AKTYVIŲ PERTRAUKŲ „JUDĖK SU SKAIČIAIS" METODIKA (1-4 KL.)

Užsiėmimo tikslas. Padėti vaikams būti labiau fiziškai aktyviems, skatinti jų užimtumą, siekiant sumažinti laiką praleidžiamą prie ekranų.
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 skaičius nuo 1 iki 10 atlikdami įvairius pratimus.
Užsiėmimo trukmė. 10 - 15 minučių.
Tikslinė grupė. 1 - 4 klasėse ugdomi vaikai.
Dalyvių skaičius. Neribotas, atsižvelgiama kur bus vedama veikla: patalpoje ar lauke.
Užsiėmimo variacijos. Užsiėmimą galima vesti keletu būdų:
1. Naudoti parengtą prezentaciją, ją demonstruojant.
2. Be prezentacijos.

1 Veikla su prezentacija

Reikalingos priemonės: projektorius arba televizorius (prezentacijai), prezentacija ,,Judėk su skaičiais", muzikinis takelis.
Eiga: Pačioje pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite ir dėl kokių priežasčių visi susirinkote - 1 skaidrė.

Toliau kiekvienoje skaidrėje nurodytas skaičius ir judesys kokį reikia atlikti. Galite skaičių įvardinti ir pratimą pademonstruoti patys, galite leisti vaikams patiems įvardinti skaičiuką ir judesį. Atlikus visus pratimus tarkite baigiamąjį žodį. Pavyzdys: ,,Jūs tikri šaunuoliai! Prisiminėte skaičius, atlikote pratimus ir dabar pajudėję galėsite toliau kibti į mokslus! Svarbu, kad nepamirštumėte ir patys savarankiškai pajudėtumėte. Tai padės užaugti labai dideliais, stipriais ir sveikais žmonėmis! Ačiū ir iki kitų kartų!".

Svarbu! Jeigu matote, kad yra vaikų, kurie vangiai įsitraukia, rekomenduojame prieiti, paskatinti ir padrąsinti. Paminėkite, kad kiekvienas pratimus atlieka pagal savo galimybes, tiek kiek išeina.

Visi judesių aprašymai pateikti 1 priede.

2 Veikla be prezentacijos

Reikalingos priemonės: esant galimybėms atspausdinta prezentacija ,,Judėk su skaičiais", įlaminuojama atskirais lapais (rezultatas, tarsi didelės kortelės), muzikinis takelis.

Eiga: Pačioje pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite ir dėl kokių priežasčių visi susirinkote. Iš eilės traukiamos kortelės ir atliekami judesiai. Galima kviesti vaikus ir leisti traukti kortelę. Skaičius galima vardinti nebūtinai pirmine seka, bet ir atgaline nuo 10 iki 1. Galimos įvairios kombinacijos.

Jeigu neturima galimybės atsispausdinti ir įlaminuoti prezentacijos, galima nenaudoti jokių priemonių, tiesiog žodžiu įvardinat skaičius nuo 1 iki 10 arba nuo 10 iki 1 ir atlikti judesius nurodytus 1 priede. Pavyzdys: ,,Vaikai, ar žinote kaip sportuoja skaičius 1? Ne? Aš žinau: Atsitūpk ir atsistok. Nagi, visi kartu! Kaip sportuoja skaičius 2? Du kartus pasistiebki ant pirštų galų! Visi stiebiamės". Atlikus visus pratimus tarkite baigiamąjį žodį.

Svarbu! Jeigu matote, kad yra vaikų, kurie vangiai įsitraukia, rekomenduojame prieiti, paskatinti ir padrąsinti. Paminėkite, kad kiekvienas pratimus atlieka pagal savo galimybes, tiek kiek išeina.

1 PRIEDAS
,,JUDESIŲ, PRATIMŲ APRAŠYMAI"

1 - ,,Atsitūpk ir atsistok" - atliekamas vienas pritūpimas.
2- ,,Du kartus pasistiebki ant pirštų galų" - pasistiebimas ant kojos pirštų galiukų kartu keliant rankas į viršų, kartojama du kartus.
3 - ,,Tris kartus pašokinėk ant dešinės ir kairės kojos" - kairė koja užlenkiama ir tris kartus vietoje pašokinėjama ant dešinės kojos. Atliekamas pratimas ir su kita koja.
4 - ,,Atlik keturis įtūpstus: du su viena koja ir vėliau su kita" - atliekamas įtūpsto pratimas: į priekį statoma dešinė koja, pritūpiama lenkiant abi kojas devyniasdešimt laipsnių kampu. Atliekama du kartus, tada keičiama koja ir kartojama.
5 - ,,Penkis kartus pasiek savo kojų pirštus" - pasilenkiama ir rankomis siekiama savo kojų pirštų, atsitiesiama. Pratimas kartojamas 5 kartus.
6 - ,,Šešis kartus suplok" - plojama šešis kartus.
7 - ,,Septynis kartus lėtai įkvėpk ir iškvėpk" - įkvėpimas per nosį, iškvėpimas per burną. Pratimas kartojamas septynis kartus.
8 - ,Aštuonias sekundes pastovėk ant vienos kojos, o vėliau ant kitos" - atsistojama ant dešinės kojos, kairė užlenkiama ir garsiai skaičiuojamos 8 sekundės. Keičiama koja ir kartojamas pratimas.
9 - ,,Devynis kartus su priešinga ranka pasiek priešingą koją" - su dešine ranka siekiama kairės kojos pėda, keliant sulenktą koją į viršų. Kartojama su kairia koją. Pratimas atliekamas devynis kartus.
10 - ,,Dešimt sekundžių judėk kaip nori tu!" - vaikai patys pasirenka judesį, kurį nori atlikti. Garsiai skaičiuojama dešimt sekundžių.