

MANKŠTIADA 2017

IDĒJŲ PAKETAS
Sausis – Vasaris



Nuoseklumas! Galima pasiekti puikių rezultatų bet kurioje gyvenimo srityje ar bet kuriame moksle, jeigu dirbame ir mokomės nuosekliai. Ne išimtis ir sportas bei fizinis aktyvumas.

Sausio ir vasario mėnesiais kviečiame sportuoti ne tik sporto salėse, tačiau nepabūgti ir šaltuko ar sniego!

Pasaulinė sniego diena

Tarptautinė slidinėjimo federacija trečiąjį sausio sekmadienį paskelbė Pasaulinę sniego dieną. Šia proga įvairiose pasaulio šalyse rengiama šventė, kurioje kviečiama slidinėti, čiuožti rogėmis, snieglentėmis. Jei šalyje nėra sniego, šventė rengiama įvairiose Sniego arenose ant dirbtinio sniego. Kviečiame kiekvieną ugdomo įstaigą suorganizuoti SNIEGO ŠVENTĘ savo bendruomenėje!

Sveikatingumo savaitė „Kas dieną - ant sniego“

Jeigu žiema bus tikra – su sniegu ir šaltuku - tai ką galima nuveikti lauke?

Galima suorganizuoti sniego gniūžčių karą, statyti senius besmegenius, statyti sniego pilį, suorganizuoti sniego skulptūrų konkursą mokyklos bendruomenėje, gražiausio „sniego angelo“ konkursą.

Žaidimas „Nuspalvinkime žiemą“

Lauke vaikai lipdo besmegenius, sniego gyvūnus, animacinius veikėjus. Po to juos nudažo. Dažyti galima pasitelkus purkštuką su spalvotu vandeniu (kiekvienuose namuose toks yra, kuris skirtas skalbiniams lyginti arba gėlėms purkšti). Galima užšaldyti spalvotą vandenį į kubelius ir jais dažyti (tą dieną vaikai į mokyklą turėtų atsinešti papildomą porą pirštinių).

Žaidimas „Atpažink mano sniego angelą“

Reikalingas didelis šviežio sniego plotas. Klasė suskirtoma į dvi komandas. Kiekvienas komandos narys padaro savo „sniego angelą“. Kol viena komanda daro „sniego angelus“ kita komanda to negali matyti. Kai padaromi „angelai“ jie pažymimi skaičiais šalia figūros ir kiekvienas vaikas, kuris padarė savo figūrą kišenėle turi savo skaičių. Kitos komandos užduotis - išsiaiškinti kuo daugiau „sniego angelų“ šeimininkų, laimi daugiausiai šeimininkų atradusi komanda.

Idėjos estafetėms ir mankštai

Šiame video iš 40 pateiktų įvairių idėjų tikrai galima atrasti smagių užduočių, kurias galima pritaikyti ir išmėginti su savo mokiniais.

<https://www.youtube.com/watch?v=7mhhU4Wbqi8&index=15&list=PLTYK7ATSONL1WRUpbjb-uOOU6N-CfnzL>

Smagi ir linksma Teatriuko mankštelė

<https://www.youtube.com/watch?v=IYHPwUbYqdE>

PRATIMAI SU TERAPINIAIS KAMUOLIAIS

„Sveikatiada“ bendradarbiaudama kartu su Šiaulių Universitetu pateikia jums iliustruotas rekomendacijas kaip taisyklingai atlikti fizinius pratimus vaikams ant kamuolių ir kvėpavimo lavinimo pratimai.

Rekomendacijų autorės Daiva Mockevičienė ir Inga Šimkutė.

Didieji, terapiniai kamuoliai. Pastarųjų taikymas ikimokyklinio amžiaus vaikų mankštoms yra labai naudingas. Atliekant pratimus su didžiaisiais mankštos kamuoliais: didinama judesių amplitudė,

- ☀ pagerinama raumenų jėga,
- ☀ stiprinama širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistema,
- ☀ lavinami jutimai,
- ☀ lavinama pusiausvyra ir koordinacija,
- ☀ lavinama laikysena ir sudaroma aktyvaus sėdėjimo galimybė.
- ☀ Labai svarbu tinkamai parinkti didžiuosius kamuolius ikimokyklinio amžiaus vaikams.

