



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

SPORTO RĖMIMO FONDO

PROJEKTO Nr. SRF-FAV-2019-1-0389

„Judame daugiau ir išradingiau“

Aktualijos

Birželio mėn.

ANKSTYVOJO AMŽIAUS (2-3 METŲ) VAIKŲ JUDESIŲ VYSTYMUISI - ĖJIMO PRATIMAI

Pagrindinis žmogaus judėjimo būdas yra ėjimas. Tai ciklinis judesys. Judėjimo ciklą sudaro žingsniai kaire ir dešine koja. Žingsnis viena koja pirmyn, kita koja remiasi į grindis; remiantis abiem kojomis, žingsnis kita koja; remiantis abiem kojomis. Paskui prasideda kitas ciklas.

Ankstyvojo amžiaus (2 – 3 metų) „Ančiukai“ gr. vaikai įgijo organizuoto ėjimo įgūdžius:

1. Ėjimas sumažintu atramos plotu.
Vaikai ėjo per kelis sujungtus suoliukus, masažinį takelį.
Vaikai ėjo smėliadėžės kraštu.
Vaikai, prilaikant tėvams, ėjo tilteliu, sujungtu iš skirtingomis kryptimis išdėstytų detalių.
2. Ėjimas įvairiais būdais.
Pristatomuoju žingsniu ėjo vingiuojančia virve.
Ant priekinių pėdos dalių (pasistiebę) ir ant kulnų
Plačiu žingsniu, peržengiant kaladėles.
3. Įveikė savarankiškai „kliūčių ruožą“, derindami kelis ėjimo būdus.

Einant vystosi ir stiprėja kojų raumenys, gerėja kvėpavimo sistemos darbas, kraujo ir medžiagų apykaita. Be to einant pajuntamas greitis, ritmas, ugdoma pusiausvyra, atstumo suvokimas.

Atminkite, kad mokant vaikus vaikščioti tikslinga reikalauti:

- Galvą ir liemenį laikyti tiesiai, kvėpuoti pro nosį;
- Eiti vienodu žingsniu nekeliant kojų per aukštai, bet ir nevelkant jų žeme;
- Derinti rankų ir kojų judesius, mojuoti rankomis;
- Eiti tiesiai, žvilgsnį nukreipus pirmyn į žemę, grindis (2 – 3 m atstumu)

2 – 3 metų vaiką pirmiausia reikia mokyti paprasto ėjimo. Einant paprastai koja statoma nuo kulno, kūno svoris perkeliamas ant pėdos, atsispiriama priekine pėdos dalimi ir užbaigiama pėdos didžiuoju pirštu.

Naudota literatūra. J. Rauckis, D. Drungilienė (2003), „Ankstyvojo amžiaus kūno kultūros programa ir metodinės rekomendacijos“, Vilnius

Aprašą parengė:
Direktorius pavaduotoja ugdymui
Danguolė Simanauskienė
Mokytoja Violeta Kovaliovienė

Priedas

**ANKSTYVOJO AMŽIAUS (2 – 3 METŲ) „ANČIUKAI“ GR. VAIKŲ ĖJIMO PRAKTINIŲ
PRATYBŲ „ĖJIMAS ĮVAIRIAIS BŪDAIS“ AKIMIRKOS**



Pristatomuoju žingsniu ėjo vingiuojančia virve



Ėjimas ant kulnų



Ējimas ant pirštų galiukų



Ējimas pere kelis sujungtus suoliukus



Įveikė savarankiškai „kliūčių ruožą“ ;derindami kelis ėjimo būdus.