJE?



Fizinio ugdymo mokytojo ir grupės mokytojo bendradarbiavimas ikimokykliniame ugdyme leidžia natūraliai įpinti judesį į kasdienes veiklas ir nuosekliai stiprinti vaikų fizinę, socialinę ir pažintinę raidą. Dirbdami komandoje mokytojai planuoja bendrą turinį: susitaria dėl savaitės tikslų, parenka judesio elementus jiems sustiprinti, suderina erdvių išdėstymą ir priemones. Taip judėjimas tampa ne atskira „pamoka“, o natūralia ugdymo(si) dalimi.

Pavyzdys. Figūrų maratonas: šuolis ant kvadrato – su pasisukimu, ant skritulio – lėtas bėgimas ratu, ant trikampio – sustojimas ir figūros įvardijimas (mokytojas sulaiko vaiką pakeldamas tris pirštus ir sakydamas: „trys kraštai, tai – trikampis“).

Kasdienėje rutinoje fizinio ugdymo mokytojas padeda įterpti trumpas judėjimo pauzes, sukurti dinamiškas, saugias erdves grupėje ir lauke. Tai padeda vaikams koncentruoti dėmesį ir nurimti po intensyvesnių veiklų, o grupės darbas tampa sklandesnis.

Pavyzdys. „Ryto judesio ritualas“: 3–5 minučių pasisveikinimas su lengvais tempimo ir ritmo pratimais padeda susitelkti dienos pradžioje.

Veiklų metu fizinio ugdymo mokytojas demonstruoja judesius, užtikrina saugumą, stebi motorikos raidą, o grupės mokytojas padeda vaikams bendrauti, laikytis taisyklių, įvardyti veiksmus ir emocijas. Toks derinys užtikrina, kad vaikai vienu metu lavina kūną, kalbą, santykius su bendraamžiais ir savireguliaciją.

Pavyzdys. Judrioji pasaka „Trys paršiukai“: fizinio ugdymo mokytojas stebi judėjimą (bėgimai, slėpynės, pusiausvyros užduotys), grupės mokytojas kuria dialogus ir kviečia vaikus įvardyti veiksmus ir jausmus.

Svarbus bendras darbas ir stebint vaikų fizinę raidą. Fizinio ugdymo mokytojas teikia grįžtamąjį ryšį apie pusiausvyrą, koordinaciją, pasitikėjimą judant; tai padeda pritaikyti veiklas individualiems poreikiams, pasiūlyti reikiamo sudėtingumo veiklas ar numatyti sensorines pauzes. Prireikus kartu su tėvais aptariama, kaip tęsti vaiko motorikos lavinimą namuose.

Fizinio ugdymo ir grupės mokytojas bendradarbiauja, kurdami vaikams integruotas veiklas: jose skaičiavimas ar figūrų atpažinimas derinami su šuoliukais, bėgimu, orientacija erdvėje; kalbinių gebėjimų ugdymo(si) veikloms siūlo judriąsias pasakų versijas ir kvėpavimo žaidimus; socialiniams ir emociniams įgūdžiams – komandinius žaidimus, mokančius tartis ir laukti savo eilės.

Pavyzdys. „Komandinis tiltas“: vaikai poromis sukuria „tiltą“ (susikabina rankomis ar išdėlioja kilimėlius), o kiti jį pereina; grupės mokytojas skatina susitarti, fizinio ugdymo mokytojas padeda pasirinkti saugius judesius.

Apibendrinant galima teigti, kad fizinio ugdymo mokytojas sustiprina ugdymo(si) procesą kompetentingai padėdamas integruoti judesį į ugdymo turinį, kurti saugias ir aktyvias erdves, individualizuoti veiklas ir sistemingai stebėti vaiko pažangą, o jo bendradarbiavimas su grupės mokytoju kasdienį ugdymą vaikams padaro patrauklų ir veiksmingą.



