



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

SPORTO RĖMIMO FONDO

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

„Judame daugiau ir išradingiau“

GEGUŽĖS MĖNESIO AKTUALIJOS

FIZINIO AKTYVUMO VIRTUALIOS TRENIRUOTĖS VAIKUI SU ŠEIMA

Reguliarus fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti kūno būklę ir svorį, pagerinti sveikatą ir nuotaiką, sumažinti su nutukimu siejamų ligų riziką.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) primena apie būtiną kasdieninę, bent jau vidutinio intensyvumo, fizinę veiklą, kuriai nereikėtų ypatingų sąlygų ar didelių pastangų. Pagal organizacijos rekomendacijas, suaugusieji tai turėtų daryti ne mažiau kaip 30 min. 5 kartus per savaitę, jei pasirinkamas vidutinio intensyvumo fizinis krūvis. Jei atliekami jėgos ugdymo pratimai, tai reikėtų daryti ne mažiau 2 kartų per savaitę (**plačiau skaitykite priede „Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo rekomendacijos įvairioms amžiaus grupėms“**).

Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinė veikla apima įvairius žaidimus, sporto šakas, mobilumo fizinį aktyvumą (pavyzdžiui, ėjimą, bėgimą, važiavimą riedučiais ar dviračiu), laisvalaikio fizinį aktyvumą su šeima, darželyje ir vietos bendruomenėje

Sporto šakų specialistų (šokių mokytojos, jogos, šokių treneriai, kūno kultūros, fizinio aktyvumą organizuojančio mokytojo) komanda gegužės mėnesį tęsė projekto veiklą įgyvendinimą nuotoliniu mokymu. Kiekvienas sporto šakos specialistas savo „Facebook“ grupėse (tikslinėms grupėms) paskelbė vaizdo įrašus.

Sportuok sveikai- fizinio aktyvumo treniruotės kiekvieną dieną skelbė vaizdo įrašus <https://www.facebook.com/groups/145994036745811> „Fizinis aktyvumas“.

Kūno kultūros, fizinį aktyvumą organizuojanti mokytoja Justina, treniruotės pradžioje akcentuoja, jog prieš pradėdant sportuoti būtinai išvėdintų patalpą ir šalia turėtų vandens.

Gegužės mėnesį vaikams, tėvams siūliau prisiminti išmokus žaidimus ir juos išbandyti taikant įvairias variacijas: žaidimą „Pagauk draugo servetėlę“ žaidė įvairiais būdais, skirtingomis stovėjimo ir judėjimo pratimais jie turėjo sugauti servetėlę. „Kuris pirmas sučiups žaislą“- lavina

staigumą, greitumą ir reakciją. Todėl siūloma kviesti šeimos narius prisijungti prie šio žaidimo, taip reakcijos greitis padidėja, nes kiekvienas nori nugalėti.

Atlikome pratimus stiprinant kūno raumenis, jėgą, ištvėrmę, judrumą.

- kaklui, pečiams, nugarai, liemeniui ir pan. Jie koordinuojami su įvairiomis kojų ir rankų padėtimis ir judesiais;
- šokinėjimo pratimai – liuksniai, stryksniai, šoksniai, šuoliai, kikiai ir pan.;

Kiekvienos treniruotės pabaigoje atlikome

- raumenų tempimo pratimus – elastingumui, atsipalaidavimui;

Pamokose naudojome namuose turimą inventorių: lipnę juostelę, kamuoliuką ir kamuolį vienkartinės stiklines, lipnius lapelius, žaislus.

Treniruotės pabaigoje skatinu vaikus kartu su tėveliais išeiti į lauką pasivaikščioti, pabėgioti, pažaisti judrius žaidimus.

Vaikai per šį mėnesį patobulino:

- susikoncentravimą į užduotį ir taisyklingai atliekamus pratimus,
- komandinį darbą,
- išlaikyti susikaupimą ir dėmesį, reaguoti į duodamus signalus ir juos įgyvendinti.

Fizinio aktyvumo pamokose vaikai ugdo fizines jėgas, taip pat asmeninių vertybių savybes - ištvėrmingumą, valią, ryžtingumą, atsakingumą.

Siūlau tėvams kartu su vaikais pabandyti atlikti pratimą „Meška eina“



Šis pratimas reikalauja tam tikros koordinacijos, tačiau jis puikiai tinka lauko žaidimams su aktyvesniais vaikais. Iš pradžių atsigulkite (atsiremkite rankomis į žemę, išlaikykite kojas ir klubus tiesius). Kaip pavaizduota paveikslėlyje, sulenkite vieną kelią krūtinės lygmenyje. Kai tik Jūs tai atliksite, ištiesinkite kitą koją ir atsiremkite kojinitėmis į žemę ir stenkitės pėdomis pasiekti grindis. Užsilaikykite tokioje padėtyje kelioms sekundėms, prašliaužkite ant rankų į priekį ir perneškite toliausiai esančią koją į priekį palei krūtinės lygį. Šliaužkite per grindis taip, kad vieną koją (likusią toliausiai kitos kojos atžvilgiu) užsilaikytų kažkuriam laikui ir būtų įtempta.

