

PATVIRTINTA:
Kauno lopšelio – darželio „Vėrinėlis“
2018 m. rugsėjo mėn 11d. direktoriaus įsakymas Nr. V-9

**NEFORMALIOJO UGDYMO MOKYTOJOS (KŪNO KULTŪROS) METODININKĖS
GRAŽINOS SIDABRIENĖS
ILGALAIKIS UGDOMOSIOS VEIKLOS PLANAS 2018/2019 M.**

Korekcinės mankštos savitumas

Priešmokyklinio amžiaus (2012 metų gimimo) lanko 16 vaikų: 8 berniukų ir 8 mergaičių, 13 vaikų turi netaisyklinga laikyseną, 2-skoliozę, 1- kifozę.

Ikimokyklinio amžiaus lanko 15 vaikų (6 berniukai ir 9 mergaitės): 14- netaisyklingos laikysenos, 1 – kifožė.

Vaikams, kurie turi laikysenos sutrikimus yra skiriama mankšta 1 kartą per savaitę ir du kūno kultūros užsiėmimai Tėvams parengti lankstinukai „Taisyklingos laikysenos ugdymas“ ir „Plokščiapėdystės profilaktika“, kurie padės jiems dirbti su vaikais papildomai.

SVEIKATOS SAUGOJIMO IR JUDĖJIMO KOMPETENCIJOS UGDYMAS (IS)

Amžius	Pagrindinės temos
<p>3 – 4 m.</p> <p>●Sveikatos stiprinimas</p> <p>●Pagrindinių judesių lavinimas ir judesių kultūros ugdymas</p> <p>●Žaidimai: <i>Judrieji</i> <i>Ramūs</i></p>	<p>Atlieka rytinę mankštą, vadovaujant suaugusiam. Siužetinės – imitacinės ryto mankštos atliekamos su muzika ir be jos. „Varniukų mankšta“, „Linksma mankšta“.</p> <p>Saugiai juda, žaidžia kartu. Vaikai judėdami, žaisdami su kitais grupės vaikais grupėje, salėje, lauke stengiasi neužgauti, nesužeisti kitų vaikų.</p> <p>Pasivaikščiavimo metu vaikai grūdinasi ir stiprina savo sveikata oru, saule.</p> <p>Eina, bėga vorele salėje, aikštelėje nedidelėmis grupelėmis, visa grupė aplink didelius daiktinius orientyrus, dideliu nubrėžtu ratu.</p> <p>Įveikia nedideles kliūtis einant. Perlipa per lazda, pralenda pro įvairaus pločio ir aukščio kliūtis.</p> <p>Einant atlieka užduotis: eina ant pirštų, kulnų, aukštai keliant kelius. Po signalo pakeičia ėjimo kryptį.</p> <p>Šokinėja abiem kojom vietoje aukštyn. Šokinėja abiem kojom judant pirmyn. Šokinėja per nedideles kliūtis, bet dažnai užkliūva.</p> <p>Šokinėja pakaitomis ant vienos ir kitos kojos.</p> <p>Ridena kamuolį vienas kitam, į vartus.</p> <p>Meta didelį kamuolį į žemę ir atsimušusį sugauna, meta ir pagauna kamuolį sviesta iš nedidelio atstumo, meta kamuolį į taikinį (per lanką, į sieną).</p> <p>Valdo kamuolį kojomis.</p> <p>Lipa laiptais, nedidelėmis kopėtėlėmis aukštyn ir žemyn.</p> <p>Išlaiko pusiausvyrą: eina suoleliu, siaura juosta ir atlieka įvairias užduotis rankomis (rankos ištiestos į šalis, ant klubų).</p> <p>Išlaiko taisyklingą laikyseną einant, stovint, sėdint.</p> <p>Atlieka bendruosius pratimus rankų, kojų ir liemens raumenims, atlieka ritminius judesius su muzika, vadovaujant suaugusiam.</p> <p>Žaidžia nesudėtingus judriuosius ir ramius žaidimus su grupe vaikų: „Diena - naktis“, „Po signalo atbėkite pas mane“, „Lėktuvai“, „Traukinys“, „Šviesoforas“, „Lapė ir kiškiai“, „Katinėlis ir pelytės“, „Gandras ir varlės“, „Gyvūnėlių pamėgdžiojimas“, „Skrenda parašiutas“.</p> <p>„Pasakyk kaip kalba gyvūneliai“, „Balionėlis“, „Meškuti, pabusk“, „Raudona – žalia“, „Pasakyk savo vardą“, „Spalvotos karūnos“.</p> <p>Žaidžiant žaidimus pratinasi laikytis nurodytų taisyklių, pratinasi reaguoti į signalus.</p> <p>Žaidžiant ramiuosius žaidimus taisyklingai kvėpuoja.</p>

SVEIKATOS SAUGOJIMO IR JUDĖJIMO KOMPETENCIJOS UGDYMAS (IS)

