

Rekomendacijos virtualiai pamokėlei „Smagūs žaidimai sveikoms pėdutėms“

Pamokėlė skirta blauzdų ir pėdų raumenų stiprinimui, čiurnos raiščių elastingumui ir pėdos skliauto didinimui.

Pamokėlė gali būti dalijama į dvi dalis.

Pirmoji: „Tvarka-Netvarka“

Antroji: „Pėdučių menas“

PRIEMONĖS: įvairūs smulkūs daiktai (2-3cm) ir žaisliukai, kurie neišsiardo ir saugūs, jei vaikas stipriau ant jo užliptų: kaštonai, rutuliukai, puponautai, žaislai iš kinder siurprizo, konstruktoriaus detalės, sulamdytos popieriaus skiautės, netgi maži akmenukai ir t.t.

Priemonės vaikai gali rinkti į lankus, dėžutes ar dėti prie pasirinkto žaislo. Gali sustoti po 2-3 prie vieno lanko ar dėžutės.

Pratimą su kojineėmis taip pat gali atlikti grupelėmis.

Atliekant veiklą su pieštukais ir flomasteriais, prie linijų gali stoti po 2-4 vaikus. Jei vaikų daug, galima vieną liniją užklijuoti ar pasitiesti virvę.

„Pėdučių meną“ – fraktalą vaikai gali spalvinti atsigulę ant grindų, ar sėdėdami prie staliukų.

LAVINAME: pusiausvyrą, koordinaciją, čiurnos judesius.

STIPRINAME: blauzdų ir pėdų raumenis, bei čiurnų raiščius.

AMŽIUS: šiuos pratimus gali atlikti ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai.

AKCENTUOJAME: kad reikia keisti pėdutes – **KAIRĖ, DEŠINĖ** ir pratimus atlikti taisyklingai ir neskubant.

BŪTINAI vaikus pagirkite, kai pavyksta teisingai atlikti užduotį, nes pradžia būna nelengva ir reikia kantrybės, kurią taip pat turime lavinti.