



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

SPORTO RĖMIMO FONDO

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

„Judame daugiau ir išradingiau“

Aktualijos

Birželio mėn.

KASDIENINĖ FIZINĖ VEIKLA

Vaikų fizinė veikla – tai aktyvūs žaidimai, sportas, ėjimas, bėgimas, važiavimas riedučiais ir dviračiu, laisvalaikio fizinis aktyvumas, kūno kultūra namuose su šeima. Kad gerėtų širdies ir kraujagyslių sistemos ir kvėpavimo sistemos veikla ir raumenų pajėgumas, tvirtėtų kaulai, kad mažiau būtų patiriama streso, nerimo bei depresijos epizodų, rekomenduojama:

- Siekiant veiksmingos įtakos sveikatai, aktyvi fizinė veikla turi tęstis daugiau nei 60 minučių kasdien.
- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti aerobinė. Kad stiprėtų raumenys ir formuotųsi tvirti kaulai, reikalinga didelio intensyvumo veikla ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Fizinis aktyvumas „Sportuok sveikai“

Fizinio pajėgumo poveikis vaiko sveikatai, pasiekiamas sportuojant (mankštinantis) reguliariai 4–5 kartus per savaitę vidutiniu ar (ir) dideliu intensyvumu. Lavinant visapusišką fizinį pajėgumą (prof. dr. Arūnas Emeljanovas, doc. dr. Brigita Miežienė, 2019).

Su fizinėmis ypatybėmis susijusio fizinio pajėgumo komponentai:

- vikrumas;
- pusiausvyra;
- greitumas;
- galingumas;
- koordinacija;
- reakcijos laikas (Physical Activity Guidelines for Americans, 2014).

Kūno kultūros, fizinį aktyvumą organizuojanti mokytoja, Justina, 3 – 6 metų amžiaus vaikams fizinio pajėgumo komponentus derina fizinio aktyvumo užsiėmimuose.

Vyresnieji (6 metų amžiaus) vaikai prisiminė kaip taisyklingai atlikti pramankštą, pusiausvyros pratimus stovint ant vienos kojos, einant siaura, plačia linija.

4–5 metų amžiaus vaikams lavinama pusiausvyra, judesių koordinacijos gebėjimai. Taigi naudojome priemones: balansinius dviračius, paspirtukus, kurie lavino judesių kontrolės įgūdžius.

Koordinacijos ir balansavimo pratimą pajvairino žaidimas „Upės akmenis“ (naudojome priemones - lankus, guminius apskritimus)

Vaikai žaidė greitumo žaidimus: „Broleli, gelbėk“, „Pagauk draugą“, „Žuvis ir tinklas“.

Atliko pratimus:

- ištvermės (pritūpimus, šokinėjimo keičiant kojas),
- tempimo: „keturgalvis“ raumuo, „trigalvis“ raumuo, „sėdmens“ raumuo, „nugaros“ raumuo ir „rankų“ raumenis.

Lauke atliko pratimus su treniruokliais (pilvo presui, rankų - raumenų stiprinimui, kojoms), išmoko taisyklingai juos panaudoti.

Vaikai:

- geba laikytis saugos taisyklių, saugojant kitus ir save.
- žino, jog užsiėmimo metu reikia turėti gertuvę su vandeniu ir kepurę nuo saulės.

Liaudies žaidimų pamokėlės

Sekminių papročiai Lietuvoje. Lietuvos ir gretimų tautų Sekminių papročiai susiję su sėjos pabaigtuvėmis ir vasaros darbų pradžia, siekimu užauginti didesnę derlių. Per Sekminės piemenys ir kerdžius žalumynais (vainikais, berželių šakelėmis) puošdavo karvių ragus, tikėdami, kad jos duos daugiau pieno. Piemenys vainikais ir šakelėmis pasipuošdavo patys, papuošdavo kerdžių, bandą kuo anksčiau (vėluojantieji visus metus būdavo pašiepiami) gindavo pūsdami pačių pasidarytus Sekminių ragelius.

Mokytoja (šokių) vedanti liaudies žaidimus Idalija B., vaikus Sekminėms išmokė žaisti piemenukų žaidimus-naudojo skaičiuotę ir atliko įvairias judesio užduotis. Kūrė judesius su pagaliukais, remiantis suvalkietišku žaidimu-„Taukačikas“.

Refleksija- Sekminių papročiai.

Taip pat pravedė judesio pasakas:

- -„Jelė arba mano skėtis gali būti oro balionu“. Vaikai susipažins su folkloriniais rateliais-„Upytelė teka“ ir „Ciceliukė“. Kartojo ratelį-„Graži mūsų šeimynėlė“.

Refleksija-svajonė.

- „Šeši Jonai kapitonai“ Vaikai šoko folklorinį šokį-„Pjaunikėlis“. Pakartojo ratelį-„Kac kac kačiukai“ ir žaidimą piemenukų su lazdelėmis-„Taukačiką“.

Refleksija-spalvų įvairovė

Šokiai (sportinių) treniruotės

Šokių (sportinių) treniruotėse vaikai atliko šokių derinius:

- Piratų šokis, meškiukų šokis, lėtas valsas rimtas+pagrindinis žingsnis, peliukų šokis)
- Head-shoulder-knees-toes, šokolado šokis, lėtas valsas rimtas+pagrindinis žingsnis, raganiukų šokis, saldainiukų šokis)
- Head-shoulder-knees-toes, šokolado šokis, ča ča ča- rimtas+pagrindinis žingsnis, raganiukų šokis, saldainiukų šokis) (piratų šokis, šokolado šokis, lėtas valsas ritmas+pagrindinis žingsnis, peliukų šokis, meškiukų šokis)

- Piratų šokis, šokolado šokis, ča ča ča ritmas+pagrindinis žingsnis, peliukų šokis, meškiukų šokis)

Jogos (judesio) treniruotės

- Judrumo ir pusiausvyros lavinimas;
- Vidinės kūno ašies „radimas“ judesių ir pozų dėka;
- Kojų tempimai ir stiprinimas
- Rami praktika susikaupimui lavinti;
- Sąnarių sukimas ratu, viso kūno tolygus stiprinimas ir šoklumas;
- Jogos pozų atliktų išmokų ciklo metu atlikimas;

Joga – tai gyvenimo įrankis, padedantis tausoti sveikatą, įveikti kliūtis, atrasti pusiausvyrą ir ramybę...jogos praktika suteikia galimybę pažinti ir susieti save su supančiu pasauliu, išmoko įveikti stresą, ligas, sugebėti neprarasti pusiausvyros ir tikėjimo vidine galia, išlaikyti darną ir atskleisti save kūryboje.

Labai svarbu tinkama mityba ir visavertis miegas bei poilsis. Vertinga rašyti fizinio aktyvumo ir savistabos dienoraštį.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja, kad fizinis aktyvumas turi būti dalis kasdienės rutinos visuose gyvenimo etapuose.

Aprašą parengė: projekto sporto šakų specialistai:

Justina Rimkevičiūtė, Viktorija Baravykaitė, Idalija Braškytė, Milda Steponavičiūtė.

Apibendrinio: Direktorius pavaduotoja ugdymui Danguolė Simanauskienė