

Laikotarpis: 2022-04-11–2022-04-15

Tema:

Mano kūnas - sveikas

Tikslas:

Siekti, kad vaikai išplėstų turimas žinias apie skirtingas kūno dalis stiprinančius pratimus.

Uždaviniai:

1. Gebės įvardinti sporto naudą kūnui.
2. Gebės apibūdinti skirtingų kūno dalių atliekamus pavadinimus.
3. Gebės atkartoti mankštas ir pratimus skirtus kūno dalių stiprinimui (rankų, kojų, kaklo ir galvos, liemens).
4. Gebės atsiminti ir pademonstruoti kasdieniam sportavimui tinkamus pratimus, judesius.

Individuali veikla (Ugdymo individualizavimas pagal vaiko poreikius, gebėjimus ir kitus ypatumus):

H. A.: Mokinti grupės ir darželio taisyklių naują mokinę iš Ukrainos.

(Ugdomoji) veikla vaikų grupelėms (Ugdymo diferencijavimas pagal vaikų poreikius, gebėjimus ir kitus ypatumus):

Užduoties atlikimas - sujungti kaulus į jiems tinkamas vietas griaučių sistemoje. Nuvesti kūno dalis prie tinkamos kūno vietos.

Sąveika/bendradarbiavimas su šeima (Auklėtojų, tėvų (globėjų) iniciatyvos, siūlymai, bendradarbiavimo būdai):

Paruošti velykiniai sveikinimai tėveliams.

Veikla visai vaikų grupei (Turinys, metodai, pagrindinės priemonės, vieta):

Kūno dalių mokymasis naudojant vaizdines priemones, aiškinantis jas, parodyti ir įvardinti ant savo kūno. Vaikai supažindinami su rankų pirštų pavadinimais. Mokymasis mankštų, šokių, stiprinančių kūno raumenis pratimų ir jų atlikimas:

Mankštos pavyzdys: pagal „Mankštos dainelę“ <https://www.youtube.com/watch?v=AEAM-Dx7TKI>. Stipriai mojuojame viena ranka 3 k., stipriai mojuojame kita ranka 3 k. Kartojame pratimą 3 k. Einame į vieną pusę mojuodami rankomis 6 k. Pašokame 3 k. į viršų. Einame į kitą pusę 6 k. Tada 6 žingsnius žengiame atgal. Lenkiame rankas per alkūnes ir judiname jas į viršų ir į apačią, tuo pačiu metu keliame kelius į viršų 3 k. Tada stiprus šuolis į viršų, kartojame 2 paskutinius pratimus. Stipriai mojuojame abejomis rankomis (4 s). Ištiesiame rankas tiesiai ir laikome 4 s, Sukame galvą į vieną ir į kitą pusę Tiesiame abi rankas į šonus ir pakeliame vieną koją, tada viską nuleidžiame ir kartojame su priešinga koja 8 k. Pritūpiame ir stipriai prie šonų pajudiname rankas, tada pašokame į viršų 5 k. Užsidedam rankas ant šonų ir 7 k. šokame į viršų, tada sustojame Ir vėl 7 k. šokame į viršų. Abi rankas sulenktas per alkūnes ištiesiame į šonus ir sukame per alkūnę į viršų ir į apačią 4 k. Vieną koją papurtome 4 s Kitą koją 4 s. Intensyviai judiname visus rankų pirštus. Ištistos rankos priešais mus delnais į apačią, keliame tiesias kojas link jų 12 k. Tada judiname rankas sulenktas per alkūnes į priekį ir atgal, o tuo pačiu metu keliame kelius pakaitomis į viršų 3 k. Šuolis į viršų. Paskutinius 2 pratimus kartoti dar 3 kartus. Pasukame vienos kojos pėdą, tada kitos kojos pėdą ir greitai pabėgame vietoje 10 s. (Iš viso 2,5 min.)

Kojų stiprinimo mankšta:

Įtūpstas į priekį- Išlaikydami tiesią nugarą žengiame į priekį ir lenkiame vieną koją per kelį kitą paliekame tiesią. Kelias ir kojos pirštai žiūri ta pačia kryptimi. Už nugaros likusios kojos keliu siekiame žemę, bei vėl išsitiesiame, žengiame kita koja. 8 k.

Pritūpimas su šuoliu- stovim, kojos pečių plotyje, tupiame kol kojomis padarome į kėdutę panašią formą, tiesi nugara kiek palinkusi į priekį. Šokame kiek galima stipriau į viršų, nusileidžiame ant abiejų kojų, po kelių sekundžių kartojame pratimą. 8 k.