NAUDOTA LITERATŪRA

- Fuligni, A. S., Howes, C., Huang, Y., Hong, S. S., & Lara-Cinisomo, S. (2012). Activity Settings and Daily Routines in Preschool Classrooms: Diverse Experiences in Early Learning Settings for Low-Income Children. *Early childhood research quarterly*, 27(2), 198–209. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.10.001>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Government of Ireland. (2021). *Every Move Counts: National physical activity and sedentary behaviour guidelines for early childhood*. Department of Health. <https://assets.gov.ie/static/documents/every-move-counts-national-physical-activity-and-sedentary-behaviour-guidelines-for-ir.pdf>
- Harte, S., Theobald, M., & Trost, S. (2019). Culture and community: Observation of mealtime enactment in early childhood education and care settings. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0838-x>
- Haughey, S. (2023). *Loose parts play: A guide for early childhood educators*. Wunderled. <https://wunderled.com/blog/how-to-get-started-with-loose-parts/>
- Health Service Executive. (n. d.). Every move counts. HSE. <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/health/every-move-counts/>
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., & Raine, L. B. (2014). Effects of physical activity on cognitive function in children. *Pediatrics*, 134(1), 106–114.
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O., & Sandell, M. A. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & nutrition research*, 59, 28795. <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.28795>
- Yoong, S. L., Lum, M., Wolfenden, L., Jackson, J., Barnes, C., Hall, A. E., McCrabb, S., Pearson, N., Lane, C., Jones, J. Z., Dinour, L., McDonnell, T., Booth, D., & Grady, A. (2023). Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years. *The Cochrane database of systematic reviews*, 6(6), CD013862. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013862.pub2>
- Johnston, B. D., Britt, J., D'Ambrosio, L., Mueller, B. A., & Rivara, F. P. (2000). A preschool program for safety and injury prevention delivered by home visitors. *Journal of the International Society for Child and Adolescent Injury Prevention*, 6(4), 305–309. <https://doi.org/10.1136/ip.6.4.305>
- Kippe, K., & Lagestad, P. (2024). The Effect of Activity Videos on Preschool Children and Preschool Employees' Physical Activity Level During Preschool Time. *Physical Activity and Health*, 8(1), 167–181. DOI: <https://doi.org/10.5334/paah.345>
- Lietuvos Respublikos Seimas. (2003). *Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcija*. Valstybės žinios, Nr. 52-2316. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.1882ABF8B6AB>

- Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2023). *Ikimokyklinio ugdymo programos gairės* (patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2023 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-1142). <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/be8a5a304add11ee9dege7e0fd363afc/asr>
- Ministry of Education. (2017). *Te Whāriki: Early childhood curriculum*. New Zealand Government. <https://tewhariki.tahurangi.education.govt.nz>
- Morales, J. S., Alberquilla Del Río, E., Valenzuela, P. L., & Martínez-de-Quel, Ó. (2024). Physical Activity and Cognitive Performance in Early Childhood: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports medicine*, 54(7), 1835–1850. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02020-5>
- National Council for Curriculum and Assessment. (2006). *Siolta: The National Quality Framework for Early Childhood Education*. https://ncn.ie/wp-content/uploads/2023/02/siolta_final_handbook.pdf
- National Council for Curriculum and Assessment. (2009). Aistear: *The Early Childhood Curriculum Framework*. Curriculum Online. <https://curriculumonline.ie/early-childhood/aistear-2009/>
- National Council for Curriculum and Assessment). (2015). *Aistear/Siolta Practice Guide*. National Council for Curriculum and Assessment. <https://www.ncca.ie>
- OECD. (2017). *Starting Strong V: Transitions from Early Childhood Education and Care to Primary Education*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264276253-en>
- OECD. (2021). *Starting Strong VI: Supporting Meaningful Interactions in Early Childhood Education and Care*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/f47a06ae-en>
- Peck, B., & Terry, D. (2021). The Kids Are Alright: Outcome of a Safety Programme for Addressing Childhood Injury in Australia. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(2), 546–556. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020039>
- Pianta, R. C., Hamre, B. K., & Stuhlman, M. W. (2020). *Relationships, Teaching, and Learning in Prekindergarten Classrooms*. *Early Education and Development*, 31(6), 863–880.
- Play Scotland. (2019). *Loose parts play – A toolkit* (2nd ed.) [PDF]. <https://www.playscotland.org/resources/loose-parts-play-toolkit-2019-web-2/>
- Play Scotland. (2021). *Progress review of Scotland's Play Strategy 2021 [Report]*. Play Scotland. <https://www.playscotland.org/resources/progress-review-of-scotlands-play-strategy-2021/>
- Sandseter, E. B. H. (2007). Categorising risky play-how can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237–252. <https://doi.org/10.1080/13502930701321733>

