

„Aktyvi mokykla“ 2023 m. veiklos plano ataskaita

Fizinio aktyvumo formų (pagal intensyvumą) įvykdymo aprašai už 2023 m. m.

2023 m. parengtas fizinio aktyvumo skatinimo planas.

Prioritetas teiktas įgyvendinti fizinio aktyvumo strategiją, apimant visas fizinio aktyvumo formas įvairaus amžiaus grupėse, įdiegiant natūralų fizinio aktyvumo įprotį.

Tikslas: organizuoti fizinio aktyvumo veiklas įstaigoje, už jos ribų, bendradarbiaujant su įstaigos, Panevėžio miesto bendruomene, socialiniais partneriais.

Įgyvendinti uždaviniai:

- parengtas ir įgyvendintas fizinio aktyvumo skatinimo priemonių planas 2023 m.m.;
- organizuotos fizinio aktyvumo veiklos įstaigoje, už jos ribų;
- įtraukta įstaigos, Panevėžio miesto bendruomenė, socialiniai partneriai į fizinio aktyvumo organizuojamas veiklas;
- analizuoti, vertinti fizinio aktyvumo procesai ir rezultatai po renginių;
- turtinta, atnaujinta fizinė aplinka priemonėmis, erdvėmis;
- tobulintinos žinios fizinio aktyvumo skatinimo klausimais;
- įvykusių sportinių renginių nuotraukų talpinimas įstaigos internetinėje svetainėje www.zibute.eu.

1. Įgyvendintas „Aktyvios mokyklos“ 2023 m. m. fizinio aktyvumo planas:

2023 m. sausio mėn. žiemos sporto šventė „Nykštukų šėlionės“ Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro stadione. **Tikslas:** stiprins sveikatą, aktyviai sportuos, atlikdami pagrindinius sportinius judesius.

Uždaviniai: grupių komandos prisistatys skanduotėmis; atliks apšilimo mankštą; orientuosis stadiono erdvėje; srautiniu, grupiniu būdu atliks sportines užduotis; lavins mėtymo į toli, taikinį, bėgimo judesius, lavins akių ir rankų koordinaciją, atliekant ledo ritulio paruošiamuosius pratimus; ugdysis sveikos mitybos įpročius, vaišinsis žolelių arbata; patirs daug džiugių emocijų, susitelks bendrai šventei. **Aprašymas:** dalyvavo dvi ikimokyklinio ir viena priešmokyklinio amžiaus vaikų grupės (36 vaikai), 11 darbuotojų, 3 tėvai. Sporto šventę organizavo ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Rasa Stulpinienė. Po apšilimo ugdytiniai atliko sportines užduotis su priemonėmis, pasikeičiant vietomis prie sportinių rungčių: „Sniego mūšis“, sniego gniūžčių mėtymas į priešininko teritoriją; „Nykštukų namelis“ - vaikai bėgo iki krepšinio su lazdelėmis, paėmus ją atnešė iki starto linijos draugui ir pagal pavyzdį sudėliojo „Nykštuko namelį“; „Ledo ritulys“ – vaikai ledo ritulio lazda varė ritulį aplink orientyrą; „Ledo gabalėliai“ – vaikai su smėlio maišeliu bėgo iki pažymėtos vietos ir metė jį į krepšį, suskaičiavo kiek pataikė. Dalyvių vaišinimasis karšta arbata su medumi. Ugdytiniai aktyviai judėdami suvokė, kad komandos sėkmė priklauso nuo visų komandos narių pastangų.

2023 m. vasario mėn. pėsčiųjų žygis „Žiemos linksmybės“ į Panevėžio Kultūros ir poilsio parką.

Tikslas: sportuos ir aktyviai praleis laiką gamtoje. **Uždaviniai:** atliks apšilimo mankštą; orientuosis parko teritorijoje; supras saugaus elgesio svarbą einant gatve, lipant, nulipant su rogutėmis, „pačiuoštukais“, nuo kalniuko, saugiai čiuožiant rogutėmis, „pačiuoštukais“; įtvirtins lipimo įgūdžius, bendraus, bendradarbiaus tarpusavy; patirs džiugių emocijų, susitelks žygiui. **Aprašymas:** dalyvavo ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus 30 vaikų, 12 darbuotojų, 3 tėvai. Organizatorės: ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Rasa Stulpinienė. Dalyviai išklausė saugaus elgesio gatvėje, čiuožimo nuo kalniuko instruktažą, saugiai žygiavo į parką, žaidė judriuosius žaidimus, čiuožė nuo kalniuko su rogutėmis, „pačiuoštukais“.