Pritūpimai- pečių plotyje pėdos. Stengiamės lenkti kelius ir leisti nugarą žemyn kol išlaikoma pusiausvyra, o kulnai liečia žemę, sugrįžtame į atsistojimą ir kartojame dar kartą. 8 k.

Stovim vietoje, greitai keliame kelius į viršų pakaitomis, kiek įmanoma aukščiau 30 s.

Stovim vietoje vaizduojame, kad bėgame ir bandome kulnais pasiekti nugarą 30 s.

Dubens kėlimas į viršų - Gulėdami ant kilimo sulenkiamo abi kojas pilnai pėdas padėdami ant žemės. Pilvą keliame į viršų kol tampame panašūs į pasvirusį staliuką. 4 k.

(3 min.)

Pėdų mankšta - einame pasistiebus ant pirštukų 20 s, einame ant kulniukų 20 s, einame ant išorinių pėdučių pusių 20s. Atsisėdame ant žemės, ištiesiame kojas. Pėdas sulenkiamo, ištiesiame 10 k. Kulnai padėti ant žemės pėdas sukame į priešingą pusę ir grąžiname į tiesią padėtį 10 k. Pėdas sukame į vieną pusę, tada grąžiname tiesiai ir sukame į kitą pusę, sugrįžtame atgal 10 k. Kojos sulenktos per kelius, pėdos pirštus suriečiame ir kulną grindimis pritraukiame ir vėl ištiesiame pirštus 5 k. Paimame mokytojos paduotus kamuoliukus ir ridename jį su viena pėda į dešinę, kiek įmanoma toliau, tada grįžtame atgal, perdedame kamuoliuką po kita pėda ir ridename į kairę pusę grįžtame atgal. (2,5 min.)

Rankų stiprinimo mankšta: Ištiesiame rankas į šonus ir kilnojame rankas į viršų ir į apačią kaip paukščiai 30 s, pakeliame jas dar šiek tiek aukščiau ir pratimą kartojame 10 s, dar aukščiau 10s, Iškeliame į viršų rankas apsakame, kad delnai žiūrėtų vienas į kitą ir įtemptas rankas judiname į šalis 10 s. Vėl apsakame rankas ir lėtai, kaip laikrodžio rodyklės leidžiame jas žemyn judindami jas į viršų ir į apačią 20 s. Rankas iškeliamo į šalis, sulenkiamo per alkūnes ir su iškvėpimu judiname jas link viena kitos, kol susitinka priešais mus. Vėl atvedame rankas atgal 5 k. Rankos ištiesios į šonus, su įkvėpimu rankas keliame į viršų, su iškvėpimu leidžiame žemyn 5 k. Rankos ištiesios į šalis delnus suimame į kumščius ir sukame rankas į vieną pusę 10 k. į kitą pusę 10 k. Nuleidžiame rankas ir atsipalaidavimui – pasukame pečius į vieną pusę 5k. ir į kitą pusę 5 k.

Atsispaudimai – Atsigulame ant kilimo pilvu į apačią, tada kojas sulenkiamo per kelius, o rankas ištiesiame tiesiai taip, kad nugara pakiltų į viršų ir lėtai leidžiame nugarą žemyn, lenkdami rankas per alkūnes, ir vėl tiesiame rankas, kol pakyla nugara 5 k. (3 min.)

Pirštukų mankšta - pirštai ruošiasi žaist slėpynių, pažiūrėkim kas čia bus (judiname visus pirštukus) Slepiasi smiliukai (suglaudžiame delnus, į vidų nuleidžiame smilius) Slepiasi didieji (į vidų nuleidžiame didžiuosius pirštus) Slepiasi bevardžiai (į vidų paslepiname bevardžius) Slepiasi mažyliai (į delnų vidų nuleidžiame mažylius) O nykščiuokai abudu suskaičiavę lig penkių eis ieškoti brolių (nykščiai „dairosi“) Štai mūsų smiliukai (ištraukiame smilius) Štai mūsų didieji (ištraukiame didžiuosius pirštus) Štai mūsų bevardžiai (ištraukiame bevardžius) Štai mūsų mažyliai (ištraukiame mažylius) Kiek porų mes radom, suskaičiuoti žadam (rodome, lyg saulutę) Vienas du trys keturi (suglaudžiame delnus ir glaudžiame atskirai mažylius, bevardžius, didžiuosius, smilius) Su mumis bus penki (suglaudžiame ir delnus ir pirštus). (1,5 min.)