- Sandseter, E. B. H. (2009). Characteristics of risky play. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(1), 3–21. doi: 10.1080/14729670802702762
- Skurvydas, A., Kaukėnas, T., Šukytė, D., Sabaliauskas, S. (2023). Metapažinimas: kelionė pažinimo ir ugdymo(si) gelmėse. Mokomoji knyga. Vytauto Didžiojo universitetas.
- Stein, R. E. K. (2024). Defining child health in the 21st century. *Pediatric research*, 96(6), 1438–1444. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03423-w>
- Swift, T. (2017). *Learning through movement and active play in the early years*. Jessica Kingsley Publishers.
- Swindle, T., Poosala, A. B., Zeng, N., Børsheim, E., Andres, A., & Bellows, L. L. (2022). Digital Intervention Strategies for Increasing Physical Activity Among Preschoolers: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(1), e28230. <https://doi.org/10.2196/28230>
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children—how much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 98(Suppl 2), 122–134. DOI:10.1139/H07-112
- UNICEF. (2013). *The State of the World's Children 2013: Children with Disabilities*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF. (2019). *The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition*. UNICEF.
- UNICEF. (2023). *Early Childhood Development: The Foundation of Sustainable Development*. UNICEF.
- Varman, S. D., Patel, P., & Smith, L. (2021). Experiential learning interventions and healthy eating outcomes in children: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10824. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010824>
- World Health Organization. (2020). *Nurturing care for early childhood development: Linking health and early childhood development*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Standards for healthy eating, physical activity, sedentary behaviour and sleep in early childhood education and care settings: A toolkit*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345927/9789240032279-eng.pdf>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>
- Zhou, Z., Chen, Y., Huang, K., Zeng, F., Liang, Z., Wang, N., Chen, Z., & Deng, C. (2024). Relationship between physical fitness and executive function in preschool children: a cross-sectional study. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 16(1), 238. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01028-8>

NAUDINGOS NUORODOS

- Gowrie NSW. (n. d.). *Understanding loose parts play*. Gowrie NSW. <https://www.gowriensw.com.au/thought-leadership/loose-parts-play>
- Haughey, S. (2023). *Loose parts play: A guide for early childhood educators*. Wunderled. <https://wunderled.com/blog/how-to-get-started-with-loose-parts/>
<https://wunderled.com/blog/how-to-get-started-with-loose-parts/>
- Health Service Executive. (n. d.). *Every move counts*. HSE. <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/health-wellbeing/every-move-counts/>
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O., & Sandell, M. A. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & nutrition research*, 59, 28795. <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.28795>
- Ministry of Education. (2017). *Te Whāriki: Early childhood curriculum*. <https://tewhariki.tki.org.nz/> (tewhariki.tki.org.nz)
- National Council for Curriculum and Assessment. (2006). *Siolta: The National Quality Framework for Early Childhood Education*. https://ncn.ie/wp-content/uploads/2023/02/siolta_final_handbook.pdf
- National Council for Curriculum and Assessment. (2009). *Aistear: The Early Childhood Curriculum Framework*. Curriculum Online. <https://curriculumonline.ie/early-childhood/aistear-2009/>
- Play Scotland. (2019). *Loose parts play – A toolkit* (2nd ed.) [PDF]. <https://www.playscotland.org/resources/loose-parts-play-toolkit-2019-web-2/>
- Play Scotland. (2021). *Progress review of Scotland's Play Strategy 2021 [Report]*. Play Scotland. <https://www.playscotland.org/resources/progress-review-of-scotlands-play-strategy-2021/>
- Žaidimas „Perduok kamuolį“ Over Under Relay. <https://www.playworks.org/game-library/over-under-relay/>
- Žaidimas „Simonas sako“ Simon says. <https://www.playworks.org/game-library/simon-says/>
- Žaidimas „Statulos“ Museum Night Janitor. <https://www.playworks.org/game-library/museum-night-janitor/>
- Žaidimas „Žalia-raudona“ (Red Light, Green Light). <https://www.playworks.org/game-library/red-light-green-light/>
- Active Play – 2 to 3 years. https://www.youtube.com/watch?v=YzRqV_HoESk
- Outdoor Play and Learning: Loose Parts. <https://www.youtube.com/watch?v=MDl5T51zhho>
- What is Loose Parts Play? <https://www.youtube.com/watch?v=4rDc3Xst5qM>

PADĖKA

Dėkojame vaikams, jų tėveliams ir ikimokyklinio ugdymo įstaigos komandai, pasidalinusiems savo gyvenimo vaikų darželyje patirtimi, kuri yra panaudota leidinio iliustracijoms:

Vilniaus lopšelio-darželio „Pilaitukas“ bendruomenei: direktorei Rasitai Gylienei, direktorės pavaduotojoms Lilijai Dzeveckajai ir Ramintai Sarapaitei, mokytojoms Vitai Ibelhauptienei, Svetlanai Inokaitienei, Ramunei Kalašnykovai, Sigitai Norvilienei, Agnei Urbonaitei, Gretai Urbšienei, fizinio ugdymo mokytojai Alinai Raminienei