

Rekomendacijos virtualiai pamokėlei „Smagiosios varlės“

ŽAISLIUKAI - bet kokie minkšti, mažesni ar didesni žaislai. Alternatyviai gali būti naudojami smėlio maišeliai, „gniūžtės“ (popieriaus, kojinaičių, kepurių) – viskas, per ką saugu peršokti, mesti, pagauti.

Metimo/gaudymo/mėtymo užduočiai ir žaisliukų perkėlimui galima naudoti ir įvairius kamuolius – atliekant šiuos pratimus su skirtingo dydžio kamuoliais bei kamuoliukais geriau lavinama koordinacija. Kamuoliai netinka užduotims su peršokimu. Jei pratimus atliksite ne vienu metu, galite keisti naudojamą priemonę.

FORMUOJAME bėgimo, šokinėjimo, gaudymo, metimo, mėtymo įgūdžius,

LAVINAME vikrumą, koordinaciją, jėgą, išsvermę.

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

RATAS gali būti išdėliotas didelis ar mažesnis – pagal grupės/salės/kambario galimybes. Jei grupėje daug vaikų ir mažai vietos - galima dėti du – tris mažesnius ratus, ovalą, liniją.

KARTOJIMŲ SKAIČIUS gali būti pasirenkamas pagal amžių, išsikeltus uždavinius. Pratimą rekomenduojama kartoti 6 – 10 kartų. Pratimus būtina atlikti vienodą kartojimų skaičių į abi puses, abiem rankomis/kojomis, lenkiantis – liemeniu.

METIMAI. Metimus galima papildyti metimai poromis vienas kitam.

IŠŠŪKIAI – kai kuriuos pratimus galima atlikti lenktyniaujant. Dėmesį reikia atkreipti į **TAISYKLINGĄ** pratimo atlikimą.

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.

KILIMĖLIAI nėra būtini, Visus pratimus galite atlikti tiesiog ant grindų.

PASIDALINIMAS. Jei turite mažai vietos ar inventoriaus, galite užsiėmimą išskaidyti pogrupiais – vieni bėga ratu ir atlieka pratimus su minkštais žaislais, kiti - perkėlinėja juos (galima ir ratu vieni kitiems ir sėdint linija šalia vienas kito ir pan), tretieji gali atlikti metimo/mėtymo pratimus, ketvirtieji ritinasi ir t.t.. vienas iš variantų žaisliuko siuntimui – vaikai savo žaisliuką perkėlinėja siųsdami draugui ratu kol jo žaisliukas grįžta atgal pas jį. Tik būtinai pakartokite ir į kitą pusę 😊