Liemens mankšta:

Stovim išteisę rankas į šonus, su viena ranka pro priekį keliaujam prie kitos nejudančios rankos ir suplojam 4k.

Stovim išteisę rankas į šonus, su viena ranka pro viršų keliaujam prie kitos nejudančios rankos ir suplojam 4k.

Rankos ant liemens, kojos stovi plačiai, lenkiame liemenį į vieną ir į kitą šoną 10 k.

Lenkiamės per liemenį į priekį ir atgal 10 k.

Sukame visą kūną per liemenį į vieną ir į kitą pusę ir tuo pačiu judiname rankas 10 k. Tada sukame liemenį į vieną pusę du kartus į kitą pusę du kartus 10 k.

Lenkiamės į vieną pusę bandome pasiekti žemę, lenkiamės į kitą pusę iš viso 8 k.

Sukamės per liemenį vieną pusę ir į tą pusę ištiesiame ranką į priekį, tada sukamės į kitą pusę ir ištiesiame kitą ranką 8 k.

Mėginame atlikti atsilenkimus – atsigulę ir ištiesę kojas pakelti savo viršutinę kūno dalį į viršų. (4 min.)

Pratimai su lanku: Laikome lanką rankoje prie šono, abi kojos stovi plačiai, vieną koją lenkiam per kelį ir lanką sukam į priekį besileisdami žemyn, tą patį kartojame su kita puse. Lanką laikome priešais save abiem rankomis, lenkiamės jį laikydami kiek galime į priekį ir grįžtame atgal 4 k. Kojas pastatome plačiai į šonus, lanką laikome abejomis rankomis iš šonų ir keliame jį plačiai iš kairės į viršų ir į dešinę, tada iš dešinės į viršų ir į kairę 2 k. Įlipame į lanką laikome jį abejomis rankomis šonuose ties liemeniu ir stengiamės judindami tik pilvą ir nejudinant rankų pasiekti lanką su pilvu, su nugara, su šonais. Pabandome pasukti lanką į vieną ir į kitą pusę. (2 grupės – mergaitės 3,5 min. ir berniukai 3,5 min.)

Pratimai kaklui stiprinti: Į vieną pusę sukam kaklą, į kitą pusę sukam kaklą po 4 k. Keliam galvą aukšty, o tada žemyn po 4 k. Sukame galvą į vieną pusę 4 k. tada sukame į kitą pusę 4 k. Leidžiam galvą žemyn prie peties, tada ištiesiname ir leidžiame prie kito peties 4 k. (1 min.)

Akyčių mankštelė: Stipriai patrinti delnus vieną į kitą, iš jų suformuoti stogelį, jį uždedame ant akyčių ir palaikome 60 s Stipriai užmerkiame ir atmerkiame akis 6k. pažvelgiame į viršų, po 1-2 s. nuleidžiame žvilgsnį žemyn 6 k. pažiūrime į kairę 6 k, po to į dešinę 6 k. sukame žvilgsnį į vieną pusę 4 k, į kitą pusę 4 k. Po to tą patį pakartojame užsimerkus. Greitai mirksime abiem akimis 10 k. Žiūrime į tolį skaičiuojame iki trijų, po į pirštą, iškeltą 30 cm atstumu nuo akių, skaičiuojame iki 5. (3k.) Užmerkiame dešinę akį ir plačiai atverame kairę. Pakartojame su skirtingomis akimi. Suraukiame kaktą, žiūrime piktai. Po to užmerkiame akis ir pasėdime ramiai. (2,5 min.)

Lūpų mankštelė: lūpas ištempiname į šonus (šypsenėlė). Laikome, kol aš skaičiuoju iki 5. Lūpas atkišame į priekį (dūdelė).). Laikome, kol aš skaičiuoju iki 5. Abu pratimus darome pakaitomis: lūpas ištempiname į šonus ir atkišame į priekį. Pratimą darome pravertomis lūpomis, ilgai tariant ū – y, paskui tyliai sučiauptomis lūpomis. Išsišiepame, kad matytųsi visi priekiniai dantys ir tokią lūpų padėtį išlaikome, kol skaičiuoju iki 8. “Prunkščiame” lūpomis (lūpos vibruoja). “Prunkščiame” lūpomis su iškištu tarp jų liežuviu. “Šaudymas” – lūpos stipriai suspaudžiame ir atleidžiame. “Katinėlis judina ūsus” – lūpos sukame į šonus. “Balionėlis” – išpučiame skruostus. (2 min.)

