# AKTYVIŲ PERTRAUKŲ „JUDĖK KARTU SU ABĖCELE“ METODIKA (1 - 4 KL.)

**Užsiėmimo tikslas.** Padėti vaikams pertraukų metu būti labiau fiziškai aktyviems, skatinti jų užimtumą, siekiant sumažinti laiką praleidžiamą naudojantis telefonu.
**Užsiėmimo nauda.** Vidutiniškai vaikai sėdėdami praleidžia 7-8 val. per dieną. Skatinamas aktyvus pertraukų praleidimas didina vaikų ištvermę, prisideda prie skeleto ir raumenų sistemos vystymosi, gerina atmintį ir koncentraciją, pagreitina medžiagų apykaitą, pagerina nuotaiką, prisideda prie geresnės miego kokybės. Vėlesniame gyvenime vaikai, kurie buvo fiziškai aktyvūs yra linkę labiau rūpintis savo sveikata.
**Užsiėmimo eiga.** Užsiėmimo metu vaikai prisimins abėcėlę. Jos eiliškumo tvarka atliks su tam tikra raide susijusius judesius bei pratimus.
**Užsiėmimo trukmė.** 15 - 20 minučių (priklausomai nuo pratimų kartojimo skaičiaus).
**Tikslinė grupė.** Pradinio ugdymo klasėse ugdomi vaikai.
**Dalyvių skaičius.** Neribotas, atsižvelgiama kur bus vedama veikla: patalpoje ar lauke.
**Užsiėmimo variacijos**. Užsiėmimus pertraukų metu galima vesti keliais būdais:
1. Naudoti parengtą prezentaciją, ją demonstruojant.
2. Plakato formatu.
3. Kortelių formatu.

## 1 Veikla su prezentacija

**Reikalingos priemonės:** projektorius arba televizorius (prezentacijai), prezentacija ,,Judėk kartu su abėcėlė”, muzikinis takelis.
**Eiga:** Pačioje pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite. Toliau demonstruojant prezentaciją, kiekvienoje skaidrėje visi kartu garsiai perskaitykite judesį ir atlikite kelis kartojimus: ,,Atsitūpk ir atsistok, ir kartok, kartok, kartok”. Atlikus visus abėcėlės pratimus padėkokite visiems dalyvavusiems. Užsiėmimą galima vesti ir per kelias pertraukas skirtingų klasių vaikams.

## 2 Veikla su plakatu

**Reikalingos priemonės:** atspausdintas plakatas ,,Abėcėlės judesiai” (rekomenduojama spausdinti A3 formatu), muzikinis takelis.
**Eiga:** Pačioje pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite.

Kiekviename plakato langelyje yra raidė su šalia esančiu judesio simboliu (judesių aprašymą rasite 1 priede). Kartu su vaikais įvardinkite raidę ir atlikite judesį. Pavyzdžiui: ,,Vaikai ar žinote kaip juda raidė A? Atsistok ir atsitūpk, ir kartok, kartok, kartok! Nagi, visi kartu atlikime raidės A judesį“. Atlikite keletą pakartojimų.

Norint sutrumpinti užsiėmimą, galimos įvairūs variantai:

- Pasirinkti tik tas raides, kuriomis prasideda dalyvaujančių užsiėmime vaikų vardai, kviečiant vaikus pačius įvardinti raidę.
- Rinktis tik tam tikras, norimas raides.
- Dalinti užsiėmimą į dvi dalis. Pirmųjų 16 raidžių judesius atlikti per vieną pertrauką, kitų likusių 16 raidžių judesius atlikti kitos pertraukos metu.

Atlikus visus numatytus pratimus, padėkokite visiems dalyvavusiems ir paskatinkite būti fiziškai aktyviems.

