METODIKA AKTYVIAM UŽSIĖMIMUI (IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS) ,,JUDĖK SU GYVŪNAIS"

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, rytmečių 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 atkartos įvairių gyvūnų judesius, atlikdami įvairius pratimus.

Užsiėmimo trukmė. 10 - 15 minučių (priklausomai nuo pratimų kartojimo skaičiaus).

Tikslinė grupė. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.

Dalyvių skaičius. Neribotas, atsižvelgiama kur bus vedama veikla: patalpoje ar lauke.

Užsiėmimo variacijos. Užsiėmimą galima vesti keliais būdais:

1. Naudoti parengtą prezentaciją, ją demonstruojant.
2. Be prezentacijos.

1 Veikla su prezentacija

Reikalingos priemonės: projektorius arba televizorius (prezentacijai), prezentacija ,,Judėk su gyvūnais", muzikinis takelis, minkšta danga ar kilimėliai.

Eiga: Pačioje pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite. Kiekvienoje skaidrėje yra nurodytas gyvūnas ir jo judesį simbolizuojantis pratimas, pavyzdys: ,,Kaip sportuoja Žvirblis? Žvirbliai stovi ant vienos kojos. Nagi, visi būkime, kaip žvirbliai ir atkartokime judesį". Perjunginėjant skaidres kartu su vaikais atliekami visi gyvūnų judesiai. Prieš atliekant judesį kartu su vaikais, galima pademonstruoti, kaip teisingai atlikti pratimą. Kartojimų skaičius neribotas.

Atlikus visus pratimus tariamas užbaigiamasis žodis. Pavyzdys: ,,Esate tikri šaunuoliai. Ar patiko pajudėti? Kiekvieną kartą pamatę mūsų minėtus gyvūnus, prisiminsite, kaip jie sportuoja ir juda. O jūs atkartodami judesius tapote stipresniais, energingesniais ir užaugsite dideli bei sveiki! Namuose pakvieskite mamą, tėtį, močiutę ar senelį kartu su jumis pamėgdžioti gyvūnus".

2 Veikla be prezentacijos

Reikalingos priemonės: esant galimybėms atspausdinta prezentacija ,,Judėk su gyvūnais", įlaminuojama atskirais lapais (rezultatas, tarsi didelės kortelės), muzikinis takelis, minkšta danga ar kilimėliai.
Eiga: Pačioje pradžioje pristatykite vaikams ką veiksite ir dėl kokių priežasčių visi susirinkote.

Jeigu nėra galimybės atsispausdinti ir įlaminuoti prezentacijos, galima nenaudoti jokių priemonių, tiesiog sustoti ratu ir žodžiu įvardinat gyvūno pavadinimą atlikti judesius nurodytus 1 priede. Atlikus visus pratimus tarkite baigiamąjį žodį.

Svarbu! Kiekvienas vaikas pratimus turi atlikti pagal savo gebėjimus, taip kaip jam išeina. Jeigu yra vaikų, kurie atsisako dalyvauti, pabandykite pakalbinti, papasakoti apie gyvūnus ir taip sudominti prisijungti. Prieš atliekant judesius visiems kartu, galima pademonstruoti, kaip teisingai atlikti pratimą.

1 PRIEDAS
,,JUDESIŲ, PRATIMŲ APRAŠYMAI"

Žvirblis - ,,Žvirbliai stovi ant vienos kojos" - vaikai atsistoja ant dešinės kojos, kairiąją sulenkia, palaiko (arba prilaiko) rankomis už nugaros kelias sekundes ir nuleidžia. Tą patį pakartoti stovint ant kitos kojos.
Varlė - ,,Jos šokinėja, šokinėja, šokinėja!" - pritūpimas ir stojantis pašokama. Galima atlikti kelis pakartojimus.
Gandras - ,,Gandras su savo ilgais sparnais bando pasiekti savo ilgas kojas" - dešinės rankos alkūne siekiama sulenktos kairės kojos kelio. Kartojama pakeičiant ranką ir koją..
Beždžionė - ,,Beždžionė kaip varlė, šokinėja jos kartu! Ant vienos kojos ir ant kitos" - atsistojama ant dešinės kojos, kairė koja pakeliama ir sulenkiama per kelį. Kelis kartus pašokinėjama ant dešinės kojos. Kelis kartus pašokinėjama ant dešinės kojos, paskui ant kairės.
Šuo - ,,Šuo stovi keturiomis, kelia vieną koją ir vieną ranką" - atsiklaupiama ant keturių. Delnai po pečiais, keliai po klubu - išlaikoma devyniasdešimties laipsnių kampas. Tiesiama dešinė ranka ir kairė koja. Toliau tiesiama kairė koja ir dešinė ranka.
Meška - ,,Meška eina dideliais dideliais žingsniais" - žingsniuojama vietoje aukštai keliant kojas sulenktas per kelius.
Katė - ,,Katės rąžosi ir bando kuo daugiau išsitempti" - atsiklaupiama ant keturių. Delnai po pečiais, keliai po klubu - išlaikoma devyniasdešimties laipsnių kampas. ,,Pašiaušiama" nugara į viršų - užlaikoma keletą sekundžių. Išriečiama nugara žemyn - užlaikoma keletą sekundžių.
Gyvatė - ,,Gyvatė guli ir kilnoja savo uodegą aukštyn, žemyn" - atsigulama ant nugaros, kojos iškeliamos į viršų ir spyruokliuojama.

Kregždė - ,,Kregždė bando laikyti pusiausvyrą stovėdama ant vienos kojos suskleisdama ir ištiesdama sparnus " - pasilenkiama iki pusės, tiesiama dešinė koja ir tiesiamos abi rankos. Kartojama su kita koja.

Višta - ,,Višta visada bando sukdama sparniukus išskristi" - ant pečių uždedami pirštai ir atliekami sukamieji pečių judesiai: į priekį ir atgal.

Tinginys - ,,Ramiai atsisėsk į lotoso pozą ir kartu su tinginiu įkvėpk pro nosį ir iškvėpk pro burną" - atsisėdama, kojos sukryžiuojamos arba atsisėdama kaip patogu pačiam vaikui. Įkvėpimas pro nosį ir iškvėpimas pro burną. Atliekama kelis kartus.

Kiekvieno mylimas gyvūnas - ,,O ar žinai kaip juda tavo mylimas gyvūnas?" - kiekvienas vaikas pasirenka pats kokio mėgstamo gyvūno judesį atkartos.