

Rekomendacijos virtualiai pamokėlei - „Laikysenos ir judesio korekcijos pratimai su gimnastikos lazdomis“.

Pamokėlė yra tikslingai nukreipta į vaikų taisyklingos laikysenos ir judesio formavimą.

Veiklą galima suskirstyti į tris dalis:

- 1-ma dalis - individualūs pratimai su gimnastikos lazda;
- 2-ra dalis - pratimai poroje su gimnastikos lazdomis;
- 3-čia dalis - tempimo ir atsipalaidavimo pratimai ant grindų.

Veikla gali būti atliekama:

- nuosekliai pradėdant nuo pirmo pratimo iki paskutinio;
- skaidant pamokėlę į dalis: 1 + 3 dalis; 2 + 3 dalis; 1 + 2 dalis;
- pasirinktinai 1-2- 3 dalis + pratimai plokščiapėdystės profilaktikai;
- pasirinktinai 1-2- 3 dalis + pratimai šoklumo lavinimui.
- atsirenkant atskirus pratimus kurie gali būti integruojami į kūno kultūros pratybų pamokėles, mankštą;
- atsirenkant atskirus pratimus kurie gali būti atliekami grupėse pertraukėlių metu tarp pasyvių, nejudrių veiklų, užsiėmimų.

Priemonės

- Gimnastikos lazdos.
- Gimnastikos kilimėliai.

Gimnastikos lazda galima bandyti pakeisti: šokdyne sulenkta per puse, storesne virvute, skarele perrišta keliais mazgais, plonu rankšluosčiu ir pan.

Vietoje gimnastikos kilimėlio galima naudoti kilimą, arba atlikti pratimus tiesiog ant grindų.

Pageidautina pratimus atlikti prieš veidrodį, tam kad vaikai turėtų grįžtamąjį ryšį, matytų savo klaidas ir galėtų tobulinti laikyseną bei judesių atlikimo techniką.

Formuojame

Taisyklingą laikyseną, gražią eiseną, judesių kultūrą, stuburą juosiančių raumenų korsetą, naujus judesių junginius ir gebėjimą juos kontroliuoti suteikiant vienai ar kitai kūno daliai reikiamą kryptį erdvėje.

Laviname

Laviname ir stipriname silpnas raumenų grupes, nugaros, pečių juostos, pilvo, juosmens, pėdų, plaštakos raumenis. Laviname pusiausvyrą, koordinaciją, taisyklingo kvėpavimo, tempimo ir atsipalaidavimo gebėjimus.

Akcentuojame

Atliekant pratimus akcentuojame vaikams taisyklingą kūno padėtį: pakelta galva (viršugalvis žiūri į lubas) tiesi nugarą, stabili stovėseną – kojos pečių plotyje, kūno svoris ant abiejų kojų.

Stebime, kad nugara nebūtų išlenkta per juosmenį, pilvas nebūtų atkištas į priekį, pečiai nuleisti žemyn, kojos sulenktos per kelius.

Pratimų atlikimas ir kartojimo skaičius

Pratimus atliekame lėtai, ramiai, stebėdami kad rankų ir kojų judesiai būtų koordinuoti, simetriški. Pratimą galima kartoti 6 - 10 kartų ir daugiau atsižvelgiant į vaikų amžių ir gebėjimus.

Amžius

Pamokėlė skirta vyresniojo ikimokyklinio amžiaus ir priešmokyklinio amžiaus vaikams.

Kūrybiškumas

Pratimus galima atlikti su muzika, leidžiant vaikams patiems interpretuoti, sugalvoti įvairius judėjimo veiksmus, pratimus, judesių junginius t.t.

Pasiūlymas

Kadangi vienoje pamokėlėje negalėjome sutalpinti visų pratimų kuriuos mes praktikuojame savo „Laikysenos ir judesio korekcijos pratybose su gimnastikos lazdomis“, tai siūlome jums bent keletą pratimų kuriuos galėsite kūrybingai ir išradingai derinti su bet kuria virtualios pamokėlės dalimi, kas leis ne tik pajvairinti jau esamą veiklą bet ir padaryti ją dinamiškesne, funkcionalesne, žaismingesne.

Pratimai plokščiapėdystės profilaktikai:

- Pasistiebti ant pirštų galų, peržengti lazda abiem kojomis pervedant kūno svorį ant kulnų, grįžti atgal į pradinę ant pirštų galų (6-8 kartai).
- Eiti pirmyn ir atgal išilgai lazdos kryžiuojant kojas (3-5 kartai).
- Eiti vidine pėdos dalimi pristatomais žingsneliais skersai lazdos į vieną ir į kitą pusę (3-5 kartai).
- Eiti vidine pėdos dalimi, mažais žingsneliais išilgai lazdos (kojų pirštai žiūri į šalis). (3-5 kartai).
- Eiti išorine pėdos dalimi (vidinė pėdos dalis apglėbus lazda) išilgai lazdos pirmyn ir atgal (3-5 kartai).
- Sėdint ant grindų (kėdės) ridenti lazdelę vidine pėdų dalimi, pirštais nuo savęs ir link savęs.

Pratimai šoklumo lavinimui:

- Šuoliukai suglaustomis kojomis pirmyn peršokant lazda išilgai iš vienos pusės į kitą.
- Šuoliukai suglaustomis kojomis pirmyn ir atgal peršokant lazda skersai.
- Šuoliukai pirmyn išilgai lazdos kryžiuojant kojas (keičiant kojas).
- Žingsniavimas šuoliuku (šonu) keičiant kojų padėtis, kai lazda skersai tarp kojų.
- Zuikio šuoliukai į šalis suglaustomis kojomis judant pirmyn išilgai lazdos, delnais tvirtai remiantis į grindis.
- Zuikio šuoliukai pirmyn - atgal skersai lazdos remiantis delnais į grindis.

Kiekvieną pratimą kartoti nuo 8 – 12 kartų atsižvelgiant į vaikų amžių ir gebėjimus.

Sėkmės