Amžius	Pagrindinės temos
<p>4 – 5 m.</p> <p>• Sveikatos stiprinimas</p> <p>• Pagrindinių judesių lavinimas ir judesių kultūros ugdymas</p> <p>• Žaidimai:</p> <p><i>Judrieji</i></p> <p><i>Ramūs</i></p>	<p>Atlieka rytinę mankštą, vadovaujant suaugusiam. Siužetinės – imitacinės ryto mankštos atliekamos su muzika ar be jos. „Linksma mankšta“, „Vėjo malūnelis“, „Flinto mankšta“, „Ei, vaikai“, „Bitutės mankšta“.</p> <p>Vaikai judėdami, žaisdami grupėje, salėje, lauke sporto aikštelėje stengiasi neužgauti, nesužeisti kitų vaikų ir patys nesusižeisti.</p> <p>Pasivaikščiavimo metu vaikai grūdinasi ir stiprina savo sveikata oru, saule ir vandens procedūromis.</p> <p>Eina, bėga vorele salės, aikštės pakraščiais vienas paskui kitą aplink orientyrus ar atžymas.</p> <p>Pagal suaugusiojo signalą keičia judėjimo kryptį, ėjimą su bėgimu, po signalo apsisuka į priešingą pusę ir atlieka nurodytą užduotį.</p> <p>Po bėgimo išsisklaidžius randa savo vietą eilėje.</p> <p>Einant ir bėgant atlieka nesudėtingas užduotis: eina ant pirštų, ant kulnų, aukštai keliant kelius.</p> <p>Einant įveikia įvairias kliūtis: eina suoleliu, kalneliu, siauru takeliu, virve, smėlio maišeliais. Perlipa per lazda, pralenda pro lanką, prašliaužia pro kliūtį, šliaužia per suolelį pilvu prisitraukiant rankomis.</p> <p>Šokinėja viena ir abiem kojom vietoje, judant pirmyn. Šokinėja per nedideles kliūtis. Šuoliukai siekiant pakabinto daikto. Šuolis iš vietos į tolį.</p> <p>Ridena kamuolį vienas kitam, į vartus, į taikinį.</p> <p>Meta didelį kamuolį į viršų ir jį sugauna, meta didelį kamuolį į žemę ir jį sugauna atsimušusį. Meta kamuolį draugui nedideliu atstumu ir gauda.</p> <p>Meta mažus kamuoliukus, smėlio maišelius viena ranka į taikinį. Didelius kamuolius meta į horizontalų taikinį abiem rankomis iš apačios, nuo krūtinės iš už galvos dviem rankom į tolį. Valdo kamuolį kojomis.</p> <p>Lipa laiptais, gimnastikos siennele pristatomu ir pakaitiniu žingsniu iki viršaus, nedidelėmis kopėtelėmis.</p> <p>Einant suoleliu, siaura juosta, virve išlaiko pusiausvyrą ir atlieka įvairias užduotis rankomis: rankos ištiestos į šalis, aukštyn, pirmyn, atgal, ant klubų.</p> <p>Vaikai atlieka pratimus, kurie stiprina nugaros ir pilvo raumenis.</p> <p>Išlaiko taisyklingą laikyseną stovint, sėdint, einant, atliekant pratimus.</p> <p>Atlieka bendruosius pratimus rankų, kojų ir liemens raumenims, atlieka ritminius judesius su muzika, vadovaujant suaugusiam. Keičia judesių atlikimo tempą, pasikeitus muzikai.</p> <p>Žaidžiant judriuosius žaidimus laikosi nurodytų taisyklių. Žaidžia šiuos judriuosius ir ramius žaidimus:</p> <p>„Diena - naktis“, „Paukšteliai lizdeliuose“, „Sniego mūšis“, „Tvarka – netvarka“, „Statulos“, „Stebuklinga lazdelė“, „Šviesoforas“, „Katė ir pelytės“, „Rask sau porą“, „Medžiotojas ir kiškiai“, „Mašinų lenktynės“, „Per virvutę op“.</p> <p>„Sugedęs telefonas“, „Meškuti, pabusk“, „Kairė – dešinė“, „Oro permainos“, „Raudona – žalia“, „5 Dešrelės“, „Kamuoly, kamuoly“, „Alpinistas“.</p> <p>Žaidžiant ramiuosius žaidimus taisyklingai kvėpuoja.</p>

<i>Judrieji</i>	„Lapė ir žąsys“, „Tinklas ir žuvys“, „Statulos“, „Medžiotojas ir žvėrys“, „Per virvutę op“, „Supuvęs kiaušinis“, „Varlės ir varnos“, „Pagauk uodegą“, „Tvarka – netvarka“, „Stebuklinga lazdelė“, „Šviesoforas“, „Rask sau porą“, „Sniego mūšis“, „Lapės uodega“, „Aukščiau žemės“.
<i>Ramūs</i>	„Sugedęs telefonas“, „Valgomas – nevalgomas“, „Kairė – dešinė“, „Oro permainos“, „Raudona – žalia“, „Kamuoly, kamuoly“, „Žiedų mėtymas ant taikinio“, „Dailininkas“, „Pele, pele pas ką žiedas žydi“, „Nupūsk kamuoliuką“, „Alpinistas“. Žaidžiant žaidimus stengiasi taisyklingai kvėpuoti, t.y. įkvėpia per nosį orą, o iškvėpia pro burną.

ORGANIZACINIS- METODINIS DARBAS

Dalyvauti Kauno m. RIUKKPA metodiniuose rengiamuose seminaruose.
Organizuoti kalbos ir sporto šventę su priešmokyklinių grupių vaikams „Judrieji čiauškučiai“. Organizuoti sporto šventes: „Rieda ratai rateliukai“, „Sportuojantis koridorius“ „Trikrepšio turnyrą“, „Sportuoju augu sveikas“. Organizuoti sportinę vakaronę su „Pingvinų“ grupės tėveliais. Dalyvauti miesto renginiuose su ugdytiniais: Kauno miesto mero taurei laimėti, „Sportuojanti mergaitė“, „Lietuvos mažųjų žaidynės 2019“, Kauno apskrities tarybos tradicinėje sporto šventėje.

Parengė neformaliojo ugdymo mokytoja (kūno kultūros)

Gražina Sidabrienė