## 3 Veikla su kortelėmis

**Reikalingos priemonės:** atspausdintos ir iškarpytos kortelės „Judėk kartu su abėcėle", muzikinis takelis.

**Kortelių paruošimas**. Kortelės turėtų būti dvipusės. Siūloma spausdinti A4 formatu, jeigu yra galimybė ant storesnio popieriaus. Spausdinant reikėtų pasirinkti, kad popieriaus lapas būtų verčiamas pagal ilgąjį kraštą, kad priekinė kortelių pusė sutaptų su nugarine. Kortelių priekinėje pusėje nurodyta raidė ir judesį simbolizuojantis paveikslėlis, nugarinėje pusėje raidė ir smagus judesio aprašymas (detalesnius judesių aprašymus rasite 1 priede). Atspausdinus - iškarpyti.

**Eiga:** Užsiėmimo pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite. Tuomet, jau vedėjo pasirinkimas, kaip praves užsiėmimą. Galima kviesti vaikus po vieną ištraukti kortelę su judesiu, leisti pademonstruoti judesį ir tada visiems kartu jį pakartoti. Gali ir pats užsiėmimo vedėjas traukti korteles, garsiai perskaityti ir skatinti visus kartu atlikti judesį nurodytą kortelėje. Kitas būdas: galima rodyti visas korteles iš eilės ir atlikti judesius. Užsiėmimo pabaigoje padėkokite visiems dalyvavusiems ir paskatinkite būti fiziškai aktyviems.

## 4 Veikla neturint galimybės atsispausdinti priemonių ar demonstruoti prezentacijos

**Reikalingos priemonės:** Jau turimi abėcėlės plakatai, stendai, kortelės ar kita su abėcėle susijusi vaizdinė medžiaga.

**Eiga:** Užsiėmimo pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite. Naudokite turimą abėcėlės vaizdinę medžiagą įvardindami raides ir su jomis susijusius judesius (žiūrėti 1 priedą). Pavyzdys: „Vaikai, kokia raidė pavaizduota čia? Teisingai - A! O ar žinote, kaip sportuoja ši raidė? Atsistok, atsitūpk ir kartok, kartok, kartok! Prisijunkime prie raidės A ir mes!". Atlikus visus pratimus padėkokite visiems dalyvavusiems ir paskatinkite būti fiziškai aktyviems.