Liaudies žaidimai ir rateliai du kartus per savaitę. Kiekvieną pirmadienį (tikslinėms grupėms) skelbė vaizdo įrašus <https://www.facebook.com/groups/214055389905326/> „Liaudies žaidimai ir rateliai“

Liaudies pasakos – didelis pasaulio tautų turtas. Svarbiausias jų bruožas - paprastumas, nuoširdus švelnumas, skaidrus aukštų moralinių vertybių iškėlimas. Veikėjų elgesiu atskleidžiamas pamokymas. Tame pamokyme glūdi visa pasakos jėga.

Vaikai kartu su tėvais atliko šias judesio pasakas:

- Nauji gandro valgiai. Vaikai kartos folklorinius ratelius-„Garnys“, „Meškutė“.
- Vandenyne pasaulis. Vaikai atliks įvairias improvizacines užduotis vandenyno tema (jūros žolės, žuvytės, jūros arkliukas, delfinas, kriauklės, jūros žvaigždė). Susipažins judėdami su trimis erdvės aukščiais.
- Žąsinėlis Vilis. Vaikai prisimins ir pakartos šoktus ratelius-Kac, kac kačiukai ir Kiškelis bebėgdams.
- Kiauliaganys ir princesė. Vaikai šokdami pagal pasakos siužetą, šoks folklorinį šokį - Pjaunikėlis ir Patrepsienis.

Mokytoja Idalija šokio pamokose skiria du pagrindinius ugdymo aspektus – šokio raišką ir jos suvokimą. Akcentuoja šokio atlikimą, kreipia dėmesį į šokio raiškos interpretavimo gebėjimus. Pamokose moko žingsnių, derinių, šokių, ratelių, žaidimų.

Sportiniai šokiai du kartus per savaitę „Facebook“ grupės (tikslinėms grupėms) <https://www.facebook.com/groups/2850001268379964> „Sportiniai šokiai“ skelbė treniruočių vaizdo įrašus.

Šokių treniruotės plėtoja vaiko estetinę ir meninę patirtį ir stiprina fiziškai. Ši veikla taip pat skatina vaiką aktyviai dalyvauti kultūrinėje veikloje, ugdo saviraišką, stiprina vaikų discipliną ir atsakomybę. Tai liudija apie akivaizdžią šokių naudą 5 – 6 amžiaus vaikų vystymuisi.

Ryklių šokis: rodom maža rykliuką su pirštukais, rodom mama rykliuką-delnais, rodom tėtį rykliuką- ištiestos rankos ir delnai, rodom močiute rykliuką- kumštukai, rodom senelį- ištiestos rankos ir kumštukai, einam medžioti- rankos virš galvos, bėgimas vietoje, rankos iš šonus ir braukiam per kaktą rodom, kad pavargom, ranka viena viršuje kita apačioje ir rodom saulytes

Pelių šokis: ištiesiam koja pirmyn, ištiesiam koja atgal, lankstom kelius, tiesiam viena ranka tiesiam kitą, atverčiam vieną atverčiam kitą ranką, dedam vieną ant petuko dedam kitą, dedam vieną dedam kitą ant galvytės, dedam vieną dedam kitą ant šoniuku, apsisukimas, ča ča ča žingsniukas į šoną ir klubo nuspaudimas.

Raganiukų šokis: ištiesiam koja pirmyn, ištiesiam koja atgal, lankstom kelius, einam į šoną pasižiūrime, einam į kitą šoną pasižiūrime, rankomis pliaukšt į kojas ir sukam rankas malūnėlį.

Lėto valso ritmo pratimai: pakilimai - nusileidimai ant skaičių 1,2,3, rimto plojimas pagal muziką, 1-suplojam, 2,3- purtom rankytes.

Lėto valso pagrindinis žingsnis: dešinė koja į priekį, kairę į šoną, dešine pristatom, kaire atgal, dešine į šoną, kaire pristatom.

Ča ča ča rimto pratimai: kelių lankstymas pagal muzika, plojimas (1,2,3) trepsėjimas vietoje (2,3) ir paskui atvirkščiai.

Ča ča ča pagrindinis žingsnis(1): dešine koja į šoną, kaire pritraukiam, pakeičiam keliuką, dešinę į šoną ir nuspaudžiam klubą (2,3), kaire į šoną, dešine pritraukia, pakeičiam keliuką, kaire į šoną ir nuspaudžiam klubą.

Ča ča ča pagrindinis žingsnis (2): dešine koja į šoną, kaire pritraukiam, pakeičiam keliuką, dešinę koją į šoną ir kaire pritraukiam darom vietoje kelius (2,3), kaire į šoną, dešine pritraukia, pakeičia keliuką, kaire į šoną ir dešinę pritraukiam darom vietoje kelius (2,3).

Jogos treniruotės du kartus per savaitę „Facebook“ grupėje (tikslinėms grupėms) <https://www.facebook.com/groups/207737743791379> „Joga“ skelbė treniruočių vaizdo įrašus.