2023 m. kovo mėn. pėsčiųjų žygis „Linksmieji kiškučiai“ į Panevėžio miesto Lengvosios atletikos maniežą. **Tikslas:** įtvirtins žygio pėsčiomis įgūdžius, kaip vieną iš fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo formų. **Uždaviniai:** eis pėsčiomis, matuodami atstumą žingsniamačiu; susipažins su lengvosios atletikos maniežo erdvėmis ir jose orientuosis; atliks apšilimo mankštą; mokysis rikiuotės ir taisyklingo kvėpavimo pratimų; patirs teigiamų emocijų, žaisdami komandose, ugdysis fizinės savybes vikrumą, greitumą, ištvermę. **Aprašymas:** dalyvavo ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus 31 vaikas, 12 darbuotojų, 2 tėvai. Organizatorė ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė. Dalyviai ėjo pėsčiomis, matuodami atstumą žingsniamačiu, susipažino su lengvosios atletikos maniežo erdvėmis, po apšilimo mankštos mokėsi rikiuotės: persirikiavimo iš dviejų vorų į vieną eilę; bėgimo ristele, žaidė judrius žaidimus su kamuoliais, medžiaginiais parašiuotais ir atliko taisyklingo kvėpavimo pratimus.

Įsijungta į **Lietuvos mažųjų žaidynes**, kiekvieną dieną trys ikimokyklinio amžiaus vaikų grupės ir viena priešmokyklinio amžiaus vaikų grupė aktyviai sportavo, stebint virtualius fizinius užsiėmimus.

2023 m. balandžio mėn. sportinis rytmetys „Sportuokime su draugais“ Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro sporto salėje. **Tikslas:** suburti socialinių partnerių bendruomenės aktyviai sportuoti ir išbandyti jėgas sportinėse estafetėse. **Uždaviniai:** lopšelių-darželių komandos prisistatys skanduotėmis; atliks apšilimo mankštą; rungtyniaus sportinėse estafetėse; tobulins bėgimo su užduotimis, metimo į taikinį, šuolio iš vietos judesius; išlaikys pusiausvyrą, tikslingai atliks sportinius veiksmus; ugdysis sveikos mitybos įpročius, vaišinsis žolelių arbata; patirs džiugių emocijų, aktyviai judėdami. **Aprašymas:** dalyvavo 68 ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai iš Panevėžio lopšelių-darželių „Sigutė“, „Rūta“, „Žibutė“, Kastyčio Ramanausko; mokytojai, darbuotojai. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė, priešmokyklinio ugdymo mokytoja Rasa Stulpinienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui Edita Miežinienė. Komandos prisistatė skanduotėmis, po apšilimo mankštos, vaikai draugiškai rungtyniavo sportinėse estafetėse; tikslingai, koordinuotai, atliko sportines užduotis, atsipalaidavimo pratimus, vaišinosi arbata.

2023 m. gegužės mėn. Lietuvos mažųjų žaidynių festivalis Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro stadione. **Tikslas:** suburti bendruomenę sportuoti su Panevėžio krepšinio komandos „Lietkabelis“ krepšininkais ir išbandyti jėgas sportinėse estafetėse. **Uždaviniai:** komandos stebės ir atliks paruošiamuosius krepšinio žaidimo pratimus, rungtyniaus sportinėse estafetėse, tobulins kamuolio metimo, gaudymo, varymo, bėgimo, lindimo pro lanką įgūdžius; orientuosis stadiono erdvėje; ugdysis ištvermę, vikrumą, aktyviai sportuodami. **Aprašymas:** dalyvavo trys ikimokyklinio amžiaus grupės ir viena priešmokyklinio amžiaus grupė vaikų (viso 66 vaikai), 6 mokytojai, 4 administracijos darbuotojai, 4 tėvai, Pušaloto mikrorajono bendruomenės pirmininkė ir vienas narys. Dalyviai prisistatė su skanduotėmis, atliko Ažuolo mankštą, stebėjo ir atliko specialius fizinius, krepšinio žaidimui paruošiamuosius pratimus su Panevėžio krepšinio komandos „Lietkabelis“ krepšininkais, aktyviai judėjo estafetėse: „Dviese su raguotu kamuoliu“, vaikai nešė į lankus kamuolius, lino pro lankus, bėgo apie orientyrus. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytojos Aušrinė Kuncevičienė ir Daiva Galvonienė.

