

Rekomendacijos virtualiai pamokėlei „Mankšta ant kėdutės“

Pamokėlę sudaro trys dalys, bet nebūtina jas visas atlikti vienu kartu – galima išskirstyti į tris dalis. Trečiąją dalį galima naudoti kaip rytinę mankštą. Pratimus ant kėdutės galima keisti, pajvairinant pridėjus pratimus stovint už kėdutės. Svarbu, kad kėdutė atitiktų vaikų ūgį, tada vaikai galės pratimus atlikti taisyklingai laikydamiesi kėdutės atlošo, o sėdės patogiai laikydami tiesią nugarą ir pėdutėmis pilnai remdamiesi į grindis. Pratimus ant kilimėlio taip pat galima pajvairinti atsižvelgiant į vaikų poreikius, galimybes ir esamą fizinį lygį. Muziką, naudojamą pamokėlės metu, galite naudoti dalindamiesi Lietuvos Mažųjų Žaidynių, RIUKKPA, savo įstaigos internetinėse erdvėse, vykdydami projektą. Tam turime autorės leidimą.

PRIEMONĖS – kėdutė, atitinkanti vaiko ūgį, gimnastikos kilimėlis, linksma muzika.

STIPRINAME – nugaros, pilvo, rankų ir kojų raumenis.

LAVINAME – jėgą, koordinaciją, ištvermę, ritmo pojūtį.

AMŽIUS – šiuos pratimus gali atlikti ikimokyklinio – priešmokyklinio amžiaus vaikai.

KŪRYBIŠKUMAS – kurkite pratimus kartu išbandydami judesius ir pratimus, kurių čia nesutalpinome.

BŪTINAI – pasiūlykite vaikams patiems sugalvoti judesį ar pratimą, aptarkite jo atlikimą ir visi kartu atlikite.

Mankštą ant kėdutės galima atlikti kaip pertraukėlę tarp fiziškai pasyvių veiklų.