Kamuolys turi atitikti ugdytinio kūno proporcijas.

30 cm – 1-2,5 m amžiaus ugdytiniams

35 cm – 3-5 m amžiaus ugdytiniams

45 cm – 5 m amžiaus arba 120 cm ūgio ugdytiniams.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad sėdint ant mankštos kamuolio ugdytinio kojos būtų sulenktos per kelio sąnarius

90 laipsnių kampu.



Atliekant įvairius imitacinius pratimus su didžiaisiais kamuoliais svarbu nepamiršti saugumo reikalavimų:

Ugdytinis turėtų būti prilaikomas, kol išmoksta tinkamai atlikti pratimus su didžiuoju mankštos kamuoliu.

- ☀ Kamuolys turėtų būti tinkamas pagal ugdytinio kūno proporcijas.
- ☀ Ugdytiniai turėtų avėti tinkamą apavą neslidžiais padais arba pratimus su kamuoliu atlikti be avalynės.
- ☀ Grindų danga turėtų būti neslidi (jei grindų danga pakankamai slidi, galima pasitiesti gimnastikos/ jogos kilimėlį).
- ☀ Nederinti spyruokliavimo pratimų su pasilenkimu į priekį ar šoną bei su pasisukimu apie vertikalią ašį.
- ☀ Mankštai skirti apie 4-5 kvadratinį metrų plotą.
- ☀ Atsargiai atlikti pratimus porose su kamuoliais.

1 pratimas

Tikslas: stiprinti nugaros, pečių raumenis.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, nugara tiesi, rankos atremtos į kamuolį, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius.

Delnais spaudžiamas kamuolys, o pėdomis - grindys.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas sūrio spaudimas.



2 pratimas

Tikslas: gerinti stuburo juosmeninės dalies paslankumą, atpalaiduoti dubens raumenis.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, nugara tiesi, rankos ant liemens, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius. Dubuo sukamas ratu į vieną pusę, vėliau - į kitą.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas šokis sėdint ant kamuolio.



3 pratimas

Tikslas: tempti ir stiprinti nugaros, pečių, krūtinės raumenis.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, nugara tiesi, rankų pirštai sunerti prieš save, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius. Rankos tempiamos į šonus, fiksuojamas tempimas atsipalaiduojama.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas virvės traukimas.



4 pratimas

Tikslas: tempti nugaros ir krūtinės raumenis.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, nugara tiesi, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius, rankos pakeltos į viršų, plaštakų pirštai sunerti, delnai išversti aukštyn.

Rankos tempiamos aukštyn, nepakylant nuo kamuolio.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas pasisveikinimas su saule, rytinis pasiražymas.



5 pratimas

Tikslas: tempti nugaros raumenis, gerinti kraujotaką, skatinti teigiamas emocijas.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, nugara tiesi, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius. Pakaitomis tiesi aukštyn kairę ir dešinę rankas.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas obuolių skynimas.



6 pratimas

Tikslas: lavinti stuburo sąnarių paslankumą.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, rankos ant liemens, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius. Dubuo sukamas į kairę pusę, po to į – dešinę.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas šokis sėdint ant kamuolio.



7 pratimas

Tikslas: ištempti nugaros raumenis, stiprinti pilvo, nugaros bei kojų raumenis, lavinti pusiausvyrą ir koordinaciją.

Atlikimas: atsigulus ant kamuolio rankomis remiantis į grindis, plaštakomis žingsniuojama pirmyn, riečiamasi ant kamuolio sulenkiant kojas per kelius.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas sraigės įlindimas į namelį ir išlindimas iš jo.



8 pratimas

Tikslas: stiprinti liemens, pilvo raumenis.

Atlikimas: gulint ant grindų, kojos užkeltos ant kamuolio ir sulenktos 90° kampu per kelio sąnarius. Keliant galvą, tiesti rankas pirmyn.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas kokio nors daikto siekimas.



9 pratimas

Tikslas: stiprinti kojų, pilvo raumenis.

Atlikimas: gulint ant grindų, alkūnėmis remiantis į grindis, pėdas laikant ties kamuolio viduriu, tiesti kojas ir kelti kamuolį aukštyn.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas daigelio augimas.