2023 m. gegužės mėn. sportinis renginys „Kamuolio diena“ Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro stadione. **Tikslas:** minės tarptautinę judėjimo sveikatos labui dieną. **Uždaviniai:** mankštinsis, atliks įvairius judesius ir pratimus su kamuoliais; rungtyniaus sportinėse estafetėse, tobulins ėjimą su užduotimis, lindimo įgūdžius, akies ir rankų koordinaciją, atliekant tikslinius veiksmus su priemonėmis; žais sportinius žaidimus; nusiteiks bendravimui, bendradarbiavimui, judriai veiklai, džiugiems išgyvenimams. **Aprašymas:** dalyviai susipažino su kamuolio atsiradimo istorija, apšilo mankštindamiesi, aktyviai judėjo estafetėse: „Ledai“, „Futboliukas“, „Tunelis“, „Neštuvai“, žaidė žaidimus su parašiuotu ir kamuoliais: „Nenuleisk ant žemės“, „Nameliukas“. Renginyje dalyvavo trys ikimokyklinio amžiaus vaikų grupės ir viena

priešmokyklinio amžiaus vaikų grupė (viso 51 vaikas), 7 mokytojai, 2 tėvai, 4 darbuotojai, Pušaloto mikrorajono bendruomenės pirmininkė ir vienas narys. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytojos Rasa Stulpinienė ir Inga Zelionkienė.

2023 m. birželio mėn. dviratukų šventė „Vairuojam ekologiškai“ Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro stadione. **Tikslas:** minės pasaulinę dviračio dieną, išbandys jėgas su ekologiškomis vairavimo priemonėmis. **Uždaviniai:** susipažins su ekologiškomis vairavimo priemonėmis ir saugaus eismo taisyklėmis; rungtyniaus važiuodami dviratukais, paspirtukais ir išbandys save paruoštose kliūčių ruožo stotelėse; patirs džiugių emocijų, išbandys savo gebėjimus aktyvioje sportinėje veikloje. **Aprašymas:** dalyvavo Panevėžio lopšelio-darželio „Gintarėlis“ priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai (viso 19 vaikų) ir 2 mokytojai, lopšelio-darželio „Žibutė“ ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikai (viso 54 vaikai), 4 darbuotojai, 4 mokytojai, 2 tėvai; Panevėžio miesto policijos atstovai. Renginį organizavo ikimokyklinio ugdymo mokytojos Aušrinė Kuncevičienė ir Inga Zelionkienė, šventės globėjas Panevėžio dviračių klubo „Dviračiai“ prezidentas Rimantas Narkūnas. Policijos atstovas supažindino vaikus su ekologiškomis vairavimo priemonėmis, saugumo vairuojant taisyklėmis. Panevėžio dviračių klubo „Dviračiai“ prezidentas Rimantas Narkūnas demonstravo, kaip taisyklingai valdyti dviratį, skelbė startą ir finišą atskirų dviračių, paspirtukų amžiaus grupių. Ugdytiniai keturiose stotelėse įveikė užduotis „Ratas“; „Kliūčių ruožas“; „Spalvotas dviratis“; „Maratonas“.

2023 m. liepos mėn. vandens pramoga Piniavoje, Panevėžio raj. prie Levens upės. **Tikslas:** supažindinti su vandens savybėmis, pirminiais plaukimo judesiais. **Uždaviniai:** išklauskys saugaus elgesio prie vandens taisyklės; išklauskys, stebės mokytojo rodomus pratimus sausumoje; rankų mostai pimyn ir atgal; „malūnėlis“, mosuojant rankomis, pritupimai, kvėpavimo sulaikymas, su mokytojais atliks judesius vandenyje: pritupimas vandenyje, ėjimas dugnu, kol vanduo bus iki pažastų; veido panardinimas sulaikant kvėpavimą (iškvėpimas pro nosį); laikantys už suaugusio rankų, už pažastų kojų judėjimui; žaidimas „Ištrauk akmenuką iš dugno“. **Aprašymas:** dalyvavo devyni vaikai, 4 mokytojai, 2 darbuotojai. Organizatorės direktorė Loreta Simanavičienė ir direktoriaus pavaduotoja ugdymui Edita Miežinienė. Ugdytiniai laikėsi saugumo vandenyje prižiūrint suaugusiųjų, individualiai, grupelė atliko užduotis, pratimus, spontaniškus judesius vandenyje.

2023 m. rugsėjo mėn. edukacinė sportinė veikla „Pažintis su Diskgolfo žaidimu“ Panevėžio Kultūros ir poilsio parke. **Tikslas:** susipažinti su Diskgolfo žaidimu, jo taisyklėmis, išbandyti žaisti. **Uždaviniai:** nužingsniuos į Panevėžio Kultūros ir poilsio parką; atliks apšilimo mankštą; išklauskys Diskgolfo žaidimo taisyklės, išbandys žaidimo technikos elementus; tinkamai reikš emocijas, nuotaikas. **Aprašymas:** ugdytiniai prisiminė saugaus elgesio kelyje taisyklės; išklauskė Diskgolfo trenerio pasakojimo apie žaidimo kilmę, taisyklės, tobulino metimo įgūdžius, įmesdami diską į žaidimo krepšį. Dalyvavo priešmokyklinio amžiaus 18 vaikų, 2 mokytojai. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Daiva Galvonienė.