Šokis pagal dainą „Laikrodukai“ <https://www.youtube.com/watch?v=k61Ixt2yGHM>.

Laikome rankas ištiesę į šalis ir linguojame į vieną ir į kitą pusę, prasidėjus žodžiams rankas po truputį spyruokliuojančiais judesiais keliame į viršų, tada leidžiame į apačią. 2

pristatomieji žingsniai į vieną pusę, 2 kartus patrepsime su viena koja, 2 pristatomieji

žingsniai į kitą pusę, 2 kartus patrepsime su kita koja. Intensyviai bėgame vietoje. Keičiame

rankas šonuose pakaitomis – kai viena leidžiasi, kita kyla, kai viena kyla, kita leidžiasi, keliame rankas pakaitomis priešais save (3 k.). Apsisukame aplink save.

Keičiame rankas šonuose pakaitomis – kai viena leidžiasi, kita kyla, kai viena kyla, kita leidžiasi, keliame rankas pakaitomis priešais save (3 k.). Apsisukame aplink save.

Rankos sulenktos per alkūnes ir juda į viršų ir į apačią per alkūnę. Viena ranka su ištiestu smiliumi rodome tarsi skaičiuotume laiką nuo kairės linki dešinės, tada tą patį atliekame su kitą ranka. 2 pristatomieji žingsniai į vieną pusę, 2 kartus patrepsime su viena koja, 2 pristatomieji žingsniai į kitą pusę, 2 kartus patrepsime su kita koja. Intensyviai bėgame vietoje.

Keičiame rankas šonuose pakaitomis – kai viena leidžiasi, kita kyla, kai viena kyla, kita leidžiasi, keliame rankas pakaitomis priešais save (3 k.). Apsisukame aplink save. (2 k.)

Lėtais sukaustytais judesiais keliame rankas į viršų, tada į apačią. 2 pristatomieji žingsniai į vieną pusę, 2 kartus patrepsime su viena koja, 2 pristatomieji žingsniai į kitą pusę, 2 kartus patrepsime su kita koja. Intensyviai bėgame vietoje.

Keičiame rankas šonuose pakaitomis – kai viena leidžiasi, kita kyla, kai viena kyla, kita leidžiasi, keliame rankas pakaitomis priešais save (3 k.). Apsisukame aplink save. (2 k.)

Lėtais sukaustytais veiksmais judiname rankas skirtingomis kryptimis. (3 min.)

Kliūčių ruožas Pereiname per suoliuką aukštai keldami kojas, nušokame kaip varlė į apačią, suplojame rankomis, peršokame ant žemės padėtas 4 kliūtis, išokame į apskritimą su viena koja, tada toj pačioj vietoj šuolis su kita koja, stengiamės pereiti per ploną siūlą kojas statydami vieną priešais kitą, sutartoje vietoje pašokinėjame tris kartus į viršų, einame aukštai keldami kojas iki kėdės, kurią palietę užbaigiame trasą du kartus švelniai trenkdami sau per pilvą, tada per kojas ir du kartus treptelint su skirtingomis kojomis. Trasa kartojama 3 kartus. (8 min.)

Pokalbis apie skirtingų kūno dalių judėjimo būdus. Diskusijos apie sporto naudą, kokie pratimai reikalingi kokioms kūno dalims stiprinti, kaip galima judėti grupėje. Išmokyti pratimų, judesių demonstravimas aptarimų metu.

Savaites apmąstymai, refleksija

Mokiniai teisingai įvardija, kas priskiriama kūno dalims (pėdos kojoms, pilvas ir nugara - liemeniui). Atkartoja naujai išmoktą žodį (liemuo), pavadinimus (rankų pirštų). Apibūdina kūno dalių atliekamus judesius (kojos – eina, bėga, stovi). Papasakoja apie sporto naudą (kad kaulai ir kūnas stiprus būtų ir teisingai augtų). Demonstruoja, parodo, įvardija taikytus pratimus (įvairius pradedant nuo mankštos, sporto pratimų baigiant šokių judesius). Įvardina įvairias kūno dalis (kojas, rankas, liemenį, kaklą, galvą). Panaudoja turimas žinias jas stiprinantiems pratimams atkartoti (pvz.: parodo kaip reikia kilnoti kojas). Pritaiko tinkamas užduotis, tinkamai kūno daliai mankštinti (pvz.: kojas stiprina pritūpimai). Įgyja naujus kasdienio sportavimo įgūdžius.