10 pratimas

Tikslas: ištempti bei atpalaiduoti nugaros raumenis.

Atlikimas: gulint ant grindų, ant nugaros, rankomis ir kojomis apkabinant ant savęs uždėtą kamuolį sūpuotis pirmyn, atgal, į kairę, į dešinę.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas pargriuvęs vabalas.



11 pratimas

Tikslas: ištempti nugaros raumenis, gerinti peties sąnarių paslankumą.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, kojos sulenktos per kelių sąnarius 90° kampu, nugara tiesi, žvilgsnis tiesiai prieš save, plaštakos sunertos už nugaros ir tempiamos.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojama princesė / princas, kuri (-is) turi sėdėti tiesiai, kad nuo galvos nenukristų karūna.



12 pratimas

Tikslas: ištempti nugaros ir krūtinės raumenis, lavinti pusiausvyrą bei koordinaciją.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, kojos sulenktos per kelių sąnarius 90° kampu, nugara tiesi, žvilgsnis tiesiai prieš save, rankos tiesiamos pirmyn.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas boksavimasis.



13 pratimas

Tikslas: stiprinti plaštakų, rankų, nugaros bei krūtinės raumenis.

Atlikimas: klūpint šalia kamuolio, riestis lenkiant kojas per kelių sąnarius ir plaštakomis remiantis į grindis žingsniuoti pirmyn. Plaštakos atremtos į grindis, rankos ištiestos, nugarą tiesi, žvilgsnis tiesiai prieš save.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas kirmėliuko pasivaikščiojimas.



KVĖPAVIMO SISTEMOS LAVINIMO PRATIMAI

Koreguojant ir stiprinant kvėpavimo organus ypač svarbus yra tikslingas ir reguliarus fizinis aktyvumas. Fiziniai pratimai padeda siekiant užtikrinti visavertį kvėpavimą ir normalią medžiagų apykaitą bei kitus organizmo procesus. Pratimų metu treniruojami raumenys, dalyvaujantys kvėpavimo procese: diafragma, išoriniai ir vidiniai tarpšlanksteliniai raumenys, juosmens kvadratinis raumuo, tiesieji, skerstieji, bei skersaruožiai pilvo raumenys ir kiti.

Kvėpavimo pratimai taip pat skatina gerą kraujotaką, kuri itin svarbi aprūpinant bronchus, plaučius ir krūtinės ląstos audinius krauju. Dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaikais nemenkas dėmesys skiriamas kvėpavimo atkūrimui, stiprinimui, kvėpavimo raumenų treniravimui.

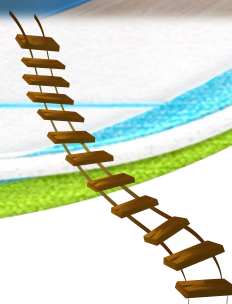
Tai tuo pačiu stiprina atsparumą ligoms.

Toliau pateikti fiziniai pratimai skirti ikimokyklinio amžiaus vaikų kvėpavimo sistemos lavinimui ir stiprinimui.

1 pratimas

Atlikimas: sėdint ant žemės, ant delno laikyti plunksnelę, įkvėpti pro nosį ir lengvai iškvėpiant pūsti plunksnelę.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: plunksnelės skraidinimas; popierinių snaigių skraidinimas; popierinių vabalėlių/paukštelių skraidinimas.



2 pratimas

Atlikimas: sėdint/stovint ant žemės, pūsti balioną taisykingai kvėpuojant: įkvėpiant pro nosį, iškvėpiant pro burną.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: baliono pūtimas. Galima padaryti lenktynes tarp vaikų.



3 pratimas

Atlikimas: klūpint ant žemės, remiantis delnais į grindis, pūsti stalo teniso kamuoliuką puodo dangtyje/gimnastikos lanke taip, kad šis riedėtų ratu.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: kamuoliukų lenktynės.



4 pratimas

Atlikimas: klūpint ant žemės, remiantis delnais į grindis, pūsti stalo teniso kamuoliuką pro vartus, padarytus iš dviejų stovelių.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: futboliukas.