2023 m. rugsėjo mėn. solidarumo bėgimas Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro stadione. **Tikslas:** suburti bendruomenę bėgimui, palaikant ir apsijungiant su Lietuvos ir Ukrainos vaikais. **Uždaviniai:** bėgs pagal savo pajėgumą numatytą atstumą, žais sportinius žaidimus; tobulins bėgimo, taisyklingo kvėpavimo įgūdžius; patirs teigiamų emocijų, susitelkiant bendram bėgimui su bendruomene; ugdysis išsvermę, vikrumą. **Aprašymas:** dalyviai bėgo pagal savo pajėgumą numatytą atstumą, pasikeisdami žaidė sportinius žaidimus 4 stotelėse: „Parašiūtas“, „Kas greitesnis“, „Taiklioji ranka“, „Spalvoto vėliavėlės“, įsijungė į solidarumo akciją, palaikant sunkumų patiriančius Lietuvos ir Ukrainos vaikus. Dalyvavo priešmokyklinio amžiaus vaikai iš Panevėžio lopšelių-darželių „Gintarėlis“, „Žibutė“, „Pušynėlis“, Panevėžio raj. Ramygalos lopšelio-darželio „Gandriukas“. Viso 59 vaikai, 8 mokytojai, 5 darbuotojai, 5 tėvai, du

Pušaloto mikrorajono bendruomenės nariai. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė ir priešmokyklinio ugdymo mokytoja Daiva Galvonienė.

2023 m. spalio mėn. rudens sporto šventė „Aktyvus ruduo“ Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro sporto salėje. **Tikslas:** aktyviai praleisti laiką žaidžiant judriuosius žaidimus. **Uždaviniai:** įvardins žinomas daržoves ir vaisius; rodys iniciatyvą ir bus aktyvūs rungtyniaujant; žais žaidimus laikydamiesi taisyklių; ugdysis išvermę, kantrybę, bėgimo, metimo į taikinį įgūdžius; gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje ir su kitų įstaigų komandomis; tinkamai reikš emocijas, nuotaikas. **Aprašymas:** ugdytiniai žaidė: žaidimą „Valgomas-nevalgomas“; komandose: loginį judėjimo žaidimą „Daržovės ratu“; „Taikloji ranka“; judrų žaidimą „Rudens takas“; sportinį žaidimą „Puskvadratis“; judrų žaidimą mokytojams „Kryžiukai-nuliukai“; visi atliko jogos pratimą – relaksacinis ratas. Dalyvavo ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus 52 vaikai, 4 mokytojai, 3 administracijos darbuotojai. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė, priešmokyklinio ugdymo mokytoja Daiva Galvonienė.

2023 m. lapkričio mėn. sportinis-edukacinis rytmetys „Kareiviškos rungtys vaikų darželyje“ Panevėžio suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centro sporto salėje. **Tikslas:** susipažinti su kario tarnyba. **Uždaviniai:** išklausk ir įtvirtins žinias apie kario tarnybą; rodys iniciatyvą ir bus aktyvūs, atliekant karių parengtas fizines užduotis; ugdysis išvermę, greitai reaguoti į signalą, gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje ir su kitos įstaigos komanda; tinkamai reikš emocijas, nuotaikas. **Aprašymas:** komandos prisistatė skanduotėmis, dalinosi žiniomis, koks turi būti kareivis, atliko kareivių pasiūlytas užduotys: ėjimas su dideliais, kareiviškais batais; naudojantis miegmaišiu, po signalo greit užsivilkti liemenę ir apibėgti kliūtį; tyrinėti kario amuniciją. Dalyvavo priešmokyklinio amžiaus grupių vaikai iš Panevėžio lopšelių-darželių „Žilvinas“, „Žibutė“. Viso 25 vaikai, 3 mokytojai, 2 mokytojų padėjėjai. Organizatorės ikimokyklinio ugdymo mokytoja Aušrinė Kuncevičienė priešmokyklinio ugdymo mokytoja Daiva Galvonienė. Svečiai iš Krašto apsaugos savanorių pajėgų, 5-osios Vyčio apygardos rinktinės, 501 pėstininkų kuopos, vyresnysis eilinis Dainius Timofejevas ir vyresnioji eilinė Rima Sokaitė.

Įvykusių sportinių renginių nuotraukos talpintos įstaigos internetinėje svetainėje www.zibute.eu skiltyje „Aktyvi mokykla“.

Fiziniam aktyvumui pritaikytos mokyklos erdvės, suteikiančios daugiau galimybių judėti:

1. takai estafetėms, bėgimui, dviračių, paspirtukų važiavimui;
2. trys laipynės, čiuožynės lauko žaidimų aikštelėse;
3. kalnelis čiuožinėjimui;
4. atlikti sporto aikštelės įrengimo paruošiamieji darbai (iki dangos įklojimo).