# 1 PREDAS
# ,,RAIDĖS IR JUDESIŲ, PRATIMŲ APRAŠYMAI"

Aa - ,,Atsitūpk ir atsistok, ir kartok, kartok, kartok" - atliekami pritūpimai.
Ąą - ,,Ą raidė juda taip, kaip nori tu" - laisvas judesys, kiekvienas vaikas atlieka judesį ar pratimą kokį nori pats.
Bb - ,,Balutes taškyki trep, trep, trep" - trepsėjimas vietoje, lyg taškant balas.
Cc - ,,Citrina labai rūgšti, bet suspausti ją gali" - įsivaizduojama, kad tarp delnų laikoma citrina ir spaudžiamos rankos vieną į kitą priešais save.
Čč - ,,Čiuožki čiuožki - nepaslyski" - imituojamas judesys, lyg čiuožiant su slidėmis. Tiesiama kairė ranka kartu statant dešinę koją į priekį ir atvirkščiai.
Dd - ,,Dėlioji dėlionę pirmyn, dėlioji atgal" - pasilenkimas tiesiomis kojomis įsivaizduojant, kad paimamas kažkoks daiktas iš vienos pusės ir padedamas į kitą pusę. Imame daiktą iš kairės pusės dešine ranka ir atvirkščiai.
Ee - ,,Einam einam takeliu, vienas du - vienas du" - žingsniavimas vienoje vietoje.
Ęę - ,,Ę raidė juda taip, kaip nori tu" - laisvas judesys, kiekvienas vaikas atlieka judesį ar pratimą kokį nori pats.
Ėė - ,,Ėriukas šokliukas: šuoliuoja pirmyn ir atgal" - šuoliukas į priekį ir šuoliukas atgal.
Ff - ,,Flamingas paukštis įdomus, kviečia pastovėti kartu" - stovima keletą sekundžių ant vienos kojos ir tada keičiama į kitą koją.
Gg - ,,Gandras turi ilgus sparnus: plasnoja greičiau ir lėčiau" - ištiesiamos rankos į šonus ir mojuojama tarsi sparnais greičiau ir lėčiau.
Hh - ,,Havajuose labai smagu, šokime visi kartu" - uždedamos rankos ant klubų ir klubai sukami į vieną pusę kelis ratus, tada į kitą pusę.
Ii - ,,Iškelk rankas aukštyn ir nuleisk žemyn" - iškeliamos abi rankos į viršų ir nuleidžiamos žemyn. Pakartojama du kartus.
Įį - ,,Įkvėpki ir lėtai iškvėpki" - įkvėpimas per nosį, iškvėpimas per burną.
Yy - ,,Y raidė juda taip, kaip nori tu" - laisvas judesys, kiekvienas vaikas atlieka judesį ar pratimą kokį nori pats.
Jj - ,,Joja žirgas miškeliu, prisidėk kartu ir tu" - pasilenkiama ir greitai plojama rankomis sau per šlaunis.
Kk - ,,Kojas kelki tu aukštai, aukštai" - keliama per kelį sulenkta dešinė koja, paskui kairioji koja. Atliekama kelis kartus.
Ll - ,,Laikyk pusiausvyrą tvirtai, nes tiltelis juda ne juokais" - sudedama koja už kojos ir žingsniuojama mažais žingsneliais, bandant išlaikyti pusiausvyrą, balansuojant rankomis.
Mm - ,,Malūnas mala miltus, jam pagalbos mūsų reikia" - sukamos rankos ir kūnas tarsi malūnas.
Nn - ,,Nykštukai darbštuoliai, juda žingsniais mažais" - abi kojos šalia viena kitos - be tarpo ir einama mažais žingsniukais, maždaug per pusė pėdos.
Oo - ,,Obuoliai ant obelies, siekiam skinti atsargiai" - įstrižai keliama dešinė ranka į viršų lyg siekiant nuskinti obuolį, tada tas pats atlieka su kaire ranka.
Pp - ,,Paplok, pašok į viršų ir dar kartą pakartok" - suplojama ir pašokama į viršų.

Rr - ,,Ratu sukis su draugu kartu” - porose sukamasi už parankių į vieną pusę, paskui į kitą.
Ss- ,,Stiebkis kiek įmanoma aukščiau, kad pasiektum saulę tu” - pasistiebimas ant kojos pirštų galiukų kartu keliant rankas į viršų.
Šš - ,,Šok aukštai, kaip raketa” - šuoliukas į viršų.
Tt - ,,Tyla - mums didelė nauda” - prie lūpų pridedamas pirštas ir keletą sekundžių tylima (jeigu groja muzika, sustabdykite).
Uu - ,,Uogos skanios ant krūmelio, rinksim jas mes be vargelio” - pasilenkiama ir rankomis imituojamas uogų skynimas.
Ųų - ,,Ų raidė juda taip, kaip nori tu” - laisvas judesys, kiekvienas vaikas atlieka judesį ar pratimą kokį nori pats.
Ūū - ,,Ūūū - pelėda kraipo galvą. Pasuka ten, pasuka šen” - sukama galva ir žiūrima į kairę pusę, paskui į dešinę. Galima pakartoti kelis kartus.
Vv - ,,Varlė šokuoja smėliuku, palaikyk draugiją jai ir tu” - atsitūpiama, rankos sudedamos tarp kojų prieš save ir šokama į priekį.
Zz - ,,Zebras eina sumaniai, pirma juda jis lėtai. Tik staiga - jau ristele” - vietoje žingsniuojama lėtai ir tada vis greitėjama iki sprinto.
Žž - ,,Žąsys krypuoja pievele, kviečia pakrypuoti ir tave” - atsitūpiama, uždedamos rankos ant klubų ir tiesia nugara žingsniuojama (,,krypuojama”) pirmyn.