VIDEO TRENIRUOTĖS

Bendradarbiaujant su interaktyvių treniruočių portalu „Sporto birža“ kiekvienas „Sveikatiada“ tinklo mokytojas gauna metinį abonementą. Prisijungę prie „Sporto biržos“ tinklalapio www.sportobirza.lt galėsite rasti daugybę skirtingų video filmukų, kur profesionalūs treneriai išsamiai demonstruoja fizinio aktyvumo pratimus, stiprinančius kūną. Filmukus galėsite žiūrėti jums patogiu metu mokykloje ar namuose. Būtinai kviečiame jus naudoti jau sausį vykiančios Mankštiados metu.

Filmukus galima pajungti per projektorius ir rodyti juos savo klasei ar net visai mokyklai. Paprastai šios paslaugos yra mokamos, tačiau „Sveikatiados“ ambasadoriai turės galimybę naudotis nemokamai ir taip toliau ugdyti savo ir savo auklėtinių sportavimo įpročius.

Kas yra „Sporto birža“?

„Sporto birža“ - tai asmeninių trenerių ir interaktyvių treniruočių portalas, kurio šūkis -
SPORTAS BE RIBŲ!

Daugiau kaip 150 skirtingų sporto šakų ir profesionalių trenerių vienoje vietoje. Pasinaudojus kompiuteriu ar planšete sportuoti galite mokykloje kartu su visa klase.

Ką gauna „Sveikatiados“ ambasadoriai?

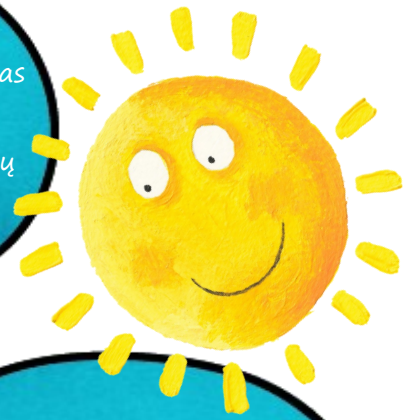
Visi „Sveikatiados“ mokytojai gauna 1 metų "Sporto birža" narystę, kuri jums suteiks nemokamą galimybę naudotis VIDEO treniruotėmis. Papildomos paslaugos yra apmokestintos pagal tinklalapyje nurodytus įkainius.

Ką reikia padaryti norint naudotis „Sporto biržos“ paslaugomis?

- ☀ Užsiregistruoti tinklalapyje www.sportobirza.lt
- ☀ Savo vartotojo vardą ir el. pašto adresą (kuriuo registravotės „Sporto biržos“ sistemoje) nusiųsti adresu : mokykla@sportobirza.lt
- ☀ Gavę jūsų registracijos informaciją per 7 dienas atsiųsime nuolaidos kodą jūsų narystei su kuria galėsite sportuoti nemokamai visus metus.
- ☀ Jei kils klausimų ar turite neaiškumų, būtinai rašykite ar skambinkite. Pasistengsime jums padėti ir paaiškinti. Skambinkite 8 672 57080, o rašykite margarita@sveikatiada.lt



Igyvendinkite mėgstamiausias veiklas drąsiai keisdami ir pritaikydami jas pagal moksleivių poreikius ir mokyklos bendruomenės galimybes. Raginame į renginius įtraukti kuo daugiau moksleivių, mokytojų, tėvelių bei kitų bendruomenės narių.



Kviečiame kuo plačiau viešinti organizuotas veiklas – talpinkite veiklų nuotraukas interneto portaluose, praneškite apie iniciatyvą savo regiono dienraščiuose bei socialiniuose tinklalapiuose. Pasibaigus šventėms, nepamirškite „Sveikatiados“ komandai atsiųsti užpildytą GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETĄ bei NUOTRAUKŲ iš renginių.

IŠSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelias iš Idėjų paketo arba savo sugalvotą.

IĞYVENDINK JĄ

Išmok, sužinok, eksperimentuok su savo draugais ir mokytojais.

SIŲSK NUOTRAUKAS

Nuotraukų laukiame el. paštu info@sveikatiada.lt. Iš jų rinksime geriausias ir patalpinsime mūsų tinklaraštyje!

UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo klasės, visos mokyklos, savo draugų užsiėmimus.