Trenerė Milda skatina pratimus atlikti ramiai be įtampos, jaučiant laisvai vykstantį kvėpavimą judėjimo ir atsipalaidavimo metu.

Tematika „Įvairiapusiškas gamtos ir gyvūnijos pasaulis“. Atliekamos jogos pozos susietos su gamtos (ir ne tik) pasaulyje egzistuojančiais reiškiniais: augalais, gyvūnais ir sutinkamais reiškiniais.

Pozos derinamos su savivokos ir emocinio intelekto lavinimu. Vaikai mokomi klausimo forma, skatinamas dėmesio nukreipimas skatinantis pastebėti savyje ir aplinkoje egzistuojančius, tačiau rečiau pastebimus gyvybę palaikančius procesus – kvėpavimą, judėjimą, širdies plakimą, mintis ir aplinką.

Vaikai skatinami plačiau suvokti skirtingus savyje ir aplinkoje vykstančius procesus, ugdytis dėkingumą už tai kas yra.

Kryptingai kartojome konkrečias mankštas bei judesių sekas tam, kad būtų giliai formuojami konkretūs įgūdžiai. Judėdami vaikai susipažino su savo kūno judėjimo galimybėmis, turtino savo patyrimą, lavino gebėjimą mokytis, atmintį bei dėmesingumą.

Vaikai kartodami judesius ir pozas mokėsi atidumo, disciplinos, treniravo besiformuojančius įgūdžius.

Siūlau tėvams kartu su vaikais pabandyti šiuos populiarius jogos pratimus, jie padeda ištempti blauzdos raumenis.

„Vaiko poza/šuniuko poza snukučiu žemyn“



Atsistokite ant keturių ant grindų arba kilimėlio. Padėkite rankas priešais save, palenkite galvą į grindis ir artėkite link jo kakta (vaiko poza). Norint atlikti šuniuko pozą snukučiu žemyn, atsistumkite rankomis nuo grindų, o klubus pakelkite į viršų. Laikykite rankas ir kojas tiesiai, palenkite galvą žemyn ir pėdutėmis artėkite link grindų tol, kol nepajausite tempimo blauzdos raumenyse. Išlaikykite kiekvieną padėtį 30 s ir kartokite po du kartus.

Video ir instrukcijas vaikų jogos pratimams Jūs galite surasti viešojoje erdvėje, jie puikiai įsitrauks į vaiko kasdienės veiklos fizinį aktyvumą.

Kiekviena šeima gali rinktis prieinamą ir teikiančią malonumo fizinio aktyvumo formą: eiti, plaukti, važiuoti dviračiu, žaisti krepšinį arba tinklinį ir pan. Svarbu stengtis kasdien daugiau judėti.

Aprašą parengė:
sporto specialistų komanda:
Justina Rimkevičiūtė, Idalija Braškytė, Viktorija Baravykaitė, Milda Steponavičiūtė,
Direktorius pavaduotoja ugdymui Danguolė Simanauskienė

Priedas

Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo rekomendacijos įvairioms amžiaus grupėms

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams ir paaugliams (nuo 5 iki 17 metų)

Fizinis aktyvumas ypač naudingas vaikų ir paauglių sveikatai.

Šios amžiaus grupės fizinė veikla apima įvairius žaidimus, visą sportą, mobilumo fizinį aktyvumą (pavyzdžiui, ėjimą, bėgimą, važiavimą riedučiais ar dviračiu), laisvalaikio fizinį

aktyvumą, kūno kultūrą mokykloje, kaip privalomą dalyką, fizinį aktyvumą su šeima, mokykloje ir vietos bendruomenėje.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė ir raumenų pajėgumas, kaulų tvirtumas, širdies ir kraujagyslių sistemos bei medžiagų apykaitos fiziologiniai rodikliai, sumažėtų streso, nerimo bei depresijos simptomai, yra rekomenduojama:

1.5–17 metų vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.

2. Kad gautų papildomos naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 minučių kasdien.

3. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti aerobinė. Kad padidėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas, didelio intensyvumo veikla turi vykti ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų)

Šios amžiaus grupės suaugusiems žmonėms siūlomas sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas ar įvairūs pratimai laisvalaikio metu, fiziškai aktyvus poilsis lauke (pavyzdžiui, važiavimas dviračiu ar vaikščiojimas pėsčiomis), profesinė veikla (t. y. darbas), namų ruošos ir ūkio darbai, žaidimai, sporto ar kita organizuota fizinio aktyvumo veikla kuri įgyvendinama kasdieninių užsiėmimų pagalba su šeima, draugais ir bendruomene.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė bei raumenų jėga ir ištvermė, kaulų tvirtumas ir bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimo, depresijos šiai amžiaus grupei yra rekomenduojama:

1. Per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai.

2. Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas poveikis organizmui.

3. Suaugę asmenys, norintys gauti išreikštos naudos sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šių abiejų veiklų kombinaciją, kad gautų reikiamą krūvį.

4. Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą. (Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo rekomendacijos įvairioms amžiaus grupėms (pagal WHO, 2010, interneto prieiga: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)

